



**Giovanni Camorani**

**Valle Fabrizio – collaboratore**

**G. Camorani - Metodologo, ideatore agli inizi degli anni 90, sui tornanti del San Baronto in Toscana, del particolare training Forza&Ossigeno. Nel tempo il sistema F&O si è sviluppato, infatti, sono molti i Personal Training che lo propongono. Il sistema F&O è dinamico ed aperto alle innovazioni che derivano dalla continua ricerca, ora il progetto è approdato anche negli USA, nel centro di Born to Run RotoPress Training di Dillon in Colorado, assieme a validi Collaboratori, molto spazio è dedicato alla ricerca, in particolare studiamo il comportamento dell'atleta in alta quota, qua, infatti, si può pedalare fino a 4307 mt del Monte Evans dove si rilevano i valori della saturazione di ossigeno, tanto utili per lo sviluppo del metodo. Il sistema F&O interessa i giovani che intraprendono Scienze Motorie, molti ottengono il diploma di Laurea presentando e discutendo il metodo Forza&Ossigeno. Da aprile 2010 è attivo il nuovo grande Centro Born to Run Lab Terre di Canossa, sono oltre mille metri muniti di varie sale training, area benessere e soprattutto dell'accademia per formare Operatori del metodo Forza&Ossigeno e del sistema RotoPress Training.**

[info@camorani.com](mailto:info@camorani.com) (Camorani)

[smvf71@alice.it](mailto:smvf71@alice.it) (Valle)

Sistemi di allenamento :

## Assetto Biomeccanico

**ASSETTO BIOMECCANICO BORN TO RUN SYSTEM CAMORANI®**

Nello studio vengono determinate misure, quote e geometrie per BIKE & MTB.

L'importanza di una corretta azione sulla bike, sia in sella che sui pedali, è strettamente dipendente dalla giusta posizione da cui parte la fase di spinta della pedalata. È infatti scientificamente dimostrato che è la funzione che determina l'organo, quindi il corretto assetto non solo mette al riparo da problematiche di natura muscolare, tendinea e ossea, ma influisce direttamente anche nell'erogazione di potenza!

Lo storico

Fino agli inizi degli anni 90 l'assetto veniva determinato solo attraverso lo sviluppo delle misure antropometriche, la svolta avvenne allorché presso il mio studio si presentarono due fratelli gemelli identici non solo nei tratti somatici ma anche nelle varie misure (gambe, braccia, tronco ecc.) Semplice dissi, stesse misure, stesso assetto ...sennonché alla prova pratica sull'apposita bike (appena munita di SRM in commercio da un paio di mesi) con sorpresa osservai che di fronte alla resistenza contrapposta i fratelli gemelli assumevano due posture opposte, uno andava ...in punta di sella, l'altro invece arretrava. Da quel momento si capì che non è solo la misura dello scheletro (ossa) che determina l'assetto, ma è soprattutto il modo in cui si contraggono i muscoli che determina il corretto assetto in sella. Da quel giorno protocollai l'assetto da autopostura da sforzo.

**AUTOPOSTURA DA SFORZO BORN TO RUN SYSTEM CAMORANI®**

Si ottiene con la visione cinematografica dell'azione e l'analisi con SRM della pedalata sotto sforzo che determina la forza (e possibili deficit) di ogni singola gamba. La Roto Press è parte integrante nello sviluppo del progetto ed aiuta a determinare quale sia il corretto angolo coxo – femorale per salvaguardare la schiena.



## Sistema Forza & Ossigeno



La stagione 2011 sarà ricca di novità, infatti, la filosofia del sistema F&O come abbiamo sempre detto è dinamica, ovvero aperta a tutte quelle nuove indicazioni che vengono dall'esperienza pratica e soprattutto dalla continua ricerca di tutti i qualificati Operatori, ed atleti, che partecipano al progetto!

### Lo scopo dei nuovi programmi

In base alle nuove conoscenze nei protocolli della prossima stagione 2011 saranno privilegiati, ed inseriti, quei metodi che svilupperanno a 360° la capacità potenziale, perciò alleneremo la forza, la potenza e soprattutto la possibilità di poter consumare maggiori quote di ossigeno, che poi significa migliorare la performance.

### I vari periodi; saranno ancora 3

Infatti, si comincia con un primo periodo di preparazione generale, o generica, utile appunto per cominciare la fase di potenziamento e soprattutto per “fare fiato”, quindi il successivo periodo sarà quello molto importante della preparazione specifica che sarà articolato su 7 settimane, per passare poi alla fase di mantenimento. Questo garantirà una sicura gestione della stagione dove via, via, saranno poi inseriti i necessari richiami di metodo che serviranno per mantenere attivi i meccanismi/sincronismi per la conservazione dei benefici ottenuti dai precedenti periodi.

L'importanza dell'alimentazione e dei complementi nutrienti antiossidanti.

Se ai vari periodi, dove il training è differenziato sia nel metodo che soprattutto nell'impegno, verrà associato anche un differenziato e mirato programma di stile alimentare i vantaggi saranno certamente migliori. Quindi nella fase di potenziamento verrà indicato un certo supporto proteico ai muscoli, ed invece nella preparazione specifica e gare, dove lo sforzo sarà maggiore, occorrerà un maggior apporto di carboidrati. Quello che invece servirà nelle corrette dosi (e verrà consigliato per tutto l'arco della stagione) è l'apporto dei complementi nutrienti antiossidanti che sono necessari per mantenere attive sia le scorte energetiche che di valido aiuto al microcircolo. Se poi si daranno i giusti tempi di recupero al fisico per la ricarica ormonale (sono fondamentali quanto l'allenamento) allora avremo la possibilità di mantenere elevati valori potenziali per buona parte della stagione.

## Sistema RotoPress



Il sistema è la vera rivoluzione del training indoor, infatti consente di eseguire con estrema precisione il programma indicato. Dalla corretta posizione in sella si eroga potenza col controllo di watt, cuore, cadenza, calorie, grado di resistenza dello sforzo ecc.

RotoPressTraining è un ideale strumento per ottenere sicuri vantaggi!

RotoPressTraining è munito di un Monitor che attraverso la video immagine guida l'atleta, ogni programma è dinamico e vengono precisamente indicati tempi, impegni, gesti ecc. Il programma specifico ruota su 7 settimane (2 – 3 sedute settimanali) a cui farà seguito un periodo di mantenimento della forma raggiunta

**Col RotoPressTraining, al riparo dalle intemperie e con la ottimale temperatura per i muscoli, si possono eseguire con maggiori vantaggi e precisione anche le 7 settimane di preparazione specifica Forza&Ossigeno proposte in situazione outdoor.**

**Col sistema RotoPress si può comunque eseguire ogni tipo di training, fitness compreso**

**Il sistema RotoPressTraining è per i Centri di Allenamento Fisico, agli Operatori che verranno formati direttamente presso Born to Run Lab Terre di Canossa verrà rilasciato un diploma**

**Ma il sistema RotoPressTraining è anche e soprattutto per l'Atleta che vorrà crearsi un proprio angolo di training altamente specifico e personalizzato. Tutti coloro che aderiranno al progetto RotoPressTraining, Centri ed Atleti saranno seguiti nel tempo con l'evoluzione dei programmi che saranno frutto della continua ricerca anche in quota. Gli studi proseguono specialmente nel Centro di ricerca situato a Dillon sulle Rocky Mountain in Colorado (vedi servizio in new) Altri Centri Born to Run sono anche sul vulcano Etna e sul passo del Pordoi dove validi Collaboratori partecipano allo sviluppo degli studi**

## ***Contatti***

**Born to Run**

**Giovanni Camorani tel. 3386755183 mail : [info@camorani.com](mailto:info@camorani.com)**



-----  
**Born to Run**

**Fabrizio Valle tel. 3472550758 mail : [smvf71@alice.it](mailto:smvf71@alice.it)**



## **Nuovi protocolli di allenamento**

In questo primo periodo di preparazione autunno/inverno è fondamentale proporzionare lo sforzo, i muscoli debbono sempre essere “attraversati” dalle necessarie quote di ossigeno.

Solo in questo modo si svilupperà la ideale microcircolazione che dovrà poi sostenere lo sforzo strenuo di gara.

### **La struttura dei nuovi protocolli**

La stagione 2012 sarà ricca di novità, infatti, la filosofia del sistema F&O è dinamica, ovvero aperta a tutte quelle indicazioni che vengono dall’esperienza e soprattutto dalla continua ricerca in alta quota, infatti, è sulle Rocky Mountain in Colorado che nascono i nuovi programmi.



### **Le novità dei programmi 2012**

I protocolli della stagione 2012 saranno la conseguenza della visione del grafico del test potenziale SRM, infatti, il programma sarà costruito in base alla capacità dell’atleta nel sostenere lo sforzo oltre la soglia anaerobica.

### **Preparazione generica, specifica, incremento valori potenziali**

La stagione comincia con la preparazione generale, o generica, è una sorta di avviamento al sistema F&O che prepara l’atleta al periodo più impegnativo delle 7 settimane di preparazione specifica. L’atleta avrà un programma mirato atto a

**fortificare/potenziare e sveltire l'azione. Fare "fiato" e sviluppare una efficiente capillarizzazione è il fondamentale scopo di questo periodo.**

## **Magnetic Days System by Camorani ®**

*-Puoi eseguire Test SRM a casa e programmare la stagione*

*-I programmi allenanti del sistema*

*-4 settimane avviamento al metodo Forza&Ossigeno*

*-7 settimane preparazione specifica Forza&Ossigeno*

*-7 settimane incremento valori potenziali metodo F&O*

### **MAGNETIC DAYS :**

**È un Ciclo Simulatore Campo Magnetico per ottenere un'azione rotonda e sequenziale. La resistenza nei 360° del gesto è la stessa, in questo modo lo sforzo verrà sostenuto in modo equo da tutti i distretti muscolari che verranno così reclutati, allenati e fortificati.**

**Il MAGNETIC DAYS in 30 secondi prende il posto della ruota posteriore della tua bici o MTB, sul manubrio basta un cardio con contapedalate e potrai eseguire con precisione il programma. Il campo magnetico simulerà i vari percorsi (piano, falsopiano, salita) per allenarti al meglio!**

**La frequenza cardiaca ed i watt nel tempo cambiano, nessun problema, quando vuoi puoi aggiornare i valori da casa, bastano 15 minuti ed avrai la nuova soglia ed i watt relativi. Presto sarà online un filmato che illustrerà il semplice protocollo da seguire!**