



Modulo 10

# Teoria e Metodologia del Sistema a Grappolo per il Tipo Corporeo Estrogino ed Androgino



*Il Sistema a Grappolo®*

LAST UPDATE 2024

# DISCLAIMER

## LEGGE SUL DIRITTO D'AUTORE

Tutti i contenuti di questo file didattico (struttura, loghi, elementi grafici, marchi, immagini, informazioni, link) sono disciplinati dalla LEGGE A PROTEZIONE DEL DIRITTO D'AUTORE E DI ALTRI DIRITTI CONNESSI AL SUO ESERCIZIO (Legge 22 aprile 1941, n. 633, G.U. 16 luglio 1941 e sue modifiche apportate dal D.Lgs. 21 febbraio 2014, n. 22 e dal D.Lgs. 10 novembre 2014, n. 163). Tutti i diritti riservati.

Il presente file didattico è destinato all'utilizzo personale e non commerciale da parte dell'utente.

In capo all'autore, nel nome di Alessandro De Vettor, sono riconosciuti diversi diritti assoluti e attribuiti in via originaria che lo tutelano riguardo l'utilizzo economico dell'opera creata (diritto di utilizzazione economica) e riguardo la propria personalità di autore (diritti morali).

## DIRITTI DI UTILIZZAZIONE ECONOMICA

L'autore ha il diritto esclusivo di utilizzare economicamente l'opera in ogni forma e modo, originale o derivato, nei limiti determinati dalla legge sul diritto d'autore, e in particolare con l'esercizio dei diritti esclusivi indicati negli articoli da 13 a 18 della legge stessa (art. 12 comma 2 l.d.a.).

## DIRITTI MORALI

Indipendentemente dai diritti di utilizzazione economica dell'opera, l'autore ha e conserva, anche dopo la cessione di essi, una serie di facoltà, chiamate diritti morali, che sono regolamentate agli artt. da 20 a 24 della legge sul diritto d'autore. Lo scopo del diritto morale è quello di proteggere la personalità dell'autore quale si manifesta nella sua opera, purché questa rientri tra quelle che possono formare oggetto di tutela.

Inoltre, l'autore è tutelato dal DIRITTO DI PATERNITÀ INTELLETTUALE DELL'OPERA (art. 2577, 2° comma del codice civile e art. 20 comma 1 l.d.a.) e dal DIRITTO ALL'INTEGRITÀ DELL'OPERA (artt. 18 E 20 ult. Comma l.d.a.).

## DIFESE E SANZIONI GIUDIZIARIE

L'accertamento del riconoscimento del diritto d'autore implica la relativa protezione, poiché l'autore non è privato della possibilità di continuare a fruire del bene protetto anche dopo la violazione dei diritti. La prevaricazione di tali diritti scalfisce profondamente sia la capacità di sfruttamento economico dell'opera e sia le possibilità di ricavo che ne derivano. Pertanto la violazione è punita mediante sanzioni civili e penali.

## SCARICO DI RESPONSABILITÀ

Tutto il contenuto presente su questo file didattico è di carattere esclusivamente informativo, per cui all'autore non è imputata nessuna responsabilità per azioni e decisioni generate da un uso inappropriato dell'utente. Le informazioni contenute in questo file didattico non devono essere usate come sostituti di consulenze mediche e di valutazioni professionali riguardanti la programmazione di un regime alimentare, pertanto si incoraggia sempre la consultazione di un medico di medicina generale e/o altre figure mediche specialistiche per qualsiasi approccio scientifico e/o terapeutico.

Copyright© 2023 Alessandro De Vettor

Alessandro De Vettor ©



# INDICE DEGLI ARGOMENTI

- ✓ *Cosa s'intende per sistema a Grappolo?*
- ✓ *Perché il Grappolo?*
- ✓ *Indicazioni per la strutturazione di un Grappolo per soggetto estrogeno ed androgino*
- ✓ *Esempio di scheda a Grappolo per soggetto estrogeno*
- ✓ *Strutturazione di un grappolo pump-output venoso per il soggetto estrogeno*
- ✓ *I 4 fattori che non consentono un ottimale riduzione del carico pressorio idrostatico*
- ✓ *Eccesso volumetrico da cellulare adiposo/edema e da infiammazione/edema*
- ✓ *Esempio di grappolo per eccesso volumetrico da cellulare adiposo/edema*
- ✓ *Esempio di grappolo per eccesso volumetrico da infiammazione/edema*
- ✓ *Grappolo anti-stasi per soggetto lipoedematoso*
- ✓ *Grappolo di specializzazione glutei per soggetto estrogeno*
- ✓ *Grappolo per soggetto androgino: indicazioni e schede di esempio*
- ✓ *Esempio di grappolo gambe e glutei per soggetto androgino*
- ✓ *Esempio di grappolo gambe e glutei per soggetto estrogeno*
- ✓ *Esempio di grappolo specialistico glutei e upper body in modalità PHA per soggetto estrogeno*
- ✓ *Esempio di grappolo high intensity gambe e glutei per soggetto androgino*
- ✓ *Esempio di grappolo inverter per tipologie androgine ed estrogine*
- ✓ *Esempio di grappolo avanzato per specializzazione glutei androgino/estrogeno*
- ✓ *Esempio di grappolo "harmonized physique per soggetto estrogeno*
- ✓ *Il grappolo multiangolare: esempio di schede per upper e lower body*
- ✓ *Il grappolo cumulativo distrettuale*
- ✓ *Programmazione a grappolo "HIGH FREQUENCY GLUTES" per soggetto androgino ed estrogeno avanzato*



# TIPOLOGIA ESTROGINA E ANDROGINA A CONFRONTO

(differenze morfo-strutturali, metaboliche, endocrine...)



**TIPO  
ESTROGINO**

- ✓ Forma a clessidra o a triangolo
- ✓ Poca massa magra e più massa grassa
- ✓ Fianchi rotondi
- ✓ Sedere formoso
- ✓ Cosce formose
- ✓ Bacino largo
- ✓ Vita sottile
- ✓ Seno da normale ad abbondante
- ✓ Capelli folti
- ✓ Cute grassa o mista
- ✓ Inestetismi cutanei (PEFS, edemi, ectasie, lipodistrofie...)
- ✓ Parasimpaticotonia
- ✓ Alterazioni emodinamiche (flebiti, varici, vene varicose..)



**TIPO  
ANDROGINO**

- ✓ Forma a candela o a triangolo invertito
- ✓ Poca massa grassa e più massa magra
- ✓ Fianchi stretti oppure larghi (in relazione alla morfo-struttura)
- ✓ Sedere che può presentarsi piatto
- ✓ Cosce asciutte e trofiche
- ✓ Vita spesso poco marcata
- ✓ Spalle più larghe rispetto ai fianchi
- ✓ Seno scarso oppure abbondante (possibile influenza estrogenica).
- ✓ Cute secca, disidratata
- ✓ Rari inestetismi cutanei
- ✓ Simpaticotonia
- ✓ Buon trofismo capillare

# ESTROGINA VS ANDROGINA



**TIPO  
ESTROGINO**

- Maggior volume di allenamento e frequenza (Estrogeni: anticatabolici, velocizzano la riparazione muscolare, controllano i livelli di infiammazione e danno muscolare)
- Alte ripetizioni, tempi di tensione elevate, moderata/bassa intensità
- Parasimpaticotonia: pressione arteriosa bassa durante l'allenamento → migliore perfusione di sangue a livello muscolare
- Anabolismo per Estradiolo - IGF1 - GH
- Difficoltà a dimagrire non a causa degli estrogeni ma insulina (gli estrogeni non fanno ingrassare. L'estradiolo aumenta il dispendio energetico totale e quello a riposo)



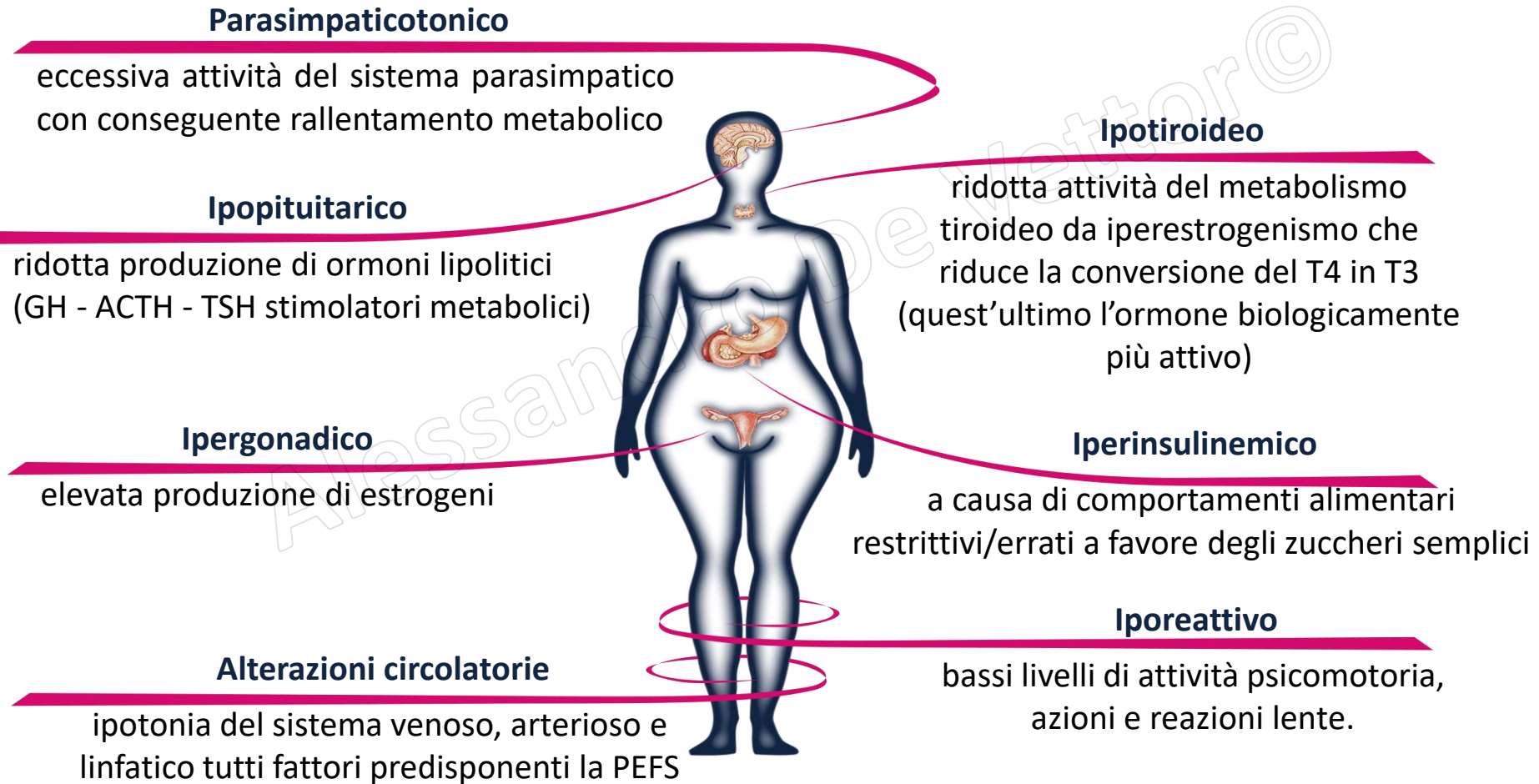
**TIPO  
ANDROGINO**

- Minor volume di allenamento e frequenza
- Basse ripetizioni, minore resistenza, alta intensità
- Simpaticotonia: pressione arteriosa elevata durante l'allenamento → vasocostrizione
- Anabolismo per TS
- Rapido dimagrimento (adrenergico)

# COSA PUO' CARETTRIZZARE UN SOGGETTO ESTROGINO (GINOIDE)?

## GINOIDE NON SIGNIFICA «PATOLOGIA»

### La predisposizione a presentare determinati tipi di manifestazioni nel tempo



# ESTROGINA VS ANDROGINA

## BIBLIOGRAFIA e TESTI CONSIGLIATI

European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology  
August 1986, Volume 55, Issue 4, pp 395–400 | Cite as  
Endurance capacity of untrained males and females in isometric and  
dynamic muscular contractions

Age and sex affect human muscle fibre adaptations to  
heavy-resistance strength training

Gregory F. Martel Stephen M. Roth Frederick M. Ivey Jeffrey T.  
Lemmer Brian L. Tracy Diane E. Hurlbut E. Jeffrey Metter Ben F.  
Hurley Marc A. Rogers

Sex differences in human fatigability: mechanisms and insight to  
physiological responses

S. K. Hunter

First published: 17 January 2014 <https://doi.org/10.1111/apha.12234>

Eur J Endocrinol. 2011 Feb;164(2):189-96. doi: 10.1530/EJE-10-  
0703. Epub 2010 Dec 6.

Circulating levels of IGF1 are associated with muscle strength in  
middle-aged- and oldest-old women.

Taekema DG1, Ling CH, Blauw GJ, Meskers CG, Westendorp RG, de  
Craen AJ, Maier AB.

J Strength Cond Res. 2002 Aug;16(3):440-5.

A modified YMCA bench press test as a predictor of 1 repetition  
maximum bench press strength.

Kim PS1, Mayhew JL, Peterson DF.

Integrative Biology of Women's Health pp 35-51 | Cite as  
Estrogen Effects on Skeletal Muscle

Sports Medicine

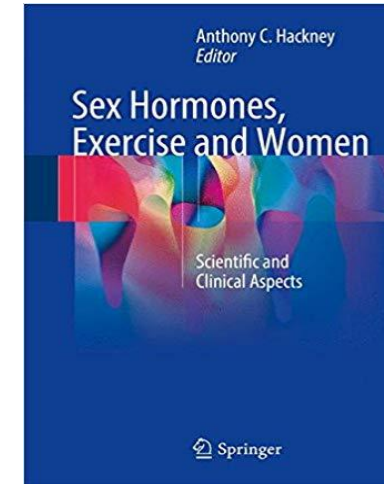
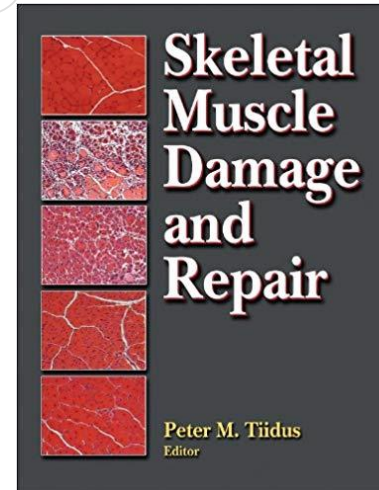
November 2013, Volume 43, Issue 11, pp 1089–1100 | Cite as  
How Sex Hormones Promote Skeletal Muscle Regeneration

Influence of Sex and Estrogen on Musculotendinous Protein Turnover  
at Rest and After Exercise

Hansen, Mette<sup>1</sup>; Kjaer, Michael<sup>2</sup>

Acta Physiol Scand. 1999 Nov;167(3):233-9.

Slower fatigue and faster recovery of the adductor pollicis muscle in  
women matched for strength with men. Fulco CS<sup>1</sup>, Rock PB, Muza SR,  
Lammi E, Cymerman A, Butterfield G, Moore LG, Braun B, Lewis SF.





## COSA S'INTENDE CON IL TERMINE "SISTEMA A GRAPPOLO"?

Con il termine "SISTEMA A GRAPPOLO" si vuole rappresentare l'aggiunta di un nuovo esercizio rispetto alla sequenza di esercizi precedentemente svolti.

Da qui nasce un "GRAPPOLO" composto da mini-sequenze, dentro il quale gli esercizi vengono ripetuti fino al termine della macro-sequenza.

### **INDICATO PER QUALSIASI DONNA**

purché venga adattato:

- alle caratteristiche morfo-biotipologiche di appartenenza;
- ad eventuali evidenze di:
  - "venous e lymphatic disorders"
  - cellulosi;
  - Infiammazione cellulare.

<b>A</b>					
<b>A</b>	<b>B</b>				
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>			
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>		
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>





## PERCHE' IL GRAPPOLO?

- ❖ A seconda della modulazione dei parametri allenanti, si possono **incrementare le capacità metaboliche, aerobiche ed anaerobiche.**
- ❖ Consente di raggiungere un' **elevata intensità in modo progressivo.**
- ❖ E' molto **motivazionale e dinamico** (aspetto importante soprattutto per la donna ginoide).
- ❖ Ha un notevole **impatto sul dimagrimento** (EPOC).
- ❖ Promuove l' **aumento della massa magra.**
- ❖ Migliora la **funzionalità circolatoria.**



## COME SI SVOLGE UN GRAPPOLO STANDARD?

- ✧ Da **12 a 6 ripetizioni**, a seconda della tipologia di lavoro scelta.
- ✧ Riposo 15 secondi tra gli esercizi e 30 secondi tra la prima e la seconda sequenza. **Aggiungere 30 secondi al termine di ogni sequenza.**
- ✧ 2 modalità di esecuzione a seconda delle **finalità ricercate**:
  - MR → mantieni ripetizioni a discapito del peso;
  - MP → mantieni peso a discapito delle ripetizioni.
- ✧ Possibilità di personalizzare la scelta degli esercizi e di **modulare i parametri allenanti a seconda delle proprie necessità ed obiettivi.**

## INDICAZIONI GRAPPOLO SOGGETTO ESTROGINO

- 1) Alternare esercizi per la parte inferiore e superiore del corpo al fine di **evitare un eccessivo accumulo di metaboliti.**
- 2) I **primi esercizi del grappolo devono essere quelli per i distretti muscolari carenti**, che necessitano di un maggior volume allenante.
- 3) Inserire progressivamente nelle sequenze un **massimo di 1-2 esercizi multi-articolari per la parte inferiore del corpo**, restanti complementari.
- 4) Inserire **solo un esercizio con flessione combinata di anca/ginocchio.**
- 5) Volume di allenamento medio/alto, **non superare le 7 - 8 sequenze a grappolo.**
- 6) Upper Body → 12 ripetizioni con carico da 15 RM (tranne addominali)  
Lower Body → 6 ripetizioni con carico da 10 RM (multi-articolari)  
Lower Body (complementari) → 12 ripetizioni con carico da 15 RM
- 7) 15 secondi di recupero tra gli esercizi.
- 8) 30 secondi di riposo tra la prima e la seconda sequenza. **Aggiungere 30 secondi ad ogni successiva sequenza.**



# SCHEDA A GRAPPOLO PER SOGGETTO ESTROGINO

Stacco Rumeno							
Stacco Rumeno	Trazioni Lat Machine						
Stacco Rumeno	Trazioni Lat Machine	Bulgarian Split Squat					
Stacco Rumeno	Trazioni Lat Machine	Bulgarian Split Squat	Pulley				
Stacco Rumeno	Trazioni Lat Machine	Bulgarian Split Squat	Pulley	Ponte Glutei			
Stacco Rumeno	Trazioni Lat Machine	Bulgarian Split Squat	Pulley	Ponte Glutei	Alzate laterali		
Stacco Rumeno	Trazioni Lat Machine	Bulgarian Split Squat	Pulley	Ponte Glutei	Alzate laterali	Plank	
Stacco Rumeno	Trazioni Lat Machine	Bulgarian Split Squat	Pulley	Ponte Glutei	Alzate laterali	Plank	Calf alla pressa
6	12	6 x gamba	12	12	12	15"	12
