



PRIME



BODYWEIGHT

TIME UNDER TENSION

MATTEXP MASTERCLASS SERIES

BODYWEIGHT TUT

Using timing and range to build your “neutral strength”

Usare tempo e ROM per costruire la tua “forza neutrale”

Cos'è la “forza neutrale”?

Neutro significa non polarizzato, significa capacità di rimanere all'interno di una pratica che agisce ad ampio spettro senza inserire il corpo in un modello molto specifico.

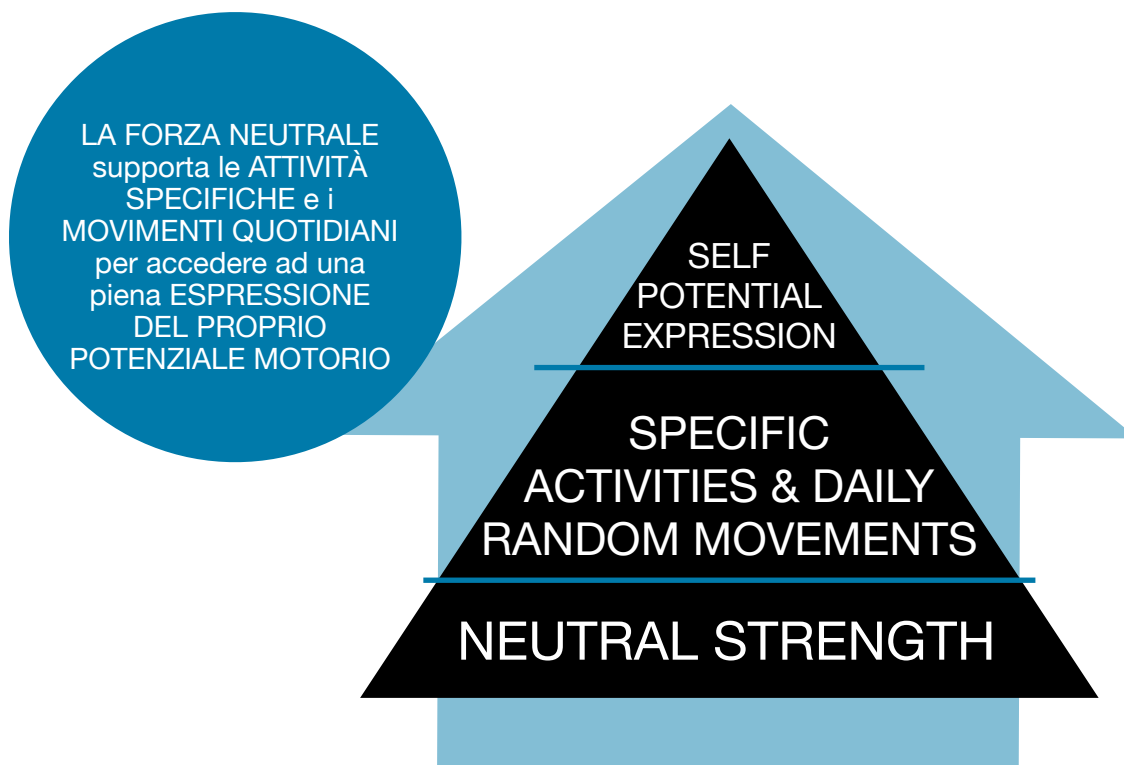
Il concetto di neutralità della pratica fisica è legato alla possibilità di potenziare un corpo senza specializzarlo e NON è in contrasto con le pratiche specialistiche, bensì in totale simbiosi.

BW TUT vuole essere uno strumento chiave per chiunque voglia implementare forza, funzionalità, mobilità, consapevolezza ed efficienza corporea.

Una modalità di lettura di questo metodo di allenamento è quella di vedere ogni singola sessione come un test della funzionalità generale del vostro corpo. Ogni volta che vi allenerete risponderete alla domanda “quanto il mio corpo è in grado di gestire delle situazioni di stress che descrivono i fondamenti della salute meccanica di un corpo?”.

La parola “funzionale” ha ormai perso il suo significato perché abusata nel mondo dell'allenamento, questo approccio vuole dare la possibilità di fare esperienza personalmente di cosa veramente può essere funzionale al supporto generale delle capacità motorie, la risposta sarà leggermente diversa per ognuno, proprio per questo la capacità di ascoltare e intuire l'intensità ideale è un elemento centrale.

Le persone sedentarie e non esperte useranno questo strumento come una porta d'accesso ad un modo nuovo di sentire e sfruttare il proprio potenziale, gli atleti invece avranno la possibilità di implementare costantemente consapevolezza e forza senza alcun rischio.



Quali sono i meccanismi fisiologici che vogliamo innescare?

L'obiettivo finale di questa pratica è dare uno stimolo meccanico e cardiovascolare molto intenso. A questo si arriva progressivamente dopo una serie di periodizzazioni che ci permettono di comprenderne il senso e così sviluppare una sensibilità tecnica sul timing e sul ROM, intuire esercizi e carichi ottimali.

La massima espressione di questo lavoro prevede una esecuzione di non più di due minuti, entro i quali l'organismo deve essere portato a cedimento rispetto all'esercizio stesso. In questo contesto sicuramente le prime sessioni/programmazioni saranno di test, inoltre per chi non ha a disposizione sovraccarichi potrebbe rimanere un punto di riferimento che non necessariamente va raggiunto per ottenere dei benefici dalla pratica.

Per dare dei semplici riferimenti fisiologici possiamo prendere in considerazione il fatto che il corpo sottoposto ad uno stress adeguato e prolungato oltre il minuto farà utilizzo di tutti e tre i meccanismi per produrre energie, ovvero sistemi anaerobici (alattacido e lattacido) e circa verso il minuto anche dell'aerobico. Questo ci permette di fare un lavoro completo, includendo uno stimolo cardiocircolatorio importante, confermato dall'aumento della frequenza respiratoria, nonostante si tratti di esercizi molto "statici".

Differenza tra lavoro classico e lavoro in tempo sotto tensione?

Quante volte ci è capitato di vedere esecuzioni di workout fai da te approssimative e molto rapide? Spesso questo approccio nasce dall'illusione che più ripetizioni si accumulano più calorie vengono bruciate, oppure più mi muovo e più efficace sarà l'allenamento in termini estetici. Si tratta di un'illusione, nel senso che il risultato di una sessione è sempre collegato a 2 parametri: il VOLUME di lavoro (cioè il tempo totale di lavoro muscolare, non necessariamente il numero di ripetizioni!) e la QUALITÀ dei gesti che permette di ottimizzare ogni singola esecuzione.

La differenza importante è che con questo programma di BW TUT si va a massimizzare sia il VOLUME totale di lavoro grazie alle esecuzioni lente (soprattutto nelle fasi meccanicamente più svantaggiose e quindi stimolanti), sia la QUALITÀ delle singole esecuzioni che può essere perfezionata grazie al lavoro controllato e lento che si propone.

Se volessimo riassumere in modo molto sintetico si avrà potenzialmente **una stimolazione doppia con la metà delle ripetizioni** rispetto ai classici fitness workout.

7 punti di forza del BW TUT

1. MINIMAL EQUIPMENT - Si può costruire ovunque una buona routine senza alcun attrezzo.
2. SUPER SAFE - Grazie alle esecuzioni controllate e misurate il rischio di danneggiare le articolazioni è zero.
3. CHALLENGING - Sfruttando tempo e ROM come sovraccarichi è molto semplice creare vere e proprie sfide da superare progressivamente.
4. EASY TO SCALE - Adattare questo metodo al tuo livello di pratica è intuitivo e semplice.
5. USEFULL TO SUPPORT DAILY LIFE - Ogni esercizio permette di implementare l'efficacia di gesti che facciamo sicuramente ogni giorno.
6. USEFULL TO SUPPORT PERFORMANCE - Qualsiasi sia lo sport o la disciplina che praticate, essa riceverà beneficio da questa pratica che lavora sui fondamenti della forza.
7. IMPROVE YOUR MENTAL STRENGTH - La necessità di "non fuggire dalla fatica" tempererà la vostra resistenza psicologica.

MANUALE DI ISTRUZIONI BW TUT PROGRAM

Ogni sessione deve contenere 3 esercizi principali, uno di spinta, uno di trazione e uno di potenza delle gambe + 1 o più esercizi aggiuntivi.

Per ogni esercizio all'interno della sessione devono essere seguite le stesse progressioni scelte dalla sezione 'MODELLO TUT'.

La scelta dei tre esercizi principali è strettamente legata alla possibilità di sentire un certo grado di stress, avendo a disposizione sovraccarichi/pesi/attrezzature si potrà scegliere liberamente, in assenza di attrezzatura si utilizzeranno 3 esercizi che pur senza pesi riescono a fornirci un buono stimolo, questo può essere valutato solo individualmente facendo dei test, ovvero praticando la modalità 1 del 'MODELLO TUT'.

Per ogni esercizio è necessario eseguire entrambi le componenti in questo ordine.

- **ACTIVATION/ATTIVAZIONE** praticare per 10/20 ripetizioni x 2 serie prima di ogni gruppo di serie di esercizio specifico per preparare articolazioni e sistema nervoso.
- **MAIN WORK** esercizio centrale a cui applicare il modello TUT descritto qui sotto.

'MODELLO TUT' PROGRESSIONE DI INTENSITÀ PER OGNI ESERCIZIO

1. ROM. completo VELOCITÀ. lenta TIMING. rallentare molto dal punto di massima tensione per i primi centimetri (3/5 secondi nell'arco di lavoro più duro) REPS. 10 SETS. 3 REST. Fra i set 1/1.30 min/fra gli es. 2/3 min.
2. ROM. senza fermo (eliminare la posizione di scarico) VELOCITÀ. lento TIMING 3/5 sec concentrica + 3/5 sec eccentrica REPS. 10 SETS. 3 REST. Fra i set 1/1.30 min/fra gli es. 2/3 min.
3. ROM. senza fermo (nella posizione di scarico) VELOCITÀ. più lento possibile TIMING max 2 min (se non arrivo a sfinimento fino a 2 minuti) REPS. N (non possibile prevedere, come riferimento si usa il tempo totale) SETS. 1 REST. 2/3 minuti tra un es. e l'altro. **TUT PURO**

8 ESERCIZI DA UTILIZZARE NEL PROGRAMMA

Tutte le 'variazioni' sono pensate per dare stimoli nuovi sullo stesso gesto ma nel complesso di un grande ciclo di lavoro di più mesi devono avere meno rilevanza e volumi rispetto alle tecniche principali. Ogni esercizio possiede una 'attivazione' da eseguire per 10/20 ripetizioni prima di ogni serie di esercizio centrale.

1. **FLOATING DEADLIFT** (potenza delle gambe)

Movimento dello stacco da terra con bilanciere partendo dalla posizione eretta e arrivando indicativamente sono le ginocchia, ampiezza della presa larghezza poco più delle spalle.

L'arco di movimento e la profondità è definita dalla possibilità di mantenimento della lombare (e del resto delle curve spinali) in situazione più neutra possibile e quindi può variare in relazione a mobilità e flessibilità del soggetto.

Questo esercizio eseguito con queste accortezze si colloca a metà fra la terapia e il potenziamento poiché eseguito correttamente e per un lungo lasso di tempo potenzia non soltanto il comparto muscolare ma anche la densità vertebrale grazie al carico assiale.

ATTIVAZIONE WALL HIP HINGE

Con un muro dietro di noi eseguire il movimento dello stacco da terra iniziale, quindi flettere le anche e toccare con i glutei la parete accentuando l'utilizzo delle anche a svantaggio della flessione delle ginocchia, mantenere il focus sul fatto di non portare il peso sul tallone ma mantenerlo stabile su tutto il piede.

2. CONVENTIONAL HAND/FIST PUSH UP + VARIAZIONE PUSH UP WIDE GRIP (spinta)

Ampiezza della presa poco più delle spalle e pugni come punti di contatto per creare una situazione di massima neutralità nella spalla.

L'adduzione scapolare (avvicino le scapole, apro il petto) innesca la discesa, avambracci rimangono verticali, discesa finché la mobilità permette di mantenere la spalla in uno stato di comfort e sicurezza, possibilmente cercare di sfiorare terra con il petto.

La variazione 2B. PUSH UP WIDE GRIP prevede la mano aperta a terra e una presa di circa una spanna per lato più larga.

ATTIVAZIONE STICK/BW CHEST OPENING CHECK

Eseguire a braccia tese frontali l'apertura del petto (retrazione scapolare) seguita dal richiamo delle braccia verso di noi come in un piegamento. Verificare il ROM disponibile, se si ha lo stick la possibilità di toccare con il bastone il petto. Ritornare nella posizione iniziale spingendo le braccia avanti senza anticipare la chiusura del petto (protrazione scapolare).

3. TRAZIONE CON PRESA NEUTRA RINGS/PARALLELE + VARIAZIONE CHIN UP (trazione)

Partendo a braccia distese, eseguire la massima depressione scapolare (richiamo le spalle via dalle orecchie) ed estensione di tutto l'arco posteriore (apro il petto). Lombare, gluteo, femorale in attivazione.

Attenzione a non elevare le scapole nella fase di massima estensione omerale (ovvero non fare scappare in avanti le spalle nella parte più alta della trazione).

Modalità di scalare l'esercizio completo: lavorare solo sulle variazioni scalate del TUT oppure eseguire l'esercizio con un ancoraggio basso che permette l'ausilio delle gambe.

VARIAZIONE CHIN UP prevede l'utilizzo di sbarra dritta e l'esecuzione del gesto di trazione con i palmi rivolti verso l'alto, in supinazione.

ATTIVAZIONE PRONE BACK SLIDE ACTIVATION

Posizione di partenza prona a terra braccia tese sopra la testa, sguardo neutro (verso basso). Facendo una leggera pressione della mano (pugno a martello) nel pavimento simulare una trazione andando ad aprire il petto ed attivando insieme il dorso e la zona lombare. Riportarsi nella posizione di partenza.

4. TRAZIONE ORIZZONTALE TRX/RINGS + VARIAZIONE CON ELASTICO MONO/BILATERALE (trazione)

Mettersi in posizione eretta. Trovare la giusta distanza dall'ancoraggio e la giusta lunghezza delle corde in modo da percepire una buona leva di trazione frontale.

Partire a braccia tese con una attivazione scapolare iniziale (scapole leggermente addotte, petto aperto) e iniziare la trazione portando i gomiti verso il dorso e mantenendo le spalle basse e compatte. Gomiti che si mantengono vicini al torace.

VARIAZIONE ELASTICO Ancorare un elastico frontalmente e eseguire lo stesso lavoro di trazione frontale partendo da una posizione ben centrata con ginocchia semiflesse e baricentro stabile a prescindere dal grado di tensione dell'elastico.

ATTIVAZIONE EXPLOSIVE CONCENTRIC STRAIGHT BW GRIP&PULL

Posizione eretta e braccia tese frontali. Palmi delle mani aperti, simulare un grip andando a strizzare il pugno e in maniera continua senza interruzione simulare una trazione orizzontale esplosiva che porta i gomiti indietro attraverso l'avvicinamento delle scapole e la flessione delle braccia. Ritornare in partenza.

5. AFFONDI CONVENZIONALI/SPLIT SQUAT + VARIANTE CON PESO FRONTALE 70% (potenza delle gambe)

Esecuzione basica con piedi fermi, nel caso utilizzassero pesi ancorati alle mani su entrambi i lati, distribuzione peso antero-posteriore 50/50.

Non colpire con rotula a terra, sfiorare se si ha la mobilità sufficiente.

Percepire la spinta sul punto di contatto (in questo caso la superficie dei piedi a contatto, anteriore appoggio pieno, posteriore in appoggio su avampiede).

[Concetto chiave - punti di contatto](#)

VARIAZIONE PESO FRONT 70% Eseguire lo stesso identico esercizio spostando il peso verso la gamba frontale in modo che sia circa 70% avanti e 30% dietro. Ricercare la sensazione ottimale e integrare la tecnica in modo che sovraccaricare la gamba anteriore non vada a deteriorare i punti chiave di qualità dell'esercizio.

ATTIVAZIONE KNEELING LUNGE SETUP

Ginocchia a terra e busto verticale. Avanzare con una gamba in modo da trovarsi nella posizione di "atterraggio" di un affondo convenzionale mantenendo però il ginocchio posteriore a terra. A questo punto esercitare una leggera pressione verso il pavimento con i piedi per creare una tensione in tutto il corpo come se si volesse salire in un affondo. Da questa posizione in cui le gambe sono entrambe circa 90 gradi (tibia/femore) si ritorna nella posizione di partenza e si alternano i lati.

6. WALL/GROUND VARIATED SKULL CRASHER (spinta)

Due fasi + una compongono l'esercizio completo.

Prima fase, dalla posizione di ingaggio con corpo in attivazione (plank) e braccia tese ancorate alla parete in modo da attivare la leva ottimale eseguire l'eccentrica del movimento convenzionale sfruttando solo l'articolazione del gomito e la resistenza del tricipite.

Seconda fase, arrivati con la fronte alla parete eseguire l'estensione del gomito e quindi il movimento di pressa spingendo le mani nel muro e disegnando una traiettoria verticale che simuli una spinta sopra la testa, per eseguire questo esercizio assecondare la direzione flettendo le ginocchia (mini-accosciata).

Terza fase di reset, una volta le braccia sono tese riportare il corpo nella posizione di partenza. Da eseguire in maniera estremamente rapida se si utilizzano le varianti di intensità "ROM senza fermo".

ATTIVAZIONE _ WALL ELBOW ROTATION BILATERAL

Mani incollate al muro con dita rivolte in alto e braccia tese. Intra-rotazione di entrambi i gomiti fino al limite disponibile senza staccare a superficie della mano, flessione del gomito all'esterno, adduzione e quindi chiusura dei gomiti verso l'interno in modo da ritrovare l'asse centrale di spinta. Infine estensione del gomito per ritornare nella posizione di partenza.

7. SQUAT LIBERO/BACK SQUAT + VARIAZIONE FRONT SQUAT/STICK FRONT SQUAT (potenza delle gambe)

Squat convenzionale che prevede una accosciata controllata e quindi flesso-estensione delle anche.

VARIAZIONE Utilizzar uno stick oppure il bilanciere per sovraccaricare diversamente il corpo, nel caso del bastone si dovrà ricercare la variazione attivamente, con il bilanciere invece si tratterà di gestire in maniera ottimale il peso che già creerà un sovraccarico specifico.

Perché nella fase di potenziamento si fa uno squat che nella realtà di tutti i giorni non si ritrova mai esattamente eseguito così ma sempre eseguito con variabili e spesso con inversioni delle curve? Concetto legato alla differenza chiave fra pratica esplorativa funzionale a bassa intensità e basso volume rispetto alla pratica di potenziamento e forza ad alta intensità/resistenza meccanica e ad alto volume.

ATTIVAZIONE _ HALF SQUAT EXPLOSIVE CONCENTRIC

Eseguire una mezza accosciata portando le braccia di fronte al petto (discesa) fermarsi per un secondo nella buca ed eseguire l'estensione delle anche (salita) in modo esplosivo con focus sulla spinta del piede nel pavimento.

8. SISSY SQUAT (potenza delle gambe)

Squat con anche in estensione, mantenere controllo asse "femore-torace".

Ottimo come esercizio complementare alle accosciate perché permette potenziamento gambe in totale estensione di anca (opposto a squat e stacco).

Esecuzione con braccia tese laterali oppure frontali, sguardo all'orizzonte.

ATTIVAZIONE BW LEG EXTENSION

Inginocchiati con tibie rivolte verso il pavimento. Creare tensione spingendo le tibie verso il pavimento ed estendendo le anche (strizzo i glutei), mantenere l'addome compatto ed evitare di inarcare la schiena. Braccia frontali legate fra loro. L'esecuzione prevede la flessione del ginocchio e quindi la "caduta" indietro del busto, arrivare al punto di massima tensione e poi tornare indietro alla posizione di scarico di partenza.

QUANTE VOLTE ALLENARSI A SETTIMANA?

L'unica indicazione chiave da tenere a mente è che le prestazioni nei singoli esercizi devono rimanere stabili oppure migliorare costantemente. Ovviamente le infinite variabili di stress influiranno ma teniamo come riferimento questo parametro. Se le prestazioni non aumentano dopo settimane di lavoro potrebbe essere troppo bassa la frequenza, se invece le prestazioni calano potrebbe essere eccessiva.

Per chi utilizza questo approccio per supportare altre attività agonistiche/di prestazione si consiglia di mantenere 1/2 sessioni settimanali.

Per tutti gli altri non c'è altra soluzione se non testare su di se con 4 settimane di ciclo per poi prendere le misure.

Massimizzare i giorni di recupero tra una sessione e l'altra all'interno della settimana. Soprattutto tra le sessioni centrali.

ESEMPIO DI PROGRAMMA 1/2/3 VOLTE SETTIMANA

Nel caso ci si voglia allenare con questo metodo **una sola volta alla settimana** mantenere una sessione centrale (A) per almeno 4 settimane per poi utilizzare come scarico, la sessione complementare(B) scritta qua sotto, nella quinta settimana di recupero attivo.

Nel caso ci si voglia allenare **due volte** alternare le due sessioni sotto riportate ogni settimana (esempio nella tabella seguente).

LUNEDÌ	
MARTEDÌ	<u>sessione centrale (A)</u>
MERCOLEDÌ	
GIOVEDÌ	
VENERDÌ	<u>sessione complementare(B)</u>
SABATO	
DOMENICA	

Infine per chi decide di allenarsi **tre volte** alla settimana si consiglia di seguire uno schema A-B-A all'interno di ogni settimana (esempio nella tabella seguente).

LUNEDÌ	
MARTEDÌ	<u>sessione centrale (A)</u>
MERCOLEDÌ	
GIOVEDÌ	<u>sessione complementare(B)</u>
VENERDÌ	
SABATO	<u>sessione centrale (A)</u>
DOMENICA	

ESEMPIO STRUTTURA SESSIONE CENTRALE (A) E COMPLEMENTARE (B)

<u>Sessione centrale (A)</u>
<u>Progressione/intensità: 2.</u>
Esercizi della sessione. (Ricorda che ogni esercizio prevede la sua attivazione per due serie!)
7. <u>(SQUAT LIBERO/BACK SQUAT) VARIAZIONE FRONT SQUAT/STICK FRONT SQUAT</u>
3. <u>TRAZIONE CON PRESA NEUTRA RINGS/PARALLELE</u>
2. <u>CONVENTIONAL HAND/FIST PUSH UP</u>
5. <u>AFFONDI CONVENZIONALI/SPLIT SQUAT</u>
<u>Sessione complementare (B)</u>
<u>Progressione/intensità: 1.</u>
Esercizi della sessione. (Ricorda che ogni esercizio prevede la sua attivazione per due set!)
8. <u>SISSY SQUAT</u>
4. <u>TRAZIONE ORIZZONTALE TRX/RINGS + VARIAZIONE CON ELASTICO MONO/BILATERALE</u>
6. <u>WALL/GROUND VARIATED SKULL CRASHER</u>