

LUCIANO GEMELLO

STEFANO GEMELLO

# LA GINNASTICA *da divano*

Prefazione di  
**PIERO CHIAMBRETTI**



LUCIANO GEMELLO, STEFANO GEMELLO

# LA GINNASTICA

DA

# DIVANO



EDIZIONI  
**LSWR**

La ginnastica da divano

**Autori:** Luciano Gemello, Stefano Gemello

**Fotografie:** Dario Dinocca

**Publisher:** Marco Aleotti

**Progetto grafico e impaginazione:** Diana Pavesi

**Copertina:** Roberta Venturieri

**Immagine di copertina:** © fckncg | Shutterstock, © dumuluma | Shutterstock

© 2017 Edizioni Lswr\* – Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-6895-604-2

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SLAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.*

*Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web [www.clearedi.org](http://www.clearedi.org)*

EDIZIONI  
**LSWR**

Via G. Spadolini 7, 20141 Milano

Tel. 02 881841

[www.edizionilswr.it](http://www.edizionilswr.it)

Printed in Italy

Finito di stampare nel mese di novembre 2017 presso "Rotolito Lombarda" S.p.A., Seggiano di Pioltello (MI) Italy

(\*) Edizioni Lswr è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di LSWR GR<sup>UP</sup>.

# SOMMARIO

---

<i>Prefazione</i> .....	7
Il farmaco più potente del mondo.....	9
Come usare questo libro .....	11
Quadricipiti.....	12
Glutei, adduttori e abductori.....	38
Polpacci e bicipiti femorali.....	54
Addominali e obliqui.....	66
Dorsali.....	94
Treno superiore.....	110
Polifunzionali.....	126
Mobilità articolare e stretching.....	144
Conclusioni.....	168



# PREFAZIONE

---

Il significato del termine “divano”, così come lo indica il prestigioso dizionario della lingua italiana Treccani, è molto chiaro. Trattasi di “sedile per più persone, imbottito con cuscini, usato in sale, salotti e altri ambienti di soggiorno”.

Nel tempo il divano è diventato anche letto; divano\letto, pronto per passare da seduti a sdraiati tirando una maniglia. Ricordo la mia bisnonna Margherita che un tempo ci finì dentro, rimanendoci incastrata per ore. Dopo l’arrivo dei pompieri, la tirarono fuori dal mobile che conteneva il materasso, i cuscini e alcune riviste.

Per non farsi mancare nulla, gli architetti inventarono il divanetto, la poltrona lunga detta chaise longue, i puff.

Adesso il problema qual è? Che passiamo giorni interi sdraiati sui divani a sfondare i cuscini. Con l’invenzione del telecomando non dobbiamo più alzarci per cambiare canale, possiamo vivere lì tra un tavolino e un tv, tra un tappeto e un abat-jour aspettando la fine dell’eternità.

Finalmente sono arrivati i professori Luciano e Stefano Gemello che decidono di dare la sveglia. Dicono gl’illustri professori di scienze motorie: “sei incollato al tuo sofà come una cozza allo scoglio? Bene, usalo come una palestra!”

Seguendo questo libro, ben scritto e illustrato, potremo stare sempre sul divano ma con un doppio uso: riposare facendo sport.

I divani costano un occhio della testa: sfruttiamoli! Usando il fedele divanetto in poco tempo la pancia si restringe e il muscolo s’ingrossa, la cellulite scappa, la tartaruga... lentamente arriva. Se tutto va bene in tre mesi avrai la forza di prendere il tuo amato divano per le zampe e scaraventarlo giù dalla finestra. Liberandoti di lui farai fuori anche peso e pigrizia. Prova, mal che vada ti sdrai e dormi.

*Piero Chiambretti*



# IL FARMACO PIÙ POTENTE DEL MONDO

---

**F**inalmente, dopo averlo scoperto tantissimo tempo fa, non si è più riusciti a tenerlo nascosto. Dopo anni di sperimentazione in tutto il mondo è arrivato anche in Europa e oramai è sulla bocca di tutti. Non necessita di ricetta, ma ogni medico preparato oggi lo prescrive regolarmente; non ha controindicazioni, se non si esagera nella quantità e lo si può trovare ovunque.

È il farmaco più potente del mondo e se ne consiglia l'assunzione costante per tutta la vita.

Migliora il funzionamento dell'apparato cardio-circolatorio e, con esso, la capillarizzazione e l'ossigenazione periferica, cibo per i tessuti.

Regolarizza la pressione arteriosa e, favorendo il ricambio idrico, stimola l'espulsione di tossine e cataboliti vari dai tessuti corporei.

Mobilizza i vasi linfatici, migliora il trasporto dell'ossigeno, perfino alcuni ormoni vengono modulati nella loro endocrina secrezione in seguito alla sua assunzione. Depressione e cattivo umore trovano in esso un antagonista eccezionale e perfino le difese immunitarie vengono da esso stimulate.

Che dire poi dell'apparato scheletrico? Rallenta la formazione di artrosi, stimola l'osso e ottimizza la sua conformazione trabecolare rallentando le patologie osteoporotiche.

Previene e cura diabete mellito, la sindrome metabolica e, anche per la sua azione nello stimolare l'incremento della massa magra, risulta eccezionale per i problemi di sovrappeso e per l'obesità.

Da alcuni anni prove scientifiche ne attestano l'utilità nelle patologie di demenza, Alzheimer e parkinsonismi.

Ha, tuttavia, un grande problema, il motivo per cui è stato per così tanto tempo nascosto nei suoi miracolosi effetti: **costa poco.**

Il suo nome, **gimnos**, deriva dal greco e, anche se la traduzione diretta sarebbe **nudo**, il termine corrente italiano è **ginnastica**; un paio di scarpe adatte e una maglietta sono più che sufficienti per iniziare; l'iscrizione a una palestra è perfetta per continuare.

Se, tuttavia, con la tuta non siete fashion o non sopportate l'ambiente dei centri fitness, assumete il farmaco direttamente a casa vostra, direttamente sul divano, a piedi nudi o, se volete, anche in pigiama.

Iniziate seguendo i programmi illustrati in questo libro e, ne siamo certi, presto sentirete l'impulso di seguire la strada del benessere totale.

Nei paragrafi seguenti elencheremo una serie di esercizi utili ad allenare i 654 muscoli scheletrici del vostro corpo; li divideremo in aree anatomiche in modo da poter decidere facilmente di lavorare sulle parti di vostro maggior interesse.

Tutte le posizioni ginnastiche saranno illustrate, sia graficamente sia descrittivamente, in modo chiaro e comprensibile: posizione di partenza e posizione di arrivo.

Naturalmente ogni esercizio coinvolgerà una catena cinetica che riguarderà diversi gruppi muscolari e, anatomicamente, indicheremo soltanto l'attivazione dei principali.

# COME USARE QUESTO LIBRO

---

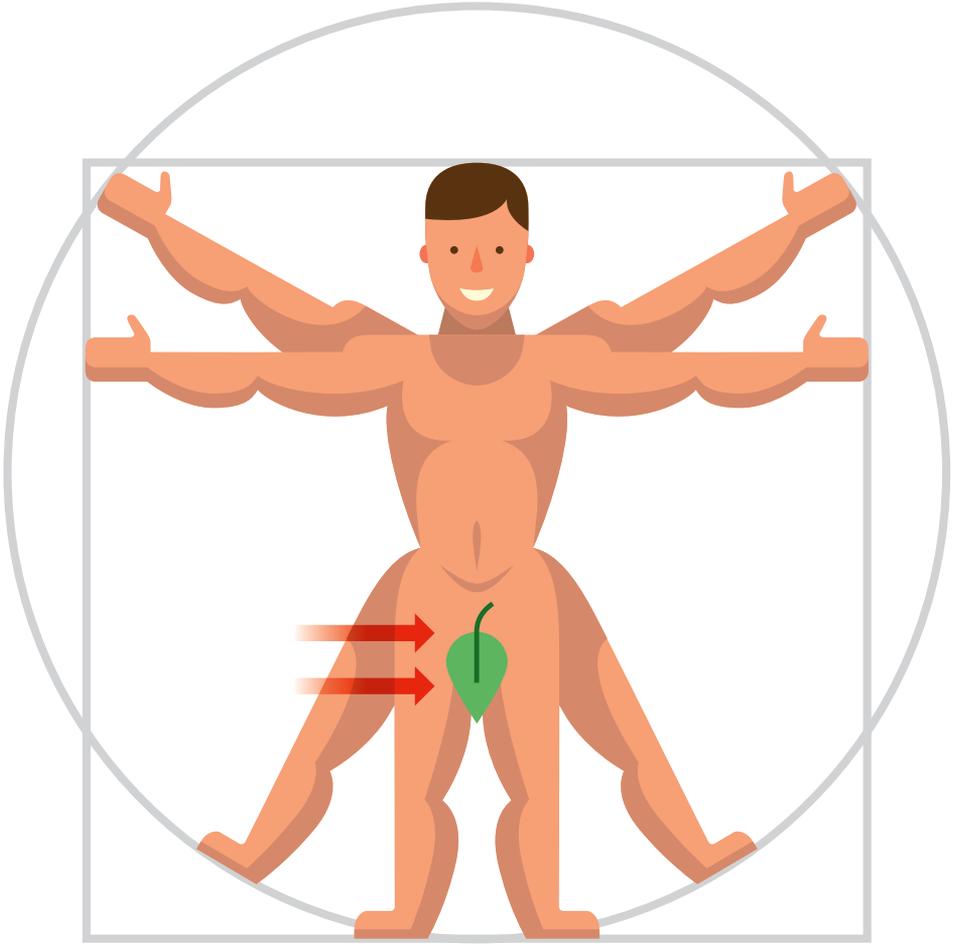
**L**eggendo questo libro, guardate le stelle: una indicherà che la difficoltà dell'esercizio è bassa, due media e tre alta.

Se ne vedrete di più, verificate che non siate caduti rovinosamente dal caro divano.

Non indicheremo il numero di ripetizioni né consiglieremo serie; la ginnastica da divano ha come obiettivo quello di riuscire a convincervi a fare del movimento in momenti molto particolari della vostra vita. Non è nostra intenzione imbrigliarvi in serie e ripetizioni vincolate da numeri precisi, che potrebbero scoraggiare la vostra buona volontà. Ci limiteremo a stimolarvi a "gustare" il movimento, interrompendolo quando sentite che diventa "antipatico".

Provate tutti gli esercizi e continuate a utilizzare solo quelli che vi piacciono, quelli che vi fanno sentire bene. Ripeteteli alcune volte, poi cambiate. L'esercizio nuovo potrebbe essere preso da un altro capitolo e riguardare un altro distretto muscolare. Nessun problema, l'importante, in questa fase, è muoversi.

Se poi vorrete potrete costruirvi una specie di circuito formato da un numero a piacere di differenti esercizi e ripeterlo per alcuni "giri", sarà meno noioso e, comunque, efficace.





# QUADRICIPITI

---

**I**niziamo con la muscolatura delle gambe. Estetica e necessità ne fanno uno dei gruppi più importanti.

Il quadricipite è un complesso muscolare molto grande ed è formato prevalentemente da quattro fasci principali. Naturalmente, facendo esercizi su di esso, verranno attivate moltissime altre fibre che contribuiranno a rendere performante la catena cinetica generale.

La ginnastica da divano, infatti, quasi mai consente di allenare uno specifico muscolo senza coinvolgerne altri; si tratta di attività "funzionale", policoncorrente.

Seguite attentamente gli esercizi per le gambe e in poco tempo vi troverete molto più performanti nel saltare in piedi sul divano quando la vostra squadra farà goal.

# ESTENSORI LIBERI

---



## POSIZIONE DI PARTENZA

- Seduti, piedi in appoggio a terra, braccia lungo i fianchi
- Ginocchia aderenti al bordo del divano
- Schiena dritta

## AZIONE

- Distendere il più possibile una gamba

## ATTENZIONE

- Continuare a tenere la schiena dritta anche quando sembra limiti l'estensione della gamba
- Movimento graduale e senza slanci

## RESPIRAZIONE

- Espirare durante l'estensione della gamba e inspirare durante la sua flessione

## QUADRICIPITI

