



## METODOLOGIA

### Allenamento

#### **Boscosystem method**™

Sapete cosa significa allenamento? Che differenza c'è tra allenarsi e fare esercizio fisico?

L'allenamento è la pianificazione ed esecuzione sistematica di esercizio muscolare per migliorare capacità specifiche e raggiungere obiettivi prefissati.

La moderna metodologia dell'allenamento si basa su fondamentali principi sviluppati negli anni dall'esperienza, dalla ricerca scientifica e da una profonda conoscenza della biologia dell'adattamento. Insomma non i soliti programmi che vengono dati nella maggior parte delle palestre.

L'allenamento è una cosa seria, raffinata, una strategia precisa che trasforma il corpo e la mente. Nulla è lasciato al caso.

### Forma e funzione

#### **La forma segue la funzione**

Per noi la forma segue la funzione. Per questo disegniamo i nostri prodotti partendo da una conoscenza profonda del corpo umano. Per questo i nostri prodotti non vanno semplicemente acquistati ma capiti esattamente come va capito e rispettato il nostro corpo.

Ciò non vale solo per l'atleta d'élite ma per ciascun individuo in quanto i principi, le basi dell'allenamento rimangono anche se gli obiettivi cambiano drasticamente.

La pianificazione di una strategia non può avvenire se non basandosi su alcuni punti certi. Per questo la valutazione funzionale del soggetto, la misurazione delle sue condizioni, è un pre-requisito fondamentale per impostare qualsiasi forma di allenamento dosando i carichi di lavoro e permettendo la loro attenta variazione sulla base delle risposte individuali.

Esercizi, carichi di lavoro in termini di intensità, volume e frequenza sono tutti fattori da pianificare e controllare nel corso del macro e micro-ciclo per aumentare l'efficacia e l'efficienza dell'intero processo.

### Focalizzare gli obiettivi

#### **L'allenamento è una alterazione sistematica della struttura corporea**

L'allenamento è un processo di sistematica e mirata alterazione della struttura corporea, dei metabolismi e delle sue capacità funzionali.

L'insieme degli esercizi deve essere scelto sulla base delle modificazioni che si vogliono indurre. Gli esercizi e gli attrezzi dipendono dagli obiettivi e non viceversa.

Capire il processo di adattamento del corpo umano agli stimoli esterni significa accettare che non esiste un confine definito tra salute e malattia. Esiste un equilibrio, un'omeostasi personale da raggiungere e mantenere con cura costante attraverso le forme più corrette di esercizio, la nutrizione più equilibrata e la scelta di carichi di lavoro diverse a seconda della fase della vita in cui si trova il soggetto.

## Calibrazione e tecnologie

### **La bellezza e l'unicità di un gesto atletico sono radicate nella nostra natura**

La perfezione, la bellezza e l'eleganza di un gesto atletico sono radicate nell'unicità della natura biologica dell'essere umano.

Questo principio di individualità assieme agli altri principi base della metodologia di allenamento sono validi per tutti noi, e non solo per gli atleti, perché è legato alla nostra struttura biologica.

La capacità di produrre lavoro muscolare, cioè di muoversi e di fare esercizio, scaturisce dalla interazione di fattori genetici, strutturali, fisiologici, biomeccanici e psicologici.

Così il metodo Boscosystem si basa su di una calibrazione attenta dei carichi di lavoro, perché non si sprechi tempo e perché si faccia solo ciò che è necessario per raggiungere gli obiettivi identificati assieme al soggetto.

Per facilitare l'applicazione del nostro metodo, utilizziamo solo nostre tecnologie brevettate per la valutazione funzionale, il monitoraggio e l'esecuzione dell'allenamento.

