L’allenamento dei pettorali

(di Roberto Eusebio campione nazionale assoluto di body fitness)



In questa occasione parlare dei pettorali, muscoli eccezionalmente affascinanti, mi ricorda con piacere le emozioni che provavo quando guardavo con stupore posare Arnold, in particolare nella posa *del più muscoloso* rimanevo incantato!

I pettorali sono i muscoli più indicativi o perlomeno più rilevanti ed eccitanti da allenare per il neofita culturista.

Mi capita ancora spesso che ragazzi alle prime armi insistano più del dovuto con l’allenamento di questo muscolo, peraltro considerato da molti il più simbolico e virile muscolo maschile: **il petto**.

Questo muscolo riveste la sezione superiore della cassa toracica e svolge una funzione antagonista rispetto ai muscoli dorsali.

E’ importante ricordare che i pettorali, i dorsali, i lombari e gli addominali sono definiti anche muscoli posturali, **per questo è fondamentale che siano sviluppati in modo proporzionale da non creare scompensi alla struttura scheletrica; quindi è sbagliato concentrarsi sul lavoro di questo muscolo e trascurare il resto.**

Il muscolo **GRANDE PETTORALE** si divide in tre parti: la **parte clavicolare**, la **parte sternocostale** e la **parte addominale.**

La **parte clavicolare** ha origine dalla metà mediale del margine anteriore della clavicola;

la **parte sternocostale** ha origine dalla fascia sternale e dalle cartilagini della 2^- 6^ costa;

la **parte addominale** si inserisce nella porzione più superiore dell’omero rispetto le altre due.

Sul tubercolo maggiore, protuberanza dell’omero, le tre parti si inseriscono incrociandosi.

Il muscolo grande pettorale è molto robusto e forte. Esso ha forma quadrangolare a braccio pendente lungo il corpo, mentre è a forma triangolare a braccio alzato. Il muscolo abbassa con forza e velocità verso in avanti il braccio, inoltre determina l’*adduzione* del braccio (cioè avvicinamento al corpo rispetto al piano sagittale) e lo intraruota.

Infine tale muscolo collabora nell’azione di inspirazione, dilatando il torace se l’arto è fisso. Infatti, capita di vedere l’atleta stanco che puntando le mani ai fianchi immobilizza le braccia, per utilizzare questi muscoli quali respiratori ausiliari.

Tenendo presente la suddivisione tra fibre che formano le tre parti fondamentali del grande pettorale, possiamo distinguere tre modalità diverse di come eseguire l’esercizio rispettando angolazioni precise.

Se vogliamo sviluppare la parte superiore del gran pettorale, dobbiamo sollecitare maggiormente il lavoro della parte clavicolare; quindi eseguiremo esercizi di base o esercizi complementari tenendo il busto inclinato a 30°/45°/60° max, in modo che la traiettoria della forza nei confronti del busto abbia tale angolazione, dal momento che angolazioni superiori sposterebbero il lavoro più a carico del deltoide clavicolare (detto anche deltoide anteriore) e non sul muscolo in questione.

Al contrario, se vogliamo sviluppare la parte addominale quindi la fascia inferiore del petto, si eseguirà l’esercizio con il busto declinato.

Infine, per lavorare in modo centrale il petto, basterà eseguire l’esercizio con il busto completamente orizzontale o verticale: l’importante è che la traiettoria

della forza esercitata sul muscolo quindi le posizioni delle braccia siano perpendicolari rispetto al busto, ad esempio con panca piana (bench press) o pectoral machine, chest press (ecc…)


Fig. 1- Roberto Eusebio in allenamento.

Col passare degli anni mi sono reso conto che ho ottenuto i migliori benefici e la migliore congestione lavorando con i manubri piuttosto che con macchine o bilancieri.
Analizzando il movimento ci si rende conto che questo muscolo ha una funzione di adduttore. Ecco perché le distensioni su panca con i manubri a qualsiasi grado di inclinazione rispetto al piano sagittale, permettono adduzione e contrazione massima; avviene a un livello inferiore con il bilanciere ove la posizione delle mani rimane ferma.

In fisica il *lavoro* è determinato da *forza per spostamento,* dove per *forza* si intende il carico sollevato e per *spostamento* si intende la massima escursione del movimento compiuto durante l'esecuzione dell'esercizio. Questi parametri sono direttamente proporzionali al *lavoro*, quindi più è alto lo spostamento più lavoro avrò sul muscolo.

Congestionare al massimo i pettorali con i manubri richiede un certo grado di esperienza. Per i principianti consiglio di iniziare ad educare la percezione neuro-muscolare del pettorale con esercizi dove non è richiesta particolare concentrazione all'equilibrio o alla tecnica, di sollevare i manubri restando in scarico della colonna vertebrale, per esempio le *Chest Press* e le *Pectoral*.
Con i manubri la traiettoria della forza che segue l'articolazione è esattamente la nostra naturale, ovvero quella dell'articolazione stessa. Per questo motivo se l'atleta avanzato utilizza carichi elevati il rischio di avere traumi con i manubri è minore.

Sostengo che, malgrado i manubri siano eccezionali per la congestione muscolare, abbiano purtroppo alcune limitazioni. Infatti, per lo sviluppo della massa muscolare è necessario seguire dei programmi di forza in quanto l'ipertrofia muscolare è direttamente proporzionale alla forza.
Eseguire dei programmi di forza con i manubri risulterebbe alquanto difficile nel maneggiarli, alzarli e posizionarli per eseguire delle serie con carichi massimi.



Ecco perché i miei allenamenti per i pettorali iniziano quasi sempre con i **Bench Press** detti anche distensioni su panca con tutte le sue varie inclinazioni.
Ricordo che il Bench Press è un esercizio di base pluri-articolare: infatti, coinvolge sia l'articolazione della spalla sia quella del gomito. Quindi per avere la massima congestione sul pettorale dobbiamo eseguire l'esercizio *in modo scrupolosamente corretto.*

Sono molti quelli che vedo, durante l'allenamento nelle distensioni su panca, commettere l'errore, nell'estensione, di sollevare in avanti la spalla, forse pensando di avere più forza per ultimare l'esercizio. In realtà creano un atteggiamento cifotico delle spalle che non fa altro che rilasciare il muscolo caricando il lavoro alla spalla e non più al pettorale.
La spalla è un muscolo nettamente più piccolo del pettorale, di conseguenza il risultato è che faranno più fatica a migliorare la forza rispetto a coloro che rimangono con una postura corretta.
Le indicazioni corrette, che suggerisco, di come eseguire l'esercizio, saranno pertanto le seguenti:

- Sdraiati sulla panca mantenere il petto in fuori unire le due scapole e mantenere tale posizione per tutta la durata del movimento. L'importante è mantenere la spalla ben appoggiata alla panca senza sollevarla per nessun motivo. In questo modo risulta impossibile estendere completamente l'articolazione del gomito e la congestione del pettorale è assicurata al massimo.
- una corretta impugnatura la si ha quando l'omero è parallelo al piano e forma un angolo di 90° con il gomito.

- L’impugnatura troppo stretta sposta il lavoro sulle braccia, in particolar modo a carico dei tricipiti.
- La *fase negativa* deve essere sempre eseguita in modo lento e controllato, qualunque sia il carico di lavoro; mentre nella *fase concentrica* o positiva, utilizzando la forza elastica accumulata nella fase negativa, si esprime la massima potenza.



Ritengo che siano utili queste indicazioni per un ottimo esercizio di base.
Personalmente eseguo quattro o cinque serie, da cinque o sei ripetizioni, con un minuto e trenta di recupero tra una serie l’altra.
Successivamente passo ai manubri con tre o quattro serie e ripetizioni da otto o dieci, riducendo il recupero a un minuto.

Da ultimo, come *esercizio complementare* o di isolamento, (cioè che coinvolge l’uso di un’unica articolazione che è quella della spalla) eseguo tre o quattro serie di croci su panca da dieci o dodici ripetizioni.
Alterno questa attività ripetendo l’esercizio ai cavi, dove la tensione sul muscolo è costante per tutta la durata del movimento .

Un esempio pratico di una delle mie tabelle di allenamento per i pettorali :

ESERCIZIO	SERIE	RIP.	REC.
DISTENSIONI SU PANCA PIANA CON BIL.	4	5/6	1,30’
DISTENSIONI SU PANCA 45° CON MAN.	3/4	8/10	1’
CROCI SU PANCA 45°	3/4	10/12	1’
PARALLELE (facoltativa)		una ad esaurimento	

Per un buon risultato per l’ipertrofia muscolare è di fondamentale importanza esaurire il glicogeno muscolare (scorta di zuccheri all’interno del muscolo sfruttabile come energia) nel più breve tempo possibile, con questa routine vi assicuro un ottimo risultato e soprattutto è garantito che per almeno 4/5 giorni sentirete il vostro petto aver lavorato !

Roberto