
Palestre

Scritto da lucca - 2007/04/29 20:13

ciao sto cercando una palestra cheap per allenare il mio povero ginocchio dolorante. Ho trovato molti fitness centre posh a prezzi proibitivi, ho sentito parlare di palestre comunali ad ottimi prezzi, info (bethnal green e circondario) o links? grazie, io intanto continuo la ricerca.

=====

Re:Palestre

Scritto da Sloop - 2007/04/29 21:02

Non risparmiare sul farti impostare un allenamento da un preparatore competente però (l'istruttore fitness classico spesso non ne sa abbastanza), sennò ti fai male sul serio. Evita come la peste la corsa e soprattutto la corsa sul tapisroulant, meglio l'ellittico (una macchina che han quasi tutte le palestre che simula la corsa). Fai inizialmente solo esercizi in catena chiusa tipo mini-squat evitando come la peste l'introversione delle punte dei piedi (un preparatore serio ti dovrebbe insegnare) e facendo moltissima attenzione al fatto che le punte dei piedi siano in linea con le ginocchia (altrimenti ti giochi il ginocchio). Buoni per attività aerobica bicicletta e pattinaggio che sono attività a basso impatto (cadute a parte ovviamente).

Se trovi la palestra economica scrivila che quando mi sarò sistemato farà comodo anche a me conoscerla :D

=====

Re:Palestre

Scritto da lucca - 2007/04/30 22:00

Sloop wrote:

Non risparmiare sul farti impostare un allenamento da un preparatore competente però (l'istruttore fitness classico spesso non ne sa abbastanza), sennò ti fai male sul serio. Evita come la peste la corsa e soprattutto la corsa sul tapisroulant, meglio l'ellittico (una macchina che han quasi tutte le palestre che simula la corsa). Fai inizialmente solo esercizi in catena chiusa tipo mini-squat evitando come la peste l'introversione delle punte dei piedi (un preparatore serio ti dovrebbe insegnare) e facendo moltissima attenzione al fatto che le punte dei piedi siano in linea con le ginocchia (altrimenti ti giochi il ginocchio). Buoni per attività aerobica bicicletta e pattinaggio che sono attività a basso impatto (cadute a parte ovviamente).

Se trovi la palestra economica scrivila che quando mi sarò sistemato farà comodo anche a me conoscerla :D

Grazie x gli ottimi consigli ma so già cosa fare e non fare (purtroppo), mi serve solo l'attrezzatura, sono stato operato al legamento crociato anteriore + cartilagine ginocchio dx a novembre e come tu m'insegni i tempi di recupero sono molto lunghi, mi serve recuperare massa e fare della propeccativa, quindi mi serve una leg extension decente e qualche altro attrezzo, stretchare, affondi e bla bla bla. Ti informero'. Lavoro in piedi tutto il giorno e le gambe ne risentono. thanks anyway ;)

=====

Re:Palestre

Scritto da Sloop - 2007/05/01 01:06

Leg curl e leg extension evitale come la peste, non andrebbero usate nemmeno in soggetti sani (come del resto lento dietro e lat dietro che rabbrivisco ogni volta che vedo fare nelle palestre). L'articolazione del ginocchio è ad un solo grado di libertà ed è fatta per lavorare in COMPRESSIONE, sotto l'effetto della gravità.. In flessione il ginocchio può arrivare a 2 gradi di libertà (può anche ruotare).. Ora, seguimi bene.. la struttura che funzionalmente evita il movimento di traslazione anteriore della tibia sul femore è il Legamento Crociato Antero Esterno (LCAE), il quale assorbe l'80-90% della sollecitazione meccanica globale. Ora, estendendo il ginocchio dalla posizione seduta contro una resistenza (il rullo della leg extension), si sviluppa una notevole forza di taglio assolutamente dannosa.

Il crociato poi è teso nell'estensione ed è un freno dell'iperestensione, per cui sarà molto stressato da questo esercizio.

Quindi BANDITO nel modo più assoluto!!!

Io eviterei anche gli affondi i primi tempi (andranno bene più avanti).. Inizialmente dovresti fare solo esercizi in CATENA CHIUSA (leg extension è catena aperta) in contrazione di flessori ed estensori per stabilizzare l'articolazione, con flessione del ginocchio non superiore ai 45°. Mezzi squat ad esempio.. E usa anche tavole propriocettive (non propeccativa ;D).. Chiaramente tutto questo bisogna saperlo fare.. e a questo serve un preparatore serio (che non ti schiafferebbe per nessun motivo sulla leg extension, oddio c'è gente che è ancora convinta che vada bene, ma è perchè ha studiato 15 anni fa quando non si sapevan certe cose, e da allora non si è più aggiornata)..

Valuta anche l'integrazione di amminoacidi ramificati abbinati a vitamina B per veicolarli.

Ps: scusa se ti ho rotto un po' le scatole :S

Post edited by: Sloop, at: 2007/05/01 04:27

Re:Palestre

Scritto da lucca - 2007/05/01 17:56

Sloop wrote:

Ps: scusa se ti ho rotto un po' le scatole :S

Post edited by: Sloop, at: 2007/05/01 04:27

;)
Tranquillo, grazie per la buona volonta' ma converrai con me che devo seguire le istruzioni datemi dal chirurgo che mi ha operato (che non e'proprio l'ultimo arrivato) e dai fisioterapisti che mi hanno seguito durante tutta la riabilitazione.
bye.

Post edited by: lucca, at: 2007/05/01 18:56

Re:Palestre

Scritto da Sloop - 2007/05/01 18:10

Certamente.. mi pare cosa buona e giusta :laugh:

Re:Palestre

Scritto da marianna - 2007/05/01 18:27

guarda sul sito del tuo council

Re:Palestre

Scritto da lucca - 2007/05/05 12:08

trovata una ottima ed economica non comunale, compresa piscina. thanks anyway.

Re:Palestre

Scritto da dudge - 2007/05/26 14:51

Prova Club Kensington a High Street Kensington