

# ESERCIZIO DI TRAZIONE DELLE BRACCIA ALLA SBARRA ALTA

Testo e disegni di Stelvio Beraldo

- [ASPETTI GENERALI E MODALITÀ ESECUTIVE DELLA TRAZIONE DELLE BRACCIA](#)
- [LE METODOLOGIE DI ALLENAMENTO](#)
- [ESERCIZI CON CARATTERISTICHE SIMILI ALLA TRAZIONE DELLE BRACCIA ALLA SBARRA ALTA](#)

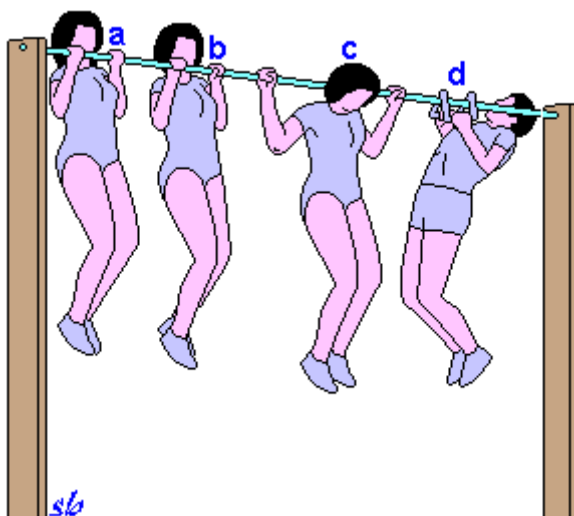
## ASPETTI GENERALI E MODALITÀ ESECUTIVE DELLA TRAZIONE DELLE BRACCIA

Le trazioni delle braccia alla sbarra vengono a volte definite col termine di "flessioni" delle braccia. Rifacendosi al corretto glossario dei termini ginnastici, va precisato che:

- Trazione è riferita solitamente agli arti superiori e sottintende l'azione di avvicinamento del corpo ad un determinato attrezzo (es.: Trazioni delle braccia alla sbarra, dove il corpo viene portato verso la sbarra).
- Flessione è il passaggio di un segmento del corpo da un atteggiamento lungo ad un atteggiamento breve. Riferito agli arti superiori indica che questi non sono in appoggio al suolo o su di un attrezzo tramite il contatto delle mani e dei piedi (es.: Flessione delle braccia al lat machine, dove il corpo è in appoggio seduto e la sbarra viene portata verso il corpo).

In sintesi: nella trazione il corpo si muove verso la sbarra che è fissa. Nella flessione, invece, la sbarra si muove verso il corpo che è fisso.

### Esercizio di Trazione delle braccia alla sbarra alta



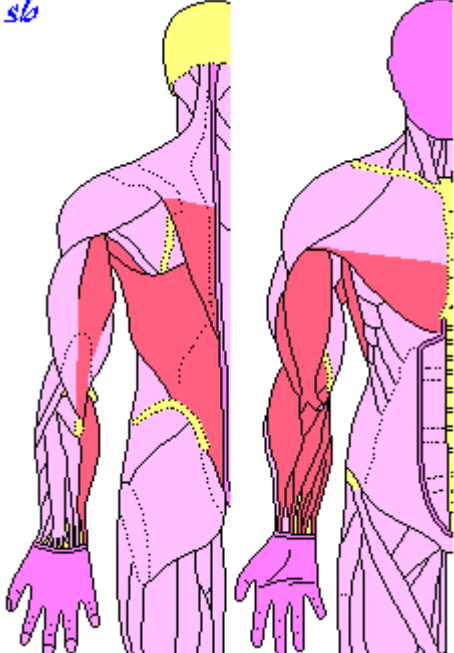
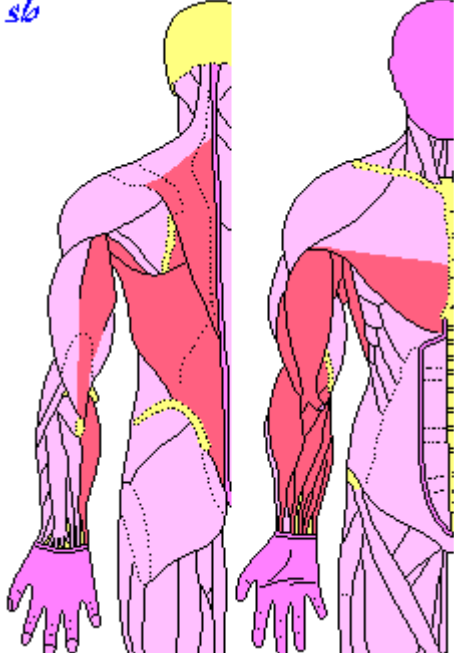
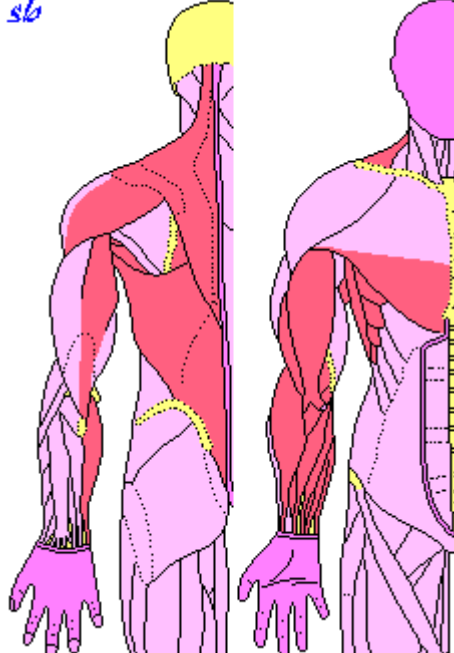
#### Varianti più comuni:

- fino a portare la sbarra avanti sulle spalle. Palme in dentro (a) e palme in fuori (b)
- fino a portare la sbarra dietro sulle spalle (c)
- fino a portare l'impugnatura delle maniglie sul petto (d).

#### Corretta esecuzione dell'esercizio:

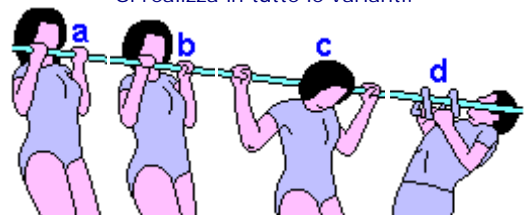
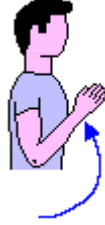
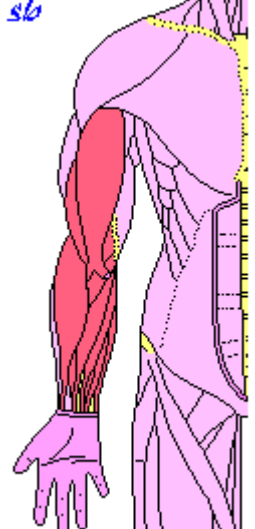
- esercitare la massima trazione avvicinando quanto più possibile le spalle alla sbarra (il petto nell'esecuzione con maniglie)
- flettere completamente le braccia in fase di andata ed estenderle in fase di ritorno
- non oscillare col corpo
- eseguire in maniera fluente e controllata, soprattutto in fase di ritorno.

**Principali muscoli agonisti nelle varie modalità esecutive della Trazione delle braccia alla sbarra alta**

Sbarra avanti sulle spalle	Sbarra dietro sulle spalle	Maniglie sul petto
		
<p>Bicipite brachiale, Lungo supinatore, Brachiale anteriore, Grande palmare, Cubitale anteriore, Flessore superficiale delle dita, Pronatore rotondo, Palmare lungo, Tricipite brachiale (capo lungo), Gran pettorale (fasci inferiori), Piccolo pettorale, Succlavio, Gran dorsale, Grande rotondo, Trapezio (fasci inferiori), Gran dentato.</p>	<p>Bicipite brachiale, Lungo supinatore, Brachiale anteriore, Grande palmare, Cubitale anteriore, Flessore superficiale delle dita, Pronatore rotondo, Palmare lungo, Tricipite brachiale (capo lungo), Gran pettorale (fasci inferiori), Piccolo pettorale, Succlavio, Coracobrachiale, Sottoscapolare, Gran dorsale, Grande rotondo, Trapezio (fasci inferiori), Gran dentato.</p>	<p>Bicipite brachiale, Lungo supinatore, Brachiale anteriore, Grande palmare, Cubitale anteriore, Flessore superficiale delle dita, Pronatore rotondo, Palmare lungo, Tricipite brachiale (capo lungo), Gran pettorale (fasci inferiori), Piccolo pettorale, Succlavio, Deltoide (fasci posteriori), Gran dorsale, Grande rotondo, Trapezio, Romboide, Gran dentato.</p>

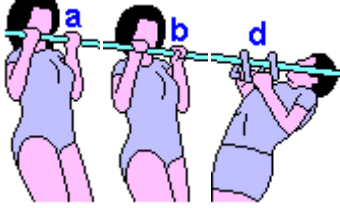
**Nota:** l'impugnatura a pollici infuori aumenta l'impegno del Bicipite brachiale. L'impugnatura a pollici indentro pone l'accento sul Brachiale anteriore e sul Lungo supinatore.

**Analisi dei principali muscoli agonisti nelle singole azioni dei segmenti corporei durante la Trazione delle braccia alla sbarra alta**

<p align="center"><b>Flessione dell'avambraccio</b></p> <p align="center">Si realizza in tutte le varianti:</p>  <p>Azione primaria: Bicipite brachiale, Lungo supinatore. Azione secondaria: Brachiale anteriore, Grande palmare, Cubitale anteriore, Flessore superficiale delle dita, Pronatore rotondo, Palmare lungo.</p>		
---	---	---

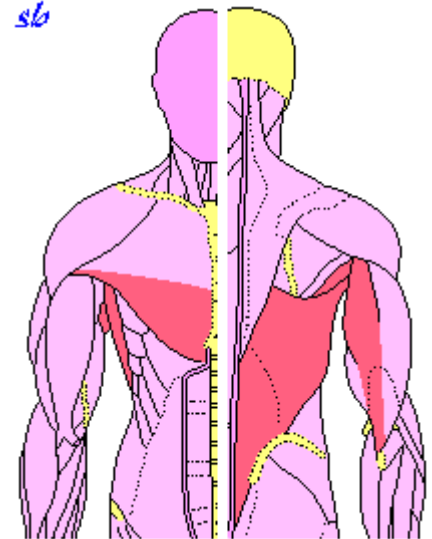
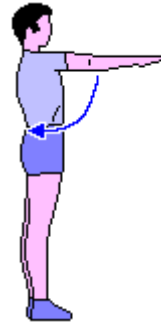
## Abbassamento del braccio

Si realizza nelle varianti:



Piccolo pettorale (abbassatore della spalla), Gran dorsale, Gran pettorale (fasci inferiori), Grande rotondo, Tricipite brachiale (capo lungo).

Nota: quando il braccio parte dall'alto agiscono anche i muscoli che abbassano la spalla.



sb

## Retroposizione del braccio (estensione)

Si realizza parzialmente solo nella variante:

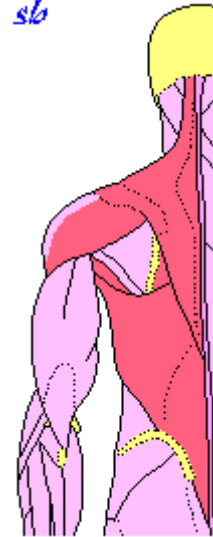


Azione primaria: Gran dorsale, Deltoide (fasci posteriori), Grande rotondo.

Azione secondaria: Romboide e Trapezio (retropositori della spalla).



sb



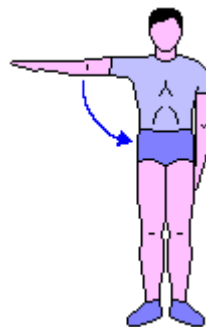
## Adduzione del braccio

Si realizza solo nella variante:

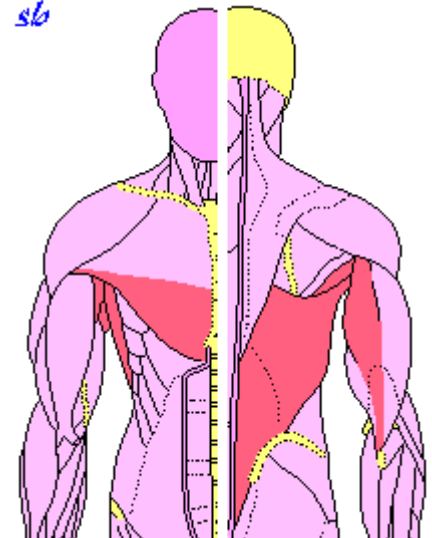


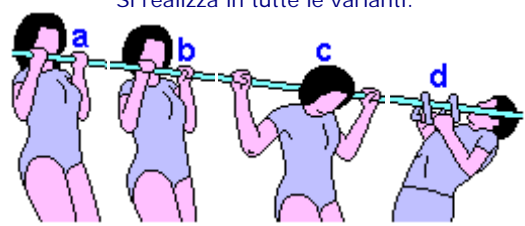
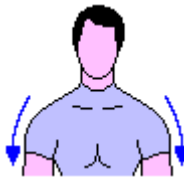
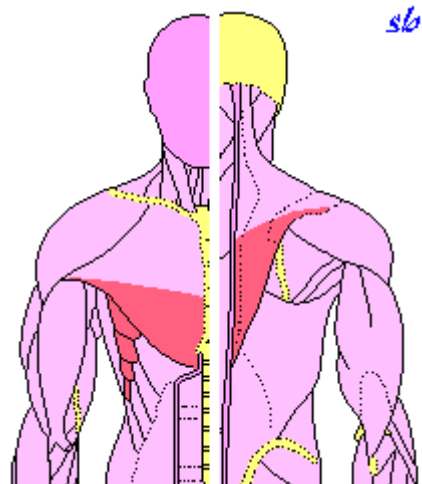
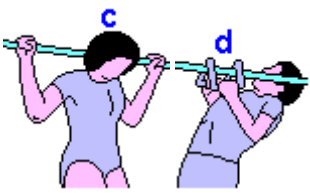

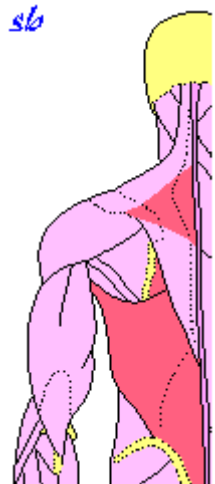
Gran dorsale, Gran pettorale (fasci inferiori), Grande rotondo, Sottoscapolare, Tricipite brachiale (capo lungo), Coracobrachiale.

Nota: quando il braccio parte dall'alto agiscono anche i muscoli che abbassano la spalla.



sb



<p><b>Abbassamento della spalla (depressione)</b></p> <p>Si realizza in tutte le varianti:</p>  <p>Piccolo pettorale, Trapezio (fasci inferiori), Succlavio, Gran pettorale (fasci inferiori), Gran dentato.</p>		
<p><b>Retroposizione della spalla</b></p> <p>Si realizza nelle varianti:</p>  <p>Trapezio (fasci medi), Grande romboide, Piccolo romboide, Gran dorsale.</p>		

## LE METODOLOGIE DI ALLENAMENTO

Nell'utilizzo degli esercizi a carico naturale, al contrario di quanto avviene a carico artificiale, risulta difficile utilizzare con precisione il carico ottimale in quanto è altrettanto difficile fare riferimento alla prestazione massima eseguibile per una sola ripetizione.

Per individuare il carico con cui si sta lavorando e, pertanto, il suo effetto sulle capacità neuromuscolari, si utilizza lo stesso parametro dei pesi liberi, ovvero il numero massimo di ripetizioni che si riescono ad eseguire in una serie portata a "esaurimento" (Tabella).

**Correlazione tra tipo di forza, entità del carico, ritmo esecutivo e numero di ripetizioni possibili in una serie (S. Beraldo 1990)**

Serie con ripetizioni eseguite a ritmo fluente e controllato fino a "esaurimento".		N° di ripetizioni possibile <b>(1)</b>	Percentuale del carico riferita al massimale	N° di ripetizioni possibile <b>(2)</b>	Serie con ripetizioni eseguite alla massima velocità possibile (in fase concentrica), per un tempo non superiore a 6-8 secondi.		
<b>FORZA MASSIMA</b>		1	<b>100%</b>	---			
		1-2	<b>95%</b>	---			
		2-3	<b>90%</b>	---			
		4-5	<b>85%</b>	---			
		6-7	<b>80%</b>	---			
<b>FORZA GENERALE</b>		8-9	<b>75%</b>	2-3			
		10-11	<b>70%</b>	4-5	% media	<b>FORZA RAPIDA (3)</b>	
		12-14	<b>65%</b>	6-7	-----		
		15-16	<b>60%</b>	8-9	% bassa		
	<b>FORZA RESISTENTE (3)</b>	% bassa	17-20	<b>55%</b>	10-11		-----
		-----	21-25	<b>50%</b>	+10		% molto bassa
% molto bassa		+25	<b>45%</b>		-----		
		<b>40%</b>					

**(1)** Numero massimo di ripetizioni che si riescono ad eseguire in una serie. Si riferisce ad una condizione ottimale dell'atleta. Infatti può essere condizionato da vari fattori:  
- *Tipo di esercizio*, a seconda se il bilanciare, in ogni serie, poggia a terra oppure è sostenuto sempre sul corpo. Nel primo caso si riescono ad effettuare più ripetizioni.  
- *Ritmo esecutivo* delle ripetizioni. Più è lento e meno ripetizioni si riescono a fare.  
- *Esecuzione più o meno corretta* del movimento.  
- *Livello di adattamento* (specializzazione) ad una specifica intensità di carico di lavoro.  
- *Recupero tra le serie* più o meno completo.

**(2)** Si intende il numero di ripetizioni eseguibili senza che scada la velocità esecutiva ottimale. La fase eccentrica deve essere fluente e controllata con "caricamento" finale e rapida inversione di movimento per terminare alla massima velocità possibile.

**(3)** Le definizioni in percentuale di carico della forza resistente e rapida prendono come riferimento la forza massima.

Esempio:

Se si riescono ad eseguire un massimo di 6-7 ripetizioni nelle trazioni delle braccia, significa che si sta lavorando con circa l' 80% del proprio massimale e, quindi, per la forza generale.

Se invece si riescono ad eseguire intorno alle 20 ripetizioni, significa che si sta lavorando con il 55% circa del proprio massimale, ovvero per la forza resistente.

Col tempo, man mano che si riesce ad aumentare il numero di ripetizioni in una serie è evidente che ci si allontana sempre più dalla possibilità di incrementare la forza massima. Per tornare ad incrementarla, se questo è l'obiettivo, è necessario aumentare il carico (es.: appendendo ad una cintura dei dischi di ferro).

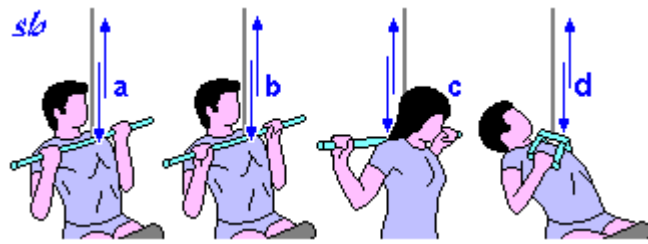
Nel caso non si riesca ad effettuare neanche una trazione completa (basso indice di forza relativa, ovvero forza in relazione al peso corporeo), significa che il carico utilizzato (peso del corpo) è addirittura superiore al 100% del massimale. Pertanto l'esercizio di trazioni braccia alla sbarra non può essere incluso nella scheda di allenamento (può essere sostituito momentaneamente dalle trazioni braccia al lat machine, come descritto in seguito).

Vedi anche: [Parametri generali di lavoro per l'allenamento muscolare](#)

## ESERCIZI CON CARATTERISTICHE SIMILI ALLA TRAZIONE DELLE BRACCIA ALLA SBARRA ALTA

**Flessioni delle braccia al lat machine (lat pull down)**

Varianti più comuni:



- fino a portare la sbarra davanti sulle spalle. Palme in dentro (a) e palme in fuori (b);
  - fino a portare la sbarra dietro sulle spalle (c);
  - fino a portare l'impugnatura delle maniglie sul petto (d).
- Gli interventi muscolari sono gli stessi dell'esercizio di Trazione delle braccia alla sbarra alta.

---

**Stelvio Beraldo**  
Maestro di Sport