

## Indice

<b>Indice</b> .....	<b>57</b>
<b>Quando le spalle non vogliono crescere . . .</b> .....	<b>58</b>
Ulteriori Esempi di Specializzazioni .....	63
Spalle: dividere per crescere... .....	64
<b>Vuoi braccia grosse? Allenale con gli esercizi giusti !!</b> .....	<b>65</b>
Una proposta di allenamento per la specializzazione di tricipiti a fibre rosse .....	71
<b>Pettorali = Panca Orizzontale? Non sempre, non per tutti!</b> .....	<b>73</b>
<b>Schiena imponente = esercizi scelti in maniera intelligente!</b> .....	<b>77</b>
Trapezi .....	79
Collo .....	79
Romboidi .....	79
Lombari .....	80
Non confondete il rematore col bilanciere con il ... rematore col bilanciere .....	80
<b>Lo Squat allena le gambe?</b> .....	<b>85</b>
<b>Addominali, sezione di leggende e di stupidaggini ....</b> .....	<b>87</b>
<b>Le ripetizioni negative per i polpacci possono essere positive!</b> .....	<b>88</b>
<b>Gli avambracci</b> .....	<b>89</b>

© Copyright by Francesco Currò

## Quando le spalle non vogliono crescere . . .

Il motivo che mi ha spinto a scrivere questo capitolo è una voglia irrefrenabile di fare un po' di chiarezza riguardo l'allenamento delle spalle. Sono stufo, e penso che con me anche tutti gli altri lettori con un minimo di intelligenza e di senso critico, dei soliti qualunque articoli che si leggono sulla maggior parte delle riviste, redatti dal classico incompetente di turno autoproclamatosi esperto allenatore per il solo fatto di premettere un "dott." (in cosa poi non si sa'....) al proprio nome o di essere "made in USA". Tanto per fare un esempio, qualche tempo fa ho letto, su una di quelle tante riviste del settore il cui prezzo può essere giustificato solo dalle numerose fotografie presenti nelle stesse, uno di quei soliti *approcci innovativi* (almeno questo c'era scritto nel titolo) che garantiva una *reale trasformazione dei deltoidi* (anche questo era scritto nel titolo). Ebbene, sapete in cosa consisteva l'approccio innovativo?

Eccovelo sinteticamente riassunto:

◇ **Alcuni set composti di lento dietro ed alzate laterali;**

*Non mi pare un approccio sconvolgente, ed anzi se gli esercizi fossero stati ordinati in maniera inversa, almeno sarebbe stata utilizzata la tecnica del preaffaticamento che è universalmente riconosciuta come idonea nel fornire una spinta in più alle aree muscolari carenti. Onestamente penso che l'autore li abbia ordinati a casaccio, e considerando che c'era il 50% di possibilità per disporli in maniera esatta, sia stato un tantinello sfortunato.*

◇ **due o tre serie di alzate a 90°;**

*È la soluzione più classica per l'allenamento dei deltoidi posteriori e quindi, anche qui non mi pare che ci sia qualcosa che giustifichi il titolo eclatante dell'articolo*

In verità, qualcosa di innovativo nel programma specifico per le spalle l'ho trovato ed era il consiglio finale di effettuare sessioni aerobiche (cioè andare in bici) due o tre volte la settimana. Sinceramente mi giunge nuova la notizia che la cyclette contribuisca in maniera determinante all'ispessimento dei deltoidi, ma visto che un ulteriore consiglio presente nell'articolo era quello di affidarsi completamente alle proprie sensazioni e all'allenamento istintivo, tutto è possibile..... Francamente (ma non ditelo in giro) ho deciso di far tesoro dell'ultimo consiglio, cioè a quello di affidarsi alle proprie sensazioni, e così seguendo il mio istinto ho deciso di .....non comprare più quella rivista.

Passando ai fatti, e alla sezione dedicata alla dettagliata (non troppo se no vi annoiate) analisi biomeccanica delle sezioni muscolari e agli esercizi da eseguire per allenarle con maggior produttività, preferisco cominciare da quella che ritengo sia la sezione muscolare più importante: le **spalle**.

Mentre le altre aree muscolari, se sono carenti si possono anche nascondere, le spalle sono sempre in bella vista, e sono proprio loro a fare la differenza tra un bel fisico ed un fisico mediocre.

Cosa fare quando si hanno le spalle strette, e non si riesce in alcun modo ad allargarle?

Possibili soluzioni:

- a) suicidio;
- b) operazione di ispessimento dei deltoidi mediante silicone;
- c) attenersi alle tabelle consigliate negli articoli eclatanti di cui parlavo sopra;
- d) analizzare **razionalmente** le cause dell'insuccesso e prendere le opportune contromisure.

Poiché non possiamo allargare le clavicole (anche se un metodo, non proprio raccomandabile, ci sarebbe.....), migliorare le proprie spalle, essenzialmente, vuol dire sviluppare dei deltoidi spessi e arrotondati, ed è infatti del muscolo deltoide che ci occuperemo.

È mia convinzione che una delle condizioni indispensabili per poter risolvere un problema sia conoscere a fondo l'argomento trattato. Bisogna cioè liberarsi dagli empirismi, dal "sentito dire" e dai "facili" consigli dell'autoproclamatosi esperto di turno.

Nel nostro caso specifico, conoscere l'argomento vuol dire, tra l'altro, aprire un buon libro di fisiologia (cioè rivolgersi alla scienza) e cercare di capire com'è che funziona il deltoide.

Poiché non pretendo che andiate in libreria a comprarvi un libro di biomeccanica, ecco brevissimamente un po' di **TEORIA**.

Il deltoide è un muscolo monoarticolare che, agendo sull'articolazione scapolo-omerale, determina quanto segue:

1) *Nell'articolazione scapolo-omerale, si vengono a realizzare una serie di movimenti, nei vari piani spaziali, intorno ai principali assi aventi come punto comune la testa dell'omero. Scendendo nei particolari, possiamo distinguere in:*

1.a) *Movimenti intorno all'asse antero-posteriore, con conseguente rotazione dell'omero sul piano frontale: adduzione in anteposizione fino a 45°; adduzione in retroposizione fino a 20°; abduzione fino a 90°.*

1.b) *Movimenti intorno all'asse trasverso: anteposizione o flessione fino a 60°; retroposizione o estensione fino a 20°.*

1.c) *Movimenti intorno all'asse verticale: rotazione interna di 80°; rotazione esterna di 60°.*

[Per dovere di completezza, occorre precisare che gli assi di rotazione appena elencati, non sono i soli che soddisfano il punto "1", infatti il numero di assi che soddisfa tale condizione è infinito.]

2) Vediamo, adesso, come agisce il muscolo deltoide nei movimenti elencati nel punto "1".

2.a) Intorno all'asse anteroposteriore: adduzione a carico dei fasci clavicolari e spinali; abduzione del fascio acromiale (0 a 90°) con l'intervento pressoché immediato dei fasci spinali e dei fasci clavicolari (già dopo i 20-30°).

2.b) Intorno all'asse trasverso: flessione dell'omero a carico dei fasci clavicolari (da 0 a 60°); estensione dell'omero a carico dei fasci spinali (da 0 a 50°).

2.c) Intorno all'asse verticale: rotazione interna dell'omero a carico dei fasci clavicolari; rotazione esterna dell'omero a carico dei fasci spinali.

Dalla rapida e sicuramente non approfondita analisi biomeccanica effettuata si possono trarre le basi per l'assegnazione degli esercizi più idonei in funzione delle varie problematiche.

Gli esercizi, sono il mezzo che ci consente di instaurare quell'insieme di situazioni che conducono ai complessi meccanismi di ipertrofia/ipertrofia. Appare evidente come i movimenti scelti debbano essenzialmente richiedere l'intervento dei muscoli da stimolare. Tale affermazione che può sembrare ovvia, a causa della radicata sottocultura presente nel nostro ambiente e della capillare diffusione di pseudoallenatori, non lo è affatto. I motivi per cui un muscolo non svolge un adeguato lavoro durante l'esecuzione di un esercizio che lo interessa possono essere, a grandi linee, i seguenti:

- a) scarsa mobilità articolare a livello delle articolazioni interessate, direttamente o indirettamente, dall'esercizio;
- b) prepotenza di altri muscoli, che agiscono in sinergia con il muscolo da allenare, ma svolgono la maggior parte del lavoro;
- c) scarsa concentrazione;
- d) movimenti rapidi e balistici.

La scelta degli esercizi sarà dunque ovvia conseguenza dei fattori sopra riportati.

I punti "c" e "d", sono di apparentemente agevole soluzione e conseguentemente non verranno trattati; in quest'articolo ci proponiamo di prendere le "contromisure" ai diffusissimi casi "a" e "b", se non altro per il non trascurabile motivo che generalmente sono gli *hard-gainers* appartenenti a questa categoria quelli più "sfortunati" e conseguentemente più bisognosi di aiuto.

## CONCLUSIONI PRATICHE

Riepilogando, appare evidente come una scarsa mobilità articolare limiti l'ottimale funzionalità del muscolo che stiamo lavorando e nel caso di "catene muscolari" crei un rapporto di carico di lavoro nei muscoli interessati spesso differente da quello desiderato. Nel caso di spalle che non vogliono saperne di crescere, l'analisi del movimento delle articolazioni dell'atleta è, a questo punto, uno dei principali (se non il principale) fattori da prendere in considerazione prima di assegnare una serie di esercizi.

Ci siamo proposti di risolvere il caso (ripeto, abbastanza diffuso) in cui esaminando la struttura del soggetto ci rendiamo conto che presenta una scarsa escursione nell'articolazione scapolo-omeroale: la possibilità di abduire il braccio da 0° a 90° (le classiche alzate laterali) è limitata nella fase finale del movimento e soltanto grazie all'intervento di un'altra articolazione (e precisamente della cingola scapolare) il soggetto riesce a raggiungere i 90°. In termini semplici, questo è il caso in cui per completare le alzate laterali è necessario alzare anche le spalle.

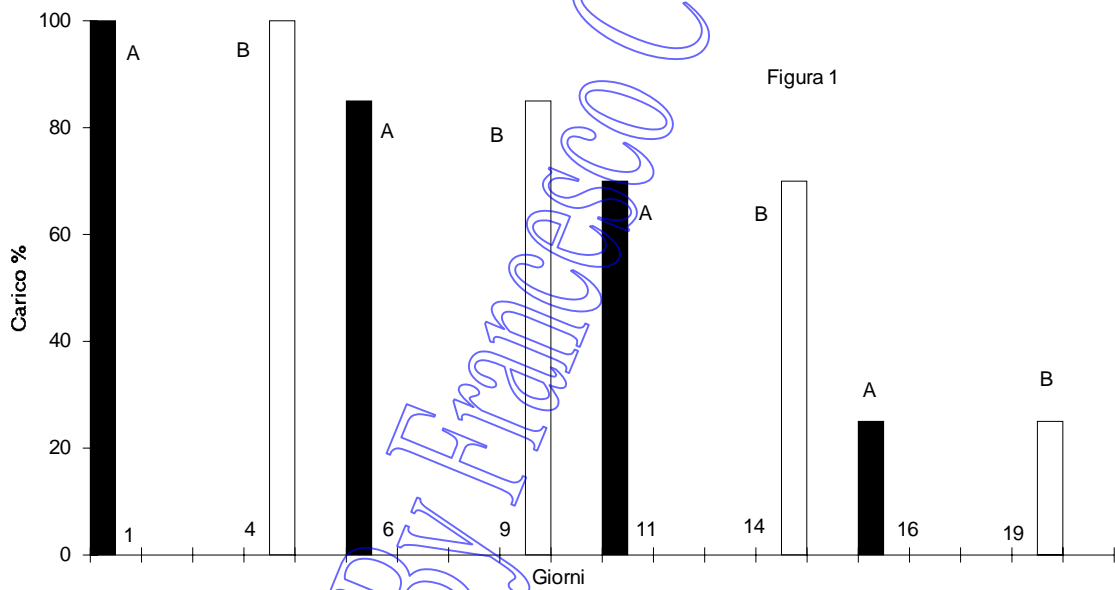
Considerata la particolare struttura del soggetto dovremo evitare quei movimenti nei quali il limite articolare sottragga il lavoro al deltoide a favore di trapezi e dentato.

In una situazione del genere, *il Lento dietro, il Lento avanti* (esercizi "classici" parecchio sopravvalutati) e anche *le Alzate laterali con manubri* servono ben poco e possono tranquillamente essere sostituiti da **Alzate al mento con bilanciere** (impugnatura alla larghezza delle spalle), **Alzate laterali ai cavi e Distensioni con bilanciere** o con due manubri **su panca inclinata a 60°**. Nei casi più difficili si può addirittura ricorrere alle **Alzate laterali sdraiati** su una panca piana o leggermente inclinata. Per quanto riguarda il deltoide posteriore, le classiche **Alzate a 90°** con due manubri o ai cavi ed i **Rematori** eseguiti con impugnatura larga e gomiti tenuti "all'esterno" possono bastare.

Ecco qualche ulteriore parola sugli esercizi che vi ho appena consigliato:

**Alzate al mento con bilanciere** - In quest'esercizio bisogna fare attenzione a non ricadere negli stessi problemi che possono verificarsi con il "lento". A tal fine bisogna eseguire, guardandosi allo specchio, il movimento senza peso e verificare se mentre i gomiti salgono le spalle rimangono basse e se i polsi rimangono sempre al di sotto dei gomiti. Se invece alzando i gomiti si alzano anche le spalle anche quest'esercizio è da scartare in quanto l'esercizio stesso viene effettuato prevalentemente a carico del trapezio e non è esattamente questo ciò che ci siamo prefissi. Le alzate al mento possono essere molto produttive se viene usata la tecnica delle ripetizioni parziali. A tal proposito, io (e la fisiologia con me) non sono assolutamente d'accordo alle ripetizioni parziali eseguite nella parte più alta del lento avanti (o dietro), a meno che l'obiettivo non sia quello d'ipertrofizzare i trapezi.....

VI° giorno: allenamento A, escludendo le 2 forzate nelle alzate laterali ai cavi	XVI° giorno: allenamento A, scaricando i pesi del 20% e mantenendo invariate le ripetizioni
VII° giorno: riposo	XVII° giorno: riposo
VIII° giorno: riposo	XVIII° giorno: riposo
IX° giorno: allenamento B, escludendo le 2 forzate nel Leg Curl	XIX° giorno: allenamento B, scaricando i pesi del 20% e mantenendo invariate le ripetizioni
X° giorno: riposo	XX° giorno: riposo
XI° giorno: allenamento A, escludendo ovunque forzate e burns	XXI° giorno: si ricomincia come per il I° giorno.
XII° giorno: riposo	



Ecco le tabelle se vi allenate con una split-routines di tre giorni:

(allenamento A)		Serie x ripetizioni
Dorsali:	Trazioni alla sbarra	3 * 6/8 + 2 negative
	Rematore	2 * 6/8
Pettorali:	Panca orizzontale	3 * 6/8 + burns
	Parallele	2 * 6/8
Tricipiti:	Distensioni con imp. stretta	2 * 6/8
Addominali:	Crunch ai cavi	3 * 10
(allenamento B)		Serie x ripetizioni
Spalle:	(S1) Alzate laterali ai cavi	3 * 5/7 + 2 forzate
	(S1) Distensioni su panca a 60°	3 * 8/10 + 2 forzate
	Alzate laterali sdraiati su una panca piana	2 * 6/8 + 2 negative
	(S2) Alzate a 90°	2 * 6/8
	(S2) Rematore al torace (imp. larga)	2 * 8/10 + burns
Bicipiti:	Curl seduto su panca incl.	3 * 6/8

(allenamento C)		Serie x ripetizioni
Gambe:	Squat	2 * 10 --> 20 (rest-pause)
	Leg curl	3 * 5/7 + 2 forzate
Polpacci:	Calf	4 * 15/20 + 3 negative
Addominali:	Crunch	3 * 10

Il Mesociclo di specializzazione, in questo caso, ha la durata di 42 giorni (tornare, poi, per almeno 2 mesi, ad allenamenti più tradizionali, o a specializzazioni per altri settori muscolari). Ecco come, sempre seguendo una

ciclizzazione a carico decrescente sul modello Bellotti-Donati che è quella più idonea per un atleta natural, è stato impostato (Fig. 2):

I° giorno: allenamento A	XIV° giorno: riposo
II° giorno: riposo	-----
III° giorno: riposo	XV° giorno: allenamento A, scaricando i pesi del 20% e mantenendo invariate le ripetizioni
IV° giorno: allenamento B	XVI° giorno: riposo
V° giorno: riposo	XVII° giorno: riposo
VI° giorno: allenamento C	XVIII° giorno: allenamento B, scaricando i pesi del 20% e mantenendo invariate le ripetizioni
VII° giorno: riposo	-----
VIII° giorno: allenamento A, escludendo ovunque negative e burns	XIX° giorno: riposo
IX° giorno: riposo	XX° giorno: allenamento C, scaricando i pesi del 20% e mantenendo invariate le ripetizioni
X° giorno: riposo	-----
XI° giorno: allenamento B, escludendo le forzate nella Panca a 60° ed i burns nel Rematore	XXI° giorno: riposo
XII° giorno: riposo	-----
XIII° giorno: allenamento C, escludendo ovunque forzate e negative	XXII° giorno: si ricomincia come per il I° giorno.

Per finire ecco qualche nota riguardo le tabelle e le classiche, ma utilissime, raccomandazioni:

- Ogni set effettivo deve essere portato al limite. Occorrerà quindi scegliere il peso in maniera tale che ciò avvenga nel "range" di ripetizioni indicato.
- Pause di riposo negli esercizi per Dorsali, Pettorali e Femorali : 2' 30" (durante gli scarichi 3')  
Pause di riposo tra i superset per le Spalle: 2' (durante gli scarichi 2' 30")  
Pause di riposo negli esercizi per Tricipiti, Bicipiti, Polpacci e Addominali: 60" (durante gli scarichi 90")
- Prima di iniziare l'allenamento di una sezione muscolare è bene effettuare 1-2 set di riscaldamento per esercizio con il 50-70% del peso che userete nella prima serie effettiva.
- Nei microcicli di scarico, togliere il 20% del peso usato nel microciclo precedente e compiere le stesse ripetizioni. E' importante che in questa fase del ciclo non portiate le serie al limite, ma che vi fermiate al numero indicato di ripetizioni anche se potete andare oltre.
- NB: il punto precedente, relativo ai microcicli a scarico parziale è per tutti coloro che non riescono a staccarsi dalla palestra; a mio avviso può essere più produttivo NON andare completamente in palestra nella settimana di "rigenerazione".

Se avete problemi con lo sviluppo dei deltoidi, seguite uno dei due cicli (magari ripetendolo dopo due mesi), che rappresentano una reale ed efficace alternativa alle routines classiche, e non prendetevela con me se il vostro budget ne risentirà pesantemente: sarete obbligati a rinnovare (questa volta sul serio) il vostro guardaroba ed a comprarvi delle magliette più larghe.

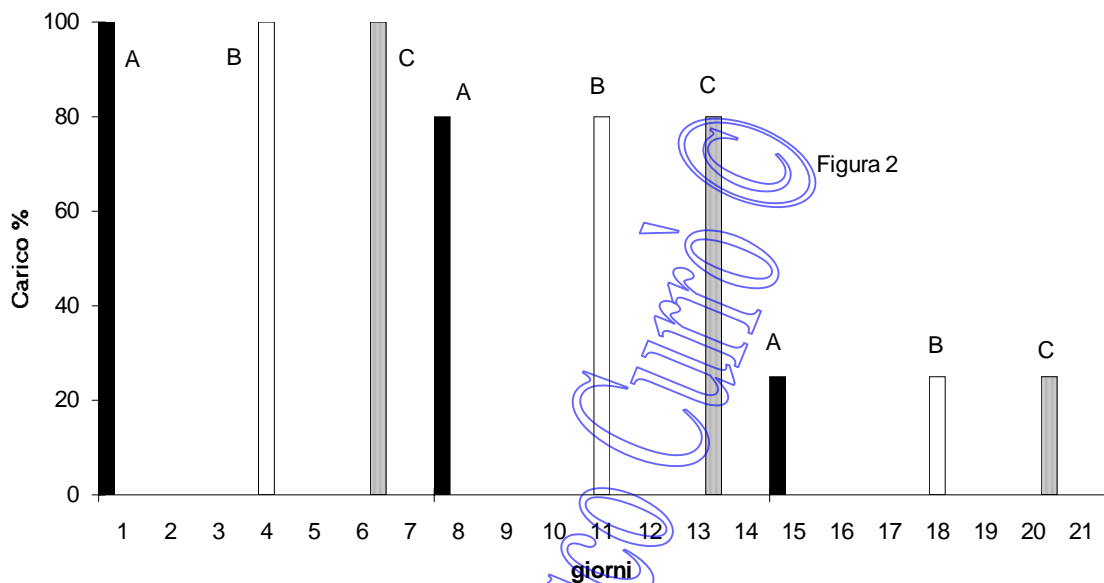


Figura 2

## COMMENTI SUPPLEMENTARI

**A)** Spesso capita che oltre ai problemi articolari (come se non bastassero) i deltoidi risultano essere composti prevalentemente da fibre rosse. Ecco alcune possibili soluzioni da adottare da sole o combinate tra loro:

- 1) aumentare leggermente il volume di allenamento (nelle tabelle precedenti potete eseguire per ogni esercizio dei deltoidi 1-2 serie in più, rispetto a quelle indicate)
- 2) aumentare, soprattutto negli esercizi monoarticolari le ripetizioni fino a 12-15 (a volte anche 18)
- 3) dimezzare, rispetto a quelli indicati, i tempi di riposo

**B)** Ecco alcune varianti - che potete adottare via via nei cicli - per l'allenamento dei deltoidi:

- 1) invece delle ripetizioni Forzate potete eseguire delle serie in *Stripping*
- 2) potete eseguire delle *contrazioni isometriche* a fine serie
- 3) potete eseguire, soprattutto negli esercizi monoarticolari delle serie *Ultralente*
- 4) potete eseguire il primo esercizio con un basso numero di ripetizioni (circa 6), il secondo esercizio con un numero medio (circa 12) di ripetizioni e l'eventuale terzo esercizio con un alto (circa 20) numero di ripetizioni.
- 5) potete eseguire la prima serie di un esercizio con un basso numero di ripetizioni (circa 6), la seconda serie con un numero medio (circa 12) di ripetizioni e l'eventuale terza serie con un alto (circa 20) numero di ripetizioni; ripetere poi la sequenza nel secondo esercizio e nell'eventuale terzo.

**C)** se avete problemi alle spalle, scordatevi esercizi tipo *il lento dietro* e concentratevi sulle procedure che leggerete nel capitolo riguardante la *cuffia dei rotatori*.

**NB: poiché gran parte di questi commenti valgono per quasi tutte le altre sezioni muscolari, questo "specchietto" verrà spesso richiamato in seguito.**

**NB: per Ulteriori Esempi di Specializzazioni (non solo per le spalle), vi rimando anche alla sezione relativa alle Metodologie di allenamento avanzate.**



### Spalle: dividere per crescere...

Una delle prime considerazioni che possiamo fare, è che il deltoide, è costituito da **tre** capi. Ciò, a mio avviso, presenta un'immediata conseguenza: tale muscolo, non può essere stimolato abbastanza da un solo esercizio, come a volte si sente professare da qualche integralista hardgainer.

Un'altra considerazione che "viene spontanea", è la seguente: i tre capi del deltoide **non** lavorano insieme, anzi spesso lo fanno in antitesi. Quindi possono essere allenati in sedute diverse, magari in associazione con sezioni muscolari che in un certo senso li "preaffatichino": così possiamo stimolare i deltoidi con un minor numero di serie e non rischiamo "sovrapposizioni".

Ecco un esempio, di come potrebbero essere distribuiti (in un microciclo settimanale) gli allenamenti per i capi del deltoide, in relazione alle altre le sezioni muscolari:

L	M	M	G	V	S	D
Dorsali	Pettorali		Deltoidi laterali	Quadricipiti		
Deltoidi posteriori	Deltoidi anteriori		Tricipiti	Femorali		
Polpacci	Addominali		Bicipiti	Addominali		

Il lunedì, quindi, dopo aver allenato i dorsali – e ciò avrà contribuito a preaffaticarli - sarà il turno dei deltoidi posteriori. A mio modo di vedere, la sezione posteriore del deltoide viene troppo spesso trascurata nei vari programmi di allenamento e tale situazione ...col tempo può portare ad asimmetrie spesso difficilmente rimediabili. La soluzione di allenare i capi in maniera separata, è un buon modo per far sì che tale capo del deltoide riceva le dovute attenzioni. Ecco, in dettaglio, una proposta di allenamento per il capo posteriore:

Esercizio	Serie e ripetizioni	Riposo tra le serie	Tecniche
Alzate a 90° con manubri	3 x 8-10	60"	Tenere la posizione di massima contrazione per 1-2 secondi
Alzate a 90° ai cavi	3 x (6 + 6 + 6)	60"	Metodo "stripping"

Il martedì, dopo aver allenato i pettorali – e ciò avrà contribuito a preaffaticarli - sarà il turno dei deltoidi anteriori. A tal proposito, una possibile "prima scelta" ricade su un esercizio non troppo pubblicizzato, ma dalle indubbe potenzialità: le distensioni su panca (con bilanciere) con impugnatura inversa. Tale esercizio inizia con il bilanciere posto in prossimità della parte bassa dello sterno - con i gomiti aderenti al corpo per tentare di limitare l'azione del pettorale ed enfatizzare lo stiramento del deltoide anteriore - e finisce distendendo il bilanciere in alto, davanti alla testa. Ribadisco che tale esercizio non è assolutamente da trascurare, in quanto tra l'altro, consente di utilizzare più peso di altri esercizi più "comuni", come il lento dietro, senza incorrere in rischi articolari.

Esercizio	Serie e ripetizioni	Riposo tra le serie	Note
Distensioni "inverse"	3-4 x 10	60"	In questo caso, è meglio non esagerare con le serie, visto che il deltoide anteriore è molto interessato in vari movimenti di distensione per i pettorali (come, ad esempio, la panca orizzontale) e rischieremmo di sovrallenarlo.

Il giovedì, inizieremo l'allenamento (principio della "priorità muscolare") con i deltoidi laterali, in modo da poter "attaccare" al meglio tale importante sezione muscolare, senza essere stanchi da eventuali allenamenti svolti, subito prima, per qualche altro muscolo. Ecco, in dettaglio, una proposta di allenamento per il capo laterale:

Esercizio	Serie e ripetizioni	Riposo tra le serie	Tecniche
Alzate laterali ai cavi (in superserie con l'esercizio seguente)	6 x 6-8	Zero (essendo una superserie)	Tensione continua
Alzate al mento (in superserie con l'esercizio precedente)	6 x 8-12	60"	Tenere la posizione di massima contrazione per 1-2 secondi

Se portate (come deve essere fatto!!) le serie a cedimento fin dalla prima serie, e tenete un riposo tra le superserie intorno al minuto, non riuscirete ad eseguire in tutte le serie le ripetizioni indicate mantenendo lo stesso carico. Sarà quindi opportuno applicare il metodo del *piramidale decrescente*, dove, serie dopo serie, scalerete un po' il peso.

## Vuoi braccia grosse? Allenale con gli esercizi giusti !!

Come avrete capito dal titolo in questo capitolo si parlerà prevalentemente di bicipiti e tricipiti. Così come per il capitolo precedente, la molla che mi ha spinto a scrivere queste righe è il desiderio di fare un po' di chiarezza riguardo la scelta degli esercizi, che troppo spesso è vista quasi come qualcosa di casuale. Come ho già detto in precedenza, gli esercizi giusti non si scelgono per "sentito dire" o per tradizione. Esiste una scienza, la *Biomeccanica*, che può farci comprendere molto al riguardo, e soprattutto su come siano inutili molti esercizi che vanno per la maggiore. Sarò ripetitivo, ma non smetterò mai di ripetere di diffidare dei classici articoli intitolati "*I migliori esercizi e le migliori routines per i bicipiti ed i tricipiti*". Anche se esistono le doverose eccezioni, generalmente tali articoli si rivelano un esasperante cocktail di fesserie. Ci promettono miracoli e poi raccontano che per aumentare le misure delle braccia occorre eseguire esercizi tipo i curl ai cavi, il curl o le estensioni all'arm-blaster (guarda caso prodotto e distribuito dallo stesso proprietario del giornale in cui vengono pubblicati tali articoli), le flessioni bicipiti alla panca Scott col kamberd, i bicipiti stile Zottman, il curl con impugnatura neutra all'arm-blaster (vedi nota precedente), le flessioni di concentrazione, i tricipiti ai cavi con impugnatura inversa, ecc. Tutti esercizi che se non hai una genetica particolarmente favorevole o non assumi quantità industriali di steroidi non ti faranno mai crescere di un solo millimetro.

Prima di continuare con la parte essenziale dell'articolo, ecco qualche premessa:

- Lo scopo del presente articolo è scegliere ed **indicare chiaramente** e senza fronzoli gli esercizi migliori; indicherò soltanto pochi esercizi (due o tre) in modo da non "distrarvi" e da farvi concentrare solo su quelli realmente produttivi;
- cercherò di applicare la scienza (nel caso specifico, la biomeccanica) per giustificare le mie scelte, ma non eccederò più di tanto (ed a volte la eliminerò del tutto) per non annoiarvi troppo;
- per cercare di rendere più lineare il discorso tratterò separatamente i muscoli flessori e quelli estensori del braccio. Buona lettura.

### Muscoli anteriori del braccio:

Un approccio serio e scientifico all'allenamento dei bicipiti, conduce necessariamente ad una delle più veritiere massime del Body-Building, che è la seguente: "*Se volete aumentare le dimensioni dei vostri bicipiti, allora allenateli duramente i dorsali!*".

Effettivamente le sollecitazioni a cui vengono sottoposti i bicipiti dai pesanti carichi utilizzati nell'allenamento dei dorsali sono fondamentali per la crescita dei bicipiti stessi, tuttavia, qualche esercizio di "isolamento", opportunamente scelto, può risultare come la classica ciliegina sulla torta.

Da quanto detto segue che tutti gli esercizi "classici" per i bicipiti vanno intesi come esercizi di "isolamento", mentre alcuni esercizi per i dorsali (trazioni alla sbarra con impugnatura inversa, rematore con bilanciere, trazioni al lat-machine col trazibar) possono essere tranquillamente intesi come esercizi "fondamentali" per i bicipiti.

Poiché un hard-gainer deve limitare al massimo gli esercizi, deve scegliere necessariamente i migliori. Come già detto sopra, la scelta dei migliori esercizi va effettuata non cercando, come spesso si legge su alcune riviste o come normalmente raccontano alcuni narratori di favole, i più insoliti o esotici ma utilizzando il **metodo scientifico**. L'applicazione di tale universale metodo ci suggerisce che, per ottenere quanto ci siamo prefissati, il primo passo è aprire un buon libro di fisiologia ed effettuare una seria analisi delle articolazioni interessate.

Responsabili della flessione dell'avambraccio sul braccio, nonché di buona parte delle dimensioni del braccio stesso, sono i "muscoli anteriori del braccio" (cioè, non esiste solo il bicipite); per chiarire meglio le idee, analizziamoli rapidamente:

#### - Bicipite:

*Il bicipite origina dalla scapola con due capi: lungo e breve. Il capo lungo nasce dalla tuberosità sopraglenoide della scapola, passa sopra la testa dell'omero entro l'articolazione scapolo-omeroale e si adagia nel solco intertubercolare dell'omero unendosi, poi, al capo breve. Il capo breve nasce dall'apice del processo coracoide della scapola e si porta in basso decorrendo mediamente al capo lungo con cui poi si unisce. Il bicipite passa verso la parte distale del braccio in un grosso tendine che va ad inserirsi alla tuberosità del radio dove si avvolge a spirale.*

*Essendo un muscolo biarticolare, la funzione del bicipite è particolarmente complessa. Sull'articolazione della spalla, il capo lungo del bicipite (insieme con il sovraspinato ed il deltoide) abduce il braccio, mentre il capo breve lo adduce. La contrazione contemporanea dei due capi, lo solleva in sinergia col deltoide. Sull'articolazione del gomito, il bicipite flette l'avambraccio sul braccio e lo supina. In definitiva, la posizione del braccio rispetto all'articolazione della spalla determina quale sarà il capo del bicipite che sosterrà il maggior carico di lavoro.*



**- Brachiale:**

E' il più forte muscolo flessore dell'avambraccio. Posto sotto il bicipite, origina dalle facce anterolaterale ed anteromediale della diafisi dell'omero, subito sotto l'inserzione del deltoide. Si porta in basso e si inserisce nella tuberosità dell'ulna. Flette l'avambraccio sul braccio e lo ruota lateralmente e medialmente.

**- Brachioradiale:**

Origina dal margine laterale dell'omero e si inserisce sul processo stiloideo del radio. Ruota inoltre il radio ed è in grado, a gomito flessso, di svolgere movimenti sia di pronazione che di supinazione.

**- Coraco-Brachiale:**

Origina dal processo coracoideo della scapola e si porta in basso per inserirsi sulla faccia anteromediale dell'omero. Agisce soltanto sull'articolazione della spalla, adducendo il braccio e ruotandolo medialmente.

Da quanto esposto, si deduce che alcuni degli esercizi più diffusi non sono certo "il meglio" per la stimolazione dei bicipiti. Per chiarire maggiormente il concetto ecco alcuni esempi:

- Le flessioni col bilanciere Kambered allenano soprattutto il brachioradiale e non il bicipite che per contrarsi massimalmente ha bisogno di una completa supinazione.
- Le flessioni col bilanciere (esercizio base della maggior parte delle tabelle d'allenamento) spesso, per motivi articolari, interessa massimalmente il brachiale e allena ben poco il bicipite.
- Le flessioni alla panca Scott allenano il brachiale ed il brachioradiale, ma molto poco il bicipite (altro che parte bassa del bicipite.....) che, a parte il limitato arco di movimento utile, partendo da una posizione pre-contratta è impossibilitato a contrarsi in maniera ottimale.
- Un'ultima nota non riguarda un esercizio, bensì il luogo comune che per aumentare il picco dei bicipiti bisogna eseguire centinaia di "curl concentrati". La scienza afferma in maniera inequivocabile che avere o meno il picco nei bicipiti dipende dal vostro DNA e non dagli esercizi che eseguite.

Occorre notare che il bicipite per contrarsi pienamente (braccio flessso, polso supinato, gomito leggermente sollevato) ha bisogno di una completa estensione (braccio disteso e pronato) e un esercizio (probabilmente l'unico) che soddisfa tali condizioni, stimolando veramente i bicipiti, è quello delle **flessioni con manubri seduto su una panca inclinata** a circa 50 - 60°. Se dovete scegliere un esercizio di isolamento per i bicipiti, scegliete il meglio, cioè questo. *Per la gioia dei perfezionisti e di chi vuole "qualcosa in più", ecco un'accorgimento (a quanto mi risulta mai pubblicato da nessun altro) finalizzato ad amplificare l'efficacia di questo ed altri esercizi per i bicipiti eseguiti con i manubri: come ben sapete, il bicipite è il principale supinatore dell'avambraccio e quindi perché non allenare, assieme alla flessione, questa sua basilare funzione per ottimizzare i progressi? Il segreto per fare ciò in maniera ottimale è caricare i manubri in maniera asimmetrica, facendo in modo che risultino alcuni Kg (cominciate con 2 Kg) in più dal lato che nell'impugnatura corrisponderà al lato del mignolo. In questo modo ogni volta che, durante la flessione, supinerete la mano, quest'azione sarà effettuata contro un effettivo carico (con i manubri caricati simmetricamente questo non avviene!) e l'esercizio risulterà più efficace. La tattica dei manubri asimmetrici può essere utilizzata con successo anche nelle flessioni a martello per l'allenamento del brachiale. In tale esercizio impugnando i manubri allo stesso modo che ho indicato prima (cioè col mignolo dalla parte del lato più pesante del manubrio) si sfrutta al massimo il principio di massima contrazione, che permette così di stimolare massimalmente i muscoli brachiali. In questo esercizio, consiglio un'asimmetria maggiore rispetto a quelli dove lo scopo è enfatizzare la supinazione.*

**CONCLUSIONI:** Se non desiderate perdere tempo inutilmente e avete voglia di aumentare sensibilmente le dimensioni dei vostri bicipiti cercate di concentrarvi in pesanti trazioni alla sbarra a presa inversa, completando tale movimento con qualche serie di flessioni con manubri seduto su una panca inclinata (magari nello "stile Currò" che ho indicato prima: quello dei manubri asimmetrici) - ovviamente, per amor di varietà (ma non solo....), ogni tanto potete invertirne l'ordine, eseguirli in superset, ecc. Ho consigliato questi esercizi a molti amici ed allievi, su e giù per la penisola ed i riscontri sono stati davvero eccellenti. Secondo me (e con me la *Biomeccanica*) non esistono combinazioni migliori, provate e vedrete.....

**Muscoli posteriori del braccio:**

Come già detto sopra, poiché un hard-gainer deve limitare al massimo gli esercizi, deve scegliere necessariamente i migliori o le migliori combinazioni. Non penso che sia intelligente continuare ad affidarsi al caso ed eseguire degli esercizi senza sapere a cosa servono (sia ben chiaro che il "sentito dire" non basta!) e, soprattutto ..... se servono. La scelta dei migliori esercizi va effettuata non basandoci sugli empirismi e sulle mode, come

qualche venditore di "olio di serpente" vorrebbe farci credere, ma utilizzando (sono ripetitivo, lo so') il **metodo scientifico**. L'applicazione di tale universale metodo ci suggerisce che, per ottenere qualcosa di tangibile, il primo passo è aprire un buon libro di fisiologia ed effettuare una seria analisi delle articolazioni interessate. Responsabili dell'estensione dell'avambraccio e di almeno due terzi delle dimensioni del braccio stesso, sono i "muscoli posteriori del braccio"; per chiarire meglio le idee, analizziamoli rapidamente:

**- Anconeo:**

*Conosceate l'esistenza di questo estensore del braccio? Riguardo l'estensione del braccio, l'azione del tricipite è nettamente preponderante rispetto a quella di questo piccolo muscolo che vale la pena di essere menzionato solo per dovere di cronaca e per la sua funzione di protezione della capsula articolare del gomito.*

**- Tricipite:**

*Il tricipite brachiale è composto, come del resto suggerisce il nome, da tre capi: lungo, laterale, e mediale. Il capo lungo ha origine dalla tuberosità sottoglinoidea della scapola, il capo laterale ha origine dalla faccia posteriore dell'omero al di sopra del solco del nervo radiale e il capo mediale nasce dalla faccia posteriore dell'omero al di sotto del solco del nervo radiale. In basso i tre capi si attaccano sull'oleocrano dell'ulna unendosi in un unico tendine. La funzione principale del tricipite, essendo l'unico antagonista dei flessori del braccio, è quella di estendere l'avambraccio e fissare l'articolazione del gomito. In secondo luogo, grazie alla natura biarticolare del capo lungo, permette l'adduzione del braccio precedentemente abdotto.*

In pratica e senza fronzoli, l'analisi articolare ci fa comprendere che il capo lungo è biarticolare, mentre il capo esterno e quello intermedio sono monoarticolari. Ciò vuol dire che la posizione del braccio gioca un ruolo basilare nell'enfaticizzazione dell'azione del capo biarticolare. In altri termini, se il braccio è anteposto, aumenta la distanza tra i punti d'inserzione del capo lungo del tricipite che così partecipa maggiormente al movimento. In esercizi in cui l'estensione del gomito viene eseguita con il braccio lungo il corpo (kick back, tricipiti al Lat Machine, ecc.) o in quei movimenti di estensione del gomito associati ad un anteposizione della spalla (distensioni su panca con impugnatura stretta, parallele, ecc.) invece il maggior carico di lavoro è sostenuto dai capi monoarticolari.

**CONCLUSIONI:** Sono d'accordo con chi afferma che per ipertrofizzare i tricipiti bisogna essenzialmente concentrarsi sui "grossi movimenti" e cioè su pesanti distensioni con impugnatura stretta su panca orizzontale e flessioni alle parallele, ma penso che qualcosa in più sia possibile fare o quantomeno provare (soprattutto nei periodi di specializzazione). Ecco qualche "insolito" ma utilissimo suggerimento per cercare di portare i vostri tricipiti oltre il consueto limite di sviluppo:

Poiché abbiamo visto che oltre ad estendere il gomito, il tricipite adduce il braccio, perchè non provate ad eseguire, in modo da far realizzare al tricipite entrambe le funzioni per cui è stato "creato", un superset di adduzioni al lat machine (tirate verso il basso a braccia tese) e parallele?

E ancora, sempre seguendo lo stesso principio (e stavolta utilizzando sempre lo stesso attrezzo), potete utilizzare un fantastico (quanto a produttività), ma alquanto sconosciuto, esercizio costituito combinando il pull-over e le distensioni su panca a presa stretta. In pratica bisogna eseguire in un'unica ripetizione sia il pull-over (adduzione) che la distensione (estensione del gomito) a presa stretta. Avete mai notato in competizioni di un certo livello quegli atleti cecoslovacchi con un generale sviluppo fisico mediocre ma con dei tricipiti favolosi? Il loro "segreto" è proprio questo esercizio composto.

Per chiudere, permettetemi una nota riguardo il mitico esercizio "base" della maggior parte delle tradizionali tabelle di allenamento per tricipiti: le "estensioni delle braccia con bilanciere" sdraiati su panca orizzontale o seduti. Se ci tenete ai vostri gomiti, evitate di farle.

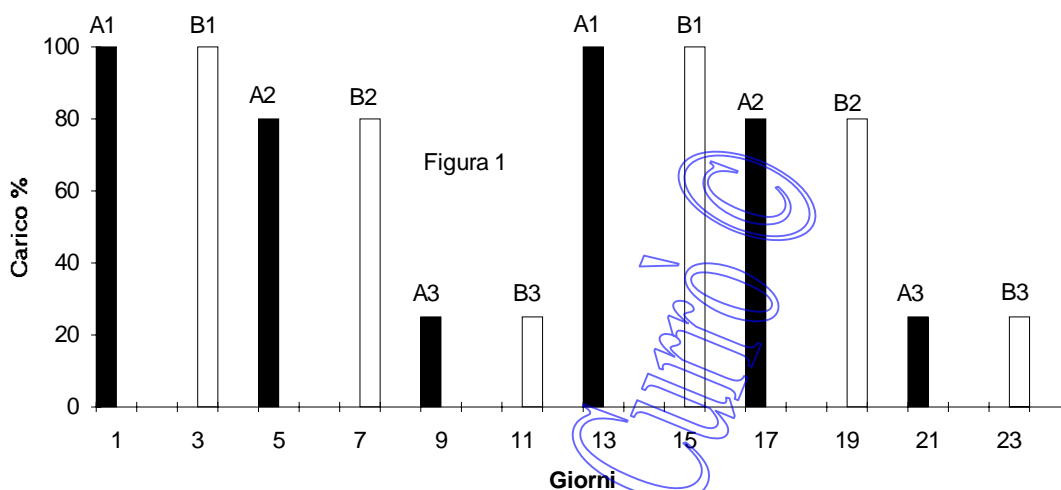
Per chi, dopo tanta "vuota e fine a se stessa" teoria, ha voglia di qualcosa di tangibile che possa migliorare sensibilmente le dimensioni delle proprie braccia ecco le tabelle di specializzazione:

\*\*\*\*\*

**- I Microciclo: -**

**- Allenamento A1 -**

Sbarra in supinazione:	2-1 * 6 N (Ripetizioni Negative) alternato con l'esercizio successivo
Bic. su panca inclinata 60°:	2 * 8-10
Bic. conc. 1manubrio 90°:	1 * 2 C.S. (Contrazioni Statiche)



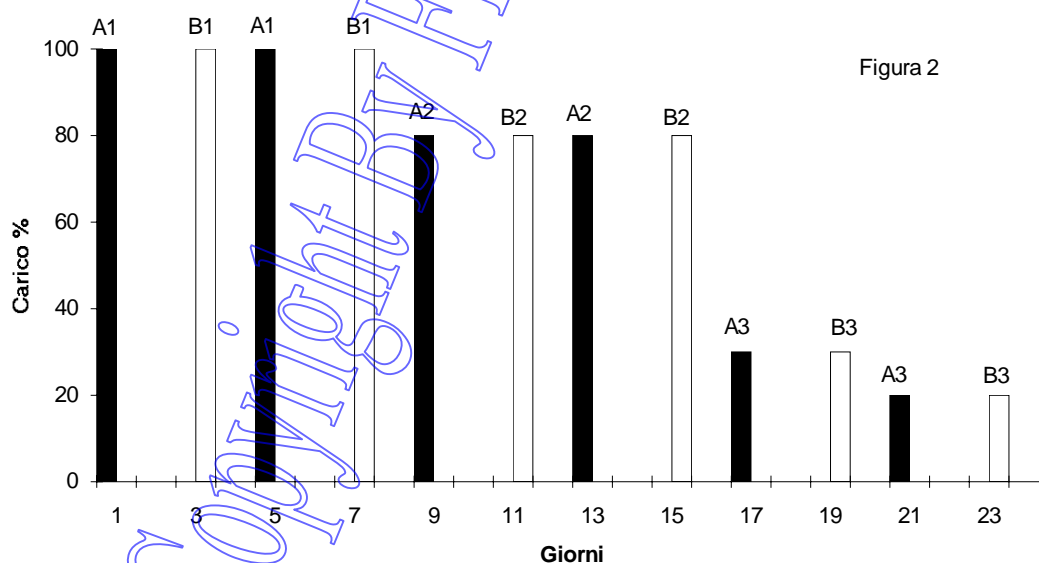
Note:

a) Il carico deve ovviamente essere modulato in maniera decrescente al fine di prevenire il sovrallenamento ed ottimizzare i progressi. Seguendo questa direttiva, gli allenamenti dei vari microcicli possono susseguirsi nelle seguenti due maniere:

I° modo (fig. 1) Allenamento A1, B1, A2, B2, A3, B3, A1, B1, A2, B2, A3, B3, ecc....

II° modo (fig. 2) Allenamento A1, B1, A1, B1, A2, B2, A2, B2, A3 (-10%), B3 (-10%), A3 (-20%), B3 (-20%), ecc....

b) Gli esercizi riguardanti l'allenamento delle braccia (area muscolare da specializzare) sono stati scelti ed ordinati, in maniera non casuale, quindi non è consigliabile sostituirli o alterarne la disposizione.



c) Ogni set effettivo deve essere portato al limite. Occorrerà quindi scegliere il peso in maniera tale che ciò avvenga nel "range" di ripetizioni indicato.

d) Pause di riposo negli esercizi per Dorsali, Pettorali e Femorali : 2' 30" (durante gli scarichi 3')

Pause di riposo negli esercizi per Quadricipiti: 4 minuti

Pause di riposo negli esercizi per le spalle: 1' 30" (durante gli scarichi 2')

Pause di riposo negli esercizi per Tricipiti, Bicipiti, Polpacci e addominali: 60" (durante gli scarichi 90")

e) Prima di iniziare l'allenamento di una sezione muscolare è bene effettuare 1-2 set di riscaldamento per esercizio con il 50-70% del peso che userete nella prima serie effettiva.

f) Nei microcicli di scarico, togliere il 10-20% del peso usato nel microciclo precedente e compiere le stesse ripetizioni. E' importante che in questa fase del ciclo non portiate le serie al limite, ma che vi fermiate al numero indicato di ripetizioni anche se potete andare oltre.

g) Per quanto riguarda la frequenza di allenamento, potete iniziare alternando un giorno di allenamento ad uno di riposo. Se vi accorgete, però, di non recuperare non abbiate timore di organizzare una routine con due o più giorni di riposo tra ogni allenamento.

Siate perseveranti, seguite le tabelle sopra indicate per circa due mesi (magari ripetendole dopo due mesi di allenamento tradizionale) e le vostre braccia aumenteranno finalmente, e in maniera sicuramente riscontrabile, di dimensioni.

#### COMMENTI SUPPLEMENTARI

Anche nei periodi di non specializzazione cercate di concentrarvi prevalentemente sui superproduttivi esercizi che vi ho consigliato nella prima parte del capitolo (soprattutto su quelli per i tricipiti) e sulle loro combinazioni per vedrete finalmente le vostre braccia aumentare, in maniera sicuramente riscontrabile, di dimensioni. Per quanto riguarda le varianti alle tabelle appena esposte, vi rimando ai suggerimenti del capitolo sulle spalle.

© Copyright By Francesco Currò ©

## Una proposta di allenamento per la specializzazione di tricipiti a fibre rosse

I tricipiti, “normalmente” sono a prevalenza di fibre bianche, ma nel caso in cui ciò non avvenisse che facciamo? Rinunciamo ad avere le braccia grosse? Non mi sembra il caso! È molto semplice dare consigli per sviluppare le sezioni muscolari favorite dalla genetica, ma francamente è anche inutile! Quella che segue è una proposta su come trattare i tricipiti nella loro variante genetica più difficile. Il programma specifico per tricipiti, è già inquadrato in un contesto generale: potete adottarlo integralmente o estrapolare soltanto gli schemi per i tricipiti.

MESOCICLO: 3 settimane intense + una di rigenerazione

Giorni	L	M	V	S	L	M	V	S	L	M	V	S	L	M	V	S
Quadricipiti				1				2				3				4
Femorali			1			2			3		4					
Dorsali	1				2				3				4			
Bicipiti		1			2				3		4				5	
Spalle		1			2				3		4				5	
Pettorali		1			2				3				4			
<b>Tricipiti</b>		<b>1</b>			<b>2</b>				<b>3</b>				<b>4</b>			<b>5</b>
Polpacci	1		2			3			4			5			6	
Addominali	1		2		3		4		5		6		7		8	

### Pettorali

{	Panca orizz. con man.	2/3 x 6	+ 2 Forzate us	[ 3 min. ]
	Croci su panca orizz.	2/3 x 8		[ 3 min. ]

### Pettorali (solo il giorno n° 2)

{	Croci su panca orizz.	2/3 x 8	+ 2 Forzate us	[ 1,5 min. ]
	Panca orizz. con man.	2/3 x 6		[ 3 min. ]

### Dorsali e Schiena

{	Trazioni alla sbarra	3 x 6	+ 2 Forzate us	[ 3 min. ]
	Rematore	2/3 x 10		[ 2 min. ]
	Scrughs	2/3 x 8		[ 2 min. ]
	Hiperextension:	3/5 serie	per il massimo di ripetizioni	[ 1,5 min. ]

### Quadricipiti

{	Squat	2 x 6	+ 5/6 mezze	[ 3 min. ]
	Leg extension	2 x 6	+ 2 Stripping us	[ 2 min. ]

### Deltoidi

Alzate laterali	4 x 6	+ 2 Stripping us	[ 2 min. ]
Alzate a 90°	3 x 8	+ 2 Stripping us	[ 2 min. ]

### Femorali

Leg curl	4 x 8	+ 2 Forzate us	[ 2,5 min. ]
----------	-------	----------------	--------------

### Bicipiti

Bic. con 2 manubri (seduto su panca inclinata)	3 x 8	+ 2 Negative us	[ 2 min. ]
---	-------	-----------------	------------

### Polpacci

Calf Machine	4 x 8	+ 2 Forzate us	[ 2 min. ]
--------------	-------	----------------	------------

### Tricipiti

French Press *	3 x 10	[ 1 min. ]
{	Tricipiti al lat mach	2/3 x 8 superserie [ Zero! ]
	Distensioni strette	2/3 x 6 superserie [ 2,5 min. ]
French Press *	2 x 10 + 2 Stripping	[ 1 min. ]

\* bilanciere angolato; seduto su una panca verticale o leggermente inclinata (bisogna stare comodi e non avere problemi o tensioni nel tenere i gomiti puntati in alto), con un peso che consenta di eseguire al limite circa 10 ripetizioni; senza riposo scaricare del 20% il peso e ricominciare; ancora una volta senza riposo scaricare del 20% il peso e ricominciare.

Addominali

Scegliere 2 esercizi tra i seguenti 'Crunch, Crunch inversi, Crunch ai cavi, Crunch per obliqui ed eseguire, per ogni esercizio scelto 3-5 serie per il massimo di ripetizioni.

NOTE:

- 1) per ogni serie il numero di ripetizioni e' puramente indicativo: occorre sempre eseguire il massimo numero di ripetizioni possibili;
- 2) nelle tabelle non sono indicate le serie di riscaldamento: occorre per ogni muscolo - pero' sempre riscaldarsi con 1-3 serie da 5 ripetizioni con carico progressivamente crescente;
- 3) l'esecuzione consigliata e' la seguente: esplosiva nella contrazione, lenta e controllata nella fase negativa del movimento.
- 4) gli esercizi tra parentesi graffe vanno eseguiti in maniera alternata: come se fossero delle superserie, ma col riposo indicato in mezzo
- 5) us vuol dire che quella tecnica di intensità deve essere utilizzata solo nell'ultima serie; u2s, invece che deve essere usata nelle ultime 2 serie
- 6) il giorno in cui vengono allenati Dorsali e Spalle insieme, eseguire gli scrughs e le hyperextension dopo il lavoro per i deltoidi
- 7) la settimana di rigenerazione si possono fare due cose: stare a casa e non far nulla o recarsi in palestra ed eseguire gli stessi allenamenti indicati per le settimane pesanti, ma senza tecniche di intensità, mantenendo le stesse ripetizioni dell'ultimo allenamento e caricando gli attrezzi con il 20% di peso in meno rispetto all'ultima volta.

Ok, vi sembra tutto risolto? A volte no!

Può capitare che il capo lungo del tricipite – malgrado il french press da seduti - non tragga abbastanza giovamento dalla routines prima esposta. Occorre quindi modificare lo schema.

Ecco, ad esempio, due superserie mirate a stressare particolarmente il capo lungo del tricipite:

{	French Press (seduto) 2/3 x 8 superserie [ Zero! ]
	Distensioni strette 2/3 x 6 superserie [ 2 min. ]
{	French Press (seduto) 2/3 x 8 superserie [ Zero! ]
	Pull-over 2/3 x 8 superserie [ 2 min. ]

Il pullover (che normalmente allena pettorali e dorsali) in questo caso, cioè a tricipite già stanco, impone l'adduzione a carico del capo lungo del tricipite! NB: il pullover va eseguito col bilanciere (impugnatura medio stretta) e non con un manubrio.



## Pettorali = Panca Orizzontale? Non sempre, non per tutti !

Nell'allenamento dei pettorali, si scontrano in maniera piuttosto energica due scuole di pensiero: da una parte abbiamo i seguaci della "multilateralità" che ci vorrebbero far utilizzare tutti gli esercizi e gli attrezzi conosciuti (avete mai letto quelle belle tabelle di allenamento, consigliate da qualche "campione", costituite da quattro serie di panca, quattro di croci, quattro panca alta e quattro di cavi incrociati?), dall'altra ci sono gli "integralisti hardgainer" che identificano l'allenamento dei pettorali con le distensioni su panca orizzontale e ..... basta!

La cosa che mi sorprende però è che da entrambe le parti ci si intestardisce ad usare la tradizione piuttosto che la scienza. Come ho già detto in precedenza, gli esercizi giusti non si scelgono per caso, per "sentito dire" o per consuetudine. È mia convinzione che una delle condizioni indispensabili per poter risolvere un problema sia conoscere a fondo l'argomento trattato. Bisogna cioè liberarsi dagli empirismi, dal "sentito dire" e dai "facili" consigli dell'autoproclamatosi esperto di turno.

Esiste una scienza, la *Biomeccanica*, che può fornirci molte informazioni oggettive sugli esercizi, sulla loro utilità ed applicazione. Vediamo allora di capire insieme, applicando un po' di fisiologia, com'è che funzionano i pettorali:

*I muscoli pettorali, che si estendono nella regione antero-superiore del torace, si ripartiscono in due strati: uno superficiale, formato dai grandi pettorali ed uno profondo, formato dai piccoli pettorali. Vediamo di analizzarli in dettaglio (ma non troppo, se no vi annoiate):*

*Il **gran pettorale** è un muscolo di forma triangolare, le cui fibre, partendo dalla linea mediana della parte superiore dell'omero, si distribuiscono a ventaglio in direzione della clavicola, delle costole e dello sterno. Ne consegue che il gran pettorale si divide in tre fasce: la **fascia superiore** che si inserisce sulla clavicola; la **fascia media** che si inserisce nella metà superiore dello sterno e le tre prime cartilagini costali; la **fascia inferiore** che si inserisce sulla metà inferiore dello sterno, sulle cartilagini costali della IV, V e VI costola e sull'aponeurosi addominale. Le tre fasce, come anticipato sopra, si riuniscono sull'omero in un tendine largo e piatto, formato da due fasce sovrapposte che si inseriscono una sotto il deltoide e l'altra al bordo anteriore della doccia bicipitale.*

*Il **piccolo pettorale**, anch'esso di forma triangolare, si inserisce sulla fascia esterna della III, IV e V costola e sulla metà anteriore del bordo interno dell'apofisi coronoide. Benché sia poco visibile in quanto ricoperto dal gran pettorale, questo muscolo col suo sviluppo contribuisce alla forma rotonda della parte superiore del gran pettorale.*

All'atto pratico, ciò si traduce che il piccolo pettorale è responsabile dell'abbassamento della spalla, mentre il gran pettorale, oltre ad abbassare la spalla, adduce, antepone e intraruota il braccio.

Fin qui, nulla di nuovo sotto il sole: c'è tutto scritto in qualunque testo di fisiologia. Quello che però desideravo mettere in evidenza era che il fascio alto del pettorale agisce più o meno allo stesso modo del deltoide anteriore. Vi siete mai chiesti perché nella panca alta, spesso il primo muscolo a stancarsi (e conseguentemente a bloccare l'esecuzione dell'esercizio) è proprio il deltoide? Il problema - con tutte le sue conseguenze - è che in parecchi atleti, ciò accade anche nella panca orizzontale. Il caso in questione si presenta in tutti coloro che hanno un'escursione antero-posteriore (in altri termini, le spalle sporgono in avanti) più accentuata della media. In tale situazione, quando si abbassano le braccia nelle distensioni su panca, il pettorale, al contrario del deltoide, non andrà mai in iperestensione e l'ovvia conseguenza di ciò è che i deltoidi si congestionano a dovere, mentre i pettorali non lavorano adeguatamente. Questo fatto dovrebbe, da solo, farci comprendere come sia quantomeno "consigliabile" analizzare la struttura morfologica di un atleta, prima di prescrivere gli esercizi, al fine di prendere le eventuali contromisure ai problemi articolari.

Una soluzione al problema appena esposto è quella di far precedere (in superserie o no) alle distensioni su panca, delle aperture con due manubri (nell'esecuzione dell'esercizio possono servire i seguenti accorgimenti: le palme delle mani devono sempre "guardarsi", le spalle devono essere piantate all'indietro e lo sterno deve essere ben proiettato in avanti). In tale maniera, a prescindere da problemi articolari, si risolve anche la questione dell'altro anello debole della catena cinetica coinvolta nelle distensioni su panca orizzontale: il tricipite (che essendo più piccolo e notoriamente più debole dei pettorali tende a bloccare l'esecuzione dell'esercizio e la conseguente stimolazione massimale del pettorale stesso).

Cambiando argomento (ma non troppo) un'altra considerazione doverosa mi sembra necessaria per l'adeguato allenamento dei pettorali "alti": la panca alta a 45° mi sembra un po' troppo "alta" per coinvolgere i fasci claviccolari del pettorale senza un'azione determinante del deltoide anteriore. Penso sia più opportuno utilizzare, per l'inclinazione della panca, angoli minori (20-30°), ma soprattutto, di volta in volta, variabili.

La teoria, se non è seguita da applicazioni pratiche risulta alquanto inconcludente ed ecco quindi, per la gioia degli "spiriti pratici", una tabella di specializzazione particolarmente indicata per chi presenta le problematiche esposte in precedenza:

1) Croci su panca o Pectoral Machine:	2-3 x 6
2) Panca orizzontale:	2-3 x 8/12
3) Croci su panca inclinata a 20-30°:	2-3 x 6/8
4) Panca con 2 manubri, inclinata a 20-30°:	2-3 x 10/12
5) Parallele :	1-2 x il massimo delle ripetizioni + 1 negativa

Per finire ecco qualche nota e le classiche, ma utilissime, raccomandazioni:

- a) Prima di iniziare l'allenamento della sezione muscolare è bene effettuare 1-2 set di riscaldamento per esercizio con il 50-70% del peso che userete nella prima serie effettiva.
- b) Ogni set effettivo deve essere portato al limite. Occorrerà quindi scegliere il peso in maniera tale che, almeno nella prima serie (nelle successive possiamo tranquillamente accettare il decremento di ripetizioni dovuto all'insorgere della fatica), ciò avvenga nel "range" di ripetizioni indicato.
- c) Gli esercizi 1 e 2, e gli esercizi 3 e 4 vanno eseguiti in superserie.
- d) Negli esercizi 3 e 4, nel primo set inclinate la panca (se è del tipo ad inclinazione variabile) a 30-40°; nei set successivi diminuite l'angolo fino a portarlo nell'ultimo set a circa 20°.
- e) Nel primo allenamento del Mesociclo aggiungere 1-2 forzate agli esercizi 2 e 4.
- f) Se la sezione dei pettorali che ha bisogno di maggiore attenzione è quella alta, la sequenza degli esercizi della tabella precedente è la seguente: 3, 4, 1, 2, 5. Tutto il resto rimane invariato (anche le superserie).
- g) Nei periodi di allenamento non dedicato alla specializzazione dei pettorali, è possibile invertire la sequenza delle superserie indicate in tabella (cioè cominciare dalle distensioni su panca) ma i riposi tra i set "alternati" devono essere dilatati (anche a 3 minuti o più): in altri termini bisogna alternare la panca con le croci, ma non più in superserie.

IL MESOCICLO (da ripetere 2 volte):

L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
D		Q		P			D		Q		P			D		Q		P		
S		F		T			S		F		T			S		F		T		
B		Po		Ad			B		Po		Ad			B		Po		Ad		
Legenda: D = dorsali, S = deltoidi, B = bicipiti, Q = quadricipiti, F = bicipiti femorali, Po = polpacci, P = pettorali, T = tricipiti, Ad = addominali																				

LE TABELLE PER LE ALTRE SEZIONI MUSCOLARI

Dorsali: Pulley basso 3 x 8 Lat Machine 3 x 12 Deltoidi: Alzate a 90° 2 x 12 Alzate al mento 2 x 8 Alzate laterali 2 x 10 Bicipiti: Bicipiti su panca inclinata 3 x 10	Quadricipiti: Squat 2 x 10 --> 20 Rest Pause Femorali: Leg curl 3 x 8 Polpacci: Calf machine 3 x 15 Tricipiti: Estensioni tricipiti, dietro la testa, ai cavi 2 x 10 Addominali: Crunch 3 x 15
--	---

Portare sempre le serie al limite, tranne che nella terza settimana del Mesociclo dove alleggerirete i carichi del 20% mantenendo invariate le ripetizioni.

COMMENTI SUPPLEMENTARI

Per eventuali varianti, vi rimando al capitolo riguardante l'allenamento delle spalle.

## Schiena imponente = esercizi scelti in maniera intelligente!

Vi siete mai chiesti perché molti body-builders hanno dei pettorali immensi ed una schiena praticamente inesistente o, quantomeno, non allo stesso livello? L'allenamento per i Dorsali (o per la schiena in generale) non è molto semplice da attuarsi ed i motivi essenzialmente sono i seguenti:

- 1) relativa poca importanza data dall'atleta all'allenamento della schiena, cioè in altri termini: alleno solo quello che vedo o che mi piace!
- 2) Inconcludente filosofia di alcuni presunti allenatori (integralisti natural) che prescrivono perennemente solo ed esclusivamente UN esercizio base per ogni sezione muscolare (e quindi anche per i Dorsali).
- 3) relativa debolezza dei muscoli di assistenza (ed es. i bicipiti) negli esercizi fondamentali.

Per quanto riguarda il punto 1, una soluzione (oltre che cambiare sport) potrebbe essere quella di allenare i Dorsali prima dei Pettorali. Tra l'altro questa soluzione è più corretta del (tanto comune) viceversa in quanto i Dorsali sono più grossi dei Pettorali: una regola, non scritta ma basilare, riguardante l'impostazione delle tabelle di allenamento è quella di cominciare - a meno di esigenze di specializzazione - dal muscolo più grande.

Sul punto 2, mi limito a far notare ai lettori - rivolgendomi al loro buonsenso - che le stupidaggini, anche se accompagnate da qualche mastodontica campagna pubblicitaria o se sono di natura esterofila, restano solo e soltanto delle stupidaggini! Tra l'altro, il seguente rapido (non voglio fare un trattato) schemino che riassume le azioni di alcuni dei tantissimi muscoli del Dorso vi convincerà che allenare tale sezione con UN solo esercizio base non sia certamente la migliore soluzione possibile:

- DELTOIDE (sezione acromiale): retroposizione del braccio, extrarotazione del braccio;
- GRAN DORSALE: adduzione del braccio, retroposizione del braccio, intrarotazione del braccio;
- GRANDE ROTONDO: adduzione del braccio, intrarotazione del braccio;
- PICCOLO ROTONDO: retroposizione del braccio, extrarotazione del braccio;
- ROMBOIDE: elevazione della spalla, retroposizione della spalla;
- SOTTOSCAPOLARE: adduzione del braccio, intrarotazione del braccio;
- SOTTOSPINATO: retroposizione del braccio, extrarotazione del braccio;
- TRAPEZIO: retroposizione della spalla, abbassamento della spalla (fibre inferiori), elevazione della spalla (fibre superiori);

Un attimo di riflessione su questo schemino, che illustra quanto sia complessa la struttura del Dorso, e sul punto 3, che riguarda la palese debolezza di alcune sezioni muscolari di supporto nel classico allenamento del Dorso, fornisce ulteriori indizi, riguardo la totale inconsistenza dell'allenamento suggerito da certi pseudo-allenatori (vedi punto 2) e la poca solidità delle basi delle classiche tabelle di allenamento.

Essenzialmente, i punti 2 e 3 ci fanno comprendere che:

- occorre allenare il dorso da diverse angolazioni;
- bisogna cercare di aggirare i limiti indotti dagli anelli deboli della catena cinetica.

Poiché la teoria, se non è seguita da applicazioni pratiche risulta alquanto inutile, ecco, per la gioia degli "spiriti pratici", una semplice ma efficace tabella di specializzazione per i Dorsali (NB: per allenare la schiena globalmente occorrerà aggiungere altri esercizi per altre sezioni muscolari limitrofe), elaborata seguendo i dettami eposti in precedenza:

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| 1) Pulley basso                                    | 2 x 8                         |
| 2) Pullover a braccia tese<br>(o Pullover Machine) | 2 x 12                        |
| 3) Trazioni alla sbarra o<br>(Lat Machine avanti)  | 2 x 6 + 2 ripetizioni forzate |

Gli esercizi 1 e 2 vanno alternati e i tempi di riposo devono essere tali da quasi normalizzare la respirazione.

Gli esercizi di isolamento da sostituire, eventualmente, al Pullover a braccia tese per ottenere nuove e più intense stimolazioni dei Dorsali sono quasi sconosciuti, ma davvero efficaci:

Ad esempio:

- le trazioni alla sbarra (il Lat machine, ecc.) oltre che allenare i dorsali, interessano massimalmente i bicipiti e molto spesso i pettorali;
- il pullover allena dorsali e pettorali, ma non interessa i bicipiti;
- il pulley basso (il rematore, ecc.) allena i dorsali interessando anche i bicipiti.

Il trucco sta nell'alternare o eseguire in superserie esercizi che interessano il nostro muscolo bersaglio, ma che contemporaneamente sollecitano muscoli diversi. Ad esempio, la combinazione Pullover + Pulley basso, è "scelta bene" in quanto entrambi gli esercizi attaccano i dorsali, ma nel primo caso lo fanno insieme ai pettorali (facendo riposare i bicipiti), mentre nel secondo lo fanno insieme ai bicipiti (facendo riposare i pettorali). In questo modo possiamo essere certi che la maggior parte del carico di lavoro finisce sul muscolo bersaglio e non su qualche muscolo di assistenza che, magari per qualche problema articolare "sentirebbe" meglio del dorsale un eventuale esercizio singolo.

Quanto detto vale anche per le altre sezioni muscolari, soprattutto quelle grandi che vengono allenate con esercizi multiarticolari.

## Trapezi

Una delle più grandi diatribe della teoria dell'allenamento è la seguente: è meglio allenare i Trapezi insieme ai Dorsali o ai Deltoidi? Una soluzione "illuminata" potrebbe essere quella di allenare Dorsali e Deltoidi insieme.....ed aggiungere qualche serie per i Trapezi. Personalmente non sono un grande estimatore dell'allenamento per i Trapezi (forse perché li ho geneticamente sovradimensionati) e quindi il mio consiglio è - se si hanno notevoli carenze - di aggiungere qualche serie per questa sezione muscolare alla fine dell'allenamento dei Dorsali o dei Deltoidi. L'esercizio da scegliere è quello classico: le *alzate di spalle* con bilanciere o con manubri.

Se proprio volete eccedere nell'allenamento di questa sezione potete provare una delle seguenti combinazioni di esercizi, da eseguire in maniera alternata o in superset:

Combinazione 1:	Alzate di spalle + Lento avanti
Combinazione 2:	Alzate al mento + Lento avanti (a meno di problemi articolari, questa combinazione allenerà contemporaneamente anche i Deltoidi)
Combinazione 3:	Alzate di spalle + Alzate al mento

Occorre sottolineare che questa sezione muscolare riceve molte sollecitazioni anche nell'esercizio degli *stacchi da terra* e quindi bisogna tenerne conto per non sovrallenarla.

## Collo

Ovviamente non può essere detto che questa sezione muscolare faccia parte della schiena, ma visto che è limitrofa ai muscoli Trapezi trattati nel paragrafo precedente ho pensato di discuterne a questo punto. Se non potete disporre di una di quelle apposite macchine a contrappesi che si vedono spesso in alcuni cataloghi ma mai (almeno io) nelle palestre, potete ricorrere alle *compressioni con palla*. In pratica quello che vi serve è una palla un po' sgonfia da porre tra un lato della vostra testa ed un muro. Dovete poi molto lentamente e assolutamente senza eccedere nella pressione, premere - flettendo il collo - la palla cercando di comprimerla verso il muro. Qualche serie da 10 ripetizioni (compressioni) da ogni lato del collo possono bastare.

## Romboidi

Questa sezione muscolare, come del resto la sezione media del Trapezio può essere allenata insieme ai Deltoidi Posteriori col l'esercizio del Rematore portato al torace con impugnatura larga e gomiti in fuori.

Una serie composta per tale sezione potrebbe essere la seguente:

*Scrollate indietro delle spalle*, con bilanciere o manubri, sdraiato a pancia in giù su una panca abbastanza alta + *Rematore portato al torace* con impugnatura larga e gomiti in fuori

Questa procedura è particolarmente indicata nel caso di "spalle anteriorizzate".

Comunque, la combinazione (alzate a 90° + Rematore) inserita nella tabella per i Deltoidi posteriori è più che sufficiente per stimolare tale sezione (e di quella dei Trapezi medi) e quindi non vi consiglio di preoccuparvene più di tanto.

## Lombari

Come esercizio di “isolamento”, vi consiglio soltanto quello detto *Hyperextension*, da associare alle tabelle alla stessa maniera degli esercizi per gli Addominali.

Occorre però tener presente che alcuni esercizi per le Gambe come *stacchi da terra* e gli *stacchi da terra a gambe semi-tese* allenano in maniera veramente intensa questa sezione e che quindi, in molti casi, la stimolazione indiretta può bastare.

## Non confondete il rematore col bilanciere con il ... rematore col bilanciere

Mi capita spesso di ricevere domande riguardanti la corretta esecuzione dell'esercizio denominato “rematore con bilanciere” e, nella formulazione delle domande, stesse mi accorgo che esiste una certa confusione in merito. Il motivo di questa confusione è – a mio avviso- il fatto che, in effetti, con la denominazione “rematore con bilanciere” vengono indicati due esercizi molto diversi tra loro. Vediamo adesso di analizzarli in maniera “pratica e sintetica” (preferisco evitarvi noiosi dettagli di biomeccanica, spesso fini a se stessi) al fine di consentirne la differenziazione:

### A) Rematore con bilanciere (finalizzato, principalmente, al coinvolgimento di Dorsali e Grande rotondo, ma anche flessori del braccio, capo lungo del tricipite, ecc.):

Posizione iniziale:

- 1) Piegati quasi in parallelo; ginocchia leggermente flesse; schiena “dritta”; piedi distanziati quanto le spalle.
- 2) Impugnare il bilanciere con una presa prona (ma anche quella in supinazione è ottima) medio-stretta.
- 3) Braccia completamente estese che reggono il bilanciere

Esecuzione dell'esercizio:

- 1) muovendo soltanto le braccia e tenendo i gomiti aderenti ai fianchi, sollevare il bilanciere fino a portarlo alla parte bassa dell'addome;
- 2) dopo un secondo di massima contrazione, riabbassare lentamente il bilanciere fino alla posizione iniziale.
- 3) ricominciare con la ripetizione successiva

Commenti:

Per quanto riguarda lo sviluppo dei dorsali, questo è davvero un esercizio ottimo (a mio avviso, solo le trazioni alla sbarra sono sullo “stesso piano”) e a conferma di ciò, l'analisi elettromiografica relativa alla stimolazione del gran dorsale lo posiziona davanti ad altri esercizi classici come il lat machine e il pulley basso.

Esistono diverse scuole di pensiero in merito al fatto se sia giusto o meno estendere completamente o meno le braccia durante l'esecuzione dell'esercizio: essenzialmente nel primo caso vengono interessati anche il trapezio e i romboidi, mentre nel secondo si “isola” meglio il dorsale. Ci sono i pro e i contro per entrambe le modalità e quindi il mio consiglio è di provarle entrambe e trarre – in funzione dei risultati e degli obiettivi - le dovute conclusioni.

I limiti dell'esercizio vanno ricercati nella:

- a) debolezza della bassa schiena – se non ci sono problemi alle vertebre un programma specifico per tonificare i lombari può risolvere la situazione; in caso contrario occorrerà rinunciare all'esercizio o eseguirlo sdraiati su una panca orizzontale.
- b) debolezza dell'impugnatura – i ganci e le cinghie possono aiutare, ma è sempre meglio risolvere la situazione alla base, irrobustendo gli avanbracci e rafforzando la presa.

### B) Rematore con bilanciere (finalizzato, principalmente, al coinvolgimento di Deltoidi posteriori e Piccolo rotondo, ma anche flessori del braccio, romboide, ecc.):

Posizione iniziale:

- 1) Piegati quasi in parallelo; ginocchia leggermente flesse; schiena “dritta”; piedi distanziati quanto le spalle.
- 2) Impugnare il bilanciere con una presa prona larga.
- 3) Braccia completamente estese che reggono il bilanciere

Esecuzione dell'esercizio:

- 1) muovendo soltanto le braccia e tenendo i gomiti “larghi” a 90° rispetto ai fianchi (è questo che fa principalmente la differenza rispetto all'esercizio precedente!), sollevare (più in alto possibile) il bilanciere fino a portarlo al torace;
- 2) dopo un secondo di massima contrazione, riabbassare lentamente il bilanciere fino alla posizione iniziale.
- 3) ricominciare con la ripetizione successiva

Commenti:

In un certo senso, questo è l'unico esercizio "base" per la sezione posteriore del deltoide e quindi, se desiderate tonificare a dovere tale sezione muscolare e trovate scomodo eseguire le alzate a 90°, avete trovato l'esercizio giusto! I limiti sono gli stessi della variante del "rematore per dorsali".

Ok, spero che adesso non confonderete più i "due esercizi con lo stesso nome" e adottiate quello più idoneo alle vostre esigenze.

© Copyright By Francesco Currò ©



## Lo Squat allena le gambe?

Il titolo è un po' provocatorio, ma non è del tutto privo di significato. No, non sono uno di quei presunti allenatori di derivazione da Powerlifter più che da Body-builder, che si straccia le vesti a favore dello Squat<sup>1</sup>. Mi inchino davanti allo Squat come esercizio - soprattutto per i natural - di "stimolazione generale", ma ho qualche obiezione riguardo la sua esclusiva applicazione nell'allenamento delle gambe in quanto penso che "inconsciamente" tale esercizio non venga mai portato al limite: bisogna pensare all'equilibrio, a non "spiacciarsi" sotto al bilanciere, ecc.

Non voglio annoiarvi con la noiosa descrizione dei vari muscoli delle gambe, delle loro inserzioni e delle loro azioni (ci sarebbero da scrivere pagine e pagine che comunque non interessano all'immediata applicazione pratica e che in ogni caso si possono trovare in qualunque testo di fisiologia) e quindi consentitemi di passare immediatamente al pratico (è questo che vi interessa o no?).

L'allenamento delle gambe è molto faticoso e se dobbiamo - ad esempio, a causa di un'eventuale carenza nello sviluppo - intensificarlo occorre drasticamente ridurre il carico di lavoro per il resto del corpo. Quelle che seguono sono alcune tra le molteplici ipotesi di specializzazione per questa sezione:

	ESERCIZI (Tabella A)	RISC.	SERIE	RIPET.	Tecniche di intensità	Riposo tra i set
1	Leg curl	2 x 6	4	5-7	+ 2 Forzate	3 minuti
2	Stacchi a gambe semi-tese	2 x 8	3	8-10		3
3	Calf alzato	2 x 8	3	8-12	+ 2 Forzate	2
4	Calf alla pressa		4	15-20	+ Stripping	1
5	Hiperextension	1 x 6	3	12-15		1,5
Gli esercizi 1 e 2 vanno alternati tra loro						

	ESERCIZI (Tabella B)	RISC.	SERIE	RIPET.	Riposo tra i set
1	Pulley basso	2 x 6	2	8	3 minuti
2	Pullover a braccia tese	1 x 6	2	12	2
3	Distensioni su panca con 2 manubri	2 x 6	2	8	3
4	Croci su panca inclinata a circa 30°	1 x 6	2	12	2
5	Alzate al mento	1 x 6	2	10	2
6	Alzate laterali ai cavi	1 x 6	2	12	1
7	Estensioni tricipiti, dietro la testa, ai cavi	1 x 6	2	8	1,5
8	Bicipiti, con 2 manubri, su panca inclinata a 60°	1 x 6	2	10	1,5

	ESERCIZI (Tabella C)	RISC.	SERIE	RIPET.	Tecniche di intensità	Riposo tra i set
1	Squat	3 x 6	1-2	20	Rest pause	3-5 minuti
2	Leg press	2 x 6	3	7-10	+ 3/4 mezza ripetiz.	3
3	Sissy squat	1 x 6	2	Max		1
4	Leg extension	1 x 6	2-3	10-12	+ Stripping	2
5	Crunch con torsioni		5	15		1

**IL MESOCICLO (da ripetere 2-3 volte):**

L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
A		B	C				A		B		C			A		B		C		

<sup>1</sup> Non sono assolutamente dotato da punto di vista genetico e, pur non eseguendo mai lo Squat, sono riuscito a raggiungere i 44 cm di braccio, alla faccia di tutti questi presunti allenatori natural (e senza alimentarmi in maniera puntigliosa o utilizzare integratori). Nella mia continua sperimentazione, mi sono lasciato convincere dalle pressanti campagne pubblicitarie e provare gli allenamenti ridotti basati sullo Squat e sugli esercizi base per le grosse sezioni muscolari: ho eliminato quindi gli esercizi per le braccia in quanto gli autori di prima affermavano che aumentando il carico nello Squat TUTTE le misure sarebbero aumentate. Ho potuto constatare invece, che da una parte sono aumentato di peso corporeo (soprattutto, ovviamente, nelle gambe), ma che dall'altra la circonferenza delle mie braccia si è in quel periodo ridotta a circa 40 cm. In altri termini, sia benvenuta la stimolazione "indiretta", ma cerchiamo di non trascurare (se siamo saggi) quella diretta!

## Addominali, sezione di leggende e di stupidaggini ....

Qualche tempo fa, un signore d'oltreoceano, presentato dall'editore (uno che spaccerebbe per super-esperto anche il proprio gatto pur di fare soldi e vendere qualche libro o rivista in più) con un trafiletto - con tanti bla bla bla - come un "super-esperto", in una sua rubrica, parlava di un programma di costruzione muscolare diretta e indiretta. Nello sviluppo della sua disquisizione leggevo - con non poche perplessità - la seguente affermazione: "allenare gli addominali alti influenza indirettamente quelli bassi".

Cosa c'era di così strano da lasciarmi perplesso? Ve lo spiego subito:

Per questa volta non voglio scomodare i testi di fisiologia e preferisco rievocare le conclusioni riportate - in un vecchio numero della rivista Cultura Fisica - in merito a tale argomento dal Tecnico (a mio avviso, preparatissimo) Angelo Giorno: "Addominali 'alti e bassi': affermazione centenaria, arricchita dagli elenchi dei movimenti 'specifici': alzate gambe e sollevamento del busto. Purtroppo il retto dell'addome, muscolo monoarticolare da sempre, non è in grado di distinguere e selezionare gli stimoli allenanti, ipertrofizzandosi dove e come alcuni vorrebbero. In definitiva flette, o almeno ci prova, il torace sul bacino o viceversa, per il resto attendiamo miracoli".

In altri termini, a parte il fatto che non esistono gli addominali alti e quelli bassi, ma soltanto gli addominali, la maggior parte degli esercizi conosciuti per la sezione addominale sono tutt'altro che utili e addirittura alcuni sono pericolosi per la colonna vertebrale (quante volte dopo una serie di Sit-up o di Sollevamento delle gambe avete sentito dell'indolenzimento alla bassa schiena?).

**Ecco un elenco degli esercizi da evitare** (tranne l'ultimo, interessano prevalentemente l'ileo-psoas): Sit-up, Sollevamento delle gambe, Sit-up alla sedia romana, Torsioni del busto (NB: occorre fare molta attenzione e ribellarsi quando tale esercizi vengono prescritti dal "preparato" istruttore a persone che soffrono di lombalgia, perché possono aggravare sensibilmente la situazione).

**Ed ecco, invece, un elenco di esercizi consigliabili:** Crunch, Crunch alla poliercolina, Crunch inversi, Crunch con torsione (per obliqui), Sollevamento delle gambe appesi alla sbarra (attenzione: l'esercizio va eseguito a gambe flesse, partendo dalle cosce in posizione orizzontale e andando verso l'alto! Comunemente ed erroneamente, si fa dal basso fino all'orizzontale.), Crunch alla Palla Svizzera, Crunch alla panca curva (attenzione: questi due ultimi esercizi - dato che si eseguono su una superficie curva - soddisfano la necessità fisiologica del retto dell'addome di inclinarsi all'indietro di circa 15°; condizione che consente agli addominali di contrarsi massimalmente).

Occorre sottolineare un altro concetto spesso trascurato: il retto dell'addome è "solitamente" un muscolo con prevalenza di fibre bianche. Ciò comporta che le serie con alte (oltre 15) ripetizioni - probabilmente - non siano il meglio per tale sezione muscolare.

Inoltre, gli esercizi per gli addominali non sono tantissimi, quindi per cercare di variare ulteriormente gli allenamenti potrebbe essere utile applicare il concetto di "tempo di contrazione" che consiste nel variare il numero delle ripetizioni e la relativa durata (fase concentrica, massima contrazione, fase eccentrica, estensione), pur mantenendo un tempo di contrazione (durata della serie) di circa 30-50 secondi.

Cioè - ad esempio - a volte si possono eseguire serie da 7 ripetizioni con un "tempo" 1130 (la serie durerà 35 secondi) mentre in altre occasioni si potranno eseguire serie da 12 ripetizioni con un "tempo" 1020 (la serie durerà 36 secondi)

Per quanto riguarda il lavoro di specializzazione per gli addominali, personalmente penso che non ce ne sia bisogno e che non ci siano ancora evidenze scientifiche in supporto del dimagrimento locale (ma, a quanto pare, neanche del contrario): principalmente la pancetta si elimina, cioè con la dieta, non con le serie di addominali.

A parte questo, può essere però utile provare ad eseguire (oltre al fatto che la spot-reduction potrebbe anche essere vera...) molte serie di addominali nel caso in cui si voglia dimagrire.

Il motivo è che dovendo inserire dell'aerobica, se lo facciamo con le classiche corsette rischiamo di sovrallenare le gambe (che sono allenate anche con gli esercizi in palestra) e cosa peggiore, a causa della bassa intensità e della lunga durata del lavoro, corriamo il rischio di "bruciare" le fibre bianche. Eseguendo invece circa 200 - 300 ripetizioni di addominali, innalziamo il metabolismo (che è quello che, in pratica, si richiede all'aerobica) e non interagiamo con le sezioni muscolari che desideriamo ipertrofizzare.

L'allenamento per questa sezione non necessita di periodizzazione e quando volete intensificarlo un po' consideratelo come se fosse dell'aerobica: eseguitelo a fine sessione o a parte (per i massimi risultati, meglio al mattino a digiuno e verso sera).

Ah, dimenticavo: non sprecate denaro comprando quegli attrezzi tanto pubblicizzati nelle TV o sulle riviste, perché non sono "miracolosi"....

## Le ripetizioni negative per i polpacci possono essere positive!

Con tale termine possiamo associare i vari muscoli che agiscono sull'articolazione del piede e che possiamo suddividere in:

<b>Gruppo anteriore -</b> estensore lungo dell'alluce, estensore lungo delle dita, peroneo terzo, tibiale anteriore.	<b>Gruppo laterale -</b> peroneo breve, peroneo lungo.	<b>Gruppo posteriore -</b> flessore lungo dell'alluce, flessore lungo delle dita, plantare gracile, tibiale posteriore e tricipite surale.
---	---	---

Nel body-building, con il termine polpaccio si identifica generalmente il tricipite della sura che consiste in tre capi, due superficiali (il gastrocnemio) ed uno profondo (il soleo).

I due capi del *gastrocnemio*, nascono dalla faccia posteriore del femore e convergono in basso fondendosi nel tendine di Achille che va ad inserirsi nella faccia posteriore del calcagno. Il gastrocnemio, cioè è biarticolare.

Il *soleo* origina dalla faccia posteriore della testa della fibula, dal terzo prossimale dello stesso osso e dal margine fibulare della tibia, e si dirige in basso dove il suo tendine fondendosi con quello del gastrocnemio forma il tendine di Achille. Il soleo, che in buona parte è coperto dal gastrocnemio, è quindi monoarticolare.

All'atto pratico, gli esercizi che ne conseguono sono i seguenti:

- Calf machine e Calf alla pressa per lo sviluppo del tricipite della sura in generale.
- Calf da seduto per stressare maggiormente il soleo.
- Alzate inverse (sempre al Calf machine) per il gruppo anteriore.

Ne ho sentite tante sull'allenamento idoneo allo sviluppo dei polpacci e qui di seguito vi elenco soltanto una piccola parte delle tattiche che i vari esperti consigliano di adottare:

- superset, triset e set giganti
- serie con moltissime ripetizioni (anche 100)
- pliometrici
- stripping
- ripetizioni forzate
- esercizi composti anaerobico-aerobici

Il problema è che malgrado tutti gli sforzi conseguenti alle tecniche sopra indicate, i polpacci, generalmente, non è che si ipertrofizzano più di tanto.

La mia soluzione, da combinare con alcune delle tecniche sopra esposte, è quella di eseguire una moltitudine di ripetizioni negative. Per fare questo basta caricare adeguatamente una pressa ed eseguire una decina di ripetizioni negative con un piede per volta (la positiva la effettuiamo con entrambi i piedi). Ovviamente si può procedere allo stesso modo con il calf machine o con il calf da seduto.

Ecco una tabella di specializzazione per i polpacci, basata su questa idea:

1) Calf machine:	5 serie in stripping (10 + 10 + 10 + 10)
2) Calf da seduto:	3 serie da 50 - 100 ripetizioni
3) Polpacci alla pressa (una gamba per volta):	3 serie da 8-10 ripetizioni negative

Ovviamente dovete modulare il volume di lavoro e le tecniche da adottare in funzione delle vostre capacità di recupero e delle vostre caratteristiche. Un altro modo di procedere potrebbe essere quello di aumentare la frequenza di allenamento ma di eseguire la prima volta gli esercizi 1 e 2 e la seconda volta 4-5 serie del terzo esercizio: in questo modo si può comprendere più facilmente se per voi funziona meglio la strada con molte serie e ripetizioni (esercizi 1 e 2) o quella con molta intensità (esercizio 3).

Come periodizzazione (in un ciclo da 6 allenamenti), potete eseguire per i primi due allenamenti la tabella intera, per altri due togliere un serie per esercizio e per i rimanenti due eseguire solo i primi due esercizi (senza lo stripping nel primo).

## Gli avambracci

Gli avambracci costituiscono una muscolatura piuttosto complessa e numerosa: basta pensare che le mani, strumento di alta precisione per eccellenza, sono azionate proprio da muscoli dell'avambraccio.

Ecco le principali azioni che possiamo attribuire ai vari muscoli dell'avambraccio:

FLESSIONE PALMARE:	PRONAZIONE:	FLESSIONE DORSALE:	SUPINAZIONE:
flessore radiale del carpo, palmare lungo, flessore superficiale delle dita, flessore ulnare del carpo, flessore profondo delle dita.	pronatore rotondo, pronatore quadrato.	estensore radiale lungo del carpo, estensore radiale breve del carpo, estensore comune delle dita, estensore ulnare del carpo.	supinatore, bicipite.

Ovviamente per sviluppare gli avambracci globalmente (ammesso che ce ne sia bisogno) occorre eseguire almeno un esercizio per ognuna di queste funzioni. Personalmente penso che la stimolazione indiretta sia più che sufficiente, ma a volte le carenze possono sempre essere dietro l'angolo....

Gli esercizi che consiglio sono quelli classici:

- flessioni dei polsi (su piano orizzontale o verticale per cambiare la "curva di carico),
- estensioni dei polsi (su piano orizzontale o verticale per cambiare la "curva di carico),
- esercizi di pronazione e supinazione (basta caricare un manubrietto da un solo lato ed impugnare l'attrezzo dal lato opposto).

Di particolare rilievo possono anche presentarsi gli esercizi di "appinzamento" (spesso di un disco) finalizzati al miglioramento della presa.

In ogni caso questi sono esercizi di supporto che non necessitano di grossi carichi di lavoro o di una particolare procedura di cicizzazione. Potete eseguire 3-5 serie da 10-15 ripetizioni di ognuno degli esercizi prima elencati (o soltanto di qualcuno di essi o secondo della carenza) per essere certi di allenare in maniera adeguata la sezione muscolare in questione.

Cercate però, con questo lavoro, di non interferire con esercizi per altre sezioni muscolari che necessitano di un supporto determinante della presa e degli avambracci in genere: stacchi da terra, trazioni alla sbarra, curl di ogni tipo, trazioni al mento, ecc.

Fin qui nulla di nuovo sotto il sole! Quello che desidero però segnalarvi riguardo l'allenamento di questa sezione muscolare è la cosiddetta *specializzazione di un giorno*: in pratica, si tratta di eseguire 1-3 serie, non portate allo "stremo", degli esercizi prima menzionati, ogni ora per una giornata intera. Ovviamente, se non volete passare l'intera giornata in palestra, dovrete avere a casa un paio di manubri o un bilanciere e qualche disco. Penso che di tanto in tanto possa essere produttivo utilizzare tale metodologia.