

L'Angolo del Fitness

ESERCIZI PER LA FORZA: BUSTO E BRACCIA

Nell'ultimo numero de "Il Ginnasta" è stato trattato un esercizio fondamentale per le gambe. Fra i molteplici esercizi per la parte superiore del corpo, se ne illustrano di seguito tre che costituiscono dei riferimenti importanti sia nelle discipline della ginnastica sia nei programmi finalizzati alla salute ed al fitness. Anche in questo caso, gli esercizi sono eseguiti con i pesi liberi (nella fattispecie: manubri) e richiedono pertanto un'attrezzatura minima.

Distensioni su panca (*bench press*)

Questo esercizio sollecita essenzialmente i pettorali, i tricipiti e la parte anteriore dei deltoidi. La posizione di partenza (fig. 1A) è supini sulla panca con i manubri vicini alle spalle. I piedi sono ben appoggiati al suolo, lateralmente alla panca, con funzione stabilizzatrice. Se i piedi dell'esecutore non arrivano al suolo, occorre predisporre degli appositi rialzi (ad esempio degli step). I gomiti sono tenuti - come in ogni altra fase del movimento - nello stesso piano (perpendicolare al suolo) in cui giacciono spalle e manubri ed i pettorali devono essere ben allungati. Da questa posizione, l'esecutore distende completamente le braccia per arrivare nella posizione di arrivo (fig. 1B), con i manubri a contatto fra loro. Durante la distensione, il capo e tutta la colonna devono essere mantenuti a contatto della panca, evitando eventuali inarcamenti. Si espira durante la distensione e si inspira abbassando i manubri. Per esecutori inesperti o comunque sempre quando si lavora ad alta intensità, è opportuna la presenza di un assistente (*spotter*).

Rematori su panca (*bench row*)

In questo esercizio vengono interessati essenzialmente i gran dorsali i bicipiti e la parte posteriore dei deltoidi. La posizione di partenza (fig. 2A) si caratterizza per l'appoggio sulla panca di ginocchio e mano omolaterali. Il ginocchio deve essere perpendicolarmente al di sotto dell'articolazione coxo femorale ed il polso perpendicolarmente al di sotto della spalla. La schiena è piatta e la colonna parallela alla panca. La gamba libera è distesa e ben appoggiata al suolo mentre la mano libera impugna il manubrio con il palmo rivolto internamente. Da questa posizione, l'esecutore avvicina il più possibile il manubrio alla spalla, seguendo una traiettoria lineare e perpendicolare e senza muovere le altre parti del corpo. Il gomito, durante tutta l'esecuzione, non esce dal piano del movimento e viene quindi a trovarsi aderente al

busto nella parte finale della sua escursione (fig. 2B). Si inspira abbassando il manubrio e si espira sollevandolo.

Alzate laterali (*lateral raise*)

In questo esercizio vengono sollecitati i deltoidi, specialmente la porzione centrale. La posizione di partenza (fig.3A) è ritti con le gambe leggermente divaricate (oppure seduti con la schiena diritta e perpendicolare al suolo) e le braccia lungo i fianchi. L'impugnatura dei manubri è con le palme rivolte in dentro. L'esercizio (fig. 3B) consiste nel sollevare lateralmente i manubri, fino ad arrivare all'altezza delle spalle, mantenendo costantemente questi ultimi sul piano frontale del corpo (spalle e manubri devono quindi essere sullo stesso piano, perpendicolare al suolo). I gomiti, durante il sollevamento, vanno mantenuti leggermente flessi.





Figura 1A



Figura 1B



Figura 2A



Figura 2B



Figura 3A



Figura 3B