

# ESERCIZIO DI DISTENSIONE BRACCIA SU PANCA ORIZZONTALE

Testo e disegni di Stelvio Beraldo

*Sporttraining.net*

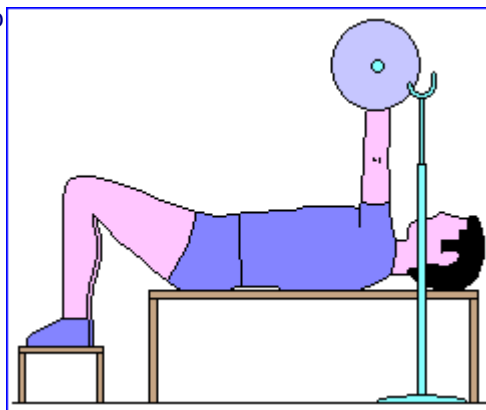
La distensione delle braccia su panca orizzontale, insieme alla flessione delle braccia e al piegamento delle gambe è uno degli esercizi di base fondamentali per chi desidera migliorare la propria efficienza neuromuscolare (forza e ipertrofia).

Una tecnica esecutiva corretta consente di:

- prevenire i traumi muscolari e articolari;
- ottenere l'effettivo massimo risultato nel peso sollevabile.

## La corretta esecuzione dell'esercizio

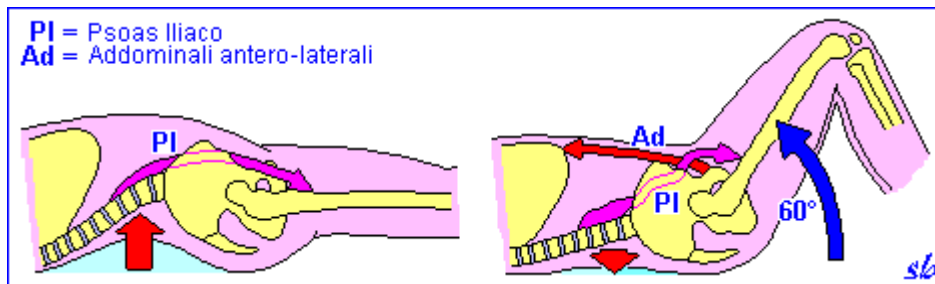
Il MOVIMENTO PIÙ EFFICACE è quello dove il bilanciere parte dal petto (linea che unisce i capezzoli) ed effettua una traiettoria progressivamente curva verso le spalle che termina quando le braccia sono distese e perpendicolari. La RESPIRAZIONE si effettua con una leggera inspirazione prima di iniziare la discesa del bilanciere verso il petto, si prosegue in apnea e si inizia a espirare quando il bilanciere sta terminando la risalita.



Alcuni accorgimenti utili alla PREVENZIONE:

- Evitare il "rimbalzo" dell'asta del bilanciere sul petto. Oltre alla perdita di tensione muscolare potrebbe comportare traumi alla struttura osteo-articolare della gabbia toracica.
- Per una ottimale stabilità del corpo i piedi poggiano su tutta la pianta e risultano distanti di circa la larghezza delle spalle.
- I supporti (cavalletti) devono risultare a una distanza adeguata dalle spalle in modo che lo "stacco" avvenga quanto più vicino alla perpendicolare delle stesse e nel contempo, durante l'esecuzione, il bilanciere non venga a contatto con le superfici sporgenti.
- Mantenere sempre aderente alla panca il dorso e la regione lombare. Questo si ottiene con la posizione semiflessa delle cosce che attenua la tensione del muscolo Psoas iliaco (Figura).

**La flessione delle cosce per attenuare il carico lombare**



Nella posizione supina, l'allineamento delle cosce col bacino mette in forte tensione i muscoli flessori della cosce, in particolar modo lo Psoas iliaco (PI) che, a causa dell'inserzione prossimale sulle ultime vertebre lombari, tende a accentuare la lordosi lombare. Viene quindi a crearsi un carico notevole sui dischi intervertebrali.

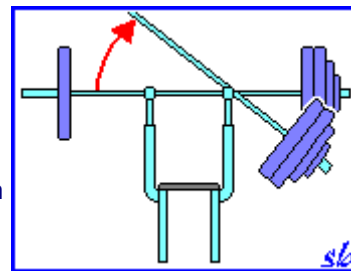
Con una sufficiente flessione delle cosce sul bacino (circa 60°) si determina un avvicinamento dei capi di inserzione di questo muscolo. La caduta di tensione che ne consegue attenua la lordosi lombare.

- - Per mantenere il bilanciere stabile sui supporti, il caricamento e lo scaricamento dello stesso deve essere effettuato aggiungendo o togliendo i dischi progressivamente e in maniera alternata da ambedue i lati (Figura).

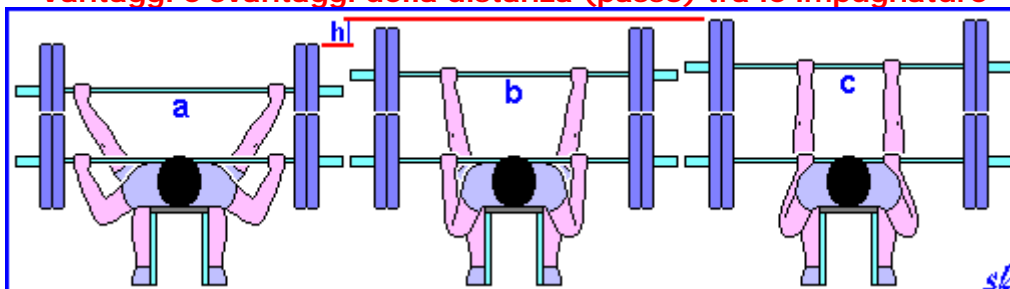
#### Il caricamento e scaricamento del bilanciere posto sugli appoggi

Specialmente se si utilizzano gli appoggi ("cavalletti") ravvicinati il caricamento e lo scaricamento del bilanciere deve essere effettuato aggiungendo o togliendo i dischi progressivamente e in maniera alternata da ambedue i lati.

Inserire o togliere completamente i dischi da un solo lato può comportare il ribaltamento del bilanciere e notevoli rischi per l'integrità fisica delle persone presenti.



#### Vantaggi e svantaggi della distanza (passo) tra le impugnature

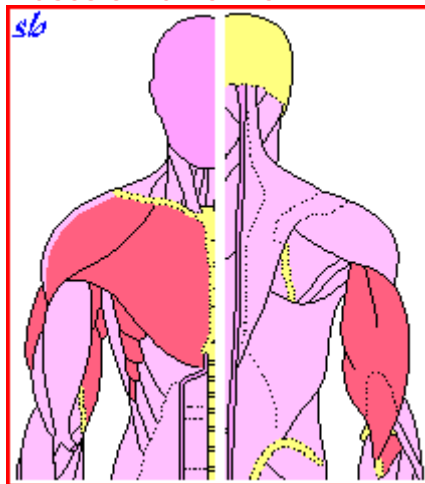


a) PASSO LARGO	b) PASSO MEDIO	c) PASSO STRETTO
Angolo articolare spalla-braccio e braccio-avambraccio mediamente aperti sul piano frontale. Particolarmente vantaggiosi nello spostamento di carichi elevati.	Angolo articolare spalla-braccio molto aperto e braccio-avambraccio molto chiuso. Svantaggiosi nello spostamento di carichi elevati.	Angolo articolare spalla-braccio molto aperto e braccio-avambraccio chiuso al massimo. Particolarmente svantaggiosi nello spostamento di carichi elevati.
Traiettoria del bilanciere breve.	Traiettoria del bilanciere lunga.	Traiettoria del bilanciere massima.
Intervento privilegiato sui muscoli che mobilizzano il	Intervento privilegiato sui muscoli che mobilizzano	Intervento massivo sui muscoli che mobilizzano l'avambraccio rispetto a

braccio e la spalla rispetto a quelli che mobilizzano l'avambraccio.	l'avambraccio rispetto a quelli che mobilizzano il braccio e la spalla.	quelli che mobilizzano il braccio e la spalla.
--	---	--

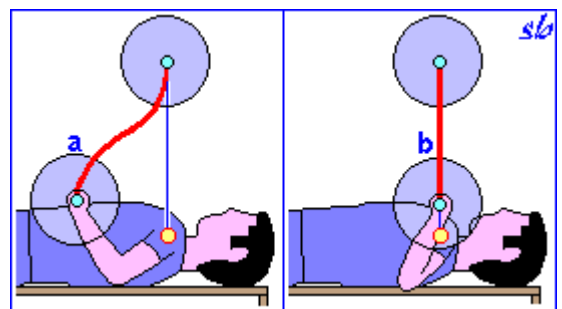
### Principali interventi muscolari dinamici

- Muscoli che mobilizzano l'avambraccio (estensione):
- Tricipite brachiale
  - Anconeo
- Muscoli che mobilizzano il braccio (flessione orizzontale):
- Gran pettorale
  - Deltoide (fasci anteriori)
  - Coracobrachiale
- Muscoli che mobilizzano la spalla (anteposizione):
- Piccolo pettorale
  - Gran dentato

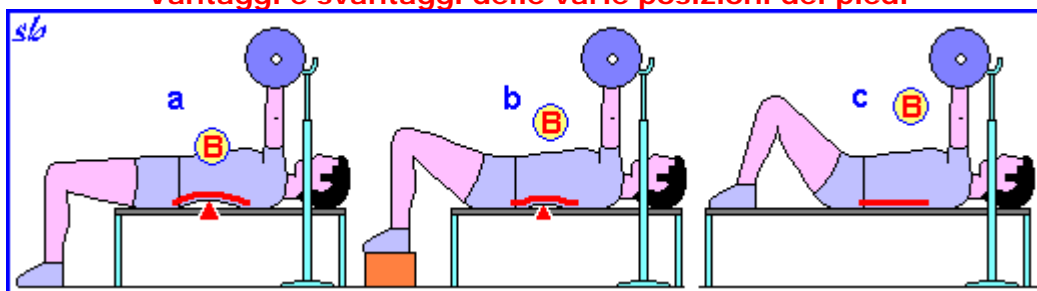


### Interventi muscolari dinamici in particolari modalità di esecuzione

- a) Distensione braccia con partenza del bilanciere dall'addome. Nella prima fase si ha una anteposizione delle braccia, pertanto l'intervento dinamico è a carico dei muscoli Deltoide (fasci anteriori), Coracobrachiale, Bicipite brachiale (capo breve), Gran pettorale (fasci superiori).
- b) Distensione braccia con partenza del bilanciere dalle clavicole. Lo spostamento iniziale del movimento vede un intervento massivo del muscolo Tricipite brachiale. In ambedue i modelli esecutivi, gli interventi muscolari che seguono la prima fase sono gli stessi dell'esercizio classico con partenza del bilanciere dalla "linea dei capezzoli".



### Vantaggi e svantaggi delle varie posizioni dei piedi

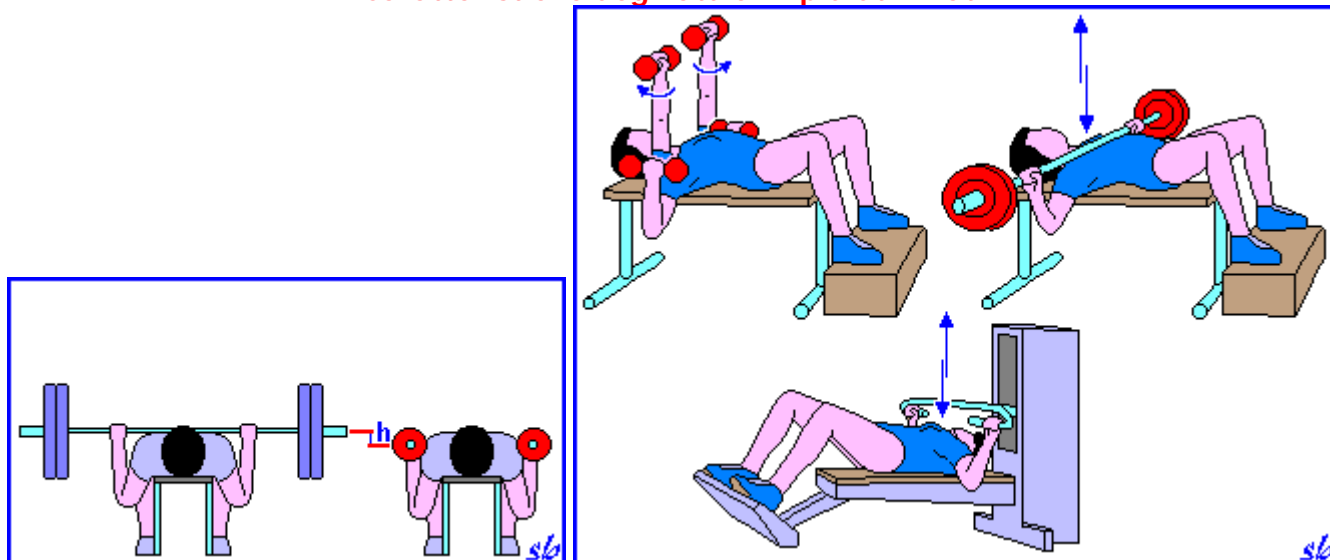


a) PIEDI A TERRA	b) PIEDI SU UN RIALZO (cosce leggermente flesse)	c) PIEDI SULLA PANCA (cosce semiflesse)
<b>Pro</b>	<b>Pro</b>	<b>Pro</b>
Il baricentro corpo-bilanciere (B) risulta basso, pertanto anche un carico molto elevato può essere sostenuto senza sbilanciamento laterale del corpo. È la posizione preferita durante le competizioni di powerlifting.	Il baricentro corpo-bilanciere (B) risulta ancora abbastanza basso e utile a sostenere anche un carico elevato senza sbilanciamento laterale del corpo. La leggera flessione delle cosce attenua parzialmente il carico sui dischi lombari in quanto diminuisce la tensione (allungamento) del muscolo Psoas iliaco.	La ottimale flessione delle cosce sul bacino determina uno scarso carico sui dischi lombari in quanto diminuisce fortemente la tensione (allungamento) del muscolo Psoas iliaco.
<b>Contro</b>		<b>Contro</b>
L'allineamento delle cosce col bacino determina un forte carico sui dischi lombari in quanto viene		Il baricentro corpo-bilanciere (B) risulta molto alto, tale da rendere difficoltoso sostenere un carico elevato senza

messo in forte tensione (allungamento) il muscolo Psoas iliaco.

sbilanciamento laterale del corpo.

### Caratteristiche degli attrezzi più utilizzati



<b>BILANCIERE</b>	<b>MANUBRI</b>	<b>BENCH PRESS MACHINE</b>
<p><b>Pro</b></p> <p>Consente una azione simmetrica e coordinata delle braccia tale da ottenere l'effettiva prestazione massima di carico con pesi liberi.</p> <p><b>Contro</b></p> <p>Specialmente l'impugnatura a passo largo non consente la massima escursione articolare del braccio (apertura). Questo può determinare nel tempo un accorciamento dei muscoli coinvolti (vedi di seguito).</p>	<p><b>Pro</b></p> <p>Consentono una escursione articolare massima (linea di partenza anche al disotto della linea del petto). Grazie all'azione indipendente delle braccia, migliorano notevolmente la coordinazione motoria generale e i sinergismi muscolari. Nel finale di distensione, la possibilità di ruotare esternamente i gomiti facilita la fissazione e il controllo del peso.</p> <p><b>Contro</b></p> <p>La prestazione massima (solo i kg. spostati, non la forza) è nettamente inferiore a quella ottenuta col bilanciere.</p>	<p><b>Pro</b></p> <p>Consente la massima prestazione di carico in quanto il movimento guidato richiede solo una azione della forza muscolare senza i condizionamenti coordinativi tipici della traiettoria a carico libero.</p> <p><b>Contro</b></p> <p>Il dover seguire una traiettoria guidata non permette il miglioramento delle coordinazioni motorie. Il trasferimento del risultato ottenuto su movimento con pesi liberi è modesto.</p>

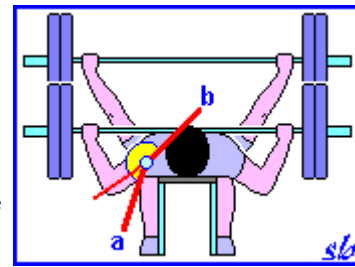
### Alcune considerazioni fisiologiche

L'esercizio di Distensioni delle braccia da supino su panca orizzontale può presentare degli aspetti negativi che vanno corretti.

Nel tempo può accorciarsi il ventre muscolare, soprattutto carico del Gran Pettorale. Questo perché la posizione di bilanciere sul petto o altra parte del busto non consente la massima estensione orizzontale delle braccia, ovvero la massima escursione del braccio verso dietro (Figura). Viene cioè a realizzarsi uno stiramento muscolare incompleto in fase di flessione e un accorciamento muscolare incompleto in fase di distensione.

### Escursione delle braccia e distensione su panca

Più aumenta la distanza tra le impugnature (passo), minore diventa l'escursione articolare delle braccia. Di conseguenza maggiore è anche la possibilità che il muscolo Gran pettorale subisca nel tempo un accorciamento. Le due linee rosse indicano approssimativamente la massima escursione articolare del braccio. In particolare, la linea "a" indica la massima estensione (fase di flessione delle braccia nel movimento) che è quella utile a mantenere il Gran pettorale nelle condizioni ottimali di allungamento ed estensibilità.

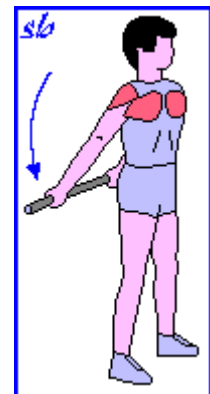
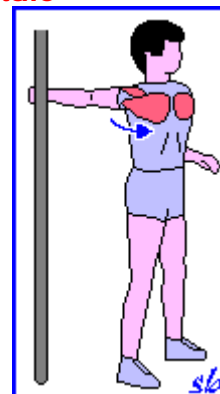
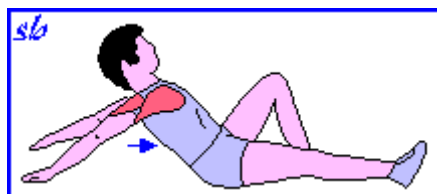
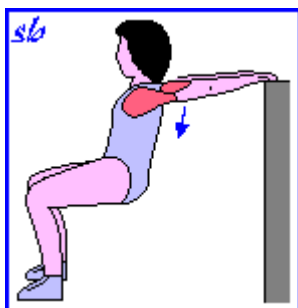


Questo accorciamento, unito ad un eccesso di tono muscolare, può determinare l'anteposizione delle spalle e la comparsa di una cifosi dorsale (spalle in avanti e dorso curvo).

Per evitare questo si agisce solitamente in due modi:

- inserendo sistematicamente in ciascun allenamento opportuni **ESERCIZI DI STRETCHING**, soprattutto quelli che coinvolgono il muscolo Gran pettorale (Figura).

**Alcuni esercizi di stretching per i muscoli della spalla coinvolti nella distensione braccia su panca orizzontale**



- - effettuando **ESERCIZI DI COMPENSO** utili a tonificare e rafforzare soprattutto i muscoli del dorso (Figura).

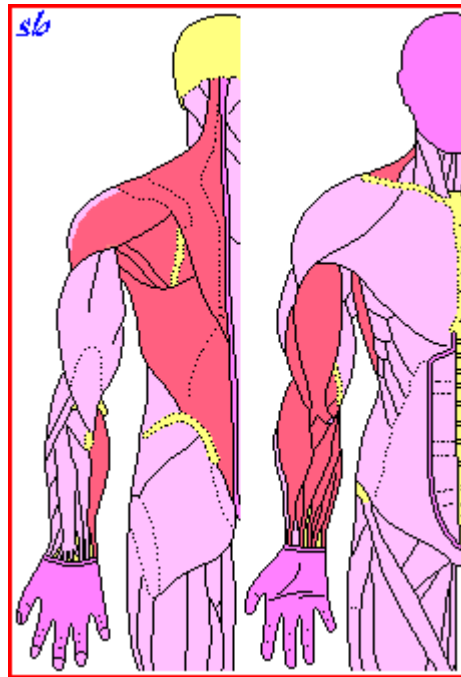
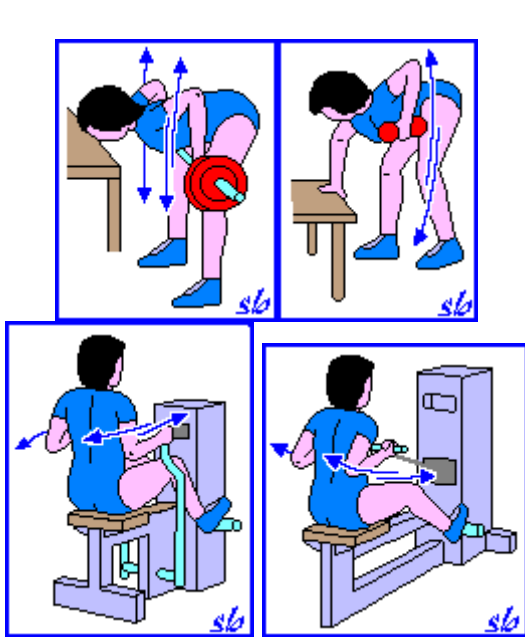
Nell'impostazione di questi esercizi va tenuto presente che il movimento di extrarotazione (rotazione in fuori) delle braccia in fase di flessione permette la massima aderenza delle scapole alla gabbia toracica e il massimo avvicinamento delle stesse alla colonna vertebrale. Praticamente il massimo lavoro dei muscoli adduttori delle scapole.

Con le macchine e il bilanciere, data l'impossibilità di ruotare le mani sull'impugnatura, quindi di extraruotare il braccio, va scelta già in partenza una posizione a pollici in fuori.

Nell'esecuzione degli esercizi può essere vantaggioso, ad ogni ripetizione, fermarsi 2-3 secondi nella fase di massima tensione.

Di fondamentale importanza sono anche le posture del corpo che si assumono durante la vita quotidiana (seduti, stazione eretta, ecc.). In linea generale il busto va mantenuto eretto e le spalle leggermente retratte.

**La Flessione delle braccia come esercizio di compenso**



Principali interventi muscolari dinamici:

- Retroposizione delle spalle: Trapezio, Grande romboide, Piccolo romboide, Gran dorsale.
- Estensione orizzontale delle braccia: Deltoide (fasci posteriori), Gran dorsale, Grande rotondo, Piccolo rotondo, Sottospinato.
- Flessione degli avambracci: Bicipite brachiale, Lungo supinatore, Brachiale anteriore, Grande palmare, Cubitale anteriore, Flessore superficiale delle dita, Pronatore rotondo, Palmare lungo.

---

**Bibliografia:** vedi su "[Sportraining](#)" nella sezione: **Per saperne di più.**