

PROGRAMMA

SUPER BODY CON ELASTICI 3X

PER UN
FISICO TOP
IN 3 MESOCICLI

DANIEL DRAGOMIR



Super Body con Elastici 3x: Fisico al Top in 3 Mesi

Benvenuto nella mia guida [Super Body con Elastici 3x](#)!

Sono davvero felice che tu mi abbia dato fiducia per il tuo percorso di allenamento, e ti prometto che darò il massimo per farti ottenere grandi risultati.

Anche io ho sempre cercato quella trasformazione fisica che mi cambiasse la vita, ma senza delle basi teoriche, non si va da nessuna parte. Alcuni pensano che per una vera trasformazione fisica siano necessari anni di studi teorici, altri invece pensano che bisogna cominciare da tempo zero nella pratica.

Come potrai notare, in ogni ambito della vita, la verità sta sempre nel mezzo e non nelle estremità. “La pratica senza teoria è cieca, come è cieca la teoria senza pratica” diceva un filosofo greco. In questo manuale ho condensato la teoria di libri universitari e moderni da centinaia di euro, con la praticità dei corsi di esperti del fitness da migliaia di euro.

Se fino a questo punto della tua vita ti sei sentito demotivato, stanco e svogliato per cambiare fisicamente, sappi che da una parte è normale. Il tuo corpo, come quello di ogni essere umano, segue delle regole ben precise. La regola principale è quella dell'ottenere il massimo risultato con il minor sforzo possibile, perché il nostro corpo vive in “modalità risparmio energetico” come se vivessimo in mezzo alla natura. E' per questo motivo che una trasformazione fisica è difficile!

Ci piacciono i cibi grassi e dolci pieni di calorie perché sono i più ricchi di energia, preferiamo stare seduti piuttosto che correre perché consumiamo meno energia e via dicendo. Il problema è che, se tutto ciò era utile un milione di anni fa, al giorno d'oggi non è più utile alla sopravvivenza. L'appetito verso i cibi calorici serviva per farci preferire la carne grassa ed energica alle piante scarse di energia, ma oggi abbiamo il cibo in ogni angolo della casa.

La preferenza alla sedentarietà era utile per farci sedere e riposare nei momenti opportuni, ma oggi abbiamo ogni tipo di comfort che ci fa abusare del riposo.

Tutto ciò fa capire come non hai bisogno solamente di una trasformazione fisica esterna, ma anche interiore.

Tutto ciò fa capire come non hai bisogno solamente di un programma di allenamento motivante, ma anche dell'alimentazione vincente.

Tutto ciò è quanto ti serve per non essere più schiavo del mondo odierno, ma padrone del tuo corpo e dei tuoi successi.

La Mia Esperienza

La mia esperienza che mi ha portato fin qui è racchiusa nella frase del mitico Angelo Greco: “non vivere per lavorare e non lavorare per vivere, ma lavora per sentirti vivere”.

Ho iniziato il mio percorso nel mondo delle scienze motorie, con l'unica consapevolezza che nient'altro mi sarebbe piaciuto. Lo studio universitario mi ha dato delle forti basi per i miei progetti, ma ancora non mi sentivo di “lavorare per sentirmi vivere”, come dice la frase che ti ho appena citato.

La svolta è arrivata quando ho incominciato a scrivere articoli su ciò che studiavo e su ogni concetto che imparavo. Da quel momento tutto è cambiato, e oggi sono arrivato più preparato che mai.

Fortunatamente ho avuto il tempo per studiare, partecipare a corsi, lavorare nell'ambiente della ricerca in fisiologia dello Sport a Pavia e collaborare con i più grandi esperti del settore.

Ho sempre dato il 200% in ogni cosa che ho fatto, e sono sicuro che alla fine di questo libro ne avrai la conferma.

Sono sicuro che leggere questo manuale sarà straordinario per te, così come lo è stato per me scriverlo.

La mia esperienza mi ha aiutato a capire gli ingredienti fondamentali per una trasformazione fisica:

1. La base scientifica sulla quale si baserà ogni concetto
2. La facilità pratica che è necessaria per la costanza del percorso

Ti assicuro che tanti manuali contengono programmi validissimi, ma troppo complicati da capire e da mettere in pratica, che portano chiunque ad abbandonarli nel giro di qualche settimana se non prima.

Collaborando con una delle figure più importanti del fitness in Italia, cioè Umberto Miletto, ho capito quanto sia importante la semplicità, da una scheda di allenamento ad un concetto spiegato a parole.

Nel mondo universitario delle scienze motorie c'è un vecchio detto: “bisogna sapere, bisogna saper fare e bisogna saper far fare”.

La mia vita professionale è basata proprio su questo equilibrio.

Ho coltivato un sapere acquistando libri, corsi e videocorsi.

Ho imparato a saper fare allenandomi con tutto (corpo libero, manubri, elastici, cinghie in sospensione) e allenandomi dappertutto (a casa, in palestra, al parco, in spiaggia...).

Ed infine ho imparato a saper far fare, perché con gli anni di esperienza ho imparato ad adattare ogni tipologia di allenamento per potertelo “cucire addosso come se fosse un vestito della tua taglia perfetta”.

Ti darò tutto me stesso in questo percorso, e voglio che tu ti fidi e faccia la stessa cosa nei confronti del tuo corpo!

Consigli Pratici: 3 Cose da sapere!

Prima di incominciare ti voglio illustrare alcuni punti chiave per la messa in pratica di Super Body con Elastici 3x che faranno la differenza nel tuo percorso e nella tua consapevolezza di questo viaggio straordinario.

Key Point N°1: la Qualità degli Elastici

Riguardo alla tipologia ed alla qualità degli elastici, la mia scelta non può che ricadere sulle bande elastiche ad anello in quanto questa tipologia di elastico ha una versatilità maggiore rispetto alle bande tubolari e alle fasce aperte. Pur essendo vero che, fino a 10 anni fa, personal trainer e fisioterapisti utilizzavano solo le fasce aperte (tipo Thera Band) con il diffondersi dell'allenamento funzionale i principali esperti del settore hanno riscontrato la superiorità delle Loop Bands® sia per gli esercizi di forza che per quelli di mobilità.

Se è vero infatti che qualsiasi esercizio che puoi eseguire con una fascia elastica aperta puoi eseguirlo anche con una banda chiusa ad anello, non è affatto vero il contrario. Oltre a questo gli elastici ad anello di qualità hanno una resistenza ben superiore alle fasce aperte e a quelle tubolari, pensate esclusivamente per l'ambito riabilitativo.

Personalmente ho provato anche ad acquistare un set completo di elastici low cost di 5 tipologie di resistenza diversa (ho speso circa 40 euro). Devo dire che non sono malaccio, ma se vuoi allenarti seriamente con gli elastici per gli anni a venire, la scelta migliore sono le uniche ed inimitabili Loop Bands originali di Fit Point.

Acquistare un Kit intero di questi elastici potrebbe avere un costo maggiore, ma la qualità sarà più che soddisfacente e ripagata!

Key Point N°2: Valutazione in base ai feedback

È importantissimo valutare i tuoi cambiamenti in base ai feedback del tuo corpo, perché vedendo come reagisce riuscirai a capire se stai andando nella strada giusta. Voglio renderti le cose facili, quindi ti spiegherò in breve cosa devi fare. Ricorda però che ognuno è diverso, quindi adatta ogni cosa alle tue caratteristiche ed obiettivi.

La trasformazione prevede sia un miglioramento della salute e della longevità che un miglioramento della composizione corporea (ricomposizione corporea significa migliorare la proporzione tra grasso e muscolo). Tutto ciò ti porterà ad essere più estetico fuori e più pulito dentro.

La ricomposizione corporea può essere portata da:

1. Riduzione del grasso corporeo, mentre la massa muscolare rimane stabile
 2. Aumento della massa muscolare e contemporanea riduzione del grasso corporeo
 3. Aumento della massa muscolare, mentre il grasso corporeo rimane stabile
 4. Grande aumento della massa muscolare e piccolo aumento del grasso corporeo
- Il tuo obiettivo finale dipende dal tuo tipo di fisico, da come mangi, da come ti alleni e da altri fattori.

Alla fine della fiera una ricomposizione corporea ti farà apparire più magro, più muscoloso, più performante in allenamento e soprattutto più sano. Per diminuire di peso è fondamentale il deficit calorico, cioè un valore numerico espresso in Kcal che indica la differenza tra energie consumate e il fabbisogno calorico giornaliero. Se, per esempio, vado a consumare 2000 kcal in un giorno ma assumo solo 1800 kcal, avrò un deficit calorico di 200 kcal. Niente di più semplice.

Ci sarebbe da calcolare il fabbisogno calorico giornaliero, ma come ti ho detto, voglio rendere il tuo percorso il più semplice possibile. Se inizi la sfida mangiando meno e pesandoti ogni giorno, scoprirai a grandi linee se il deficit calorico che hai impostato è corretto in base a come si evolve il tuo peso. Se perdi circa 0,2 chili a settimana il deficit è basso, ed è ideale se devi perdere pochi chili. Se invece perdi 0,3-0,4 chili a settimana, il deficit è più

pronunciato, ed è ottimo se devi perdere una decina di kg in totale. Infine, se con la dieta stai perdendo circa mezzo chilo a settimana, il deficit è più alto, ed è una buona strategia se hai tanti chili in eccesso.

Se il nostro corpo fosse una macchina perfetta, per ogni 7000 kcal totali di deficit riusciresti a perdere 1 kg di grasso netto. Il che significa che se hai un deficit quotidiano di 500kcal riuscirai a perdere 0,5kg a settimana e quindi 2kg al mese.

Purtroppo però il nostro corpo non è perfetto, ed inoltre durante una dieta restrittiva il metabolismo tende a scendere perché entra in gioco il meccanismo di protezione del corpo che cerca di risparmiare energia, con conseguente riduzione del calo di peso a parità di deficit calorico. Ti posso comunque dare un valore guida, che però non è una certezza assoluta. Ricorda infine che non sempre il fare di più significa ottenere più risultati: un deficit calorico eccessivo porta a perdere anche tanto muscolo.

Key Point N°3: I benefici degli elastici

Come ti ho già detto ritengo gli elastici un ottimo strumento d'allenamento.

Ritengo che gli elastici abbiano tutte quelle caratteristiche che li rendono un attrezzo con la A maiuscola.

In particolare grazie agli elastici potrai migliorare:

- la Coordinazione Motoria: i vari esercizi che imparerai a fare miglioreranno la tua abilità a gestire i movimenti nello spazio circostante, permettendo un gran lavoro su tutti i propriocettori dando ai tuoi muscoli maggiore stabilità e forza di controllo;
- la Resistenza muscolare e cardiovascolare: grazie ad esercitazioni specifici che potrai lavorare su queste qualità creando allenamenti molto intensi da un punto di vista di spesa calorica (ideali per chi cerca di dimagrire);
- il Tono muscolare: grazie ad esercitazioni specifici che potrai orientare l'allenamento a migliorare il tuo tono muscolare, sentendo i muscoli più compatti e tonici;
- la Potenza e Velocità: noterai come anche la tua potenza incrementerà grazie a gestualità esplosive;
- la Forza: con l'uso di elastici più intensi anche i tuoi livelli di forza incrementeranno;
- la Flessibilità: grazie ad esercizi di allungamento muscolare e allo sfruttamento di movimenti con Rom completi anche la tua flessibilità otterrà notevoli miglioramenti.

Potrai veramente fare tanto con un solo attrezzo. Imparare ad utilizzarli in modo corretto potrà darti nuovi stimoli ed appassionarti all'allenamento! In più se consideri che costano relativamente poco, che sono leggeri e trasportabili comodamente ovunque...sono veramente quello che fa per te per allenarti in ogni situazione.

Il Programma 3x

Il programma con gli elastici che ti ho creato viene definito “Periodizzazione 3x”. Ho chiamato questo approccio Periodizzazione ciclica 3x, per il fatto che il vostro allenamento sarà impostato esattamente con questa particolare periodizzazione. Esaminando il nome scopriamo che ho definito questo schema d'allenamento Periodizzazione ciclica perché la successione delle schede d'allenamento è ripetibile nel tempo. Ossia, questa periodizzazione è costituita da 3 mesocicli che potranno essere ripetuti nel tempo per quante volte si vuole. Quindi si eseguirà il primo mesociclo, poi il secondo e infine il terzo. Al termine del terzo si potrà ripartire dal primo e continuare con la periodizzazione. La cosa importante di questa programmazione ovviamente è la specificità dei mesocicli di lavoro. In ogni caso, potresti ripetere questo programma di 3 mesi anche per una stagione intera, cercando sempre di migliorarti di volta in volta! Avrai 3 sessioni settimanali da 50/70 minuti ognuna...per ottenere dei super risultati! In aggiunta nel canale di Umberto Miletto troverai anche i video-tutorial della maggior parte degli esercizi...ma se ci fosse qualsiasi dubbio non esitare a scrivermi alla mail

danieldragomir8@gmail.com

1º Mesociclo – Triset EDT

Iniziamo a bomba con il primissimo mesociclo di questo percorso! In queste prime settimane lavoreremo cercando di aumentare il volume di allenamento e automatizzando al meglio gli esercizi fondamentali. Sfrutteremo sia la ginnastica a corpo libero che l'utilizzo degli elastici. Andiamo ad utilizzare una tecnica molto interessante che ho scoperto dal Coach Miletto, cioè l'Escalating Density Training in Triserie.

Con il metodo Triset EDT dovrai:

- Visualizzare gli esercizi concatenati dalla parentesi graffa
- Far partire un Timer con i minuti prescritti
- Eseguire in sequenza più giri possibili della triserie
- Al termine del timer recupera 1 minuto e passa ai blocchi successivi con i quali farai la stessa cosa
- PS. Prenditi almeno 20-30 secondi di pausa ogni volta che concludi il terzo esercizio all'interno del minutaggio di lavoro

1° Workout – Full Body							Super Body con Gli Elastici 3x						
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana			
	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	
Riscaldamento													
Triset EDT													
SPINTE CON ELASTICO	10	}		10	}		10	}		10	}		
REMATORE CON ELASTICO	10		X15'	10		X17'	10		X20'	10		X15'	
SQUAT CORDO LIBERO	10			10			10			10			
MILITARY PRESS ELASTICO	10	}		10	}		10	}		10	}		
STACCO CON ELASTICO	10		X15'	10		X17'	10		X20'	10		X15'	
DOPPIO CRUNCH	10			10			10			10			
KICK BACK CON ELASTICO	10	}		10	}		10	}		10	}		
CURL BICIPITI ELASTICO	10		X15'	10		X17'	10		X20'	10		X15'	
SQUAT JUMP	10			10			10			10			
Stretching al termine													

2° Workout – Full Body

Super Body con Gli Elastici 3x

[illegible]

3° Workout – Full Body

Super Body con Gli Elastici 3x

[illegible]

2º Mesociclo – Triset 10-10-60

Benvenuto al secondo straordinario mesociclo! Nelle prossime settimane utilizzeremo una tecnica decisamente interessante, abbinando esercizi dinamici ed esercizi statici. In questo modo riuscirai ad avere una buona forza muscolare abbinata ad un buon tono muscolare. Il metodo che sfrutteremo è una triserie dinamica e statica.

Con il metodo Triset 10-10-60" dovrai:

- Visualizzare gli esercizi concatenati
- Eseguire 10 ripetizioni del primo
- Eseguire 10 ripetizioni del secondo
- Eseguire 60 secondi dell'ultimo esercizio
- Pausa di un minuto, poi ripeti per le volte prescritte ed infine passa al blocco successivo
- PS. Negli esercizi isometrici non basta mantenere la posizione, ma devi "strizzare forte" i muscoli che stanno lavorando con quel determinato esercizio di muscolazione

[illegible]

2° Workout – Full Body

Super Body con Gli Elastici 3x

[illegible]

3° Workout – Full Body

Super Body con Gli Elastici 3x

[illegible]

3° Mesociclo – 300 System

Siamo giunti alle ultime quattro settimane del nostro viaggio! Non potevo che inserirti una metodologia devastante per massimizzare i risultati fisici di questo percorso. In questo ultimo mese ti porterò nel mondo dei circuiti resi famosi dagli attori che hanno interpretato il film 300. Un vero allenamento da spartano!

Attraverso il 300 System dovrai:

- Visualizzare la sequenza degli esercizi concatenati
- Eseguire tutti gli esercizi in sequenza per le ripetizioni assegnate (25 o 50)
- Arrivato al nono esercizio recuperi un paio di minuti e ripeti il circuito per le volte prescritte
- PS. Devi trovare l'intensità dell'elastico giusta che ti faccia arrivare decisamente affaticato alle ultime ripetizioni di ogni esercizio, ma non completamente morto, altrimenti non riusciresti ad arrivare alla fine!

[illegible]

Super Body con Gli Elastici 3x

[illegible]

Super Body con Gli Elastici 3x

[illegible]

Conclusioni

Spero che la mia passione per la creazione di questo manuale abbia suscitato in te una nuova visione del corretto stile di vita. Sono sicuro che se avrai ascoltato le mie indicazioni riguardo alimentazione ed allenamento, il tuo corpo sarà cambiato completamente. I tuoi muscoli saranno più compatti, il tuo corpo più definito e le tue cellule più sane. Questo non è il termine del tuo percorso, ma solamente l'inizio. Nella fisiologia umana esiste una regola: "usalo o perdilo". Questa è la regola che vale soprattutto con la tua salute e la tua forma fisica. Quando smetti di usare i tuoi muscoli, le tue articolazioni e le tue ossa per fare attività fisica, le perderai. E' per questo motivo che dovrai allenarti per tutta la vita! Secondo uno studio del 2020 pubblicato dal professore universitario William Chen, l'inizio fisiologico del declino del muscolo inizia attorno ai 30 anni, e la conseguente atrofia è associata talvolta alla mortalità. Nei nostri muscoli, afferma lo studio, esistono delle cellule dette "satelliti" che sono responsabili della rigenerazione del muscolo. Tuttavia invecchiando queste cellule non svolgono più bene la propria funzione, ma attivandole periodicamente attraverso l'esercizio fisico può essere migliorata questa situazione. Riguardo l'alimentazione, invece, continua a seguire le linee guida scientifiche. Non dovrai mangiare in modo estremo o contando ogni singolo grammo, ma seguire una dieta sostenibile per tutta la vita, equilibrata e povera di calorie. La restrizione calorica ha degli effetti incredibilmente positivi sulla qualità e la durata della vita. Ed inoltre ti consiglio anche di introdurre 1-2 giorni settimanali di digiuno da colazione a cena (o dalla cena della sera prima al pranzo del giorno dopo) per tutta la vita. Queste 16-18 ore di digiuno sono molto importanti. Il digiuno è una pratica che ha tantissimi benefici e che purtroppo nella società di oggi, in alcune zone del mondo, non esiste quasi più. Ogni 2-3 ore ci basta aprire la dispensa per mangiare. Ricorda che nella maggior parte dei casi è sempre meglio mangiare di meno e meno spesso rispetto al mangiare di più o più spesso! Il nostro corpo ha dei meccanismi di adattamento migliori per la carenza di cibo rispetto all'iperalimentazione alla quale non è preparato. I nostri geni "ragionano" come se noi vivessimo ancora in mezzo alla natura. Non ci credi? Pensaci un secondo...come mai la nostra sensazione di fame è

molto più forte rispetto alla sensazione di sazietà? Perché il nostro corpo legge benissimo la carenza di cibo, ma non ha meccanismi ugualmente efficienti per la sovralimentazione! In definitiva, digiunare è una pratica che tutti, se possibile, dovremmo fare almeno per la nostra salute. Ecco come descrive il digiuno uno studio recente del 2019: “una ridotta frequenza dei pasti (2-3 pasti al giorno) e periodi di digiuno regolari possono fornire benefici fisiologici come una riduzione dell’infiammazione, una migliore ritmicità circadiana, una resistenza allo stress, una modulazione del microbiota intestinale e un aumento dell’autofagia”. L’autofagia è l’auto-riparazione dei componenti delle nostre cellule. Non preoccuparti, appena ti abitui al digiuno sarà semplice come mai prima d’ora. E non ascoltare chi ti dice che anche solo saltare la colazione ti fa avere dei cali di zucchero, alcuni studi scientifici mostrano una stabilità della glicemia anche dopo 48 ore di digiuno. Spero di averti dato tutte le nozioni utili per vivere nel modo più sano e migliore possibile. Mi auguro che tu possa condividere questo manuale anche con i tuoi cari e con chi ti sta vicino, perché se ho trasformato la tua persona in positivo, spero di poterlo fare anche con loro.

Il Tuo Personal Trainer

Daniel Dragomir