Una questione affrontata di petto

di Dario Di Bella collaboratore di
Roberto Eusebio
(Campione nazionale assoluto di body fitness)

Calma piatta sui pettorali ? Tutti i builders sanno bene quali sono i gruppi muscolari particolarmente ostici da ipertrofizzare: in primis i quadricipiti in quanto voluminosi – i più voluminosi del corpo umano, e in secundis i pettorali, che vogliamo affrontare in questo articolo.
Muscoli maschili per eccellenza, esteticamente spettacolari, il loro sviluppo incontra essenzialmente due problemi: innanzitutto, a meno di non essere gondolieri veneziani, essi consentono un movimento di spinta in avanti del braccio che compiamo piuttosto raramente nelle normali attività della vita – il secondo problema è spesso di tipo genetico: poche fibre che non appena sentono parlare di ipertrofia si rintanano ancora di più nel loro stato di immobilità piatta e indisturbata.

Ricordo molto bene i miei allenamenti di tanti anni fa per il petto, allorché mi accanivo con le classiche distensioni con bilanciere alla panca piana versando metri cubi di sudore e ottenendo risultati tutto sommato deludenti, vuoi perché la panca piana per la ridotta escursione articolare non consentiva una ampia e quindi efficace escursione di carico, vuoi perché il carico stesso cozzava ben presto contro un muro pressoché insormontabile determinato dall'insufficienza degli stabilizzatori, cioè spalle e avambracci.
Mi capita spesso di vedere bilancieri barcollanti e stracarichi trattenuti a stento da braccia magre e insufficienti, e tiro un sospiro di sollievo quando tutto si conclude senza nessun incidente. Una volta facevo parte anch'io di questa schiera ma poi mi sono chiesto: è questo il vero allenamento per i pettorali o può esserci dell'altro ?
Fu soltanto per caso che durante una pausa di riposo in palestra, dando un'occhiata a una rivista dell'epoca scoprii l'esercizio che ancora oggi considero una pietra miliare per lo sviluppo dei pettorali, l'unico che mi ha dato risultati veramente sorprendenti.
Si tratta ancora una volta di un esercizio a corpo libero dal quale molti, moltissimi, si tengono lontano come la peste: parlo dei dip alle parallele con sovrappeso (*weighted chest dip*).
Credo che se molti abbandonassero la panca piana, come alla fine ho fatto, per dedicarsi anima e corpo ai dip in modo da farne l'epicentro dell'allenamento per il petto, ci sarebbero in palestra molti più toraci da gladiatore che timide collinette appena accennate.

Ma perché i dip alle parallele non hanno molti ammiratori ? Semplice, perché come tutti gli esercizi a corpo libero “vecchio stile” costano una gran fatica e non si può barare; con questi movimenti ci troviamo faccia a faccia col nostro corpo - col nostro peso - e ce lo becchiamo tutto senza sconti. Ancora una volta i sani e vecchi esercizi creano la linea di demarcazione tra vincenti che decidono di proseguire e praticanti che rinunciano subito ottenendo i risultati che meritano: briciole. Non terminerò mai di contare le volte che ho visto qualcuno provare a cimentarsi con i dip: qualche ripetizione forzata e scoordinata, poi piedi a terra, sbuffo plateale di fatica e via dalle parallele a gambe levate proclamando “non è roba per me”.
Tornino pure costoro all’amata panca piana e ad agitare manubrietti: quello che propongo è un programma che ho messo a punto e testato nel corso di anni di esperienza e che applicato per sei mesi di seguito consente di svegliare una volta per tutte i pettorali dal loro eterno torpore – che lo vogliano o no – e ottenere risultati inimmaginabili. Un programma per chi ha voglia di fare e di faticare. E poiché di vita ne abbiamo una soltanto e di pettorali due, io dico che vale la pena provarci.

Occorre dire innanzitutto che qualsiasi allenamento per il petto passa attraverso la “barriera doganale” delle spalle e delle braccia, in particolare degli avambracci. E poiché per sviluppare il petto occorrono le maniere forti, non potremo pretendere di smuovere e stabilizzare carichi elevati di qualunque tipo con spallucce ossute e avambracci che somigliano a degli stuzzicadenti: nella migliore delle ipotesi non otterremo risultati apprezzabili, nella peggiore andremo incontro a un infortunio. Quindi ci occorrerà un lavoro preparativo su spalle e avambracci.
Per le spalle consiglio quattro serie portate ad esaurimento e a carico crescente di Arnold Press, movimento non certo tra i più semplici ma anche tra i più faticosi e completi. Prescrizione: una volta la settimana.
Per gli avambracci, di cui spesso il gran popolo del body building ignora chissà perchè l’esistenza, faremo: una trattenuta di manubrio da seduti, prima un braccio e poi, quando il dolore si fa insopportabile, l’altro braccio, per tre volte di seguito – e, analogamente, dei curl con presa a martello su panca inclinata di 30 gradi. Prescrizione: due volte la settimana. Quando saremo in grado di reggere sei sacchi della spesa con una mano sola vorrà dire che avremo lavorato a sufficienza sugli avambracci.
Infine una premessa sui dip: determinazione ! determinazione ! determinazione ! Non scoraggiamoci se il primo approccio è disastroso, se sembriamo dei burattini disarticolati che non ce la fanno a reggersi sulle parallele. Procediamo per gradi e prefiggiamoci che la prossima volta faremo di meglio. Armiamoci di pazienza e anche il nostro corpo lo capirà e poco per volta ci darà luce verde.

Il programma per il petto è così strutturato:

iniziamo con quattro serie da 15 ripetizioni di aperture “ad elle” per riscaldare i rotatori delle spalle. Nella breve pausa tra una serie e l’altra predisponiamo tre coppie di manubri a carico decrescente davanti ad una panca piana. Una volta finito il riscaldamento eseguiremo tre superserie di distensioni con manubri con riposo di 1 minuto e mezzo allo scopo di congestionare i pettorali e portarli rapidamente ad uno stato attivato. La differenza di peso tra i manubri sarà di 4 Kg. Esempio per una superserie: 10 ripetizioni con manubri da 26 Kg, poi subito di seguito 10 ripetizioni con manubri 22 Kg e di seguito ancora altre 10 con manubri da18 Kg.
A questo punto concediamoci due minuti di riposo e diamoci da fare con i dip alle parallele. Disponiamoci con i piedi incrociati all’indietro e il busto inclinato in avanti in modo da coinvolgere il meno possibile i tricipiti. Affondiamo bene in basso con il busto e non voltiamo la testa a guardare altrove: distrae e basta. Guardiamo fisso davanti a noi e cerchiamo di percepire il lavoro all’interno della massa del pettorale. Eseguiamo una prima serie da dieci ripetizioni fatte correttamente.
A partire dal secondo-terzo mese di allenamento, quando ormai siamo in grado di portare a termine agevolmente tre serie da 10 o 12 ripetizioni a corpo libero, sarà ora di darci dentro sul serio e applicare il sovrappeso. Indossiamo una cintura alla vita, agganciamoci una catena e appendiamoci un disco da 10 Kg, quindi via con la seconda e la terza serie di dip condotte ad esaurimento. E’ da questo momento in poi che i pettorali inizieranno a crescere veramente. Io sono arrivato a sopportare un sovrappeso di 25 Kg, che mi è sembrato più che sufficiente; non so cosa possa succedere oltre ma mi fermerei qui per evitare di giocarmi le spalle, che per dovere di cronaca dobbiamo dire che saranno messe a dura prova da quest’esercizio. Quindi ben venga il sovrappeso ma attenzione a non esagerare - cerchiamo di riconoscere e rispettare i nostri limiti e mettiamo da parte gli esibizionismi.
Terminiamo con una quarta ed ultima serie anch’essa condotta ad esaurimento ma *senza* sovrappeso: ci sembrerà di volare e ne usciremo con due pettorali da urlo.
Proseguiamo il workout effettuando tre serie da 10 ripetizioni di croci ai cavi alti. Sfrutteremo così l’iper riscaldamento dei pettorali ottenuto ai dip e la gratificazione psicologica data dall’aver terminato quell’esercizio per dare definizione a questo distretto muscolare che vogliamo far esplodere: un po’ come gli ultimi ritocchi a un quadro che ci accingiamo a terminare.
Finite le croci ai cavi alti, se abbiamo ancora dell’energia da spendere possiamo eseguire quattro serie ravvicinate a carico decrescente alla Pectoral Machine fino a spremere l’ultima fibra. Alla fine di tutto questo ci recheremo allo specchio più vicino a controllare i risultati e poi saremo liberi di stramazzare al suolo.

Scherzi a parte, consiglio di utilizzare questa routine una volta la settimana per sei mesi e non di più. I dip con sovrappeso sono uno splendido esercizio,

il più efficace che abbia mai sperimentato, ma anche gravoso per l'articolazione della spalla, complesso punto nodale che dobbiamo preservare a tutti costi dagli infortuni.
Con un programma di questo tipo i risultati non tarderanno ad arrivare, e a meno di non essere geneticamente svantaggiati supereranno ogni nostra più rosea aspettativa – e alla fine, quando vanteremo dei pettorali tali da farci ingaggiare come rematori in una nave galera romana potremo dire con orgoglio: la panca piana ? Solo un lontano ricordo.