

Quality club

Riflessioni su due eventi



RIFLESSIONI SU DUE EVENTI

TECNICA DI ALLENAMENTO

- ◆ Henneman per tutti
- ◆ Comunicare con adeguatezza
- ◆ Kettlebell

Pesi e società

- ◆ Fonti di informazione

Fronteline

- ◆ Il ruolo delle proteine
- ◆ I cereali

Rimini Wellness

A Rimini si ripete annualmente la chiusura dell'anno sportivo delle attività motorie emergenti praticate nei club. Per gli osservatori è un modo per tentare di misurarne sul campo il successo e le potenzialità future. Il tema generale di questa edizione è stato **“allenamento funzionale”**. Funzionale a cosa non è stato molto chiaro ma dal sottofondo qualcosa è emerso. Questo. Il bisogno dei club di organizzare i frequentatori in gruppi sufficientemente numerosi tanto da giustificare economicamente un istruttore. Da qui le attività conseguenti.

Questa strategia di marketing poco si sposa col concetto che soggiace al “funzionale” Che questo bisogno sia esaudito a scapito della qualità non è una idea originale. L'utilizzo di attrezzi, piccoli o grandi liberi rende necessario un controllo individuale poco realizzabile in caso di corsi, dove un istruttore ha di fronte 10/15/20 soggetti. I grandi club hanno, ed avranno ancor più in seguito, questo problema. La loro strategia del low-cost conferma quest' analisi: tutte le tecniche future saranno di gestione dei gruppi. Il potenziamento è per sua natura un operare sul singolo intendendo con questo un individuo con caratteristiche uniche. Non c'è una terza possibilità.



Quantità v/s qualità. A conferma, al Rimini Wellness, le esibizioni di gruppo sono state preponderanti rispetto alle individuali. S'è assistito al crollo verticale del b.b. classico. Dove c'è stata, una certa concentrazione di atleti b.b. è stato il reparto integratori. Questo ci conferma che il collante sia il giro di affari che poco ha a che fare con l'aspetto sportivo. Ed il motore integratori gira ancora sostenuto. Anche qui il concetto di qualità ha ancora da fare strada,



Rimini wellness 2011

ed è un comparto che dovrebbe essere la cifra. Aggiornare le capacità tecniche degli istruttori non è cosa da poco tempo. Offrire ai soci un integratore di qualità sarebbe molto più semplice ed è indicativo della volontà del management di operare in questa direzione. Se la qualità è la via da seguire e il rapporto tra l'atleta ed il suo programma è unico, la qualità è nel piccolo club. Solo qui si può fare differenza tra le varie priorità e richieste dei frequentatori. Ipertrofia in prima linea ed in seconda la funzionalità o viceversa, forza prima d'iperatrofia o viceversa. Bello e funzionale o grosso e disfunzionale. Si può dare una risposta adeguata a tutte queste richieste purché siano chiari i

iwork

bisogno v/s la risposta sia qualificata. Ma piccolo non è automaticamente qualità. Nessuna illusione su questo punto. Per questo si devono realizzare alcune condizioni:

a)La preparazione tecnica di qualità ed in continuo aggiornamento dell'istruttore

b)La capacità di recepire in tempo i bisogni dei soci e non dare la sensazione che la risposta sia sempre ad una direzione, esempio ipertrofia

c)La capacità di proporre una ampia offerta di progetti chiari e non equivoci

d)La creazione di un "genius loci" sportivo e non di terapia

e)Mezzi adeguati eliminando gli attrezzi "tappezzeria"

f) Un rapporto con i soci uno a uno.

Fibo di Essen

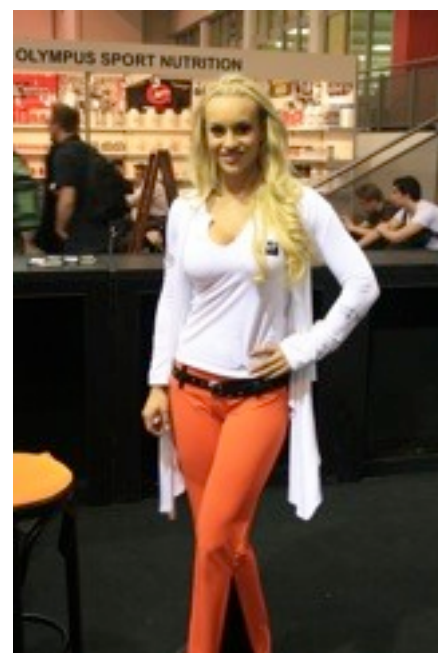
Nel mese di aprile, s'è svolta



Dexter Jackson Essen 2011

come da molti anni in Germania stavolta ad Essen la Fibo, un evento simile al nostro Rimini Wellness. Per farci un'idea maggiormente vicina al reale

c'eravamo. Le differenze molte, una su tutte: quasi nulla sul funzionale come inteso a Rimini. Tutto girava intorno agli integratori. Almeno il 70% degli stand era di questo settore. Molti i b.b. d'oltreoceano, testimonial sia di attrezzature sportive che di supplementi, erano presenti ma il maggiore consenso non è stato per loro. Di atlete muscolose se n'è vista solo qualcuna e nel pubblico, non come testimonial dove il femminile s'è ripreso il suo posto. Come dicevamo non c'era "funzionale". Forse i tedeschi non hanno la fantasia degli italiani e forse più rigidi nei contenuti. Danno l'impressione di comprendere il potenziale di una moda. Se questa tipologia di manifestazioni serve a intercettare un trend dobbiamo domandarci se Fibo è avanti di un anno o dietro di altrettanto rispetto a Rimini. Al prossimo anno la risposta.



Essen 2011.

Noémi Oláh Arnold Classic 2010

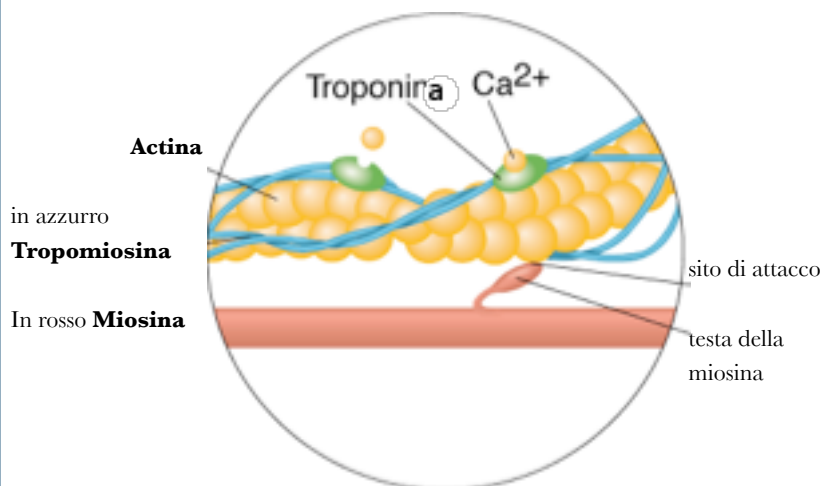
Miss Bikini

HENNEMAN PER TUTTI

Come la macchina biologica dell'uomo gestisce la forza.

un secondo articolo di un modello accettato universalmente che da una prima spiegazione per movimenti a bassa velocità.

di [Gerry Cristiantielli](#)



Il cuore del sistema della contrazione muscolare

contesto l'attivazione delle U.M. Tipo II si realizza solo unitamente a quelle di Tipo I.

Diversamente, nei movimenti ad elevate velocità, le U.M. Tipo II vengono reclutate by-passando le Tipo I, tant'è che nei "velocisti" si assiste ad un adattamento specifico delle sole U.M. di Tipo II con l'esclusione delle Tipo I (Grimby e Hannertz, 1977). L'elemento discriminante nella gestione dello schema di reclutamento risulta essere la velocità, non a caso i fisiologi parlano da sempre di "fibre veloci" e "fibre lente".

Adattamenti specifici

Il reclutamento selettivo delle U.M. di Tipo II è possibile solo **mediante elevate velocità di esecuzione** ovvero ridotti tempi di contrazione **il che obbliga all'utilizzo di R basse**. Coloro i quali svolgono attività in cui la forza veloce è cruciale queste cose le sanno bene: movimenti esplosivi ed un numero di ripetizioni **difficilmente stimabile** in assenza di un misuratore ad esempio un semplice "Ergospeed". Il protrarsi del gesto motorio a minore **velocità** determina lo stimolo adattante delle

Dopo Henneman

Sul precedente numero abbiamo visto come il controllo della contrazione muscolare sia essenzialmente una funzione del reclutamento delle U.M. e della frequenza degli impulsi nervosi.

Il lavoro di Hennemann (1965), si ferma al reclutamento senza rilevare gli effetti della frequenza che nel tempo, specie in contrazioni di potenza ovvero in contrazioni in cui la velocità d'esecuzione è fondamentale, è diventata di primaria importanza.

Ulteriori possibilità...

Il modello descritto da Henneman non è l'unico possibile ed è valido solo se i movimenti vengono eseguiti a basse velocità, in questo



U.M. di Tipo I e con esse gli **inopportuni adattamenti**. La necessità di creare adattamenti specifici a carico delle U.M. di Tipo II, spinse il Prof. Bosco a mettere in forma un dispositivo che rendesse **“visibile”** il reclutamento restituendo informazioni sul rapporto tra modalità di lavoro ed attivazione. Vedere per questo i lavori del prof. Su Cultura Fisica.

Dai 100m piani alla fermata dell'autobus...

Finale dei 100 metri dei mondiali di atletica leggera...

“Ai vostri posti!” ...gli atleti si sistemano sulla linea di partenza.

“Pronti!” “Bang”. Il colpo di pistola echeggia al disopra del ruggito della folla nella calda aria serale.

I velocisti scattano dai blocchi e solo 9'80" più tardi il vincitore sfreccia interrompe l'infrarosso e blocca il tempo.

Negli specialisti della velocità, il tempo di contrazione muscolare si realizza così rapidamente che le U.M. di Tipo II, **“spostano”** i

iwork

segmenti ossei ad una velocità talmente alta da mettere le U.M. di Tipo I in condizione di non trovare mai nulla davanti a se da muovere, al di fuori del breve periodo di partenza, in quanto glielo **sottraggono** l'istante prima. Ricerche sostengono come l'intervento delle Tipo I abbia addirittura un'azione frenante. Una zavorra inopportuna. Per comprenderne l'azione improduttiva analizziamo la contrazione ad elevata velocità. Supponiamo che le U.M. di Tipo I e Tipo II siano dei cavalli il cui compito è di “spostare” nello stesso verso e direzione un'asse alle cui estremità risultano essere ancorati. Per facilità d'immagine ipotizziamone uno per ogni tipo di U.M., rispettivamente un “sauro ciliegia” per l'U.M. rossa, lenta di Tipo I e uno “stallone bianco” per l'U.M. bianca, veloce, di Tipo II. Certi della loro diversa velocità massima, per semplicità di calcolo, accettiamo 10 km / h per il sauro ciliegia (U.M. di Tipo I) e 20 km / h per lo stallone bianco (U.M. di Tipo II).

Adottando una velocità di corsa fino 10 km/h entrambi risultano produttivi per “spostare” l'asse, ma alla richiesta di una velocità superiore, il rosso sauro a causa della sua limitata velocità, non solo non fornisce un contributo, ma costringe il bianco stallone a “trasportarselo” dietro come zavorra. Un intralcio per l'appunto.

Alla fermata dell'autobus arriviamo in ritardo, lo stiamo perdendo! Inizia la nostra disperata corsa. Il movimento è esclusivamente a carico delle fibre Tipo II, quelle ad alto potenziale di forza esplosiva. Le Tipo I vengono by-passate.

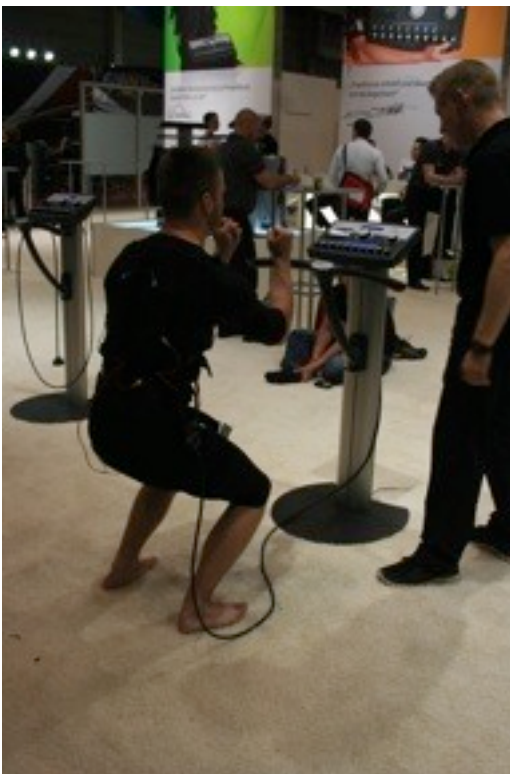
Il veicolo procede e con esso il nostro spasmodico inseguimento. Appena poche decine di metri dopo ci ritroviamo in fuori giri. Le precoci U.M. di Tipo II sono arrivate, si sono esaurite! Tuttavia possiamo ancora procedere ma la moneta da pagare si chiama “velocità” e l'unica maniera per poter continuare, non più ad

inseguire l'autobus ma a correre lentamente, obbliga l'utilizzo delle U.M lente, le Tipo I.

Il desiderio di raggiungere l'autobus è oramai un sogno. Lo abbiamo perso.

Le variabili che determinano il reclutamento

Da quanto trattato, abbiamo appreso come il reclutamento sia sotto l'influenza della velocità e dalla resistenza. Il bianco **centometrista**, per la sua veloce performance, è interessato esclusivamente al reclutamento delle U.M. di Tipo II. Per chi è interessato all'ipertrofia, il meglio del possibile è il **reclutamento delle U.M. di Tipo I e di Tipo II**.



Reclutamento ed intensità nei builder's

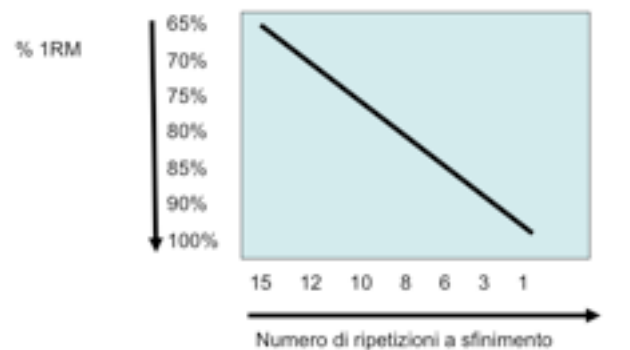
Come abbiamo visto, il reclutamento definisce l'intervento numerico delle U.M. Dove il 75% di 1 RM assicura l'arruolamento completo di tutte le U.M.

L'intensità è la variabile qualitativa del carico (inteso come l'insieme degli stimoli atti a

destabilizzare i metabolismi), le altre variabili che lo rappresentano sono: la quantità, la densità e la frequenza.

Tuttavia, prima di parlare di intensità, bisogna chiarire di quale intensità si sta parlando.

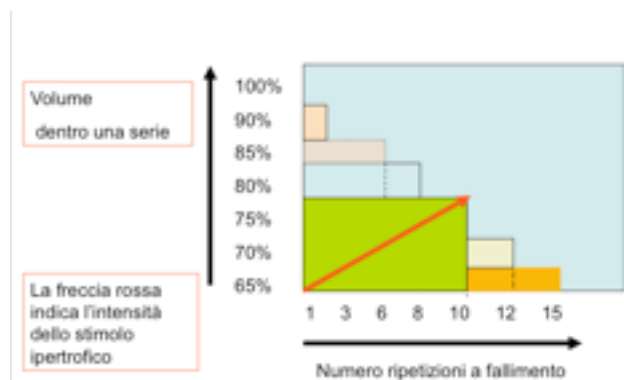
L'intensità della forza fisica



In un movimento è rappresentata dalla massima R utilizzabile nel compiere una sola ripetizione e fallendo il tentativo di una seconda. Tecnicamente si scrive 1RM e in gergo è definito massimale. Nel classico esempio di spinta su panca, 1RM = 100kg indica che 100kg è il massimale e rappresenta il 100% dell'intensità alla quale è possibile sottoporre il sistema di produzione muscolare della forza fisica.

Il 75% di questo dato specifica che stiamo usando il 75% della intensità della forza fisica. Spesso si afferma che questa intensità genera ipertrofia! È un errore evidente. Ricordiamo come la massa muscolare sia un adattamento al "lavoro", cioè a qualcosa che contiene due parametri. Infatti, se nel nostro esercizio preferito adoperiamo una R del 75% di 1RM ma eseguiamo una sola ripetizione sulle dieci possibili, l'intensità della forza resterà sempre del 75% di 1 RM ma l'intensità dell'ipertrofia sarà di appena un decimo (1/10).

L'intensità nell'ipertrofia



È rappresentata dalla capacità di condurre la serie a sfinito, pertanto di compiere tutte le ripetizioni sulle possibili. Tuttavia, come precedentemente affermato, se omettiamo l'altro parametro che la definisce, in questo caso la % di 1RM da adoperare, anche questa affermazione è imprecisa.

La produzione della massa muscolare

Da quanto analizzato possiamo affermare che per ottenere massa muscolare è indispensabile svolgere un lavoro che possieda le seguenti caratteristiche:

- ✓ una R, espressa come % di 1RM, adeguata per saturare tutte le U.M.,
- ✓ la possibilità, con tale % di 1RM, di compiere tutte di ripetizioni di cui si è capaci.

La R da utilizzare deve essere talmente alta da reclutare il maggior numero di unità motorie, possibilmente tutte, ma non tale da determinare un esaurimento nervoso che preceda quello metabolico. Le evidenze scientifiche indicano in una R dal 70 al 75 – 80% di 1RM. Si comprende come le fibre, metabolicamente parlando, diano tutto entro le % di 1RM appena indicate con ripetizioni portate al cedimento, mentre l'utilizzo di % di 1RM superiori le obblighi ad avvalersi della marcia in più ovvero della frequenza di scarica dove i treni degli impulsi nervosi aumentando nell'unità di tempo determinano uno

stress maggiore per il sistema nervoso. Non a caso, adoperando il 75% di 1RM il crollo è determinato in primis da una acidificazione locale figlia di un limite metabolico. Diversamente, utilizzando il 90% di 1RM l'incapacità di proseguire nelle ripetizioni è da attribuire all'impossibilità di mantenere tale frequenza di scarica quando l'energia metabolica ci sarebbe. Il lavoro che produce ipertrofia è dato quindi dal prodotto di due parametri: la % di 1RM che equivale all'intensità della forza ed il numero di ripetizioni eseguite con tale R che definisce l'intensità del sistema ipertrofia.

Il "ritardo"

dei lenti

bodybuilder's

Durante alcune ricerche il prof. Bosco ed il prof. Colli si accorsero come i culturisti "evoluti", rallentando la velocità di contrazione, quindi riducono la potenza, attivavano in ritardo la frequenza di scarica. Ricordo che la potenza è espressa dalla equazione $P = F \times V$. Successivamente, il prof. Massaroni ed il prof. Colli notarono che l'aumento della frequenza si realizzava, in un normale routinario allenamento, solo alla fine della terza serie.

Evidentemente i builder's non hanno la "testa" per il "tutto e subito".

Le esercitazioni ad elevate frequenza di scarica si rivelano utili, anche se non nell'immediato, nell'aumentare la massa muscolare sia attraverso l'aumento dei livelli di forza. Questa tornerà utile per aumentare il record metabolico (lavoro nella serie), sia perché ad elevate frequenze si distruggono più strutture tant'è che se la serie tirata è più di una, i classici due giorni di recupero non bastano più. Tuttavia, quest'ultimo aspetto per noi non è un problema in quanto le raggiungiamo con tre serie e se si tira anche

Gerry Cristantielli



con due ma resta un problema reale negli allenamenti monoserie. Questa una ulteriore radice a sfavore delle serie singole viste non come fase ma come visione base dell'allenamento. Nel metodo della "Serie Interrotta", se si tira, è probabile raggiungere elevate frequenze sin dalla prima (macro)serie, non a caso tra i benefici c'è un aumento dei livelli forza. Inoltre si potrebbe pensare, ma dovrebbe essere provata, di eseguire le prime due miniserie con "grinta", proprio per innalzare la frequenza e le restanti miniserie come normalmente eseguite. Non a caso gli allenatori d'oltreoceano evoluti, come variabile dell'allenamento, inseriscono l'aggressività e la "spinta" sul bilanciere. Questo anche a bassa intensità che per loro è il 75% di 1RM. Dovremmo abituarci a prendere in

considerazione la variabile "grinta" ed applicarla a partire dalle prime ripetizioni e non solo nelle ultime.

Conclusioni

Queste le cose certe. Purtroppo, ci tocca leggere di specialisti della schiena che si divertono a fare i giocolieri con le palle di cannone i quali sostengono: un *"massiccio lavoro per degli addominali"* mantenendo semplicemente i pesi sopra la testa, *"un'ottimizzazione del tempo d'accoppiamento che si traduce in un maggior reclutamento di fibre bianche"* condizione che, per quanto delineato sopra, poco interessa le fibre dei praticanti l'allenamento con i pesi - la riprova è il valore massimo delle sfere bloccato a 48 kg - ed in ultimo, strumentalizzando a scopo commerciale, la possibilità di *"colmare le lacune lasciate dal lavoro tradizionale, avvicinandosi di più a quei movimenti della quotidianità, pertanto più funzionali"* "vendendo" per funzionale quello che non lo è.

Ci piace chiudere con una citazione di Karl Kraus. "Quando il sole della cultura è basso i nani hanno l'aspetto di giganti".

Ad majora Gerry



COMUNICARE CON ADEGUATEZZA

La proliferazione dei mezzi di comunicazione ha moltiplicato la possibilità per ogni uno di noi di far conoscere la propria opinione. Si sono moltiplicati i termini per intendere la stessa cosa. Ma gli ambiti tecnici hanno il bisogno di eliminare ambiguità, ed il R.T. di sistematizzare il proprio linguaggio.

Di Massaroni Flippo



Le classi di frequentatori in termini livelli di forza

Leggendo articoli delle nostre pubblicazioni si nota una generale mancanza di omogeneità di linguaggio. In una proposta di allenamento come quella del resistance training (R.T.) dove l'individualizzazione è obbligatoria questo è un forte limite. Proponiamo un'unificazione di termini con l'obiettivo di una migliore comprensione tra professionisti del R.T. e praticanti.

<i>% del peso corporeo</i>	Non allenati (0-1 mesi)	Principianti (2-6 mesi)	Intermedi fino a 2 anni	Avanzati >2anni	Elite e Competitori	Non allenati recupero funzionale
Spinte verticali e trazioni verticali						
uomini	< 20%	<60%	90%	100%	= >115%	
donne	< 20%	<40%	50%	60%	= >70%	
Spinte su panca						
uomini	35%	70%	100%	120%	= >190%	
donne	25%	40%	50%	60%	= >120%	
Squat						
uomini	20%	50%	100%	120%	= >280%	
donne	20%	40%	50%	60%	= >180%	

Gli standard presentati nelle seguenti tabelle rappresentano la performance che si può ragionevolmente attendere da un atleta a vari livelli di formazione utilizzando i classici movimenti base. Queste norme sono indicazioni di massima per l'utilizzo come riferimento da parte degli allenatori e non tengono conto dell'età quindi non si applicano a masters o juniores. Nelle tabelle qui sopra, il termine "**Non allenati**" si riferisce al livello atteso di forza in un individuo sano che non si è allenato con sovraccarichi precedentemente, ma in grado di eseguire gli esercizi correttamente. Potremo dire da appena iscritto a quando ha preso contatto con l'uso corretto e autonomo degli attrezzi. Abbiamo esteso per sicurezza il tempo a 1 mese. Questo rappresenta il livello minimo di resistenza tenuti per mantenere una ragionevole qualità della vita in un sedentario. I "**Principianti**", soggetti con una formazione di pratica regolare per un periodo tra i 2 ed i 6 mesi. Questo livello di sovraccarichi si può attribuire a persone sane che si esercitano con finalità ricreative (fitness). "**Intermedi**" sono persone che s'impegnano in allenamento regolare entro il periodo di due anni. Sono frequentatori esigenti con un impegno che indica un primo grado di specializzazione negli esercizi e un alto livello di prestazioni nel contesto resistance training. Il termine "**Avanzati**" si riferisce ad atleti con esperienza di formazione pluriennale con gli obiettivi definiti nei livelli più elevati nello spirito competitivo. Il termine "**Elite**" e "**Competitori**" si riferiscono specificatamente per atleti che gareggiano in sport di forza. Meno dell'1% della popolazione dell'ambiente del potenziamento muscolare nelle sue diverse sfaccettature raggiungerà questo livello. Stiamo parlando di medie. L'istruttore davanti a soggetti che scartano di poco dai dati di

riferimento sia in più sia in meno avrà una prova del valore della media. Se lo scarto positivo dovesse essere notevole, l'istruttore prenderà atto di trovarsi con un allievo "dotato" traendone le debite conclusioni. Per le classi **juniores e masters** la differenza non dovrà essere evidente nella quantità di resistenza utilizzata ma nella scelta degli esercizi. Una consistente quota del lavoro è assorbita da esercizi di costruzione/consolidamento o recupero/mantenimento che consideriamo in queste categorie prioritarie. La correttezza dell'esecuzione prepondera in queste classi di età su qualsiasi bisogno di prestazione. La stabilità e corretta gestione del "core" sarà la voce di maggiore importanza per l'istruttore di qualità. Abbiamo aggiunto la categoria "**recupero funzionale**" per includere anche coloro che momentaneamente non possono essere inclusi tra i non allenati ma nemmeno liberamente allenabili. Riportate le funzioni in difficoltà alla norma, possono essere introdotti con precauzione.

Unità di misura come riferimento

I dati sono riportati in **% di peso personale** (p.p.). Un suggerimento potrebbe essere quello di esprimere il valore della resistenza in % del p.p. per le classi fino ad Intermedi. Le classi Avanzati, Elite e Competitori la resistenza può essere espressa in % di 1RM, un dato utilizzabile con maggiore facilità in programmi periodizzati.

1RM rappresenta il peso che si utilizza in un determinato esercizio e che permette una sola ripetizione. E' sinonimo di massimale.

10RM è il peso che permette un massimo di 10 ripetizioni.

p.p. peso personale.

L'obiettivo a breve di un non allenato

Il nuovo arrivato deve essere attenzionato con sensibilità. Per lui tutto è nuovo. L'ambiente, i comportamenti, il linguaggio, le gerarchie.... . E' compito dell'istruttore metterlo a suo agio. Un'accoglienza non affettata ne routinaria ma un segnale che distenda le difese di chi entra in un ambiente nuovo, per giunta ben attivo fisicamente. Quindi dopo un saluto e breve scambio di informazioni specialmente sullo stato d'animo, **sullo stile di vita**. In quest'ultimo caso con molto tatto e magari in diverse occasioni successive. Si passa all'**introduzione nel gruppo dei pari**. Presentare primariamente i presenti che sono nello stesso livello di abilità facilitando lo scambio di impressioni. Quindi si passa all'abc dell'**educazione motoria** che si sviluppa in diverse direzioni. Rendere coscienti sui seguenti punti:

a) La posizione del corpo ed il suo comportamento sottocarico

all'abc dell'**educazione motoria** che si sviluppa in diverse direzioni. Rendere coscienti sui seguenti punti:

a) La posizione del corpo ed il suo comportamento sottocarico

b) Corretta esecuzione del movimento, esercizio, rispetto all'obiettivo

c) Consapevolezza dell'intervento delle e sulle strutture di base per la loro conservazione ed il consolidamento

Resistenza. La quantità del peso selezionata deve essere sui minimi. Spesso ci viene riportato da istruttori che il soggetto "non sente" il carico. Per accentuare la percezione dell'effetto del carico noi consigliamo in questo caso di aumentare il numero di ripetizioni anche di molto, fino a venti. Questo permetterà di tratteggiare senza bisogno di lezioni di anatomia quale è la zona di azione di un determinato movimento.



L'obiettivo di un principiante

Abbiamo convenuto che un principiante sia un soggetto entro i sei mesi di frequenza. Il livello di forza suggeriti sono una media, quindi i soggetti si collocheranno sopra e sotto. Possiamo adottare una finestra del 10% che comunque ci darà una prima informazione su chi è dotato e chi meno. L'obiettivo nel medio periodo non è quello di indirizzarlo verso il b.b. né ad un fitness di livello ma di predisporre perché questo possa accadere al meglio. La specializzazione per gli obiettivi di prima sono da attivare in un livello superiore a questo. Gli obiettivi possono essere i seguenti:

- a) Stabilizzazione del rachide e delle strutture preposte
- b) Aumento della R fino al limite di 10RM
- c) Padronanza dell'esecuzione degli esercizi base
- d) Visione del programma in generale i chi desidera una efficienza valida per un ottimo stile di vita senza eccellenze specifiche. Le qualità motorie dovranno avere equilibrate attenzioni da parte del tecnico.
- e) Suggerimenti su sane abitudini di stile di vita dovrebbero far parte dello scambio di informazioni. Nessun interesse dovrebbe essere evidenziato da parte dell'istruttore nello squilibrare verso una specializzazione.
- f) Suggerire buone letture all'altezza del soggetto.

Due categorie "speciali" di principianti sono gli Juniores e gli "Over". In questi,

l'accortezza sulle strutture dovrà essere massima. Attenzione quindi ad esercizi specifici ma anche a movimenti normalmente adottati per altri obiettivi nelle categorie superiori ma che possono svolgere qui un effetto per quelli secondario qui primario. Due esempi: il pull'over e la spinta sopra la testa con il loro effetto sulla parte alta del busto.

Nel prossimo numero verranno prese in considerazione le caratteristiche principali dei programmi delle categoria superiori e le caratteristiche delle loro specializzazioni

