

# Men's Health



Giugno 2017  
www.menshealth.it

## Six Pack!

Con il nostro workout da 10 minuti al giorno

## PENSA POSITIVO

Per vivere Meglio

## La Moda d'Estate

I trend dello stile nautico



## TENDENZE DEL FITNESS

Per la salute e il fisico

## Energia e salute

Con la nostra DIETA DETOX

## SEX

USA LA FORZA DELLA VOCE

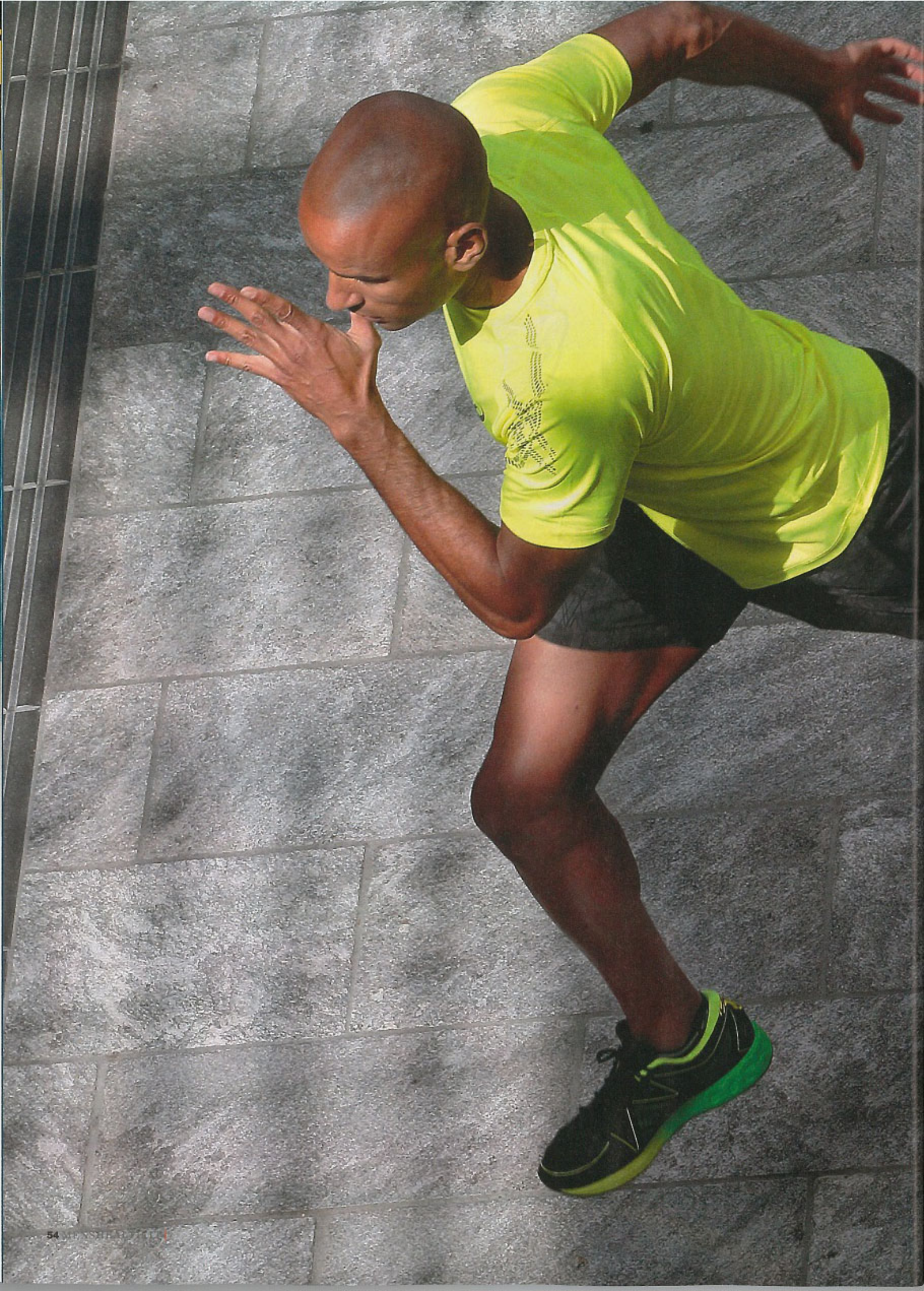
**Perdi 1 kg a settimana**

Con il metodo di FABIO INKA

€ 3,50 (IVA inclusa e trasporto)

ISSN 1120-3378 P1 26/06/2017







**Fabio Inka**

# Una nuova vita in 8 settimane

Perdere un chilo di grasso a settimana, ritrovare un fisico asciutto, muscoloso, coordinato e flessibile. È quanto promette Fabio Inka con il metodo Impacto Training, un allenamento bodyweight all'aria aperta, salutare e anche divertente

TESTO  
ALDO BALLERINI

FOTOGRAFIE  
MAURO PARRAVICINI

**F**abio è modesto. Dice di non avere inventato nulla. L'attività all'aria aperta esiste da sempre, l'HIIT si studia dagli anni '80, gli esercizi che fa eseguire nei suoi allenamenti sono quelli classici, i principi di una corretta alimentazione pure. È vero, ma ha un grande merito, è riuscito a mixare tutti questi concetti mettendo a punto un metodo che ha due doti principali: è coinvolgente ed efficace. Ci spiega tutto lui stesso.

### **In gruppo, all'aria aperta**

*Il concetto di base del mio metodo Impacto Training è l'allenamento di gruppo all'aria aperta. È basato sulla mia tesi di laurea sul tema dell'allenamento HIIT, sistema molto versatile che propongo in una versione per lo più a corpo libero, completata da alcuni esercizi con dei piccoli attrezzi. Il mio allenamento doveva essere anche efficace e divertente, requisiti essenziali per la motivazione e la costanza.*

*Poi ho cercato di eliminare tutte le cose che in palestra possono infastidire: il luogo chiuso, la musica, il tornello, l'aria viziata. Infine ho curato anche l'aspetto economico, evitando il pagamento anticipato. Propongo dei pacchetti a consumo, e se non li sfrutti puoi essere rimborsato. Questo perché voglio solo persone che si allenano e che siano motivate, concentrate sugli obiettivi e sui risultati e soprattutto che vengano ad allenarsi perché hanno voglia e si divertano.*

### **Come funziona un allenamento**

*Per seguire un mio allenamento non serve un'attrezzatura particolare, devi solo portare una bottiglia d'acqua e un tappetino. Si inizia con una fase di riscaldamento, una decina di minuti, e poi si parte con gli esercizi, pensati per far lavorare tutto il corpo, svolti in un'attività mista aerobico-anaerobico HIIT, con intensità variabile.*

*Per non essere ripetitivo non faccio mai un allenamento uguale all'altro, ed è molto vario anche all'interno della sessione stessa, che movimento cambiando l'intensità, cioè i tempi di lavoro e di recupero. Per esempio ci sono sedute 30-10, cioè 30 secondi*

## **Che cos'è Impacto Training**

L'Impacto Training è un allenamento di fitness all'aperto, una palestra open air attiva tutto l'anno, anche d'inverno. Attualmente sono in programma a Roma 41 lezioni a settimana con oltre 2.500 allievi, ma ci sono appuntamenti anche a Milano, Venezia, Palermo e Firenze. Le informazioni si trovano in Instagram e Facebook come "Impacto Training", il canale Youtube si chiama "Fabioimpactotraining".

## **Perché è efficace**

Impacto Training funziona perché è un allenamento ad alta intensità che accelera il metabolismo e consente di consumare grassi. Migliora la forza e l'efficienza muscolare senza gonfiare i muscoli; aumenta coordinazione, equilibrio e flessibilità.

*di lavoro e 10 di recupero, oppure 45-15, cambiando sempre esercizio dopo ogni pausa; così riusciamo a fare fino a 20-30 esercizi a ogni appuntamento.*

*Ovviamente quando ci sono molte persone non ci può essere lo stesso livello di intensità, quindi sono predisposte due versioni di ogni esercizio, una completa e una semplificata, in genere senza saltello. Insomma non devi essere allenato per iniziare con l'Impacto Training, puoi venire anche se è molto tempo che non ti alleni o hai dei problemi alle articolazioni. L'allenamento HIIT per essere efficace non dovrebbe superare i 40 minuti, quindi gli ultimi 10 minuti sono dedicati alla fase di rilassamento, con esercizi di stretching. E così si arriva a un'ora.*

### **Il metodo niente scuse**

*Per il sito ([www.impactotraining.com](http://www.impactotraining.com)) e per il libro ho studiato invece un allenamento più semplice, senza attrezzi, dedicato a chi non ha spazio dove farlo e poco tempo. Ho cercato di eliminare tutte le scuse che negli anni di lavoro come personal trainer mi hanno raccontato per evitare il lavoro della palestra. In genere poi sono sempre le stesse. Non ho tempo: il mio allenamento dura solo 20 minuti; non ho spazio: si fa all'aperto; non ho gli attrezzi: si fa a corpo libero.*

### **Miglioramenti veloci**

*Grazie a questo sistema ho persone che mi seguono da tanti anni, dalle prime lezioni che ho tenuto al parco più di nove anni fa. Oggi ho un buon seguito, ho una buona capacità di convincimento e cerco di fare delle lezioni divertenti. Ma il segreto dell'Impacto Training è l'efficacia, la cosa più importante per la motivazione infatti è riconoscere dei risultati. Il momento più difficile è quello iniziale, ma se riesco a far venire una persona a 4-5 allenamenti sono sicuro che poi continuerà, perché bastano questi pochi giorni per sentire i miglioramenti. Dopo 10-15 sedute inizi a vedere gli effetti sul corpo, e dopo 8 settimane c'è la vera svolta, anche gli altri si accorgono che sei una persona diversa. E quando succede questo il morale è alle stelle.*

*Alcuni pensano che uno nasca fortunato, in realtà ottenere un bel fisico è alla portata di tutti. La famosa frase: "Tu non metterai mai su massa muscolare perché non sei predisposto",*

## Fabio Inka

Fabio Inka, preparatore atletico, ha conseguito due lauree, in Scienze Motorie e in Scienze della Comunicazione, è Life Sport Coach certificato, specialista nell'allenamento e condizionamento della forza (CSCS) ed è relatore presso la Scuola dello Sport CONI. Il suo metodo Impacto Training è stato recentemente inserito nella proposta formativa dell'Università Telematica San Raffaele di Roma, dove Fabio è anche assistente alla cattedra di Teoria, Tecnica e Didattica del Fitness. Dal 2015 ricopre il ruolo di Training Ambassador in Italia per ASICS.



oppure "Tu non avrai mai la pancia piatta", è solo un'opinione basata sul nulla: una stupidaggine che spesso rovina la gente offrendo una ragione per non impegnarsi. Certo, ogni persona è differente e potresti fare più fatica del tuo vicino di casa a mettere su massa o a dimagrire, ma tutti siamo sempre in grado di migliorare e ottenere il nostro massimo se applichiamo le strategie corrette.

#### **L'alimentazione**

È ovvio che per arrivare a un'ottima forma si debba curare anche l'alimentazione, ma non do consigli specifici perché prescrivere diete con i grammi precisi può farlo solo un nutrizionista qualificato. Lo farò, mi sto preparando per questo, sto studiando per la laurea in nutrizione. Se non ci sono dei problemi specifici, per far ottenere dei risultati do semplicemente dei consigli di base, perché in genere le persone non hanno una corretta educazione alimentare, e quindi basta poco per vedere dei miglioramenti.

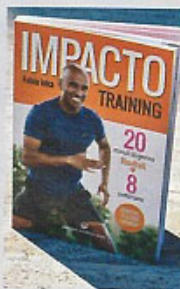
#### **Un fisico giusto**

Negli anni '80 il fisico di riferimento era quello del bodybuilder, massiccio, con i muscoli gonfi. Oggi molte persone non si riconoscono più in quel modello ma cercano un fisico più atletico, ed è quello che propongo io: tonico, asciutto, ma anche coordinato e flessibile. Lavoro molto sull'equilibrio e sulla propriocezione. Non punto a gonfiare i muscoli, è una richiesta che oggi non mi fanno più.

#### **Cosa prometto**

Con il metodo Impacto Training puoi trasformare il tuo fisico in 8 settimane allenandoti per 20 minuti dalle 3 alle 5 volte alla settimana. Riesci a perdere fino a 1 chilo di grasso in sette giorni senza intaccare la massa muscolare. L'efficacia è fino a 8 volte superiore a quella del cardio tradizionale: un esercizio blando ha un effetto blando. Se invece stimoli a fondo il fisico variando l'intensità puoi ottenere grandi risultati, perché così si attivano i processi metabolici EPOC (Excess Postexercise Oxygen Consumption) che ti aiutano a bruciare i grassi anche nelle ore successive al workout.





## Il libro

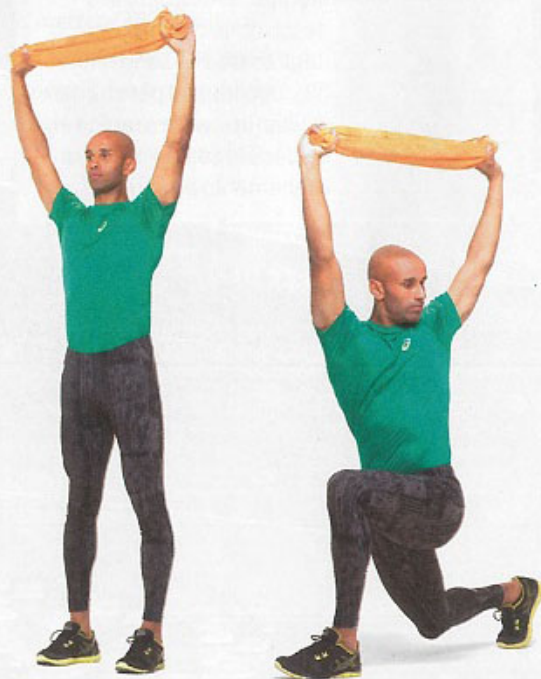
Chi non può seguire le lezioni di Fabio ma è interessato al suo metodo può acquistare il libro "Impacto Training, 20 minuti al giorno risultati in 8 settimane" (Edizioni Mediterranee), oltre alla descrizione del metodo e degli esercizi ci sono i link a 33 video tutorial per ottenere risultati in maniera rapida ed efficace in soli 20 minuti di allenamento al giorno.

## Lo staff Impacto

Fabio lavora con il padre, 68 anni (in forma come un 30enne), il fratello Cristian che proviene dal calcio e Gianluca Petrucci, giovane e brillante trainer. Valentina (avvocato), si occupa delle questioni amministrative.

# Una lezione d'Impacto Training

Segui queste indicazioni di Fabio Inka. L'allenamento è formato da un circuito di 6 esercizi che va ripetuto dalle 3 alle 5 volte. Ogni esercizio dura 30 secondi con 10 secondi di recupero tra uno e l'altro.



## 1 LUNGE TWIST

Muscoli interessati: quadricipiti, glutei, dorsali, addominali

### COSA FARE

- 1/ In piedi, divarica le gambe alla larghezza delle spalle
- 2/ Impugna un asciugamano e distendi le braccia verso l'alto
- 3/ Fai un passo affondo in avanti con la gamba sinistra e subito dopo fai una torsione del busto in direzione della gamba sinistra
- 4/ Torna in posizione di partenza e ripeti il movimento con l'altra gamba
- 5/ Inspira mentre scendi ed espira quando ruoti il busto

### SUGGERIMENTI

- / Tieni le braccia sempre tese e l'asciugamano sempre in tensione
- / Tieni la schiena dritta, il petto in fuori, l'addome sempre attivo.
- / Appoggia il piede davanti con tutta la pianta; quello dietro solo con la punta
- / Scendi piano controllando il movimento
- / Il peso del corpo è sul tallone della gamba avanti, il ginocchio non supera la linea del piede.



## 2 PARALLEL DIPS

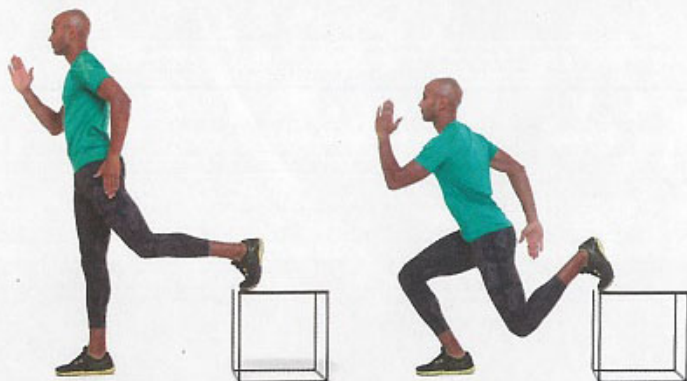
Muscoli interessati: tricipiti, deltoidi, pettorali

### COSA FARE

- 1/ Utilizza due sedie o due robusti sgabelli per l'esecuzione dell'esercizio
- 2/ Posizionati tra le due sedie, appoggia le mani al centro
- 3/ Stacca i piedi da terra, portando le gambe flesse dietro e mantieni le braccia distese
- 4/ Piega le ginocchia e incrocia i talloni all'indietro. Da qui inspirando scendi controllato eseguendo un piegamento delle braccia senza toccare con le ginocchia a terra
- 5/ Ora espirando distendi le braccia e torna nella posizione di partenza

### SUGGERIMENTI

- / Non oscillare con le gambe, attiva gli addominali
- / Rimani dritto con la schiena
- / Non aprire i gomiti
- / Non incassare la testa tra le spalle



## 3 BULGARIAN SPLIT SQUAT

Muscoli interessati: quadricipiti, glutei

### COSA FARE

- 1/ Stando in piedi, appoggia il dorso del piede destro su un rialzo di almeno 45 cm
- 2/ Fai un passo lungo in avanti con la gamba sinistra
- 3/ Scendi verticalmente fino a sfiorare terra con il ginocchio destro
- 4/ Risali e ripeti sempre con la stessa gamba per 30 secondi
- 5/ Recupera 10 secondi e ripeti tutto con l'altra gamba

### SUGGERIMENTI

- / Mantieni una distanza che ti permetta di scendere senza superare la linea del piede con il ginocchio
- / Tieni la schiena dritta, l'addome in tensione, il busto leggermente proiettato in avanti
- / Coordina il movimento degli arti superiori (braccio opposto alla gamba)

## CONSIGLI

**Riscaldamento:** Effettua sempre il riscaldamento all'inizio dell'allenamento

**Stretching:** Effettua sempre lo stretching alla fine dell'allenamento

**Scegli l'intensità in base al tuo livello di allenamento**

**/ Principiante:** tutto ciò che per te significa abbastanza intenso

**/ Intermedio:** tutto ciò che per te significa intenso

**/ Avanzato:** tutto ciò che per te significa molto intenso

**Qual è il mio livello?**

**/ Principiante:** chi non si allena da 3 mesi o più

**/ Intermedio:** chi svolge regolarmente attività fisica da oltre 3 mesi (almeno 4/5 volte a settimana)

**/ Avanzato:** chi svolge attività da oltre 12 mesi 5 volte a settimana



## 4 ARCHER PUSH UP

**Muscoli interessati:** deltoidi, pettorali

### COSA FARE

**1/** Con la pancia rivolta verso terra, parti dalla posizione di plank alto. Il braccio destro è sotto la linea della spalla e l'altro è disteso lateralmente con la mano rivolta verso l'esterno

**2/** Effettua un piegamento dove il braccio disteso è di supporto

**3/** Risollevalti ed effettua un altro piegamento portando il peso del corpo dall'altra parte

### SUGGERIMENTI

/ Tieni la testa rivolta verso il braccio disteso

/ Non inarcare la schiena

/ Mantieni l'addome sempre attivo



## 5 REVERSE CRUNCH SQUEEZE

**Muscoli interessati:** adduttori, addominali

### COSA FARE

**1/** Da seduto, toglie le scarpe e metti le soles a contatto

**2/** Stringile tra le ginocchia, mantenendo una tensione costante verso l'interno

**3/** Stendi la schiena a terra e porta le ginocchia flesse verso il petto sollevando il bacino

**4/** Tieni le braccia distese lungo i fianchi, il capo sollevato e lo sguardo rivolto verso l'alto

### SUGGERIMENTI

/ Stringi sempre le ginocchia

/ Mantieni l'angolo delle gambe invariato, non stendere le ginocchia quando vanno verso il petto

/ Non estendere troppo il collo in avanti, e appoggia la testa a terra se senti tensione sul collo

/ Srotola il bacino a terra, non sbattere la schiena



## 6 SLIDING TOWEL ABS

**Muscoli interessati:** addominali

### COSA FARE

**1/** Prendi un asciugamano e vai su una superficie che ti permetta di scivolare

**2/** Vai in posizione di plank alto, con le braccia distese, il corpo sollevato con la testa, le spalle e il bacino in linea, le ginocchia tese

**3/** Appoggia le punte dei piedi su un asciugamano

**4/** Esegui uno scivolamento in avanti espirando flettendo le ginocchia verso il petto

**5/** Torna nella posizione iniziale e ripeti

### SUGGERIMENTI

/ Esegui lo scivolamento in avanti mantenendo il controllo dell'addome

/ Mantieni sempre le braccia tese, non inarcare la schiena e stendi bene le ginocchia

/ Porta le ginocchia fino all'altezza del petto, non oltre