ESERCIZI PER IL DORSO E IL PETTO

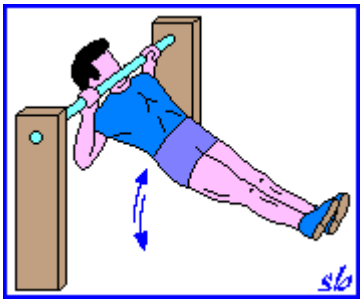
Testo e disegni di Stelvio Beraldo

Sportraining.net

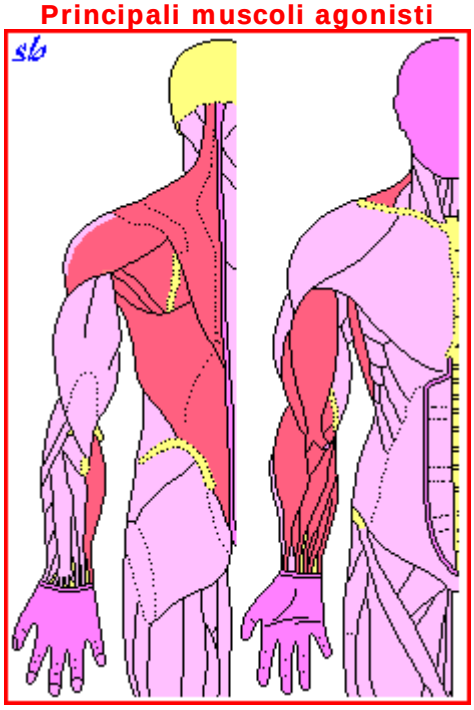
ESERCIZI PER IL DORSO

TRAZIONI DELLE BRACCIA ALLA SBARRA BASSA

(a carico naturale o con cintura zavorrata)



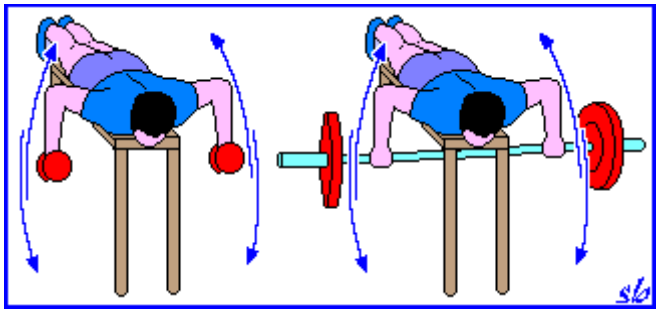
Principali muscoli agonisti



- Esegui col corpo sempre allineato e, in fase di massima trazione, avvicina quanto più possibile il petto alla sbarra.
- Una posizione dei piedi a varie altezze ti permette di far assumere al corpo varie inclinazioni e, quindi, di dosare il carico.
- Mantenendo i gomiti aderenti al corpo accentui l'intervento dei muscoli che mobilizzano l'avambraccio. Con i gomiti distanti impegni maggiormente i muscoli che mobilizzano il braccio e la spalla.
- L'esecuzione a pollici indentro impegna maggiormente il Brachiale anteriore ed il Lungo supinatore, mentre a pollici infuori l'accento viene posto sul Bicipite brachiale.
- I muscoli estensori del tronco e delle cosce agiscono come fissatori.

FLESSIONI DELLE BRACCIA DA PRONO SU PANCA ORIZZONTALE (rowing)

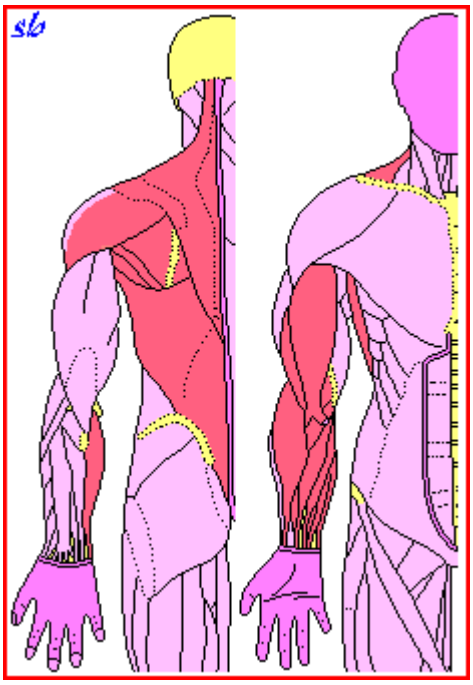
(con manubri o bilanciere)



Principali muscoli agonisti

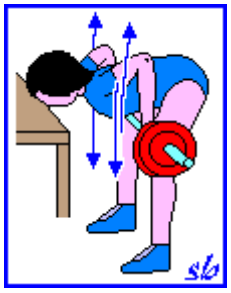
- Aderisci con tutto il corpo alla panca.

- Ponendo un cuscinetto sotto il bacino puoi evitare un'eccessiva iperestensione della colonna lombare.
- I manubri, rispetto al bilanciere, consentono una maggiore escursione articolare.
- Mantenendo i gomiti aderenti al corpo accentui l'intervento dei muscoli che mobilizzano l'avambraccio. Con i gomiti distanti impegni maggiormente i muscoli che mobilizzano il braccio e la spalla.
- L'impugnatura a pollici infuori aumenta l'impegno del Bicipite brachiale. Anche i muscoli che retropongono la spalla vengono maggiormente impegnati. Con l'impugnatura a pollici indentro l'accento viene posto sul Brachiale anteriore e sul Lungo supinatore.
- Con i manubri, partendo col braccio intraruotato, si tendono ulteriormente il Deltoide posteriore, il Piccolo rotondo e il Sottospinato, mentre si allenta il Gran dorsale.

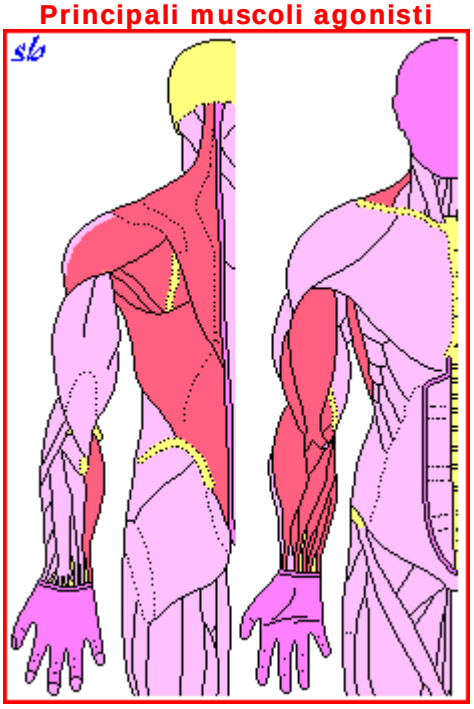


FLESSIONI DELLE BRACCIA DA BUSTO INCLINATO (rowing)

(con manubri o bilanciere)



Principali muscoli agonisti

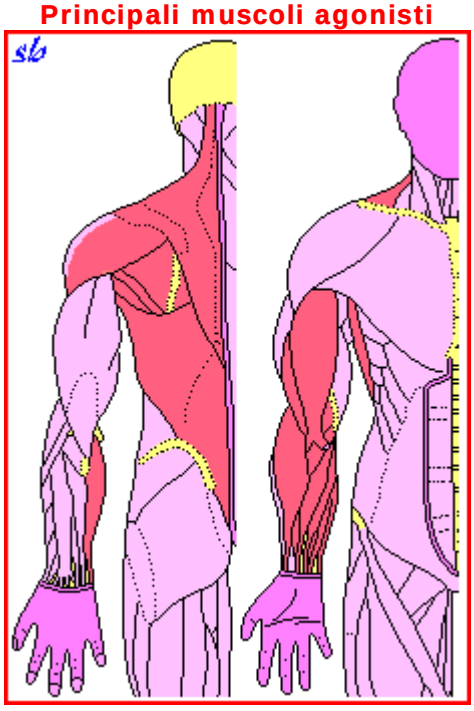


- Mantieni il busto esteso e le gambe semiflesse (si attenua la tensione dei muscoli estensori delle cosce e si allineano bacino e colonna vertebrale).
- Poggia la fronte su un apposito rialzo (scarico parziale della colonna lombare).
- I manubri, rispetto al bilanciere, consentono una maggiore escursione.
- Mantenendo i gomiti aderenti al corpo accentui l'intervento dei muscoli che mobilizzano l'avambraccio. Con i gomiti distanti impegni maggiormente i muscoli che mobilizzano il braccio e la spalla.
- L'impugnatura a pollici infuori aumenta l'impegno del Bicipite brachiale. Anche i muscoli che retropongono la spalla vengono maggiormente impegnati. Con l'impugnatura a pollici indentro l'accento viene posto sul Brachiale anteriore e sul Lungo supinatore.
- Con i manubri, se parti con il braccio intraruotato, si tendono ulteriormente il Deltoide posteriore, il Piccolo rotondo ed il Sottospinato, mentre si allenta il Gran dorsale.

FLESSIONI DI UN BRACCIO DA BUSTO INCLINATO
(con manubrio)

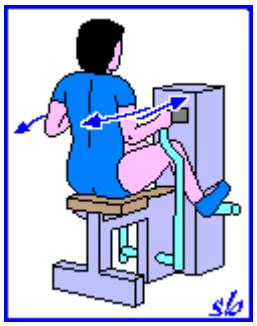


Principali muscoli agonisti



- Per alleggerire il carico sulla colonna vertebrale, poggia una mano su una panca e mantieni il busto esteso.
- Il manubrio consentire una notevole escursione articolare.
- Mantenendo il gomito aderente al corpo accentui l'intervento dei muscoli che mobilizzano l'avambraccio. Con il gomito distante impegni maggiormente i muscoli che mobilizzano il braccio e la spalla.
- L'impugnatura a pollici infuori aumenta l'impegno del Bicipite brachiale. Anche i muscoli che retropongono la spalla vengono maggiormente impegnati. Con l'impugnatura a pollici indentro l'accento viene posto sul Brachiale anteriore e sul Lungo supinatore.
- Se parti con il braccio intraruotato, si tendono ulteriormente il Deltoide posteriore, il Piccolo rotondo ed il Sottospinato, mentre si allenta il Gran dorsale.

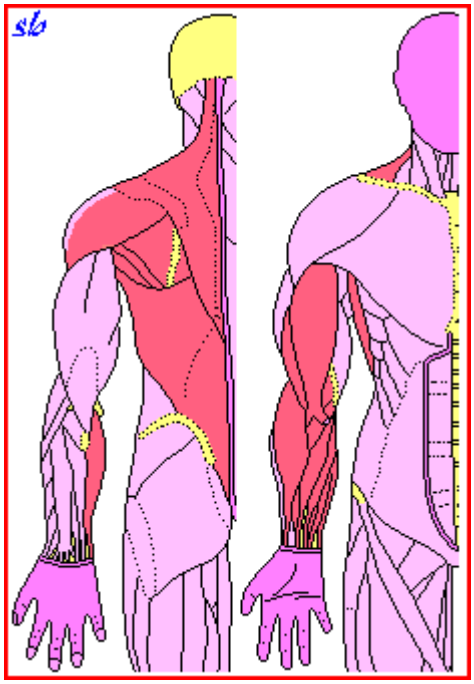
FLESSIONI DELLE BRACCIA (rowing)
(con vertical row machine)



Principali muscoli agonisti

- Per mantenere il busto eretto e le curve fisiologiche della colonna vertebrale, non estendere completamente le gambe e colloca i piedi ad una distanza uguale alla larghezza delle spalle (minore tensione dei muscoli estensori delle cosce).
- Mantenendo i gomiti aderenti al corpo accentui l'intervento dei muscoli che mobilizzano l'avambraccio. Con i gomiti distanti impegni maggiormente i muscoli che mobilizzano il braccio e la spalla.

- L'impugnatura a pollici infuori aumenta l'impegno del Bicipite brachiale. Anche i muscoli che retropongono la spalla vengono maggiormente impegnati. Con l'impugnatura a pollici indentro l'accento viene posto sul Brachiale anteriore e sul Lungo supinatore.
- I muscoli estensori del tronco esercitano una notevole azione fissatrice.

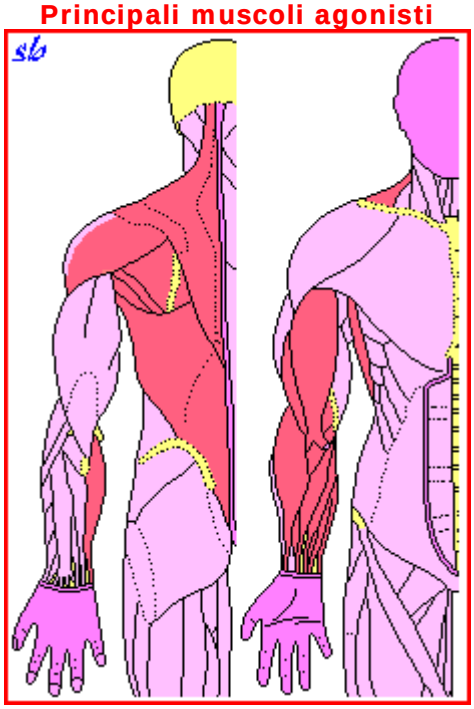


FLESSIONI DELLE BRACCIA COL BUSTO SEMPRE PERPENDICOLARE (pulley)

(con pulley machine)



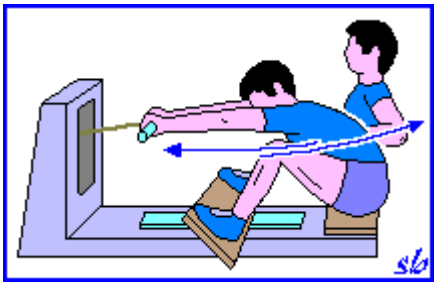
Principali muscoli agonisti



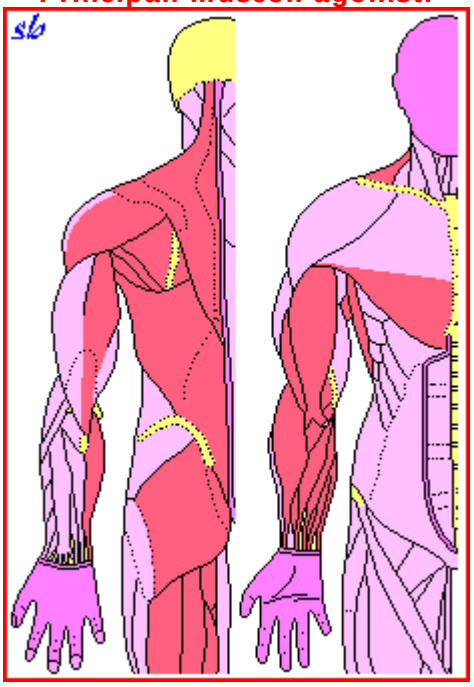
- Per mantenere il busto eretto e le curve fisiologiche della colonna vertebrale, non estendere completamente le gambe e colloca i piedi ad una distanza uguale alla larghezza delle spalle (minore tensione dei muscoli estensori delle cosce).
- Mantenendo i gomiti aderenti al corpo accentui l'intervento dei muscoli che mobilizzano l'avambraccio. Con i gomiti distanti impegni maggiormente i muscoli che mobilizzano il braccio e la spalla.
- L'impugnatura a pollici infuori aumenta l'impegno del Bicipite brachiale. Anche i muscoli che retropongono la spalla vengono maggiormente impegnati. Con l'impugnatura a pollici indentro l'accento viene posto sul Brachiale anteriore e sul Lungo supinatore.
- I muscoli estensori del tronco esercitano una notevole azione fissatrice.

FLESSIONI DELLE BRACCIA PARTENDO COL BUSTO FLESSO AVANTI (pulley)

(con pulley machine)



Principali muscoli agonisti

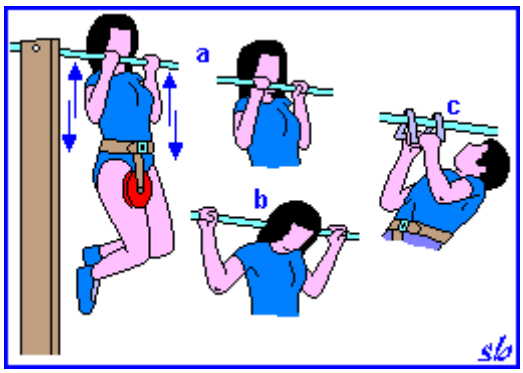


- Inizia il movimento con il busto molto inclinato avanti, estendendolo progressivamente insieme alla flessione delle braccia.
- Per mantenere in fase finale il busto eretto e le curve fisiologiche della colonna vertebrale, non estendere completamente le gambe e colloca i piedi ad una distanza uguale alla larghezza delle spalle (minore tensione dei muscoli estensori delle cosce).
- Mantenendo i gomiti aderenti al corpo accentui l'intervento dei muscoli che mobilizzano l'avambraccio. Con i gomiti distanti impegni maggiormente i muscoli che mobilizzano il braccio e la spalla.
- L'impugnatura a pollici infuori aumenta l'impegno del Bicipite brachiale. Anche i muscoli che retropongono la spalla vengono maggiormente impegnati. Con l'impugnatura a pollici indentro l'accento viene posto sul Brachiale anteriore e sul Lungo supinatore.
- Il movimento di estensione del busto impegna dinamicamente i muscoli estensori sia del busto che della coscia sul bacino.

TRAZIONI DELLE BRACCIA ALLA SBARRA ALTA

Varianti: fino a portare la sbarra avanti sul petto (a), dietro la nuca sulle spalle (b) o con le maniglie (c).

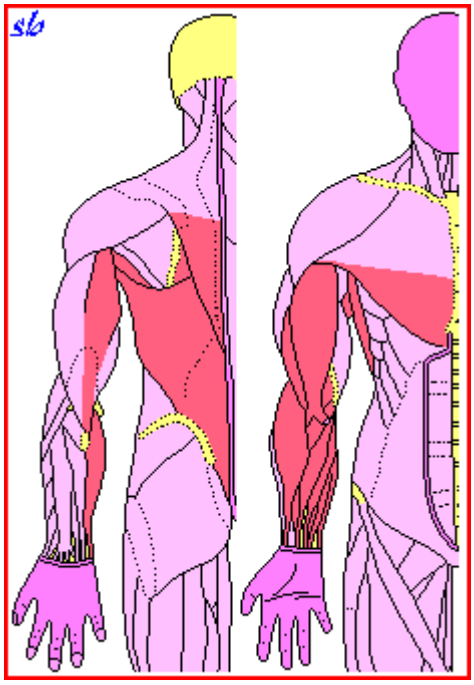
(a carico naturale, con cintura zavorrata o disco di ferro appeso alla cintura)

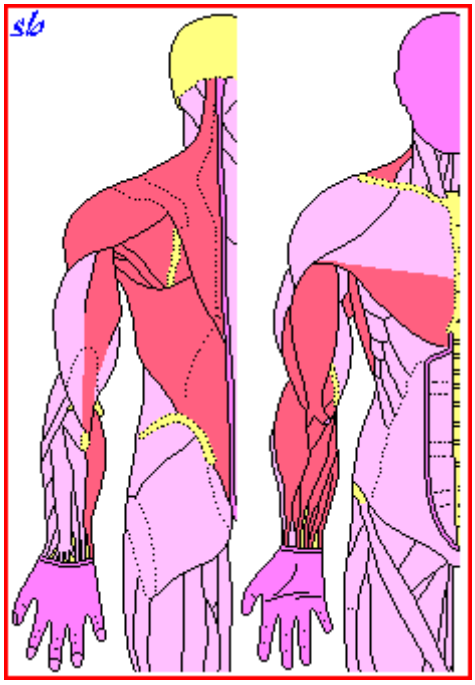


- Nella fase di trazione avvicina quanto più possibile le spalle alla sbarra, senza oscillare col corpo.
- L'esecuzione con la sbarra dietro la nuca sulle spalle impegna maggiormente i muscoli che mobilizzano il braccio. Anche i muscoli che retropongono la spalla vengono maggiormente impegnati.
- L'impugnatura a pollici infuori aumenta l'impegno del Bicipite brachiale. Con l'impugnatura a pollici indentro l'accento viene posto sul Brachiale anteriore e sul Lungo supinatore.

Principali muscoli agonisti

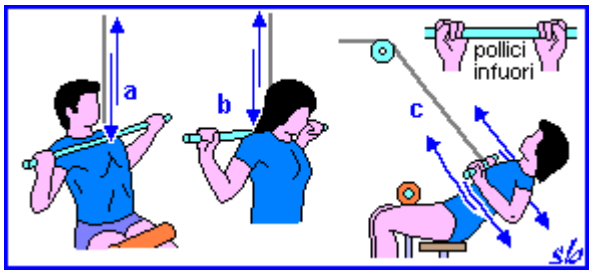
Sbarra avanti o dietro — Con maniglie





FLESSIONI DELLE BRACCIA (lat pull down)

Varianti: portando la sbarra avanti sul petto (a), dietro la nuca sulle spalle (b) o portando la sbarra avanti sul petto col busto inclinato indietro (c)
(con lat machine)

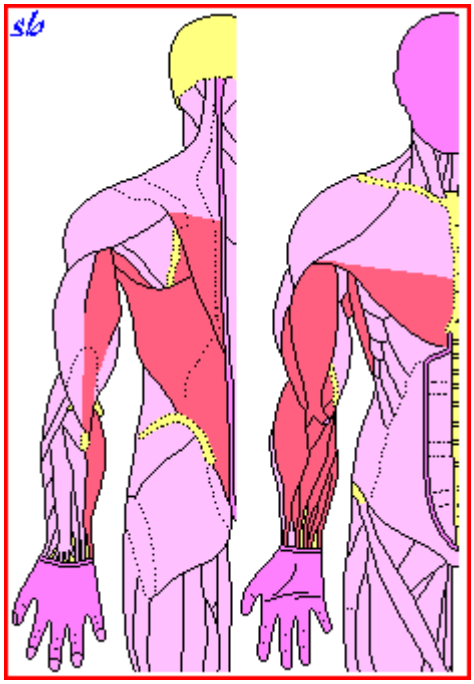


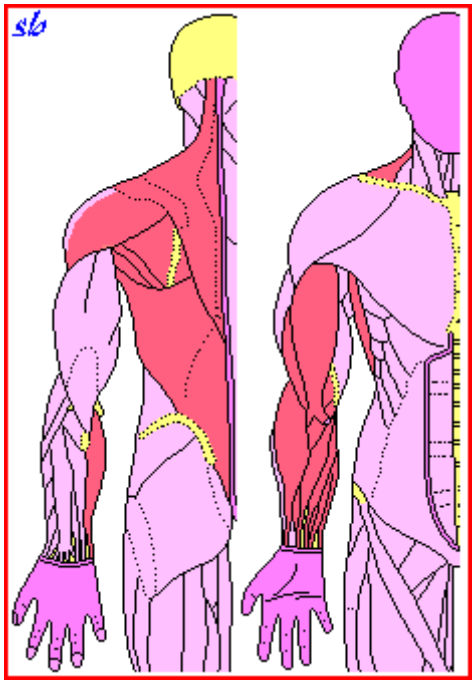
- Mantieni il busto sempre esteso
- L'esecuzione con la sbarra dietro la nuca sulle spalle impegna maggiormente i muscoli che mobilizzano il braccio
- L'impugnatura a pollici infuori aumenta l'impegno del Bicipite brachiale. Anche i muscoli che retropongono la spalla vengono maggiormente impegnati. Con l'impugnatura a pollici indentro l'accento viene posto sul Brachiale anteriore e sul Lungo supinatore.

Principali muscoli agonisti

Busto perpendicolare al suolo

Busto inclinato indietro



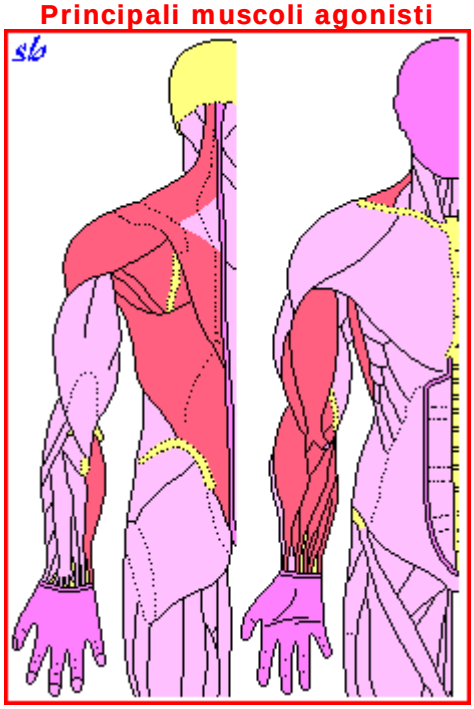


FLESSIONI DELLE BRACCIA DA PRONO SU PANCA INCLINATA (incline rowing)
(con manubri o bilanciere)

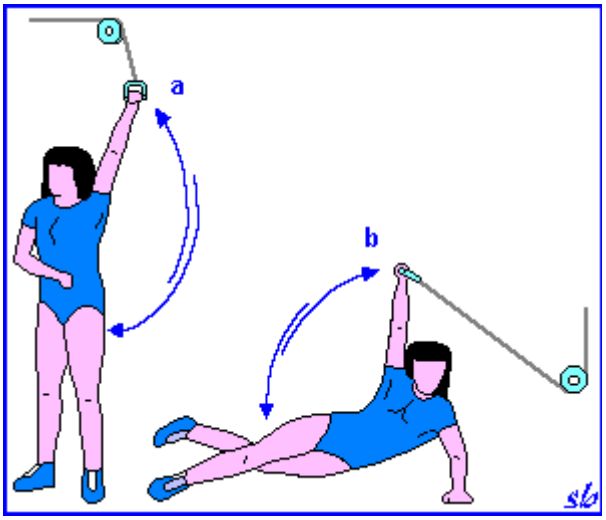


- Mantieni il petto e l'addome a contatto della panca.
- I manubri consentono una maggiore escursione articolare
- Mantenendo i gomiti aderenti al corpo accentui l'intervento dei muscoli che mobilizzano l'avambraccio. Con i gomiti distanti impegni maggiormente i muscoli che mobilizzano il braccio e la spalla.

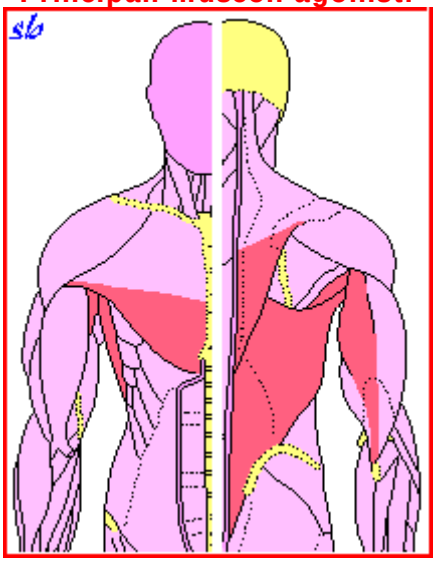
Principali muscoli agonisti



SLANCI DI UN ARTO SUPERIORE LATERALMENTE DALL'ALTO IN BASSO
Varianti: da stazione eretta (a) o da decubito laterale (b).
(con lat machine, pulley machine o ercolina)



Principali muscoli agonisti

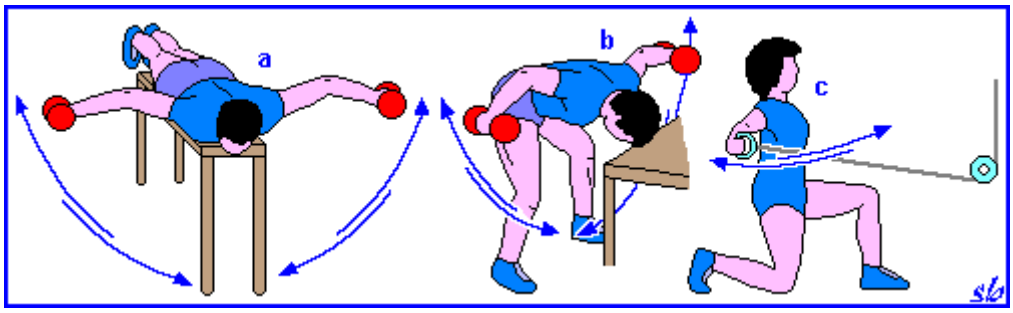


- Se lo esegui dalla stazione eretta disponi i piedi alla larghezza del bacino, poggiati comodamente a terra su tutta la pianta. Mantieni il busto eretto con la testa leggermente sollevata.

SLANCI DEGLI ARTI SUPERIORI DA AVANTI IN FUORI (deltoid raise)

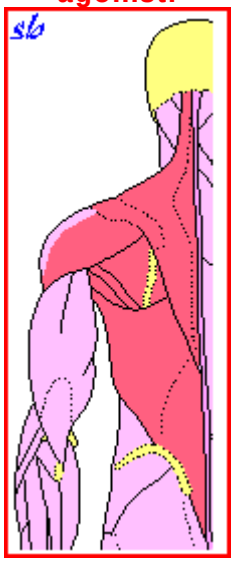
Varianti: da prono su una panca orizzontale (a), da busto inclinato (b), da ginocchio a terra (c) o da stazione eretta.

(con manubri, cinturini zavorrati, pulley machine o ercolina)



- Se esegui con il busto inclinato poggia la fronte su un apposito rialzo (b). In questo modo puoi scaricare parte del carico che grava sulla colonna lombare. Mantieni anche il busto esteso e le gambe leggermente flesse. In questo modo si attenua la tensione dei muscoli estensori delle cosce consentendo un migliore allineamento tra il bacino e la colonna vertebrale.

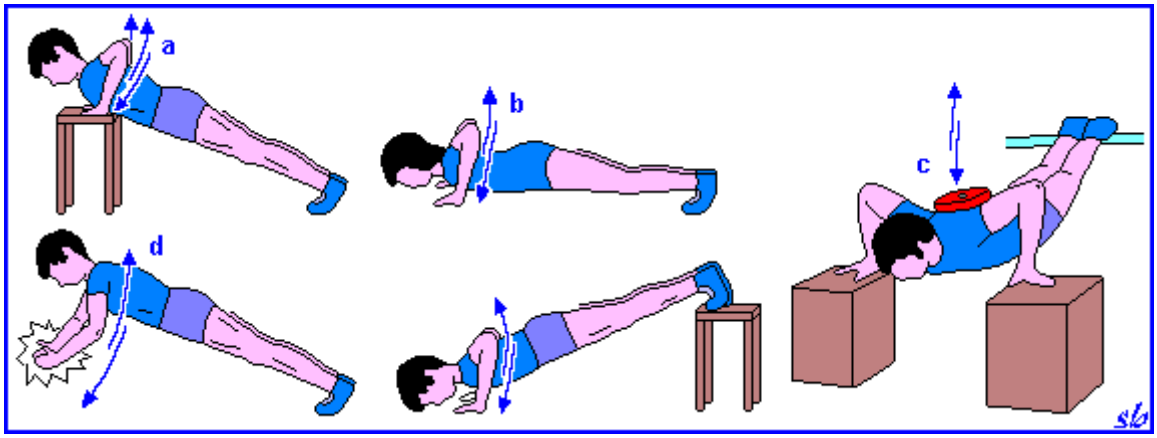
Principali muscoli agonisti



ESERCIZI PER IL PETTO

PIEGAMENTI DELLE BRACCIA DA PRONO (push up)

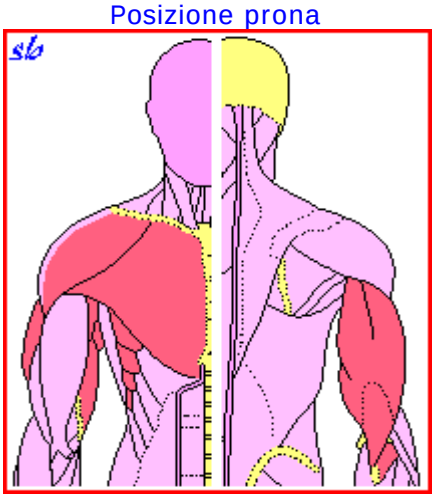
Varianti: con le mani su un rialzo (a), con le mani e i piedi al suolo (b), con le mani su due panche (c), con i piedi poggiati sopra la linea delle mani a vari gradi di altezza (d).
(a carico naturale, con cintura zavorrata o disco di ferro)



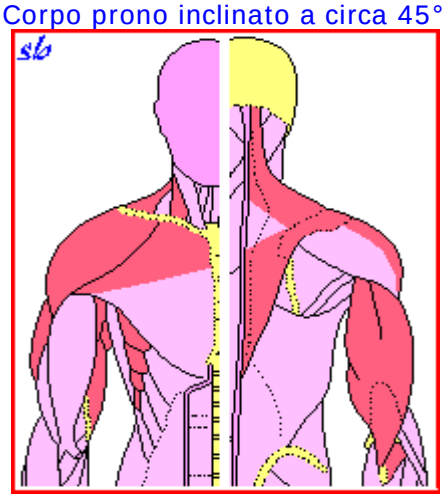
- Effettua il piegamento completo mantenendo tutto il corpo allineato.
- Per graduare il carico puoi scegliere tra le varie modalità esecutive (a, b, c).
- Per una maggiore escursione articolare puoi utilizzare l'esercizio con le mani su due panche.
- Se scegli la variante esecutiva con distacco finale delle mani dal terreno devi effettuare un movimento estremamente potente, utile soprattutto per lo sviluppo della forza rapida.
- La posizione di gomiti vicini al corpo impegna maggiormente i muscoli che mobilizzano l'avambraccio. Con i gomiti distanti dal corpo poni l'accento sui muscoli che mobilizzano il braccio e la spalla.
- I muscoli flessori del tronco e delle cosce agiscono come fissatori.

Principali muscoli agonisti

Posizione prona

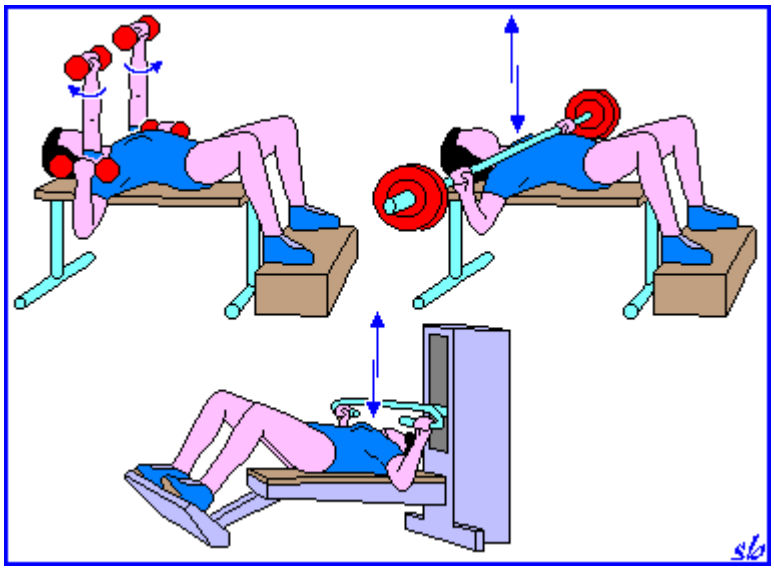


Corpo prono inclinato a circa 45°



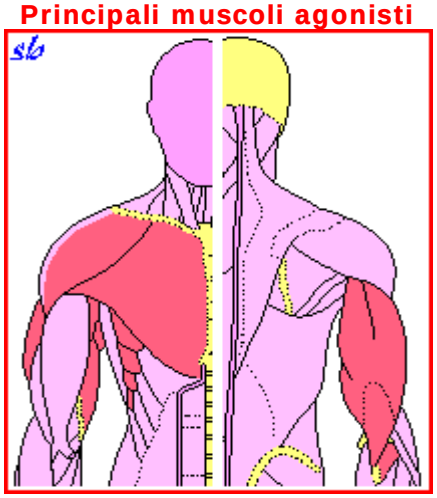
DISTENSIONI DELLE BRACCIA IN AVANTI DA SUPINO SU PANCA ORIZZONTALE (bench press)

(con manubri, bilanciere o bench press machine)



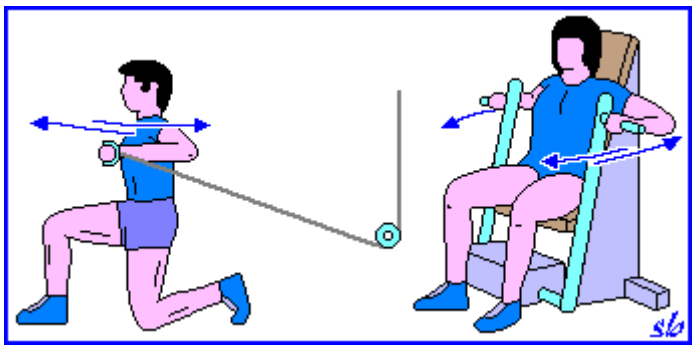
- Aderisci alla panca con il dorso e la regione lombare. Le cosce flesse attenuano la tensione del muscolo Psoas iliaco sulle vertebre lombari.
- Il bilanciere parte dal petto, (linea dei capezzoli) e, dopo una traiettoria progressivamente curva verso le spalle, arriva a braccia distese e perpendicolari alle spalle stesse.
- L'utilizzo dei manubri permette una maggiore escursione del movimento.
- Poni i supporti fissi sulla panca o mobili (cavalletti) a una distanza adeguata dalle spalle.
- La posizione di gomiti aderenti al corpo impegna maggiormente i muscoli che mobilizzano l'avambraccio. Con i gomiti distanti dal corpo poni l'accento sui muscoli che mobilizzano il braccio e la spalla.

Principali muscoli agonisti

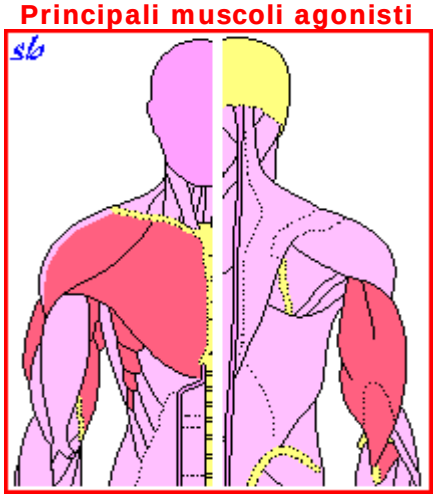


DISTENSIONI DELLE BRACCIA IN AVANTI

(con pulley machine, ercolina o chest press machine)



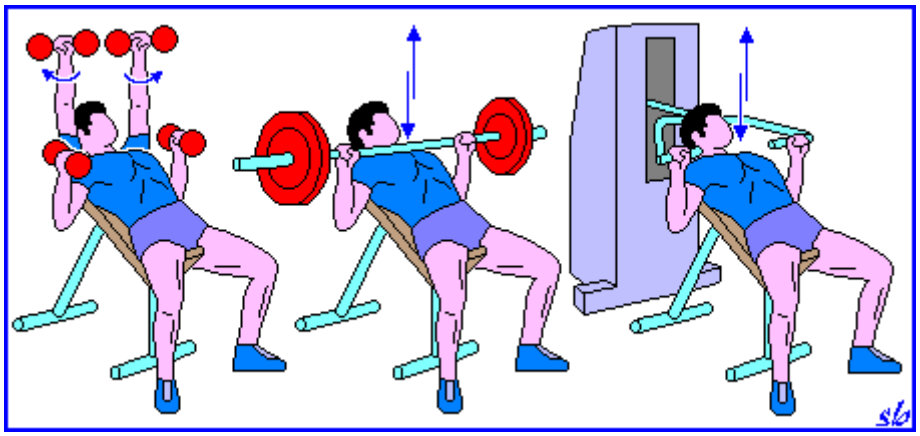
Principali muscoli agonisti



- Mantieni il busto eretto e quanto più perpendicolare al terreno.
- La posizione di gomiti aderenti al corpo impegna maggiormente i muscoli che mobilizzano l'avambraccio. Con i gomiti distanti dal corpo poni l'accento sui muscoli che mobilizzano il braccio e la spalla.
- Con la pulley machine e l'ercolina una notevole azione fissatrice viene svolta dai muscoli flessori del tronco.

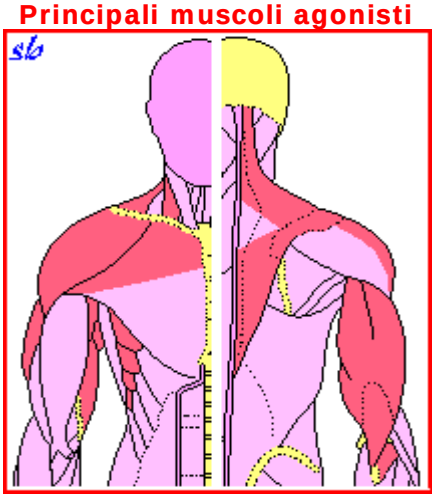
DISTENSIONI DELLE BRACCIA IN ALTO DA SEDUTO SU PANCA INCLINATA A 40°-45° (incline bench press)

(con manubri, bilanciere o bench press machine)



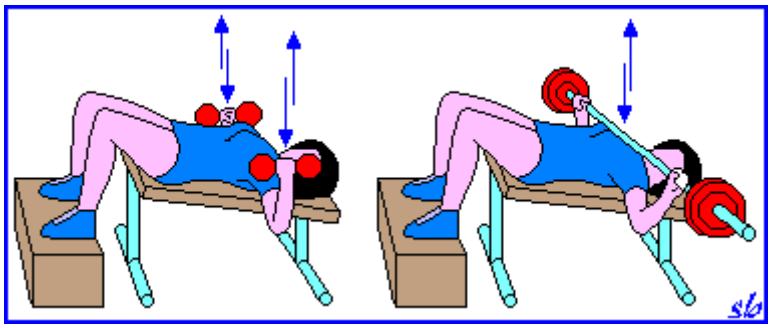
- Mantieni il dorso e la regione lombare aderenti alla panca.
- Nella posizione di bilanciere al petto e nella prima fase del movimento tieni i gomiti sollevati verso avanti, oltre la perpendicolare del bilanciere.
- Se utilizzi i supporti fissi sulla panca o mobili (cavalletti) fai attenzione che questi siano situati ad una distanza adeguata dalle spalle in modo da facilitare sia lo stacco che il movimento e la successiva posa del bilanciere.
- La posizione di gomiti aderenti al corpo impegna maggiormente i muscoli che mobilizzano l'avambraccio. Con i gomiti distanti dal corpo poni l'accento sui muscoli che mobilizzano il braccio e la spalla.

Principali muscoli agonisti



DISTENSIONI DELLE BRACCIA IN AVANTI DA SUPINO SU PANCA DECLINATA (decline bench press)

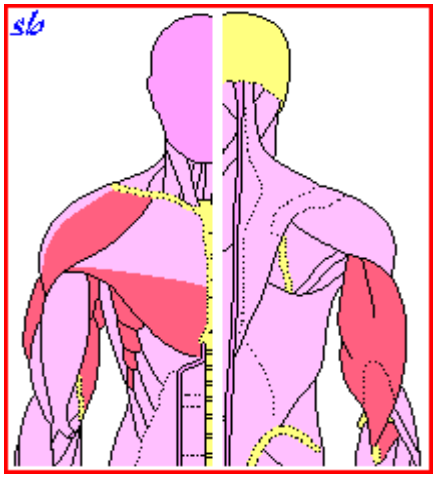
(con manubri, bilanciere o bench press machine)



- Aderisci alla panca con il dorso e la regione lombare e mantieni le cosce flesse in modo da attenuare la tensione del muscolo Psoas iliaco sulle vertebre lombari.
- L'esecuzione con i manubri permette una maggiore escursione del movimento.
- Se utilizzi i supporti fissi sulla panca o mobili (cavalletti) fai attenzione che questi siano situati

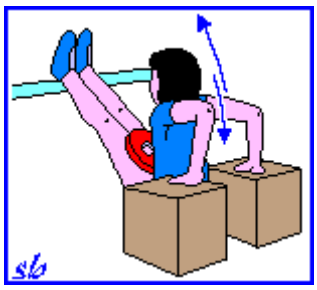
Principali muscoli agonisti

ad una distanza adeguata dalle spalle in modo da facilitare sia lo stacco che il movimento e la successiva posa del bilanciere.
- La posizione di gomiti aderenti al corpo impegna maggiormente i muscoli che mobilizzano l'avambraccio. Con i gomiti distanti dal corpo poni l'accento sui muscoli che mobilizzano il braccio e la spalla.

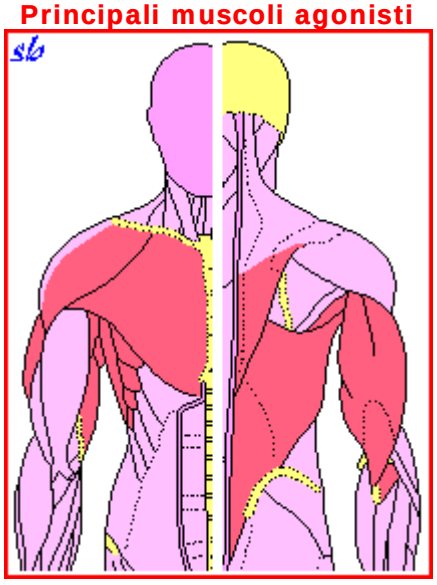


PIEGAMENTI DELLE BRACCIA TRA DUE PANCHE (bench dips)

(a carico naturale, con cintura zavorrata o disco di ferro)



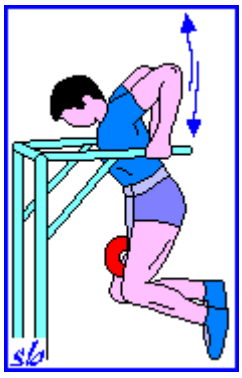
Principali muscoli agonisti



- Mantieni il busto perpendicolare al terreno ed evita un piegamento eccessivo in quanto costringe l'omero in una posizione che genera un eccessivo stiramento delle strutture capsulo-legamentose della spalla.

PIEGAMENTI DELLE BRACCIA SULLE PARALLELE (dips)

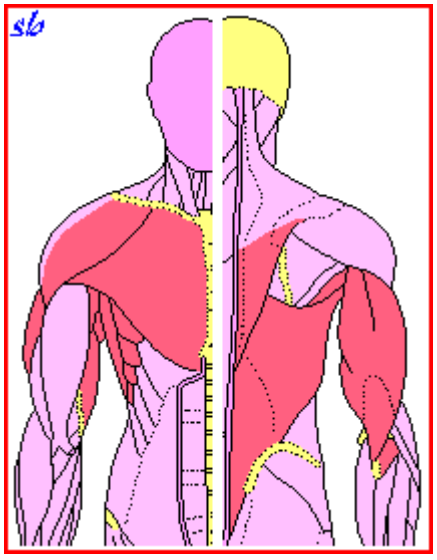
(a carico naturale, con cintura zavorrata o disco di ferro)



Principali muscoli agonisti

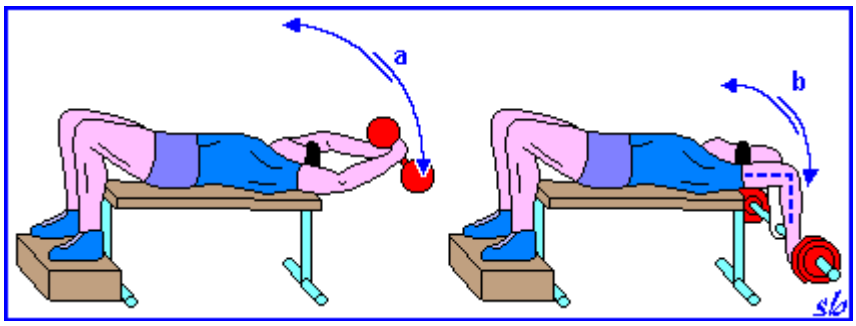
- Mantieni il corpo allineato ed evita oscillazioni. Non utilizzare una distanza esagerata tra le parallele in quanto, un piegamento molto accentuato, spinge l'omero in una posizione che genera un eccessivo stiramento delle strutture

capsulo-legamentose della spalla.



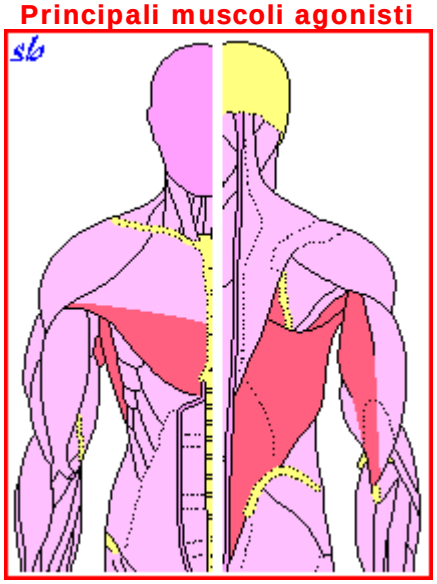
SLANCI DELLE BRACCIA DALL'ALTO IN AVANTI DA SUPINO SU PANCA (pull over)

Varianti: a braccia tese con i gomiti leggermente flessi (a) o a braccia flesse a 90° (b).
(con cinturini zavorrati, manubrio o bilanciere)



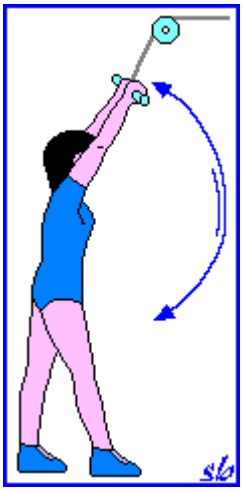
- Aderisci alla panca con il dorso e la regione lombare e mantieni la flessione delle cosce in modo che si attenui la tensione del muscolo Psoas iliaco sulle vertebre lombari.
- Se esegui a braccia tese, mantieni i gli avambracci leggermente flessi in modo che la rotazione dell'omero limiti lo stiramento dei legamenti gleno e coraco omerali.
- Nell'esecuzione cogli avambracci flessi a 90° il Tricipite brachiale (capo lungo) esercita un'azione maggiore, in quanto la chiusura del gomito ne determina un maggiore allungamento.

Principali muscoli agonisti

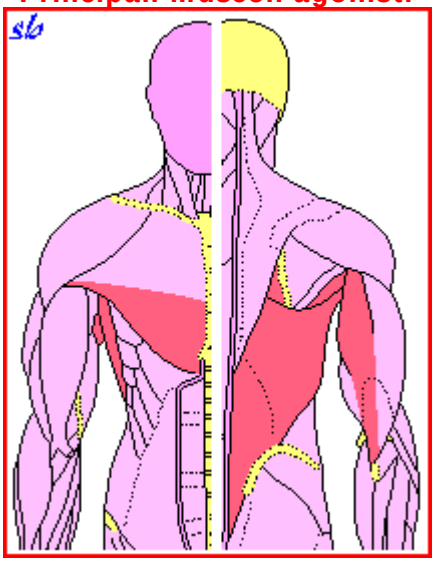


SLANCI DELLE BRACCIA DALL'ALTO IN BASSO (lat pull down)

(con lat machine)



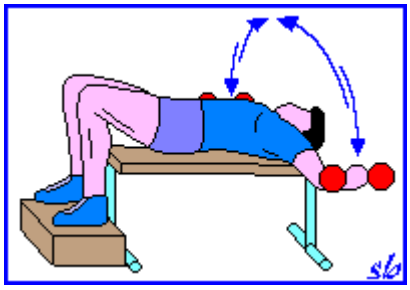
Principali muscoli agonisti



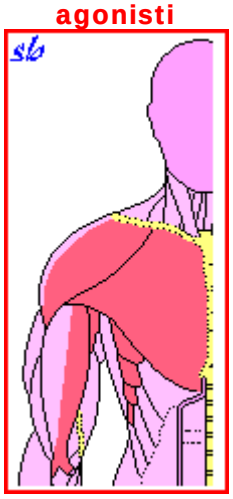
- Mantieni il busto eretto e gli avambracci leggermente flessi.
- Una notevole azione fissatrice viene svolta dai muscoli flessori del tronco.

SLANCI DELLE BRACCIA DA AVANTI IN FUORI DA SUPINO SU PANCA ORIZZONTALE (fly)

(con cinturini zavorrati o manubri)



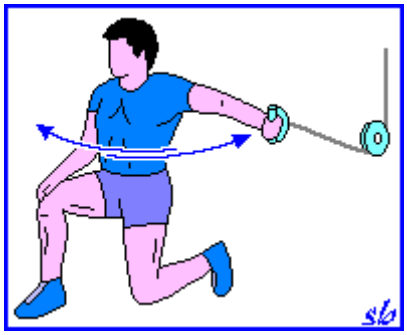
Principali muscoli agonisti



- Aderisci alla panca con il dorso e la regione lombare. Mantieni le cosce flesse in modo da attenuare la tensione del muscolo Psoas iliaco sulle vertebre lombari.
- Mantieni leggermente flessi gli avambracci in modo da limitare, nella posizione di massimo slancio delle braccia in fuori, un'eccessiva tensione del muscolo Bicipite brachiale (capo lungo), e permette una maggiore escursione.

SLANCI DELLE BRACCIA DA IN FUORI AD AVANTI

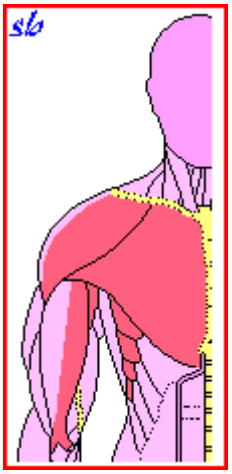
(con pulley machine o ercolina)



Principali muscoli agonisti

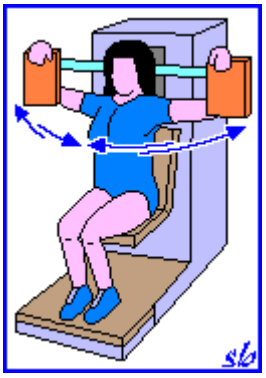
- Mantieni il busto eretto e gli avambracci leggermente flessi. Questo limita, nella posizione di massimo slancio

delle braccia in fuori, un'eccessiva tensione del muscolo Bicipite brachiale (capo lungo), e permette una maggiore escursione.

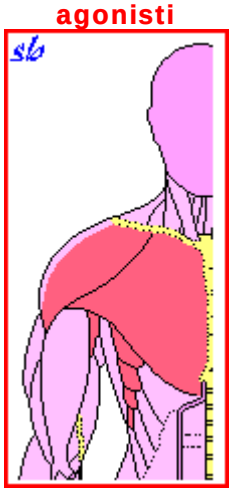


SLANCI DELLE BRACCIA DA IN FUORI AD AVANTI

(con pectoral machine)



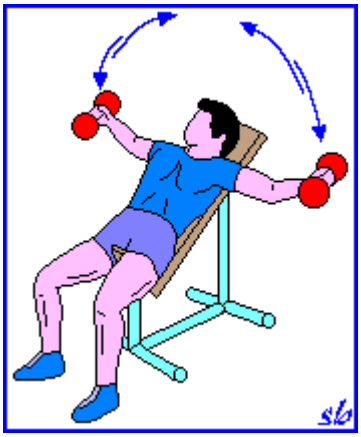
Principali muscoli agonisti



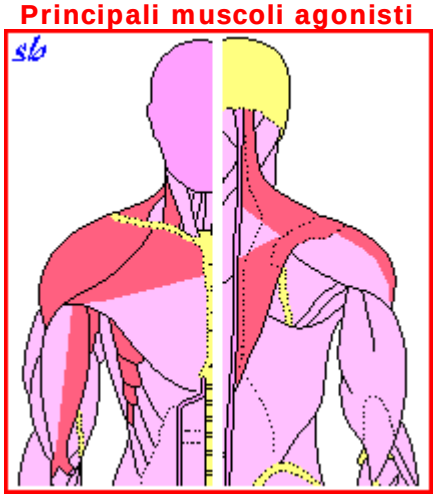
- Mantieni il dorso e la regione lombare a contatto con la panca.
- La flessione degli avambracci a 90° attenua, nella posizione di massimo slancio delle braccia in fuori, la tensione del muscolo Bicipite brachiale (capo lungo), e permette una maggiore escursione.

SLANCI DELLE BRACCIA IN FUORI DA SEDUTO SU PANCA INCLINATA A 40°-45° (incline fly)

(con cinturini zavorrati o manubri)



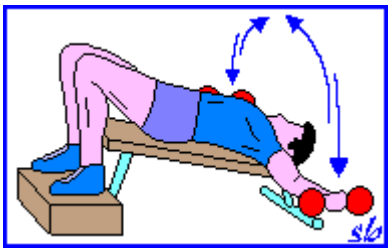
Principali muscoli agonisti



- Aderisci alla panca con il dorso e la regione lombare.
- Mantieni leggermente flessi gli avambracci in

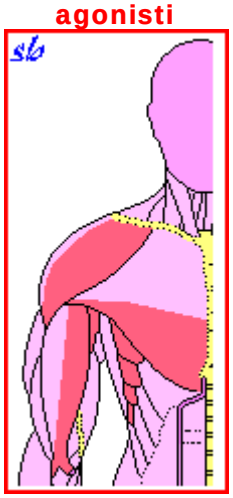
modo da limitare, nella posizione di massimo slancio delle braccia in fuori, un'eccessiva tensione del muscolo Bicipite brachiale (capo lungo), e permette una maggiore escursione.

SLANCI DELLE BRACCIA IN FUORI DA SUPINO SU PANCA DECLINATA (decine fly)
(con cinturini zavorrati o manubri)



- Aderisci sempre alla panca con il dorso e la regione lombare e mantieni le cosce flesse in modo da attenuare la tensione del muscolo Psoas iliaco sulle vertebre lombari.
- Mantieni leggermente flessi gli avambracci in modo da limitare, nella posizione di massimo slancio delle braccia in fuori, un'eccessiva tensione del muscolo Bicipite brachiale (capo lungo), e permette una maggiore escursione.

Principali muscoli agonisti



Bibliografia: vedi su "**Sportraining**" nella sezione: **Per saperne di più**