

L'economico non è la base

La frontiera della palestra casalinga

di Sensei Ken O'Neill

Benvenuti al mondo dell'allenamento a casa. Ironicamente, le palestre casalinghe sono state la spina dorsale delle vendite di attrezzatura per l'allenamento quanto meno dagli anni '30, anche se è difficile capirlo leggendo le riviste di bodybuilding di oggi. Le palestre casalinghe si vedono solo nelle pubblicità patinate costosissime che le vendono. Sviluppare una palestra casalinga propria apre la strada a libertà, allenamenti intensi e guadagni costanti inimmaginabili.



Quando mi è venuta in mente l'idea di questa serie, il primo lavoro è stata la ricerca: chi ha pubblicato qualcosa sull'allenamento nella palestra casalinga? Esistono già delle risorse? Sono emersi due libri, nessuno dei due parla direttamente delle strategie per mettere insieme una palestra casalinga funzionale per una vita intera di allenamenti divertenti e di risultati. Questo articolo fa ben di più che riempire un grosso vuoto: offre delle strategie e dei metodi di allenamento per trasformare una palestra casalinga in un centro di allenamento di primo livello.

I vantaggi dell'allenamento nella palestra casalinga superano di gran lunga l'abbondanza di attrezzatura presente nelle palestre commerciali. Prima di tutto, le palestre casalinghe sono a disposizione 24 ore il giorno, sette giorni la settimana. Non si saltano gli allenamenti. Nelle palestre casalinghe non ci sono lunghe code di persone in attesa per un attrezzo. Né è necessario fare i pendolari da e verso la palestra, inca-

Da quando si è ritirato dal business delle palestre, il **Mr. America, Mr. Universo** ("Mr. Quasi tutto")

Bill Pearl ha scelto di allenare moltissimi atleti che desiderano lavorare con "Il Maestro" nella sua palestra casalinga leggendaria, **The Barn.**



Foto tratta dalla rivista Olympian's news N° 37 settembre/ottobre 1999



sinando le giornate già piene di impegni. E poi, una volta messa su, non ci sono altre spese, la palestra è tutta vostra.

Questo articolo vi faciliterà il successo insegnandovi dei principi. Principi generativi: principi che potete mettere in pratica, trovando conforto e soddisfazione nel quanto inventivi e creativi diventate applicandoli. La maggior parte dei libri sulle palestre casalinghe non alimenta la creatività e l'inventiva, offre invece un numero ristretto di esempi e basta. Una buona palestra casalin-

ga fondamentale si può organizzare in tantissimi modi e può essere la base dei "mille e uno esercizi" che hanno costruito John Grimek e Bill Pearl.

Le palestre casalinghe non sono tutte uguali

Esistono palestre casalinghe di molti prezzi e caratteristiche diverse. I professionisti non ci pensano due volte a investire 100.000 \$ o più per un centro di allenamento casalingo. Dopotutto, il prezzo per loro non è un problema perché possono detrarre l'acquisto dalle tasse. Oggigiorno, 30.000 \$ non sono molti per una palestra casalinga: macchina combo, panca, jogger elettronico, centro video e musica, pavimento speciale e qualche altra cosa.

Al di sotto di queste cifre si trova il resto di noi, quelli a cui è rivolta questo articolo.

Quando *Iron Man Magazine* di Rader e *Strenght & Health* e *Muscular Development* della York Barbell Company erano la voce del sollevamento pesi, le palestre casalinghe erano presenti in tutti i numeri delle riviste. Le palestre casalinghe sono da sempre le radici del sollevamento pesi. A quei tempi, le riviste erano pubblicate dai produttori di attrezzatura. Ma quei produttori non erano ossessionati dalla cupidigia: gli articoli presentavano fotografie di palestre fatte in casa, alcune ricche di invenzioni. Attraverso l'applicazione di principi semplici, le palestre casalinghe comprendevano pezzi riciclati dai rottamatori, dai riciclatori e di altro tipo. Regola uno: tenete la mente aperta e l'immaginazione viva!



Foto tratta dal libro L'enciclopedia del bodybuilding di Ironman, SANDRO CICCARELLI EDITORE

La maggior parte delle vittorie di **Fran Zane** al **Mr. Olympia** è stata il prodotto dell'allenamento nella sua palestra casalinga, lontano dalle distrazioni rumorose delle palestre commerciali.

L'economico non è la base

L'attrezzatura molto economica non è quello di cui ha bisogno la maggior parte delle persone per approntare una palestra casalinga. Troppo spesso questa attrezzatura è progettata male e sicuramente non è strutturalmente abbastanza solida per sopportare il tipo di carico usato dalla maggior parte dei sollevatori di pesi. L'economico non è la base che soddisferà i bisogni dell'allenamento nella media. L'economico comprende quelle "soluzioni" offerte nei grandi negozi al dettaglio, sia quelli sportivi sia quelli generici. Anche se poco costosa, probabilmente questo tipo di attrezzatura non vi servirà a lungo. Le palestre casalinghe dovrebbero nascere con della buona attrezzatura che durerà per decenni. **Le palestre casalinghe cominciano dall'attrezzatura sicura e affidabile.**

L'economico non è la base per le palestre casalinghe.

La qualità non si può aggiungere dopo

La pianificazione seria di una palestra casalinga comincia con il capire di quali attrezzi solidi e sicuri avete veramente bisogno. Ecco l'elenco:

- Power rack
- Panca multiuso
- Bilanciere e manubri
- Pesi liberi

Quanto costa tutto ciò? L'attrezzatura sicura e affidabile necessaria per la maggior parte delle palestre casalinghe si può mettere insieme spendendo appena 1.500 \$, probabilmente meno se si approfitta di alcune offerte.

Il mercato dell'attrezzatura fondamentale è molto vasto. Basta fare una ricerca su internet per **power rack** e **power cage**. In pochi secondi appariranno miriadi di pagine. Facendo un giro fra di esse troverete una serie di produttori di attrezzatura che sembra un po' tutta uguale, talmente uguale che ci vuole un po' di esperienza per distinguere l'attrezzatura. Troverete anche una vasta serie di prezzi di base, insieme alle spese di spedizione, aggiunte o comprese.

Alcune aziende fanno dell'attrezzatura molto buona: la **Bodycraft®** e la **Hoist Fitness®** sono aziende fondate e gestite da atleti che si allenano con l'attrezzatura che producono. Queste due aziende sono nate per produrre attrezzatura di qualità e design migliori con cui potessero allenarsi i fondatori stessi. Queste persone hanno seguito lezioni di saldatura alla scuola serale. Potete tagliare i costi facendo così anche voi. Accertatevi che l'attrezzatura non sia solo bella ma anche buona.

Cosa dobbiamo sapere per comprare l'attrezzatura migliore al prezzo migliore? È una cosa molto diversa dall'acquistare attrezzatura inferiore o mediocre a buon prezzo, o a prezzo troppo alto. Negli anni '80 ero il responsabile materiali di un'azienda; in quel periodo ho imparato molte cose su prezzo concorrenziale, processi di produzione, controllo della qualità, garanzie e responsabilità. Mettendo questa conoscenza al servizio

della valutazione dell'attrezzatura per l'allenamento, ho fatto alcune scoperte interessanti che sono lieto di condividere per aiutarvi a diventare dei **"consumatori informati"**.

Costo dell'investimento

Il primo principio è la spesa. Quanto costa veramente l'attrezzatura? Bisognerebbe tenere presenti molte cose:

Ammortamento: Per quanto a lungo pensate di usare l'attrezzatura che state comprando? O meglio, dovrete comprarla o investirci dei soldi? Comprarla significa che state considerando qual è il suo costo oggi, forse per quest'anno. Investire significa voler distribuire il costo su più anni di utilizzo. L'attrezzatura economica, magari progettata male, facile da rompersi o non abbastanza forte per sostenere i vostri progressi nella forza di un paio di anni, dovrà essere sostituita.

Nel 1987 ho speso 225 \$ (di allora) per una panca regolabile multiuso. Questa panca è robusta, saldata bene. Nel corso del tempo ha avuto bisogno di alcune piccole riparazioni. Distribuito su 20 anni, il costo di quella panca è stato 11.25 \$ l'anno, ovvero 0,9375 \$ il mese. Una panca del genere non si sostituisce perché si rompe o non è più adatta alle proprie esigenze.

Una spesa di 1.500 \$ equivale più o meno al costo di 4-5 anni di iscrizione in una palestra. Solo l'iscrizione, senza considerare i costi (anche nervosi) di trasferimento. Le quote di iscrizione non spariscono mai. Una volta messa su una palestra casalinga, lo spazio di allenamento è vostro, gli allenamenti si fanno migliori e più intensi, e consumano meno tempo. Risparmiare tempo ed energia permette di fare altre cose. E potete allenarvi quando volete, quando ne avete voglia.



Una panca regolabile Hoist®

Di cosa avete veramente bisogno?

Può essere sorprendente sapere che il settore delle palestre casalinghe è un mercato fiorente. Ciò nonostante, nelle riviste di bodybuilding si dà poco spazio all'allenamento nelle palestre casalinghe. Ecco perché non leggete mai analisi dei prodotti a favore dei consumatori.

Ecco un esperimento: provate a ricordare l'ultima volta che avete visto un articolo in una rivista illustrato con fotografie di allenamento in palestre casalinghe. Gli unici che riesco a ricordare sono apparsi su **Dolfzine®** e li ho scritti io!

Solo una rivista cartacea presenta metodi per le palestre sia commerciali sia casalinghe: **la serie di articoli di Steve Holman su Ironman**. Per il resto, nelle riviste di bodybuilding non c'è collegamento fra gli articoli sull'allenamento e quelle pubblicità patinate a tutta pagina per l'attrezzatura da casa. **Ancora più grave è la mancanza di informazioni su come approntare e usare le palestre casalinghe.**

Di cosa avete bisogno

Sono chiamati **power rack** o **gabbie**. Il primo è stato inventato nella metà degli anni '40 da **Bobby Peoples** (vedi fotografia nella pagina accanto in alto).

Fatto di legname robusto, il rack di People ricopriva un ruolo centrale nel suo allenamento. Otteneva dei risultati così buoni che con un peso corporeo di 84 kg

faceva lo stacco da terra con 326 kg, un record che ha resistito fino alla metà degli anni '60, quando **Terry Todd** lo superò di appena 2 kg ai primi **AAU Senior National Powerlifting Championship®**. Todd si allenava usando un power rack.

Il primo power rack di serie arrivò sul mercato all'i-



nizio degli anni '60, un prodotto rivoluzionario della **York Barbell Company®**. Insieme al rack arrivò una forma di allenamento quasi dimenticata: **gli esercizi isometrici**.

Questo articolo ha una parte dedicata interamente all'arte dimenticata dell'allenamento isometrico. Il fondatore della York, **Bob Hoffman**, il padre del sollevamento pesi statunitense, credeva talmente nell'importanza di questo nuovo tipo di allenamento che vendette il negozio. Cioè, invece di concentrare il mercato sui power rack, pubblicò articoli e un libro economico dove spiegava come allenarsi con il rack e anche come costruirne uno da soli in ferro o in legno per quelli che non potevano permettersi di comprarne uno di sua produzione!

Ridusse anche la vendita dei pesi spiegando come farseli da soli in cemento. L'amore di Hoffman per lo sport veniva prima dei soldi, un ideale che pochi produttori seguono ancora oggi-giorno nel nostro sport. La **Iron Man Magazine** originale di **Peary e Mabel Rader** presentava molti articoli sull'allenamento con il power rack. Il libro di Rader sugli esercizi isometrici viene ancora stampato.

Negli anni '70 il power rack è diventato un attrezzo specifico per i powerlifter e quelli che li allenano. Nei primi anni '70 **Arthur Jones** inventò la macchina **Nautilus®** mentre il film **Pumping Iron** produsse una rivoluzione che portò a palestre piene di attrezzatura Nautilus® e altre macchine. Il vantaggio funzionale dei pesi liberi e dei power rack fu oscurato dal fascino delle macchine.

Il power rack resta un fulcro dell'allenamento per la forza. Il genio del preparatore atletico e powerlifter **Louie Simmons** e il **Westside Barbell Club®** sono una fonte perenne per l'allenamento con il power rack. Leggete anche il lavoro dell'allievo di Simmons, **Dave Tate**, all'**Elite Fitness Systems®**.

Il vantaggio del rack

Quasi nessuno di quelli che scrivono delle palestre casalinghe mette i power rack in cima alla lista dell'attrezzatura. Un buon rack è fondamentale per una palestra casalinga. Senza di esso, al massimo potete avere l'illusione di una palestra robusta per tutte le stagioni. I rack di oggi sono l'investimento più sicuro e conveniente che potete fare. Ma per godere di questi vantaggi dovete guardarvi un po' intorno e sapere cosa vi serve.

I power rack sono molto versatili. Offrono una sicurezza per la persona altrimenti impossibile e lo fanno a una frazione del prezzo delle macchine commerciali. Insieme agli attacchi per la lat machine, potete mettere insieme la base di una palestra casalinga flessibile per meno di 700 \$ di attrezzatura fondamentale. Con le informazioni che trarrete da questa serie scoprirete centinaia di modi di usare il rack.

Ecco un esercizio che si applica sia ai power rack sia alle panche. Fate una ricerca su internet per i power rack. Vi ritroverete velocemente fra centinaia di pagine fra cui navigare. Tutti sembrano fare rack, e sempre in di più li vendono sul web. Tutti sembrano piuttosto simili, questo perché l'aspetto è ingannevole.

I rack per powerlifting differiscono dai rack per casa per una caratteristica importante: **i rack heavy-duty sono saldati in blocco**. Devono esserlo per sopportare le tonnellate usate da questi atleti. Ciò li rende molto ingombranti per la spedizione, sono pari a due frigoriferi grandi saldati insieme. I rack per casa sono dei kit che vi dovete montare usando chiavi. Non possono sopportare lo stesso carico dei rack saldati.

Capacità di carico. Ricordatevi di questa frase. Ogni volta che vedete un rack e/o una panca che siete tentati di comprare, andate al telefono e chiamate il produttore o il negozio al loro numero verde 800 e qualcosa e chiedete **"Qual è la capacità di carico del vostro**



Jonathan Lawson Foto di Michael Neveux

power rack e/o panca?".

Spero condividiate il mio senso di orrore quando il tipo all'altro capo del telefono dice "non lo so" oppure "credo che sia 320 kg". Ricordatevi che quando usate il rack per le distensioni su panca e gli squat, le sue sbarre trasversali devono accogliere e sorreggere il carico in caso non riusciate a completare una ripetizione. In questo caso, non volete certo che la capacità di carico indicata sia stata molto sovrastimata. La maggior parte dei venditori non conosce questo dato. Non hanno dovuto testare la capacità di carico della loro attrezzatura. Non esistono degli standard industriali. **Con questo articolo diamo vita a un movimento di difesa dei consumatori!**

Proprio l'altro giorno riflettevo sull'acquisto di un leg press verticale. Ho chiamato il produttore: immaginavano che la capacità di carico fosse 180-200 kg, devo dire non molto per un leg press. Quando ho visto la macchina di persona sono rimasto sconcertato. Forse sopporta davvero 180 kg, ma io non mi ci metterei mai sotto per testarla. Ancora peggio era il sistema di bloccaggio di sicurezza, se si ha il coraggio di chiamarlo così.

La lezione: c'era tutto, ma non era orchestrato in modo da creare un attrezzo sicuro e durevole.

Le pecche si trovano nei dettagli. Quindi dovete allenare l'occhio ai dettagli quanto guardate le fotografie degli attrezzi.

- Confrontatele per vedere l'imbullonatura del rack o della panca e dove sono i bulloni. Se vi sta a cuore la sicurezza e la tranquillità, i bulloni dovrebbero essere grandi almeno 12 mm.
- Scoprite lo spessore dell'acciaio del rack. La superficie è verniciata o trattata per prevenire la ruggine?

Le sbarre orizzontali sono di acciaio pieno o vuoto? Se i profilati quadrati sono attaccati alle guide a entrambe le estremità, sono saldati insieme? Se no, dite no! Ho fatto ricerche per quasi due mesi prima di comprare un rack **Bodycraft**® poco più di un anno fa. Ne sono estremamente soddisfatto.

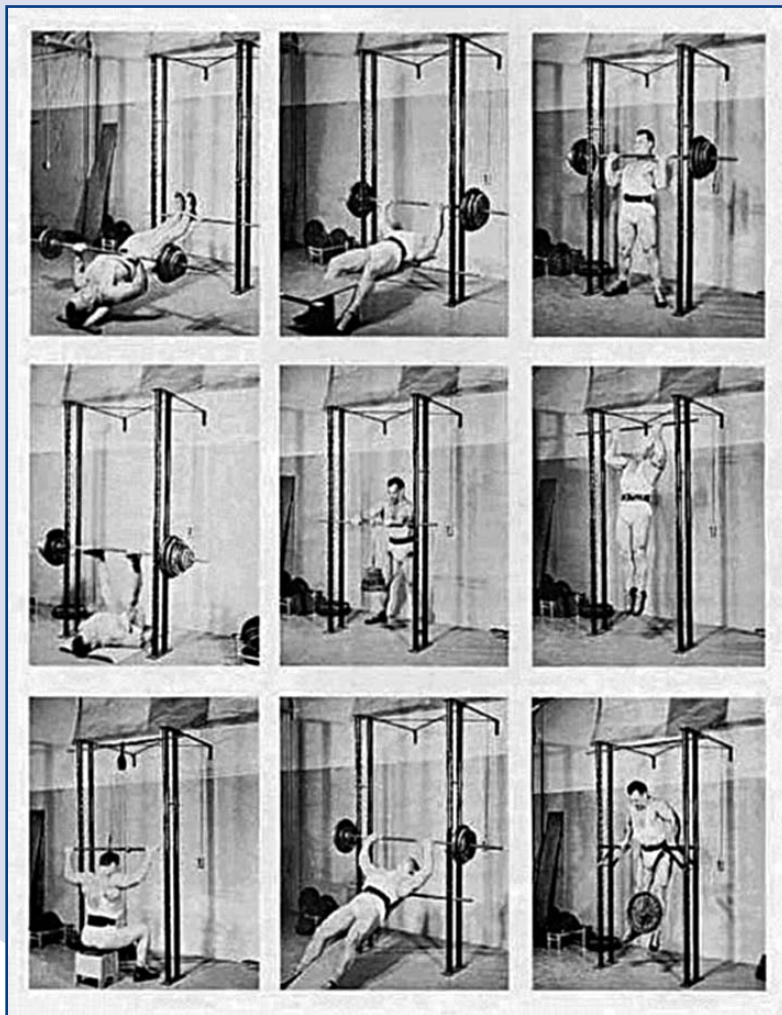
Opzioni per il rack. Oggi i power rack da casa comprendono spesso degli attrezzi facoltativi. Quello più importante è il **pulley per la trazione alta e bassa**. Nell'approntamento della mia palestra casalinga, l'opzione per la lat machine è stata molto importante. Uno dei motivi per cui ho scelto il sistema **Bodycraft**® è la posizione della lat machine dietro la gabbia.

Con la lat machine in quella posizione, potete metterci una panca davanti e poi usare un bilanciere per formare un **t-bar** e quindi essere bloccati giù quando fate le

trazioni pesanti alla lat machine.

Altri rack sistemano la lat machine in posti dove non potete usare la vostra attrezzatura per formare un t-bar. Ero molto deciso a comprare un **Powertec**® ma mi sono fermato quando ho saputo che accolgono solo dischi olimpici. Il secondo motivo per la scelta del rack è stato il poter usare dischi standard per la lat machine. Ne parlerò maggiormente in seguito.

Alcuni rack hanno altre opzioni. La più comune sono le sbarre parallele. **Attenzione:** queste sbarre parallele non sopporteranno molto carico aggiuntivo attaccato al



punto vita. Nessuno conosce la capacità di carico di queste sbarre parallele!

Guardate le fotografie di **John Grimek** (sopra) mentre usa il rack **York**: notate le ottime sbarre per le flessioni alle parallele. Recentemente la **Bodycraft**® ha presentato un attacco per le croci ai cavi alte e basse, ciò significa che fra breve ne avranno una versione propria anche tutti gli altri. Il pulley per la trazione alta e bassa presente già nella maggior parte dei rack funziona benissimo per i movimenti di croci a un braccio, i curl ecc. Tuttavia, un sistema doppio di pulley compete con le caratteristiche presenti solo nelle palestre commerciali.

Panche

Di tutti gli elementi di una palestra casalinga, le panche sono un vero campo minato. Da oltre 40 anni mi

diverto a girare per le palestre commerciali, provando l'attrezzatura più recente. Decenni fa, attrezzatura nuova voleva dire nuove innovazioni nelle panche e nei pulley, non molto altro. Oggigiorno significa macchine nuove. Sono arrivato a pensare che la maggior parte dell'attrezzatura sia progettata e costruita da gente che non si è mai allenata. Oppure non ha mai avuto un'idea originale propria!

Ricordatevi quella frase **capacità di carico**. Alle panche si applica in pieno. Come per i power rack, quelle migliori sono saldate. E quelle saldate hanno costi di spedizione più alti. La maggior parte delle panche è venduta come kit da assemblare. Di nuovo bulloni. Molti bulloni. Bulloni che tengono insieme la struttura della panca, si spera saldamente, più probabilmente in modo un po' allentato, allentato abbastanza da traballare quando invece deve essere stabile. Bulloni che tengono schienale e sedile alla struttura: più sono piccoli i bulloni maggiore è il traballio. Ovviamente, non importa se le istruzioni di montaggio non sono per la panca che avete comprato: capirete da soli come fare. Avendo visitato alcuni show room, ho cominciato a chiamare i produttori domandando della capacità di carico. La gran parte ipotizzava una capacità di carico di 180-205 kg in totale.

Rifletteteci, 180-205 kg. La maggior parte di quelli che si allenano pesa 80-90 kg. Quindi sottraete il peso corporeo dalla capacità di carico totale per ottenere la misura del carico massimo che potete usare sulla panca. Solitamente un uomo di 90 kg riesce a usare ben più di 115 kg nella distensione su panca. Quindi, probabilmente non è sicuro usare la panca nella media da 200-300 \$ con 115 kg perché è il limite massimo.

Poiché i produttori non rendono note le capacità di carico, e generalmente non le conoscono nemmeno, cosa hanno in testa? Le opzioni sono:

1. Non pensano proprio, copiano solo dei progetti.
2. Se ne fregano fino a che qualcuno li denuncia perché si è fatto male.
3. Pensano che la gente sia disinformata e distratta.
4. Poiché per la capacità di carico non c'è uno standard industriale di riferimento, i produttori per il mercato di massa non ci prestano attenzione.
5. Combinazioni dei punti precedenti.

L'assenza di buon senso fra i produttori si aggrava osservando le panche multiuso.

Il concetto di una panca multiuso è semplice: ha declinazione e inclinazione regolabili. Alcune non sono declinabili. Con una eccezione, devo ancora trovare una panca declinabile che dimostra la comprensione dei principi della distensione su panca declinata. Perché?

Con una panca declinata ben fatta aumentate la stabilità grazie alle imbottiture che bloccano le caviglie e a quelle dietro alle ginocchia. Con questa stabilizzazione è facile svolgere il lavoro in posizione declinata; senza di essa si spenzola pericolosamente dalla panca, un buon motivo per abbandonare del tutto le distensioni su panca declinata.

Ecco come determinare se la panca ha appoggi appropriati per la stabilizzazione delle gambe: il sistema di sostegno ha un solo rullo che sporge molto davanti alla panca, cioè sembra più un rullo per sit up?

La maggior parte dei produttori è confusa: pensa

che l'appoggio per le distensioni su panca declinata sia uguale a un rullo per i sit up. E ciò è sbagliatissimo. Perché? Durante l'esecuzione delle distensioni su panca declinata, la forza di gravità vi spinge verso il basso se le gambe non hanno quel sistema a rullo doppio a cui restare attaccate.

Pesi e bilancieri

Non posso consigliare l'acquisto dei set olimpici per l'uso nella palestra casalinga. Con un costo minimo di 0,75 \$ per libbra [circa 450 g, ndt], non trovo un motivo per pagare 0,50 \$ per libbra in più rispetto al costo dei dischi standard. Presumendo che equipaggiate la palestra casalinga così da includere anche una serie di manubri, avrete bisogno di pesi per 600-1.000 libbre (270-450 kg), se non volete dedicare gran parte dell'allenamento a cambiare i pesi. 1.000 libbre (450 kg) di pesi olimpici vi costeranno circa 500 \$ in più rispetto ai pesi standard.

Quando ho approntato la mia palestra casalinga, ho comprato un bilanciere standard di qualità olimpica, l'unico esistente: il bilanciere standard di 220 cm della **Ivanko**[®]. La sua capacità di carico è tale che non si piega facilmente come fanno i bilancieri nella media. Il bilanciere Ivanko[®] può costare facilmente 80 \$ in più rispetto ai bilancieri inferiori ed è l'elemento centrale del mio power rack. Anche con un carico di 180 kg si flette appena. La Ironmind[®] vende dei manubri heavy duty equivalenti al bilanciere Ivanko[®].

Ecco alcune idee per risparmiare soldi sui pesi. Primo, cercateli di seconda mano. È sempre un piacere pagarli 5 centesimi per libbra. In molti giornali, l'attrez-



Foto di Michael Neveux

zatura per il fitness è diventata una categoria a sé. Sebbene questa categoria sia molto ricca di Bowflex[®] appena usati a 700 \$, ogni tanto si trova anche un buon affare. State attenti anche alle vendite per trasloco; molta gente non vuole traslocare i pesi. C'è sempre dell'attrezzatura usata a disposizione. Quando fate il giro delle vendite nei garage, portate i contanti con voi. Troppo spesso la gente non capisce che l'attrezzatura

usata ha un prezzo di realizzo basso. Trattare sul prezzo con i soldi in mano può far fare degli ottimi affari.

Ho letto che altri autori consigliano pesi e attrezzi della **Play It Again Sports®**. L'esperienza personale fatta qui a **Tucson, Arizona** consiglia diversamente. **PIAS®** vende pesi nuovi a 0,49 \$ la libbra, mentre la **Wal-Mart®** vende pesi della stessa qualità a 0,25 \$ per libbra e la **Sports Authority®** a 0,39 \$ per libbra (il prezzo di **PIAS®** per i pesi usati). Quindi **PIAS®** è uno dei venditori di pesi più costosi, nuovi o usati. Io ho comprato bene attrezzatura usata da **PIAS®**, ma come cliente informato che contratta sul prezzo. Ho notato anche che i prezzi di **PIAS®** per i manubri sono il doppio di quello di **Wal-Mart®**.

In passato i pesi erano fatti da fonderie USA. Oggi arrivano quasi tutti da Cina e Taiwan. I vecchi pesi fatti in USA erano migliori, specialmente se si pensa a un bilanciere perfetto come l'**Ivanko®**. A volte i dischi **Sports Authority®** entrano, ma più spesso non entrano, sul mio **Ivanko®**. L'esame attento del diametro dei fori dei dischi cinesi evidenzia molto materiale residuo, segno di stampi scadenti e dell'assenza del controllo qualità. Una bella scocciatura, così ho smesso di comprare pesi **Sports Authority®**.

I manubri sono economici, anche nuovi. Scoprirete che mettere insieme una serie di manubri di peso diverso è molto utile.

Ingombro e ambiente

Quanto spazio occupano complessivamente una panca, un power rack e i pesi? Di quanto spazio avete bisogno per allenarvi comodamente? In due anni sono riuscito a riempire un garage per una macchina. Anche se vorrei altra attrezzatura, sto esaurendo velocemente lo spazio. Succederà anche a voi. Quindi la programmazione è imperativa.

I power rack sono mostrati sempre con la loro panca associata dentro al rack. Quando la usate, quella panca sarà più spesso fuori del rack che dentro. Qualsiasi tipo di movimento con manubri su panca richiede di tirare fuori la panca dal rack così da poter aprire le braccia. Inoltre la panca deve stare fuori quando fate squat, stacco da terra e altri movimenti. Perciò, avrete bisogno di abbastanza spazio per mettere la panca da qualche altra parte e usarla.

La panca multiuso **Bodycraft F320®** offre un approccio nuovo al problema dell'ingombro. Non è mai necessario spostare la panca, maggiore è l'inclinazione scelta, più in basso la seduta cala verso il pavimento. Un power rack da sogno diventato realtà. Solitamente muovere la



panca è la metà del movimento fatto con un power rack. Più in alto volete la panca, più in alto dovete spostare bilanciere e supporti. Il modello **Bodycraft's®** ha risolto questo problema. Al momento i rulli per le gambe dell'**F320** sono insoddisfacenti, comunque la **Bodycraft's®** sta lavorando per migliorarli. In ogni caso, la **F320** è di gran lunga più avanti della concorrenza per quanto riguarda le soluzioni creative e innovative.

Tracciate lo spazio che avete a disposizione. Poi rilevate le dimensioni del rack che state pensando di comprare. Ricordatevi che se comprate l'attacco per la lat machine il rack diventa automaticamente più profondo delle dimensioni date solo per il rack. Accertatevi di avere abbastanza spazio.

Dove vivete? Potete allenarvi tutto l'anno nel garage o nella cantina? Dovete calcolare le spese di riscaldamento o condizionamento? Un ventilatore da 40 \$ diventa obbligatorio allenandosi nelle calde estati del deserto Sonoran. Dal Memorial Day cambia tutto: allenatevi alle 4:30 del mattino o scordatevelo nei giorni lavorativi. Durante l'estate, nel deserto un garage chiuso arriva fino a 50 °C. Di cosa avete bisogno per climatizzare il vostro locale e di quanto spazio extra avete bisogno per raffreddare o scaldare la circolazione?

Attrezzatura fatta in casa

Non tutti possono permettersi di spendere in attrezzatura soldi duramente guadagnati. È possibile frequentare a prezzo contenuto le lezioni di saldatura alle scuole pubbliche, avendo così l'opportunità di farsi da soli la propria attrezzatura. La **Ironmind®** vende un libro dal titolo **Tight Wad's Guide to Home Gym** che mostra come realizzare in legno molti attrezzi per la palestra. Serve poco più che un trapano, una sega, dadi e bulloni, chiavi e cacciaviti.

Tutto quello che c'è nel libro è merito di **Paul Anderson Youth Home**.

Pionieri

Il power rack moderno è figlio del suo pioniere visionario: **Bob Hoffman**. Dall'inizio di questa serie, ho parlato con molti produttori di attrezzatura. Per ora solo uno si è dimostrato interessato a un nuovo approccio per il power rack. Sto ancora cercando un nuovo pioniere con cui lavorare per creare una palestra casalinga praticabile, panche e altro.

Il direttore delle vendite di una grossa azienda produttrice di attrezzatura mi ha detto proprio l'altro giorno che un rack diverso non venderebbe: la gente vuole i rack venduti oggi. Gli ho chiesto come faceva a saperlo, di sicuro non aveva fatto un'indagine di mercato a conferma della sua idea. Guardando l'attrezzatura a disposizione oggi si vede che c'è ben poca innovazione. Ci sono invece tante copie, tutte varianti di un tema molto comune. Invece che soddisfare le aspettative dei clienti, l'industria copia semplicemente i power

rack standard degli anni '80, non prendendo perciò in considerazione quanto sarebbe utile adattarlo all'allenamento fatto a casa.

Letture consigliate

I libri di Dave Draper

Il revival del corpo; *Brother Iron Sister Steel

Campione leggendario del bodybuilding, **Dave Draper** si è rivelato essere uno scrittore vivace e stimolante. I suoi libri vanno al punto, senza fronzoli, e contribuiscono a creare un regno di buon senso con i piedi per terra e scientificamente informato su allenamento, dieta, gestione del peso corporeo e fitness.

Ironman's Home Gym Handbook, A Complete Guide to Training at Home, di Steve Holman; ***Train, Eat, Grow: Manuale di allenamento con il POF - posizioni di flessione**, di Steve Holman

Il sistema di allenamento delle posizioni di flessione di Holman è molto innovativo e Holman presta molta attenzione alle routine per l'allenamento a casa.

Titoli disponibili solo attraverso Ironmind

The Complete Keys to Progress, di John McCallum

Ironmind: Stronger Minds Stronger Bodies, del dott. Randall J. Strossen

The Rader Isometric Power and Muscle Development Course, di Peary Rader

Tight Wad's Guide to Home Gym, di J.V. Askem

Ironmind è frutto del lavoro del dott. Randall J. Strossen. Un sito web dedicato al powerlifting. Strossen tiene vivo e vegeto lo spirito amatoriale del sollevamento pesi. Il suo Ironmind è forse l'unico volume sulla psicologia del sollevamento pesi. Strossen dichiara il suo debito stilistico con il defunto John McCallum. Strossen pubblica anche il periodico trimestrale sull'allenamento per la forza **Milo**.

Online

Functional Isometric Contraction System, di Bob Hoffman

Functional Isometric Contraction - Advanced System, di Bob Hoffman

Gli opuscoli classici Hoffman/York Barbell Company sull'allenamento con il power rack su un sito web meraviglioso di archivio del sollevamento pesi.

***Serie Hardgainer** di Stuart McRobert

***Tecnica di allenamento con i pesi**, di Stuart McRobert

***Oltre Brawn**, di Stuart McRobert

McRobert è la voce più forte dell'allenamento naturale per l'hard gainer. Ha uno stile di scrittura ottimo.

Ripped series di Clarence Bass

Clarence Bass è una forza del sollevamento pesi dalla metà degli anni '50. I suoi lavori sono ricchi di saggezza per l'allenamento e pongono l'enfasi sul restare sempre in buona forma con poco grasso corporeo. **ON**

Articolo pubblicato su www.dolfzine.com.

***N.d.E.:** Per i libri in italiano pubblicati da Olympian's News chiamate lo 055-959530 oppure visitate il sito www.olympian.it



Per consultazioni, disegno della palestra casalinga, personal training o seminari, potete contattare Sensei Ken O'Neill a: kaioneill@earthlink.net.

WORKBENCH BENCH/RACK SYSTEM

Molto di più di una panca tradizionale!

SISTEMA BREVETTATO PER SPOSTARE VELOCEMENTE LA PANCA DALLA SUA SEZIONE

SISTEMA DI SICUREZZA PER TUTTI GLI ESERCIZI ESEGUIBILI

APPOGGI PER IL BILANCIERE REGOLABILI

Lun: 198 Lar: 122 h: 153 Peso: 100kg

CAPACITÀ DI CARICO

Rack System kg 450

Panca kg 270

Leg extension kg 110

ARM CURL (optional) kg 110

"WORKBENCH" BENCH/RACK SYSTEM WB-BRS

€ 599,00

curl machine optional



Roll in/out Bench System

Accessorio

ARM CURL

Brevettato

WB-AC

€ 179,00



Numero verde
800-776999
(solo customer care e ordini)

Per ordinare: Olympian's S.r.l. TEL. 055/958058-959266 FAX 055/958255 www.olympian.it • e-mail: info@olympian.it