

Piegamenti sulle braccia

I piegamenti sulle braccia permettono di allenare innanzitutto i pettorali, i tricipiti e la spalla anteriore, e in secondo luogo la muscolatura del tronco.

- ① Braccia tese, polsi, gomiti e spalle allineati perpendicolarmente rispetto al suolo, muscoli addominali contratti.
- ② Abbassare il petto verso il pavimento piegando le braccia.
- ③ Sollevare nuovamente il petto estendendo le braccia.

più facile

- Eseguire i piegamenti sulle ginocchia.

più difficile

- Scendere lentamente (4 secondi+) o zavorrare (ad es. indossando uno zaino) la parte alta della schiena.

Osservazioni

- I gomiti non devono essere troppo aperti verso l'esterno, ma avere un angolo di circa 45 gradi rispetto al tronco.
- Scendere inspirando, salire espirando.



Trazioni

I muscoli primari allenati con le trazioni sono i dorsali e i bicipiti, mentre i secondari sono la muscolatura del tronco e gli avambracci.

- ① Afferrare la sbarra con le mani lievemente più larghe rispetto alle spalle, le braccia sono completamente distese. I piedi sono davanti al corpo.
- ② Salire con il petto aperto in avanti ed espirare.
- ③ Scendere in modo lento e controllato e tornare a estendere completamente le braccia.

più facile

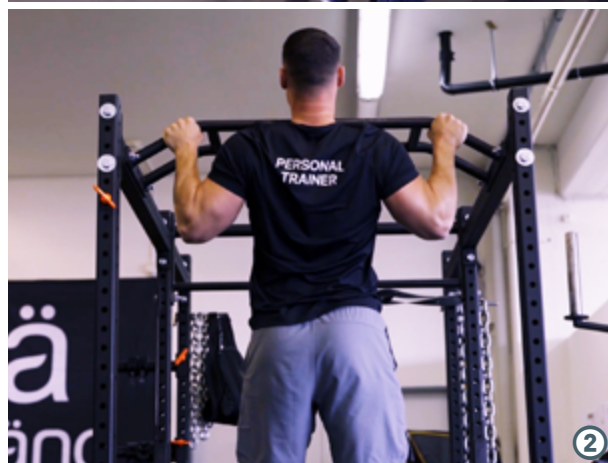
- Eseguire le trazioni con un elastico per ridurre il peso corporeo.

più difficile

- Scendere più lentamente (4 secondi+) o zavorrarsi (ad es. con un manubrio tra i piedi o uno zaino).

Osservazioni

- Più la presa è stretta, più il braccio è flesso e va a sollecitare maggiormente il bicipite anziché la schiena.
- Non tutti devono arrivare con la testa sopra la sbarra! L'estensione della trazione dipende dalla lunghezza degli avambracci. Sollevarsi finché i gomiti si trovano vicino al busto.



Trazioni al TRX

Con questo esercizio si allenano innanzitutto la schiena, i bicipiti e le braccia, ma anche la muscolatura posteriore delle spalle, quella del tronco e gli avambracci.

- ① Posizionare il corpo in modo che a braccia tese la schiena si trovi appena sopra il pavimento. I piedi sono divaricati circa a larghezza fianchi e l'anca è spostata in modo attivo (leggermente) verso l'alto.
- ② Salire con il petto aperto verso l'alto ed espirare.
- ③ Scendere quindi in modo lento e controllato fino a distendere completamente le braccia.

più facile

- Portarsi in una posizione quasi eretta / leggermente inclinata all'indietro e sollevarsi fino a portare il busto fra le mani.

più difficile

- Scendere più lentamente (4 secondi+), zavorrarsi (ad es. indossando uno zaino) o poggiare i piedi in avanti su una panca.

Osservazioni

- Se nella tirata i gomiti sono vicini al corpo, si allena soprattutto il gran dorsale (latissimus dorsi). Se i gomiti sono distanziati dal busto, il centro della schiena è maggiormente sollecitato.
- Salire espirando e aprendo bene il petto.



Aperture con l'elastico

In questo esercizio si allenano i muscoli primari seguenti: dorsali, bicipiti. In secondo luogo anche quelli della spalla posteriore, del tronco e degli avambracci.

- ① Posizionare il corpo in modo che l'elastico sia ancora un po' teso con il braccio esteso.
- ② Abbassare i gomiti verso l'anca e spingere attivamente la spalla verso il basso.
- ③ Portare quindi il braccio in avanti estendendolo completamente e inspirare.

più facile

- Utilizzare un elastico sottile o fare in modo che nella posizione iniziale l'elastico non sia troppo teso.

più difficile

- Prendere un elastico spesso e iniziare l'esercizio con la massima tensione, in modo da ritrovarsi a gestire un carico maggiore a completamento del movimento.

Osservazioni

- Durante l'esecuzione del movimento, flettere il braccio il meno possibile per evitare che sia principalmente il bicipite a lavorare a scapito dei dorsali.
- Nel movimento all'indietro il busto non ruota, ma si inclina semplicemente un po' di lato.
- Eseguire l'esercizio con l'altro braccio.



V-push up

I muscoli primari allenati grazie a questo esercizio sono quelli della spalla anteriore e i tricipiti. Dei secondari fanno parte le fibre superiori del muscolo pettorale e la muscolatura del tronco.

- ① Portarsi nella posizione per i piegamenti sulle braccia. Avvicinare i piedi alle mani e spingere le anche verso l'alto.
- ② Abbassare la testa fino a toccare terra.
- ③ Risalire fino a estendere completamente le braccia e tornare nella posizione iniziale.

più facile

- Non scendere eccessivamente con la testa e spingere le anche solo lievemente verso l'alto.

più difficile

- Appoggiare le mani su un blocco yoga o un paio di libri per ampliare l'escursione del movimento.

Osservazioni

- Durante l'intero movimento non aprire i gomiti verso l'esterno ma ruotarli all'interno verso il busto.
- Scendere inspirando, mantenendo contratti gli addominali per tutto il movimento.



Rematore con manubri

I muscoli che vengono allenati durante questo esercizio: i primari sono quelli della schiena e i bicipiti, mentre i secondari sono gli avambracci, la muscolatura del tronco e quella dei flessori delle gambe.

- ① Spingere le anche all'indietro e flettere il busto in avanti. Le braccia sono completamente distese davanti al corpo.
- ② Il corpo rimane in tensione mentre si effettua il movimento di remata verso il corpo.
- ③ Portare poi di nuovo in avanti le braccia con una distensione completa. Anche le spalle possono accompagnare questo movimento.

più facile

- Appoggiare petto e addome su una panca leggermente inclinata e rialzata per potersi concentrare interamente sul movimento.

più difficile

- Tentare di mantenere per circa 3 secondi la tensione nella schiena nella posizione di massima contrazione.

Osservazioni

- Se durante l'esecuzione del movimento i gomiti sono distanziati dal busto, si sollecita maggiormente il centro della schiena. Tenendoli accanto al busto si allena il gran dorsale.
- Scendere ispirando e mantenendo contratti gli addominali per tutto il movimento.

