



AUMENTO MASSA MUSCOLARE UOMO

ANAMNESI E VALUTAZIONE

- 🎯 Questo mio cliente mi contattò per aumentare la sua massa muscolare soprattutto sulla parte alta del corpo dal momento che in passato ha giocato a calcio e quindi ha, come spesso e volentieri accade ai calciatori, tralasciato l'allenamento della parte superiore del corpo.
- 🎯 L'anamnesi non ha rilevato nessun problema in particolare e anche la valutazione funzionale non mostrava chissà quali deficit funzionali che ci potessero destare preoccupazioni o limitazioni nel nostro percorso di allenamento.

COSA ABBIAMO FATTO?

- 🎯 Il cliente aveva a disposizione 2 giorni a settimana per allenarsi e quindi abbiamo cercato di sfruttare al meglio il poco tempo a disposizione tramite il servizio di personal training live.
- 🎯 Il suo obiettivo non era diventare un bodybuilder ma di aumentare la massa muscolare soprattutto nei distretti corporei in cui era più carente come la parte alta del corpo.
- 🎯 Ci siamo concentrati nelle prime settimane sull'apprendimento motorio e la tecnica di tutti gli esercizi che abbiamo scelto e progressivamente abbiamo aumentato i parametri allenanti come carico esterno, volume, ed effort muscolare. Avendo a disposizione solo 2 giorni abbiamo optato per una full body, ossia allenare tutti i gruppi muscolari in unica seduta utilizzando esercizi multi-articolari come spinte orizzontali, spinte verticali, trazioni, accosciate, estensioni d'anca e qualche esercizio mono-articolare per le braccia e spalle.



CONCLUSIONI

-  Dopo un paio di mesi di allenamento costante il mio cliente ha raggiunto il suo obiettivo, aumentando notevolmente la sua massa muscolare sulla parte alta del corpo e migliorando non solo la sua estetica ma anche la sua qualità della vita, al lavoro aveva più energie, più forza e resistenza migliorando la sua produttività, nella vita quotidiana si muove con più facilità, sposta oggetti pesanti con scioltezza e sicurezza per la sua schiena e le sue articolazioni.

