IL GRAN DORSALE

DI ROBERTO EUSEBIO
(CAMPIONE NAZIONALE
ASSOLUTO DI BODY FITNESS)

E' sicuramente uno dei gruppi muscolari che prediligo, o per lo meno uno tra i più interessanti e stimolanti che adoro allenare.



Il gran dorsale per la sua vastità ed ampiezza è sicuramente uno dei muscoli più imponenti del corpo umano, determinato in ognuno di noi dalla genetica .

Proprio il sistema scheletrico determina lo sviluppo di tale muscolo in ampiezza data dal rapporto tra l'asse bisacromiale con quello bisiliaco di 2 a 1, ovvero che la larghezza delle spalle dovrebbe superare quella della vita e lo spessore rappresentato dalla capacità di volume della cassa toracica.

Altro fattore genetico importante determinante l'ipertrofia è la tipologia delle fibre che costituisce il muscolo stesso.

Prima di parlare degli esercizi primari per lo sviluppo del gran dorsale volevo dare dei cenni di anatomia dove è situato questo muscolo e della sua funzione nel nostro corpo.

Il gran dorsale e' un muscolo che origina sulla colonna vertebrale per un lungo tratto che va dai processi spinosi della sesta e settima vertebra dorsale fino ad arrivare posteriormente alla fascia toraco lombare e alla cresta iliaca.

L'inserzione prossimale invece e' situata sul piccolo tubercolo a livello della testa dell'omero, alcune volte le fibre del dorsale si inseriscono anche sulla scapola.

La funzione di questo muscolo e' quella di adduzione ed intrarotazione del braccio verso il tronco, se il punto fisso e' il braccio sara' il tronco ad avvicinarsi (trazioni alla sbarra).

Il muscolo dorsale lavora tuttavia in sinergia con altri muscoli, tra i piu' importanti ricordiamo il trapezio, teso tra la colonna e la spina della scapola, la contrazione di questo muscolo comporta un avvicinamento della scapola verso la colonna vertebrale, il deltoide spinale, comunemente chiamato deltoide posteriore, il grande rotondo, ed il bicipite brachiale.



Proprio perche' e' un muscolo vasto e compromette l'utilizzo di tanti altri agonisti l'allenamento del dorso comporta un alto dispendio energetico, a livello muscolare e a livello neuronale, preferisco allenarlo una volta solo durante il microciclo settimanale onde evitare di sovrallenarmi.
Quindi il mio allenamento settimanale lontano dal contesto gare e' strutturato in questo modo:

LUNEDI: mattina, addominali, bicipiti, .
pomeriggio, petto spalle e richiamo dei tricipiti.

MARTEDI: mattina stretching e preparazione atletica che servono ad un eventuale coreografia da
gara.

MERCOLEDI'.: mattina, polpacci, e richiamo dei bicipiti e tricipiti.
pomeriggio quadricipiti e femorali.

GIOVEDI: mattina, stretching e preparazione atletica che servono ad un eventuale coreografia da gara

VENERDI': mattina, addominali, tricipiti .
pomeriggio, dorsali, deltoidi spinali, e richiamo dei bicipiti.

SABATO E DOMENICA: riposo.



La seduta di allenamento per i dorsali la incomincio facendo dello stretching, per la schiena, in ginocchio piego il busto verso il pavimento cercando di abbassare il petto il piu' possibile, tenendo la testa alta e le braccia distese avanti, questo esercizio interessa particolarmente i dorsali nella fascia laterale; poi in piedi con una parete alle spalle, giro il busto e la testa indietro, tenendo le ginocchia leggermente flesse.
Appoggio le mani alla parete forzando la tensione di allungamento in questa fase di stretching coinvolgo la parte alta e centrale della schiena.



Il primo e forse il piu' completo esercizio che esista per la schiena, le trazioni al pulley basso o alto (a seconda di dove si vuole concentrare il lavoro alzando la traiettoria della forza il lavoro si sposta sulla parte alta della schiena e sul trapezio).

Questo esercizio costruisce sia spessore che ampiezza nei dorsali e pone una sollecitazione rilevante su trapezi ed erettori spinali.

sollecitazione secondaria e' sui deltoidi spinali, bicipiti, brachiale e flessori degli avambracci, personalmente essendo debole di questi ultimi utilizzzo dei ganci onde evitare che mi scappi la presa visti i carichi elevati di lavoro che utilizzo con questo esercizio.

Con questo esercizo eseguo 4 serie da 6/8 ripetizioni con un recupero tra una serie e l'altra di 2 minuti.

Premetto che malgrado i carichi elevati, l'esecuzione non deve mai essere errata, afferrata la maniglia, colloco i piedi contro la sbarra di fermo vicino alla puleggia sul pavimento e mi siedo sulla macchina, tengo le gambe leggermente flesse di circa 10 gradi durante tutto il movimento allo scopo di evitare sollecitazioni dannose alla parte inferiore della schiena, raddrizzo completamente le braccia e piego in avanti fino a quando il busto non sfiora le coscie, una posizione quest'ultima che tende completamente i dorsali.raddrizzo il busto e tiro la maniglia prima con un adduzzione portando indietro le spalle e chiudendo le scapole, poi con una flessione ulteriore delle braccia, in questo modo sono sicuro di contrarre completamente la muscolatura.

Altro esercizo fondamentale sono le trazioni al lat machine, con questo esercizio aggiungo ampiezza ai miei dorsali.

Le trazioni frontali sollecitano in primo luogo le sezioni inferiori e centrali del dorso, mentre le trazioni dietro al collo sono per la parte superiore dei dorsali e trapezi.

Anche qui c'e' una forte sollecitazione secondaria sui deltoidi spinali, bicipiti, e flessori degli avambracci.

L'esecuzone di questo esaercizio puo' essere variata in funzione di quale sbarra si utilizza ad esempio il trazibar o la sbarra dritta in tutti e due i casi l'impugnatura deve essere di circa 30 cm piu' larga delle spalle.

Afferro la sbarra stendendo completamente le braccia, metto le gambe sotto la sbarra di fermo, per impedire al corpo di muoversi mentre eseguo l'esercizio.

Tenendo la schiena arcuata durante l'esercizio, tiro il peso verso il basso fino a quando non tocco la parte superiore del petto poi lentamente rilascio allungando nuovamente le braccia e la muscolatura dorsale.

Con questo esercizio eseguo sempre 4 serie da 8/10 ripetizioni e 90 secondi di recupero tra una serie e l'altra.

Le ultime ripetizioni le concludo effettuando delle scapolate, poiche' la muscolatura del braccio si esaurisce prima rispetto a quella del dorso, quindi in questo caso l'esecuzione si limita solo all'abbassamento delle spalle.

Alterno le trazioni al lat machine con trazibar utilizzando a volte il triangolo, in questo caso l'unica variante e' che durante l'adduzione il gomito e' attaccato al busto e la contrazione si sposta maggiormente nel centro schiena.



Concludo la mia sessione di allenamento dei dorsali con il pullover, questo movimento sollecita i dorsali e mi precongestiona i pettorali, importante anche il lavoro del gran dentato agonista nella stabilizzazione che ha nei confronti della scapola, mantenendo quest'ultima ben aderente alla parete toracica.

Mi sdraio su una panca ed afferro il disco superiore del manubrio con il palmo delle mani portandolo al di sopra dell'articolazione della spalla.

Le braccia le tengo leggermente piegate di circa 15 gradi onde evitare di gravare l'articolazione del gomito.

Mantengo comunque i gomiti in dentro verso la linea centrale del corpo durante tutto l'arco del movimento.

Con questo esercizio faccio 3 set da 10/12 ripetizioni e 60 secondi di recupero tra un set e l'altro.

Molto importante e' eseguire una corretta espirazione durante la fase concentrica del movimento, questo per non creare pressioni endoaddominali che possono portare a fuoriuscite di ernie inguinali sopratutto quando i carichi sono elevati.

Un ultimo consiglio che posso dare per essere certi di congestionare al massimo la muscolatura dorsale e' il seguente;

ricordate in fisica il Lavoro e' dato dalla Forza per lo Spostamento (L = F x S), la forza naturalmente e' il carico che sollevate, lo spostamento e' il movimento piu' completo possibile che le vostre articolazioni vi permettono di fare, quindi in parole povere, usate sempre dei grossi carichi ma mantenete l'esecuzione degli esercizi sempre corretta e vedrete vi stupirete dei risultati !!!!.

ROBERTO