



14AB

La Guida

L'allenamento funzionale: le sue caratteristiche, i suoi valori e i suoi fondamenti.

Di 21Lab. Fitness & Athletics

La Guida

L'allenamento funzionale: le sue
caratteristiche, i suoi valori e i suoi
fondamenti

Di 21Lab. Fitness & Athletics

© 21 Lab. Fitness & Athletics

Un'oasi di benessere su una superficie di 600mq, pensata e progettata per offrire un'esperienza d'allenamento unica e personalizzata. La nostra palestra si distingue grazie a:

- 400mq di spazio caratterizzato da un connubio perfetto tra erba sintetica e weight room, dove potrete allenarvi in un ambiente stimolante e innovativo.
- 120mq dedicati esclusivamente al personal training, per garantirvi un'esperienza intima e focalizzata sui vostri obiettivi specifici.
- Un'area di 90mq riservata a "21Lab Rehab", il nostro studio fisioterapico, dove la cura e la riabilitazione prendono vita.
- E per chi è alla ricerca di una trasformazione completa, il nostro "21Lab Nutrition" offre consulenze nutrizionali per assicurarsi che il vostro corpo riceva tutto ciò di cui ha bisogno.

Con noi, dimenticate la monotonia dei macchinari, l'affollamento delle ore serali e la sensazione di essere trascurati in una classe di massa. Presso il Lab. , **VOI** siete la priorità. Ogni membro è parte integrante del nostro viaggio, e ci impegniamo a guidarvi passo dopo passo verso il benessere, valorizzando salute, estetica e performance.

Siete pronti a vivere l'allenamento come non avete mai fatto prima? Unitevi a noi.

*Via Primo Levi 225
41058 Vignola, Modena
www.21labstudio.it*

Perché dovrete starmi ad ascoltare?

Sono Alberto Cerè, e ho trasformato la mia passione per il fitness e l'allenamento in una missione di vita. Ogni giorno, lavoro con dedizione per aiutare quante più persone possibili a raggiungere i loro traguardi estetici, di salute e di performance.



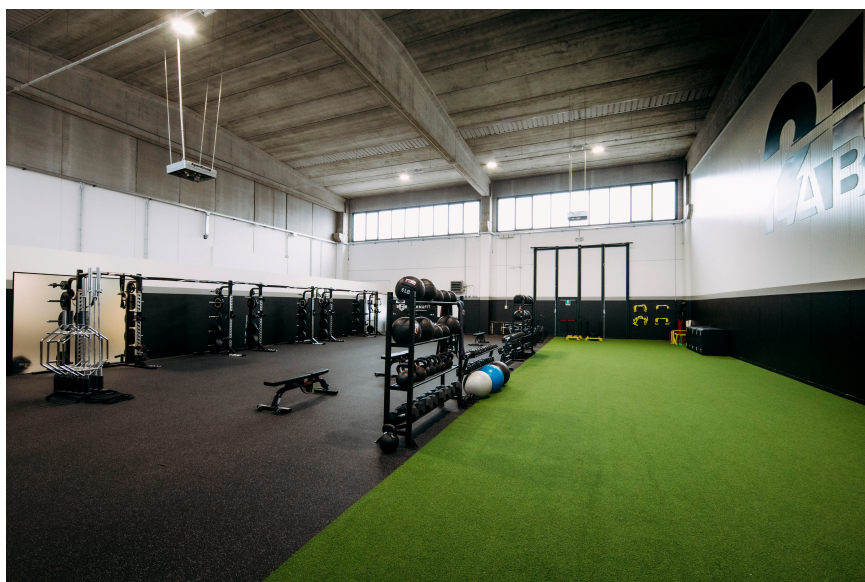
La mia convinzione più profonda è che attraverso il nostro lavoro sia possibile cambiare la vita delle persone. Ho iniziato il mio percorso formativo presso l'Università di Bologna, dove ho conseguito il diploma di laurea Triennale e Specialistica in Scienze Motorie. Tuttavia, la mia sete di conoscenza mi ha spinto oltre, portandomi a seguire corsi di formazione e a conseguire certificazioni a livello

nazionale e internazionale.

Nel 2020, dopo aver maturato esperienze nell'allenamento giovanile e nel personal training, ho preso una decisione importante. Ho deciso di creare un luogo in cui le persone potessero non solo sentirsi attive e in salute, ma anche

riscoprire il piacere di allenarsi. È così che è nato il mondo 21Lab.

In questa guida, condividerò con voi il mio approccio al benessere completo, basato su anni di esperienza, studio e dedizione. Esploreremo insieme l'importanza di un'attività fisica funzionale, di una nutrizione equilibrata e del benessere mentale. Sarà un percorso coinvolgente, ricco di consigli pratici e strategie per aiutarvi a trasformare il vostro stile di vita e a raggiungere i vostri obiettivi. Mi sento onorato di accompagnarvi in questo viaggio. La vostra salute e il vostro benessere sono la mia priorità assoluta. È il momento di iniziare questa straordinaria avventura insieme.



Cominciamo!

Cominciamo definendo che cos'è l'allenamento funzionale ?

Per molti, la palestra è sinonimo di macchinari lucidi, pesi liberi e routine fisse, ma la nostra filosofia dell'allenamento va oltre questo tradizionale modo di vedere la preparazione fisica. Prima di immergervi nel cuore del nostro metodo di allenamento, è fondamentale comprendere un concetto chiave: l'allenamento funzionale.

Definizione di Allenamento Funzionale

L'allenamento funzionale, come suggerisce il nome, riguarda funzioni. Ma a cosa ci riferiamo quando parliamo di "funzioni"? Pensate alle attività quotidiane: alzarsi da una sedia, sollevare una borsa della spesa, correre per prendere l'autobus o giocare con i propri figli al parco. Tutte queste sono azioni che richiedono una certa forma di movimento e capacità fisica, e l'allenamento funzionale è progettato per migliorare e ottimizzare queste funzioni quotidiane.

Principi Fondamentali

L'allenamento funzionale non si focalizza su un singolo muscolo o su una singola capacità, ma guarda al corpo come a un sistema interconnesso. I principi fondamentali includono:

- **Movimenti Multiplanari:** A differenza degli esercizi isolati che lavorano su un solo piano di movimento (ad esempio, un curl bicipite), l'allenamento

funzionale coinvolge movimenti su più piani, proprio come avviene nella vita reale.

- **Integrazione piuttosto che Isolamento:** Mentre molte routine tradizionali si concentrano sull'isolamento di specifici gruppi muscolari, l'allenamento funzionale integra vari gruppi muscolari in un singolo esercizio, promuovendo la collaborazione tra di essi.
- **Core Stability:** Il core (ovvero la zona centrale del corpo) è fondamentale nell'allenamento funzionale. Un core forte e stabile migliora la postura, protegge la schiena e ottimizza la trasmissione di forza e potenza agli arti.
- **Adattabilità:** L'allenamento funzionale è scalabile. Che siate principianti o atleti avanzati, gli esercizi possono essere adattati alle vostre capacità e necessità, garantendo sicurezza e progressi costanti.

Perché scegliere l'allenamento funzionale?

La risposta è semplice: perché si traduce in benefici tangibili nella vita di tutti i giorni. Migliorando la vostra forza funzionale, vi troverete non solo a sollevare pesi in palestra con maggiore efficienza, ma anche a eseguire le attività quotidiane con maggiore facilità e meno affaticamento.

In Lab, l'allenamento funzionale non è solo un termine di moda: è al cuore di ciò che facciamo. Non vi forniremo solo una serie di esercizi da eseguire, ma vi insegneremo a comprendere il vostro corpo, a muovervi in modo più efficiente e a portare i benefici di ciò che fate in palestra nella vostra vita

di tutti i giorni. Ecco cosa significa per noi "allenamento funzionale".

Falsi Miti della Palestra: Demistificare le Credenze Comuni

Nel mondo del fitness, così come in molte altre discipline, sono nati e si sono diffusi nel tempo diversi miti. Queste credenze, sebbene spesso radicate nella percezione collettiva, possono essere fuorvianti e talvolta dannose. In questa sezione, vogliamo sfatare alcuni dei miti più comuni che potreste aver sentito o letto in merito alla palestra e all'allenamento.

1. "No Pain, No Gain"

Probabilmente uno dei motti più celebri, eppure uno dei più equivoci. Mentre è vero che un certo grado di sforzo e disagio può essere normale quando si spinge il proprio corpo oltre i propri limiti abituali, il dolore non dovrebbe mai essere il barometro del successo di un allenamento. Il dolore acuto o prolungato può essere un segno che qualcosa non va, e ignorarlo potrebbe portare a infortuni seri. L'allenamento dovrebbe sfidare il corpo, ma in modo sicuro e sostenibile.

2. "Per dimagrire bisogna fare tanto cardio"

Il cardio è sicuramente efficace per bruciare calorie, ma non è l'unico modo per perdere peso. Un allenamento equilibrato che combina esercizi cardiovascolari,

sollevamento pesi e flessibilità può essere altrettanto, se non più, efficace. Infatti, la costruzione di muscoli attraverso il sollevamento pesi può aumentare il metabolismo basale, permettendo al corpo di bruciare più calorie anche a riposo.

3. "I pesi fanno diventare le gambe grosse"

Questo mito è particolarmente diffuso tra le donne, molte delle quali temono che sollevare pesi trasformerà le loro gambe in enormi pilastri muscolosi. La realtà è che l'incremento della massa muscolare richiede un regime di allenamento molto specifico e intenso, associato a una dieta ad alto contenuto calorico. Sollevare pesi con regolarità tonificherà e rassoderà le gambe, ma non le farà "ingrossare" a meno che non si persegua specificatamente tale obiettivo.

4. "Se ho un'ernia al disco non posso fare pesi"

Un'ernia del disco è una condizione seria che richiede attenzione e cura. Tuttavia, ciò non significa automaticamente che i pesi siano off-limits. In realtà, con la giusta guida e un allenamento mirato, il sollevamento pesi può rafforzare i muscoli intorno alla colonna vertebrale, offrendo supporto e potenzialmente alleviando il dolore. Chiaramente, è essenziale consultare un medico o un fisioterapista prima di iniziare qualsiasi regime di allenamento in presenza di questa condizione.



Le credenze errate possono ostacolare i progressi e portare a decisioni di allenamento meno ottimali. La nostra missione nella palestra è educare, oltre che allenare. Desideriamo che ogni membro sia informato e che possa prendere decisioni consapevoli sul proprio percorso fitness, libero dai falsi miti e dalle percezioni errate. Quando siete in dubbio o sentite affermazioni che sembrano troppo belle (o terribili) per essere vere, parlatene con noi. Siamo qui per guidarvi verso la verità e verso il vostro miglior sé fisico.

La Metodologia della Nostra Palestra: Un Percorso Globale per il Tuo Benessere

In 21Lab. , crediamo che un allenamento efficace non si basi solo su un singolo elemento, ma su una combinazione ben studiata di diverse tecniche e fasi. Questa combinazione garantisce non solo risultati visibili, ma anche una crescita sostenibile e una prevenzione dagli infortuni. Ecco come si sviluppa la metodologia distintiva del nostro allenamento:

1. Uso del Foam Roller

Prima di tutto, iniziamo con il foam rolling. Questa tecnica di automassaggio utilizza un rullo di schiuma per alleviare le tensioni muscolari e migliorare la circolazione. È un modo eccellente per preparare i muscoli all'allenamento, rilasciando eventuali nodi o tensioni accumulate durante la giornata o in seguito a sessioni di allenamento precedenti.

2. Stretching

Una volta che i muscoli sono stati "svegliati" dal foam roller, procediamo con una serie di esercizi di stretching. Questa fase aiuta ad aumentare la flessibilità, ridurre il rischio di infortuni e preparare il corpo per le fasi successive dell'allenamento.

3. Mobilità

Dopo lo stretching, ci concentriamo sulla mobilità articolare. Mentre lo stretching mira ai muscoli, la mobilità si focalizza sul movimento delle articolazioni. Questa fase garantisce che ogni articolazione si muova liberamente e correttamente, fondamentale per eseguire esercizi con una forma corretta.

4. Warm Up Dinamico

Il riscaldamento dinamico porta il corpo da uno stato di riposo a uno pronto per l'allenamento intenso. Attraverso una serie di movimenti attivi, aumentiamo la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e prepariamo il sistema nervoso per le fasi più intense dell'allenamento.

5. Potenza

La fase di potenza mira a migliorare la capacità del corpo di produrre forza in modo esplosivo.

Qui, ci concentriamo su movimenti come salti, lanci e sprint, tutti eseguiti con l'intento di massimizzare la velocità e la potenza.



6. Forza

Dopo aver lavorato sulla potenza, passiamo al sollevamento pesi e agli esercizi di resistenza. Questa fase è fondamentale per costruire muscoli, tonificare il corpo e aumentare la forza complessiva.

7. Condizionamento

Concludiamo la sessione con un lavoro di condizionamento. Questa fase combina esercizi ad alta intensità con periodi di riposo breve, migliorando la resistenza cardiovascolare e bruciando calorie.

La metodologia in Lab. non è casuale: ogni fase ha un suo preciso scopo e prepara il corpo per quella successiva. Questo approccio globale garantisce un allenamento completo, sicuro ed efficace, adatto a chiunque, indipendentemente dal livello di partenza. Quando vi allenate con noi, vi prendete cura di ogni aspetto del vostro benessere fisico.

La Personalizzazione del Tuo Percorso

In una società in cui si tende sempre più a standardizzare le esperienze, noi andiamo controcorrente. Crediamo fermamente che ogni individuo sia unico e che, di conseguenza, ogni percorso di allenamento debba essere altrettanto unico. In questo capitolo, entreremo nel dettaglio di come personalizziamo i programmi di allenamento per rispondere alle esigenze specifiche di ciascun cliente.

La Personalizzazione è la Chiave

Il mondo del fitness è pieno di "formule magiche" che promettono risultati rapidi e straordinari. Tuttavia, quello che funziona per una persona potrebbe non essere efficace per un'altra. Per questo motivo, non ci affidiamo a schemi preconfezionati. Invece, sviluppiamo un programma che si

adegua alle tue esigenze, tenendo conto di vari fattori come età, condizione fisica, obiettivi e possibili limitazioni.



Non Esiste l'Allenamento Perfetto

Molti cercano l'allenamento "perfetto", ma in realtà, una routine di allenamento che è perfetta per un individuo potrebbe non esserlo per un altro.

L'importante è trovare **il tuo allenamento**

perfetto. Il nostro compito è ascoltarti, comprendere le tue esigenze e creare un programma che ti porti verso i tuoi obiettivi nel modo più efficiente e sicuro possibile.

Obiettivo: Aumentare la Massa Muscolare

Se il tuo obiettivo principale è aumentare la massa muscolare, costruiremo un programma che si concentra sull'ipertrofia muscolare, integrando sollevamento pesi, resistenza e adeguata nutrizione. Con l'approccio giusto e la dedizione, potrai vedere cambiamenti notevoli nella tua composizione corporea.

Obiettivo: Perdere Peso

Per coloro che mirano alla perdita di peso, la combinazione di esercizi cardiovascolari, forza e una dieta equilibrata è essenziale. Ma non si tratta solo di bruciare calorie: vogliamo anche assicurarci che tu mantenga e tonifichi la massa muscolare mentre perdi grasso. Ciò garantisce non solo una perdita di peso sostenibile, ma anche un corpo più tonico e sano.

La tua dedizione e il tuo impegno sono la chiave per raggiungere qualsiasi obiettivo. La nostra promessa è quella di affiancarti in questo viaggio, offrendoti un programma su misura, basato sulle tue esigenze e aspettative. Perché nella nostra palestra, ogni cliente è una storia unica e merita un approccio altrettanto unico.

Capitolo Bonus: La Nutrizione

Secondo 21Lab Nutrition

In un mondo sempre più frenetico, dove il cibo spesso viene visto come mero carburante o, peggio ancora, come nemico da cui difendersi, 21Lab Nutrition si propone come bussola per orientarsi nel vasto universo della nutrizione. Perché l'alimentazione non è solo calorie e macronutrienti, ma è anche salute, benessere e, perché no, piacere. Andiamo a scoprire insieme alcuni dei principi fondamentali su cui si basa la nostra filosofia.

L'importanza di Mangiare Correttamente

Mangiare non è solo saziare la fame, ma nutrire il nostro corpo. Ogni pasto rappresenta un'opportunità per fornire al nostro organismo i nutrienti di cui ha bisogno per funzionare al meglio. Un'alimentazione equilibrata supporta le funzioni cognitive, potenzia il sistema immunitario e aiuta a prevenire molte malattie croniche.

I Carboidrati: Amici, Non Nemici

Negli ultimi anni, i carboidrati sono stati spesso demonizzati, ma è essenziale comprendere il loro ruolo. Sono la principale fonte di energia per il nostro corpo e sono fondamentali per sostenere l'attività fisica e le funzioni cerebrali. L'importante è scegliere carboidrati complessi, come quelli contenuti in cereali integrali, verdure e legumi.

Le Proteine: L'Equilibrio è la Chiave

Mentre le proteine sono essenziali per la crescita e la riparazione dei tessuti, un eccesso non apporta benefici addizionali. Una dieta iperproteica, in assenza di un effettivo fabbisogno, può sovraccaricare reni e fegato. La parola d'ordine è, quindi, equilibrio.

Idratazione: L'Essenza della Vita

L'acqua rappresenta circa il 60% del nostro corpo ed è vitale per ogni funzione corporea. Un'adeguata idratazione garantisce il trasporto di nutrienti, la regolazione della temperatura corporea e supporta il metabolismo.

La Piramide Alimentare

La piramide alimentare è uno strumento visivo che aiuta a comprendere le proporzioni ideali di ciascun gruppo alimentare nella nostra dieta quotidiana. Alla base troviamo alimenti da consumare in abbondanza, come cereali integrali, verdure e frutta, mentre al vertice ci sono quelli da limitare, come zuccheri aggiunti e grassi saturi.



Fissa un Appuntamento con la Dott.sa Zunarelli Letizia

Se desideri un approccio personalizzato e scientificamente validato alla tua alimentazione, 21Lab Nutrition è pronto ad affiancarti. Contattaci per fissare un appuntamento e inizia il tuo viaggio verso un benessere completo.

Il cibo è vita, piacere e cultura. La nostra missione è guidarti attraverso le scelte alimentari, assicurandoti una vita sana e appagante.

Conclusione: La Filosofia del 21Lab - Trova il Tuo Percorso

Abbiamo raggiunto la fine di questa guida, ma è solo l'inizio del tuo viaggio. Nel corso delle pagine precedenti, abbiamo cercato di trasmettervi il cuore e l'anima di ciò che rappresenta il 21Lab. Il nostro obiettivo non è semplicemente quello di mostrarti come fare esercizio o cosa mangiare, ma piuttosto di farti capire il *perché* delle nostre scelte e approcci.

Il Potere della Condivisione e del Confronto.

Educare attraverso la condivisione e il confronto è essenziale. La bellezza di un percorso basato sull'allenamento e sulla salute sta nel fatto che non esiste una formula universale. Ciò che funziona per uno, potrebbe non funzionare per un altro. La chiave è scoprire ciò che è efficace per te, la tua personalità, il tuo corpo e il

tuo stile di vita. È un viaggio di auto-scoperta, che ti spinge a sondare in profondità, a cercare, sperimentare e infine trovare quello che fa davvero al caso tuo.

Il Rispetto del Tuo Tempo e Ritmo

In un'epoca dominata dai social media, è facile confrontarsi con gli altri e sentirsi inadeguati. Ma il percorso dell'amico o delle celebrità che segui online non dovrebbe dettare il tuo. Ognuno ha la sua strada, unica e inimitabile. Evitare l'approccio del "tutto e subito" ti porterà lontano. Il viaggio può richiedere tempo, ma ti garantiamo che ne varrà la pena. Scoprirai non solo il tuo potenziale fisico, ma anche cosa ha veramente valore nella tua vita.

Vivere Pienamente

Sì, potrebbe esserci un giorno in cui sceglierai una cena in famiglia o un'uscita con gli amici piuttosto che atteneri rigorosamente a una dieta o a un programma d'allenamento. E va bene così. Perché la vita è fatta anche di quei momenti, di quelle risate, di quei ricordi. Ma ciò non toglie che vivere in forma e in salute ti permetta di goderti appieno ogni singola esperienza. Immagina di poter correre sulle spiagge durante le vacanze, scalare montagne, giocare senza fatica con i tuoi figli o nipoti. Questa è la libertà che la salute ti offre.

Il 21Lab non è solo una palestra, un luogo dove si suda e si fa esercizio. È una filosofia, un modo di vivere e di vedere la vita. Ti invitiamo a unirti a noi in questo viaggio di scoperta e benessere, dove insieme potremo trovare il percorso giusto per te. Con dedizione, passione e, soprattutto, con

costanza, raggiungerai sicuramente i tuoi obiettivi. E noi saremo al tuo fianco, passo dopo passo

“Concludere questa guida non significa la fine del nostro viaggio insieme, ma piuttosto l'inizio di un nuovo capitolo. Ogni volta che aprirai le porte della nostra palestra, sarai accolto non solo da attrezzi e corsi, ma da una comunità che crede nella potenza del cambiamento e nella magia del movimento. Ricorda che ogni goccia di sudore è una testimonianza del tuo impegno e ogni respiro affannato un passo verso la tua migliore versione. Non sei solo un cliente, ma parte integrante di una storia in continua evoluzione. E ora, più che mai, siamo entusiasti di ciò che il futuro ha in serbo per tutti noi. Ci vediamo presto, nella danza costante tra sfida e trionfo.”



Il Coach.