

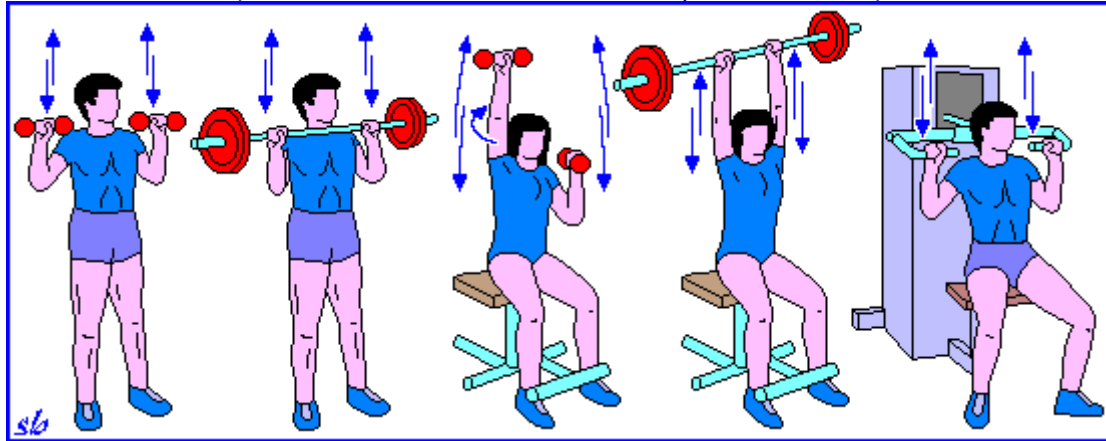
# ESERCIZI PER SPALLE E ARTI SUPERIORI

Testo e disegni di Stelvio Beraldo

## MUSCOLI DELLE SPALLE

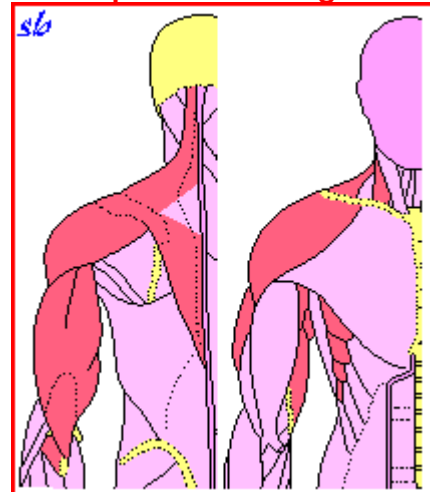
### DISTENSIONI DELLE BRACCIA IN ALTO DA SEDUTO SU PANCA O DA STAZIONE ERETTA (arms press)

(con manubri, bilanciere o bench press machine)



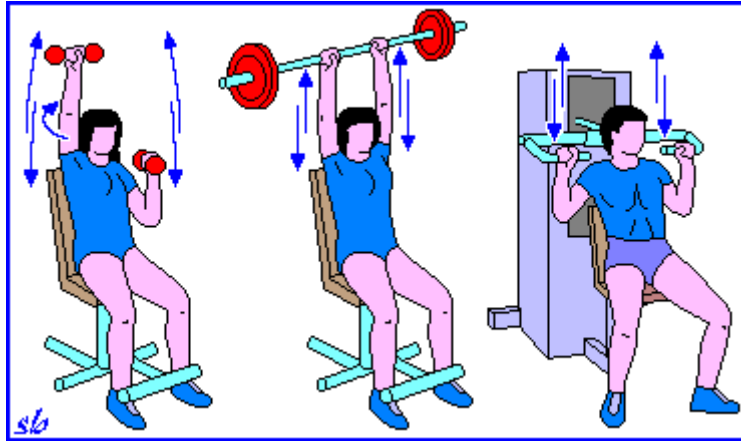
- Disponi i piedi ben poggiati a terra alla larghezza del bacino, busto eretto e perpendicolare con la testa leggermente sollevata. Se seduto, aggancia i piedi ai supporti della panca.
- Nella fase finale del movimento, sia con i manubri che con il bilanciere, ruota i gomiti all'esterno. In questo modo potrai sostenere più facilmente il peso nella posizione di braccia tese.
- Se scegli l'esecuzione con partenza del bilanciere avanti, sulle spalle, per controllare la traiettoria inizia e termina la distensione tenendo i gomiti sollevati avanti.
- Se utilizzi i supporti per il bilanciere fai in modo che questi siano situati ad una distanza adeguata dalle spalle e in maniera tale da facilitare l'esecuzione complessiva dell'esercizio.
- Gli interventi muscolari non differiscono sostanzialmente, sia che si parta con il peso posto avanti o dietro, sulle spalle.
- Nell'esecuzione dalla stazione eretta i muscoli flessori ed estensori del tronco svolgono una notevole azione fissatrice.

#### Principali muscoli agonisti



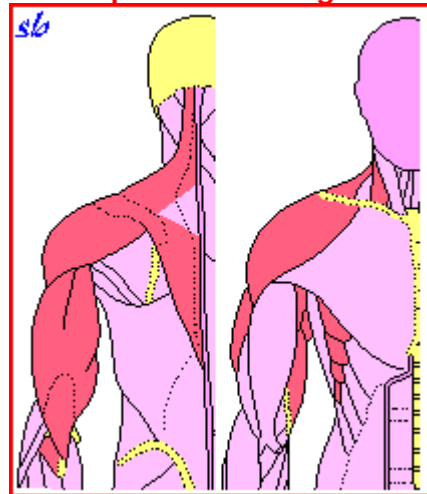
### DISTENSIONI DELLE BRACCIA IN ALTO DA SEDUTO SU PANCA INCLINATA A 70° -80° (incline arms press)

(con manubri, bilanciere o bench press machine)



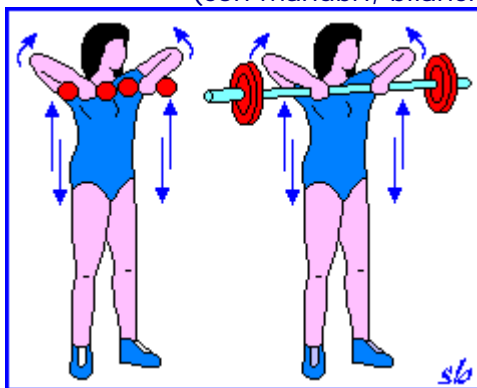
- Mantieni il dorso e la regione lombare aderenti alla panca.
- Nella posizione di bilanciere al petto e nella prima parte del movimento tieni i gomiti sollevati verso avanti, oltre la perpendicolare del bilanciere.
- Se utilizzi i supporti fissi della panca o mobili (cavalletti) fai attenzione che questi siano situati ad una distanza adeguata dalle spalle in modo da facilitare sia lo stacco che il movimento e la successiva posa del bilanciere.

**Principali muscoli agonisti**



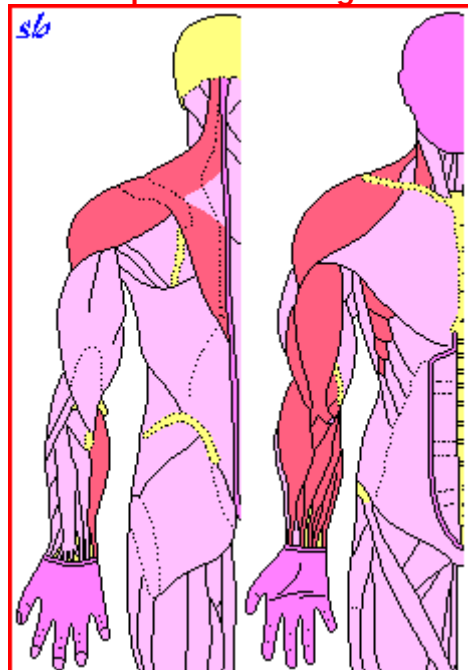
**FLESSIONI DELLE BRACCIA DA STAZIONE ERETTA (standing rowing)**

(con manubri, bilanciere o pulley machine)



- Mantieni il busto eretto con la testa leggermente sollevata e i piedi a terra poggiati su tutta la pianta alla larghezza del bacino.
- Nella fase finale del movimento solleva i gomiti più in alto possibile, cercando di oltrepassare la linea delle spalle.
- L'impugnatura a passo medio o largo accentua l'intervento dei muscoli che mobilizzano il braccio e la spalla. L'impugnatura a passo stretto accentua l'impegno dei muscoli che mobilizzano

**Principali muscoli agonisti**

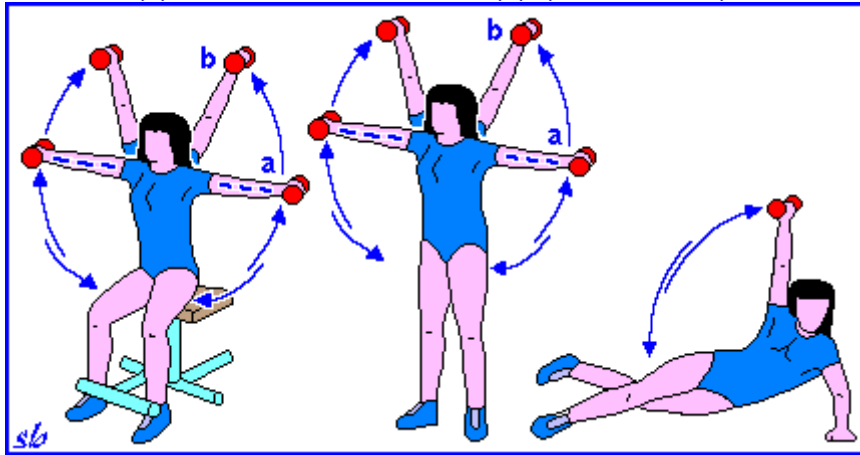


l'avambraccio.

- I muscoli estensori del tronco svolgono una notevole azione fissatrice.

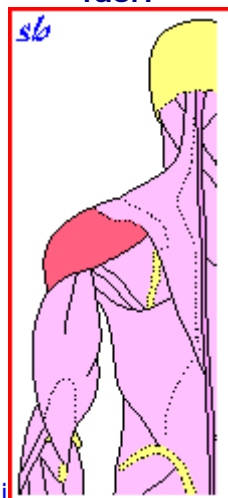
**SLANCI DELLE BRACCIA IN FUORI E IN ALTO DA STAZIONE ERETTA, DA SEDUTO SU PANCA O DA DECUBITO LATERALE (lateral arms raise) Varianti: fino a braccia in fuori**

(a) o fino a braccia in alto (b) (con manubri)

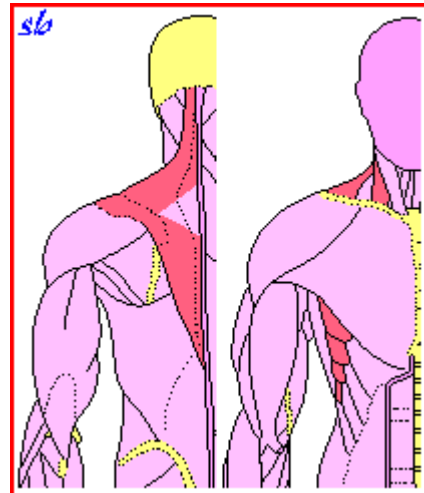


**Principali muscoli agonisti**

**Abduzione in fuori**

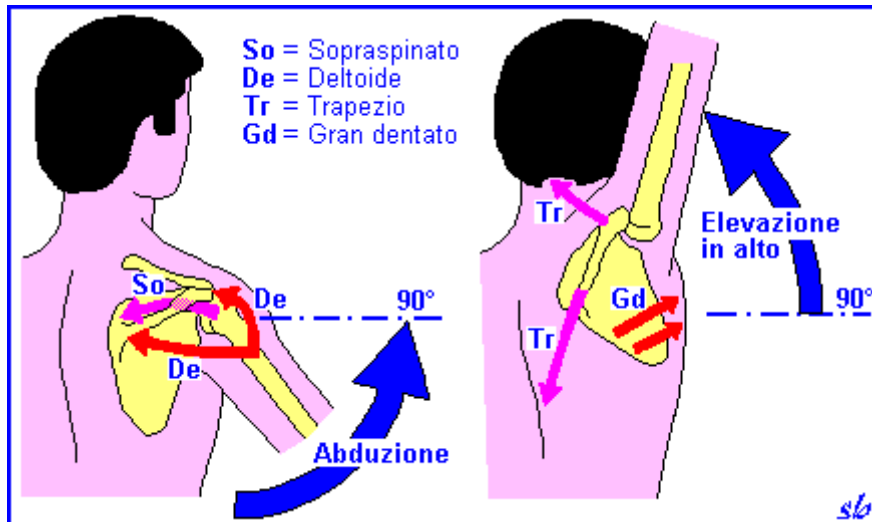


**Elevazione**



- Mantieni il busto eretto con la testa leggermente sollevata. Se lo esegui dalla stazione eretta disponi i piedi alla larghezza del bacino, poggiati comodamente a terra su tutta la pianta.
- Nell'esecuzione con pesi liberi il carico muscolare maggiore si ha nella fase del movimento in cui il braccio è parallelo al suolo.

**Slanci di un braccio in fuori e in alto**

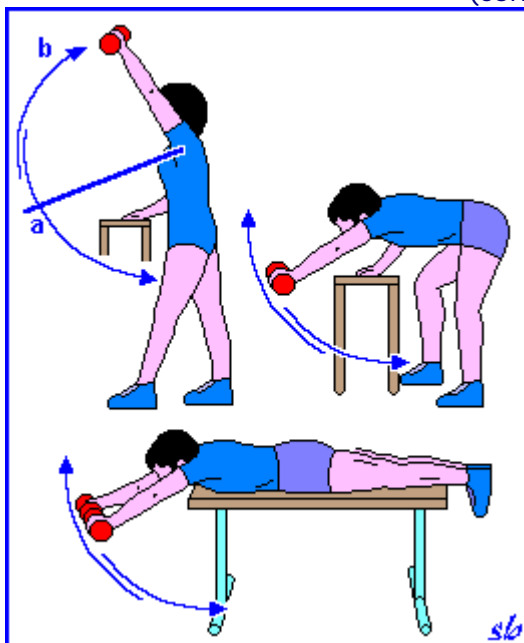


Fino all'orizzontale agiscono il Deltoide (De) e il Soprspinato (So), oltre l'orizzontale, il Gran dentato (Gd) e il Trapezio (Tr) (fasci superiori e inferiori) che, ruotando esternamente la scapola portano il braccio a circa 150°.

La verticale viene raggiunta grazie ai muscoli Spinali che flettono lateralmente il busto.

### SLANCI DELLE BRACCIA IN AVANTI E IN ALTO DA STAZIONE ERETTA, DA BUSTO INCLINATO O DA PRONO SU PANCA (front arms raise)

**Varianti:** da stazione eretta: fino a braccio avanti a circa 60° (a) o fino a braccio in alto (b) (con manubri)

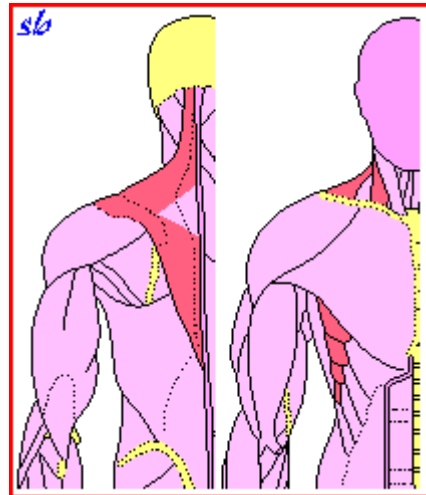
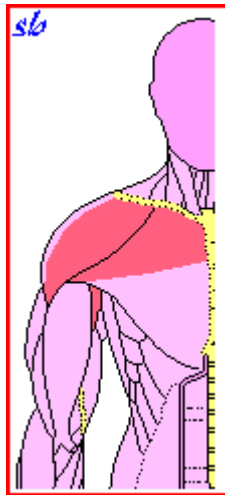


- Nelle due modalità variano gli interventi muscolari (Tavola anatomica e Figura).
- Mantieni sempre una mano in appoggio. Il lungo braccio di leva, dovuto all'arto superiore slanciato avanti, procura un notevole carico sulla colonna vertebrale.
- I muscoli estensori del tronco svolgono un'azione fissatrice.
- Il carico muscolare maggiore si ha nella fase del movimento in cui il braccio è parallelo al suolo.

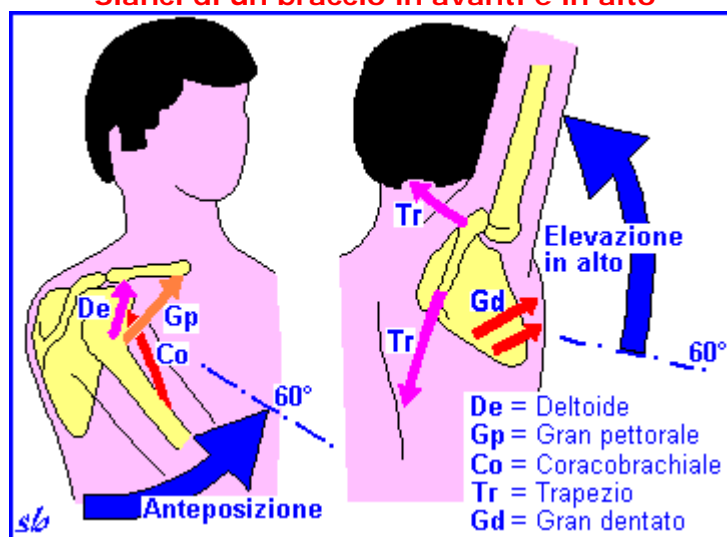
#### Principali muscoli agonisti

Anteposizione

Elevazione oltre 60°



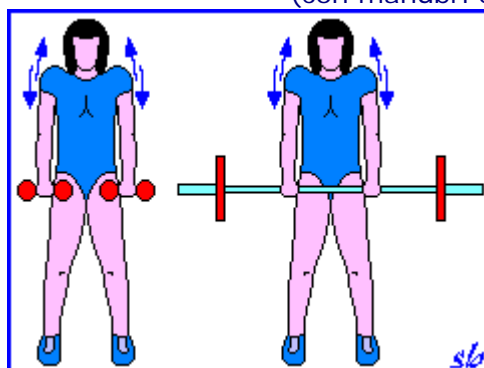
### Slanci di un braccio in avanti e in alto



Fino a circa 60° circa, agiscono il Deltoide (De) (fasci anteriori), il Coracobrachiale (Co) e il Gran pettorale (Gp) (fasci superiori), oltre, il Gran dentato (Gd) ed il Trapezio (Tr) (fasci superiori e inferiori) che, ruotando la scapola portano il braccio fino a circa 120°.  
La verticale viene raggiunta grazie ai muscoli Spinali che flettono lateralmente il tronco.

### SOLLEVAMENTI E CIRCONDUZIONI DELLE SPALLE DA STAZIONE ERETTA (shoulder shrug)

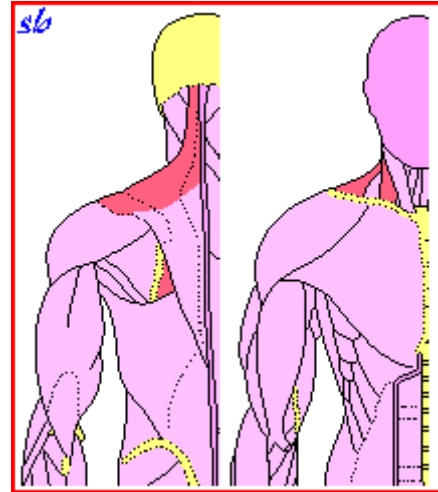
(con manubri o bilanciere)



**Principali muscoli agonisti**

- Mantieni il busto eretto con la testa leggermente

sollevata e i piedi posizionati comodamente alla larghezza del bacino con tutta la pianta a terra.



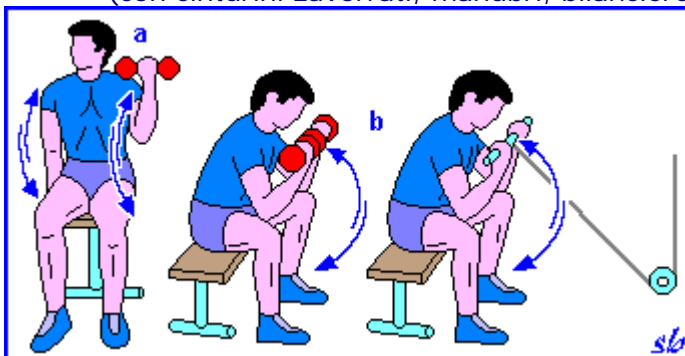
## MUSCOLI DELLE BRACCIA

### MUSCOLI FLESSORI DELL'AVAMBRACCIO

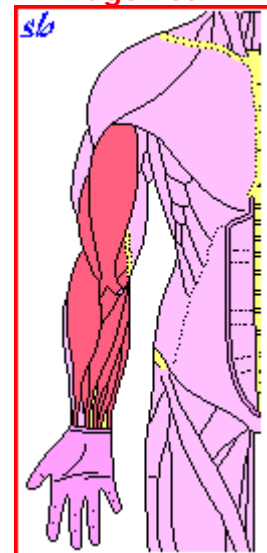
#### FLESSIONI DEGLI AVAMBRACCI DA SEDUTO SU PANCA (seated biceps curl)

**Varianti:** con le braccia lungo i fianchi (a) o con i gomiti sulle ginocchia (b) in relazione all'attrezzo usato.

(con cinturini zavorrati, manubri, bilanciere o pulley machine)



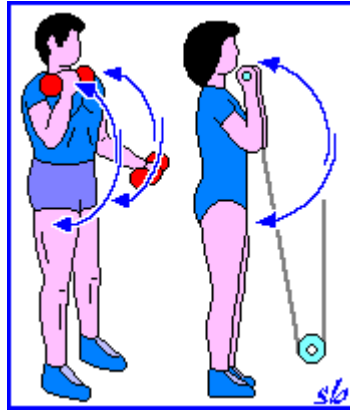
#### Principali muscoli agonisti



- Mantieni il busto esteso con la testa in linea.
- 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.
- La posizione avanzata dei gomiti, quindi braccia avanti, avvicina i punti di inserzione del Bicipite brachiale, attenuandone l'azione e intensificando quella degli altri muscoli flessori.
- Con i pesi liberi, il carico muscolare maggiore si ha nella fase in cui l'avambraccio è parallelo al suolo.

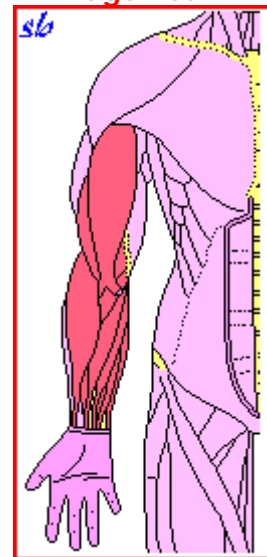
#### FLESSIONI DEGLI AVAMBRACCI DA STAZIONE ERETTA (standing biceps curl)

(con cinturini zavorrati, manubri, bilanciere o pulley machine)



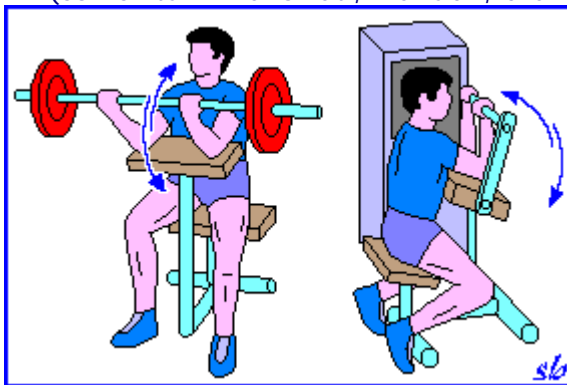
- Esegui con il busto eretto ed i piedi ben poggiati a terra.
- Mantieni le braccia aderenti al corpo.
- L'impugnatura a pollici infuori aumenta l'impegno del Bicipite brachiale. L'impugnatura a pollici indentro pone l'accento sul Brachiale anteriore e sul Lungo supinatore.
- La posizione perpendicolare delle braccia permette di far lavorare il Bicipite brachiale in posizione di maggiore allungamento.
- I muscoli estensori del busto svolgono una notevole azione fissatrice.
- Con i pesi liberi, il carico muscolare maggiore si ha nella fase in cui l'avambraccio è parallelo al suolo.

**Principali muscoli agonisti**



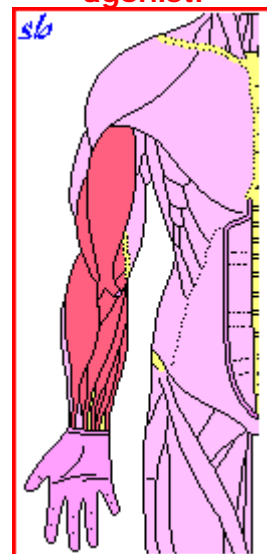
**FLESSIONI DEGLI AVAMBRACCI DA BRACCIA POGGIATE SU UN PIANO INCLINATO (Scott bench)**

(con cinturini zavorrati, manubri, bilanciere o biceps machine)



- Esegui mantenendo le braccia su un piano inclinato di circa 45°.
- Se disponi di scarsa articolabilità dei polsi puoi utilizzare l'asta del bilanciere ricurva detta "curl bar".
- 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.
- La posizione avanzata dei gomiti, quindi braccia avanti, avvicina i punti di inserzione del Bicipite brachiale, attenuandone l'azione e intensificando quella degli altri muscoli flessori.
- Con i pesi liberi, il carico muscolare maggiore si ha nella fase in cui l'avambraccio è parallelo al suolo.

**Principali muscoli agonisti**

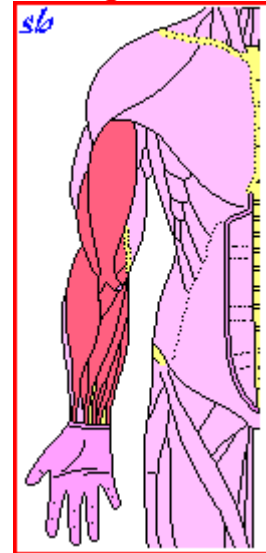


## FLESSIONI DEGLI AVAMBRACCI DA SUPINO SU PANCA INCLINATA (incline biceps curl)

(con cinturini zavorrati o manubri)



### Principali muscoli agonisti

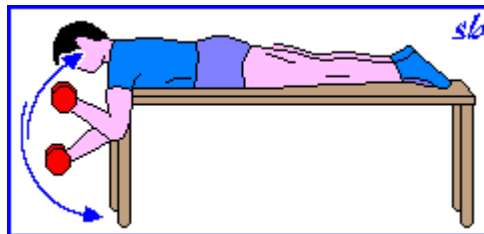


- Utilizza una panca inclinata di circa 60°, mantenendo ben poggiati il dorso e la regione lombare.
- Fai in modo che le braccia risultino sempre perpendicolari al suolo.
- L'impugnatura a pollici infuori aumenta l'impegno del Bicipite brachiale. L'impugnatura a pollici indentro pone l'accento sul Brachiale anteriore e sul Lungo supinatore.
- La posizione arretrata dei gomiti, quindi delle braccia, mette in tensione ottimale tutto il Bicipite brachiale.
- Il carico muscolare maggiore si ha nella fase in cui l'avambraccio è parallelo al suolo.

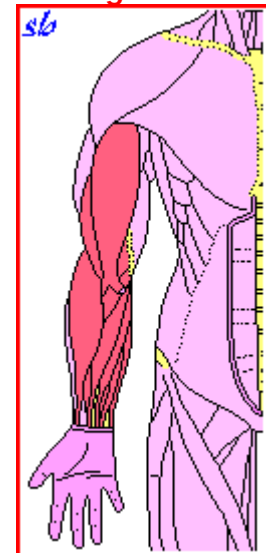
---

## FLESSIONI DEGLI AVAMBRACCI DA PRONO SU PANCA ORIZZONTALE

(con cinturini zavorrati, manubri o bilanciere)



### Principali muscoli agonisti



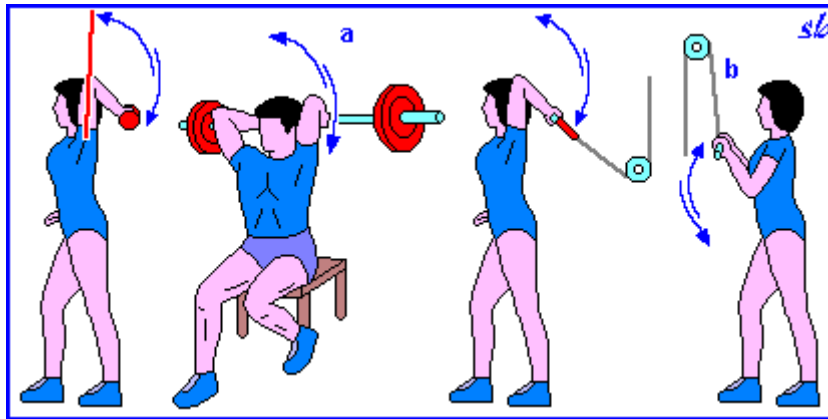
- Mantieni le braccia sempre perpendicolare al suolo.
- L'impugnatura a pollici infuori aumenta l'impegno del Bicipite brachiale. L'impugnatura a pollici indentro pone l'accento sul Brachiale anteriore e sul Lungo supinatore.
- La posizione avanzata dei gomiti, quindi braccia avanti, avvicina i punti di inserzione del Bicipite brachiale, attenuandone l'azione e intensificando quella degli altri muscoli flessori.
- Il carico muscolare maggiore si ha nella fase in cui l'avambraccio è parallelo al suolo.

---

## MUSCOLI ESTENSORI DELL'AVAMBRACCIO

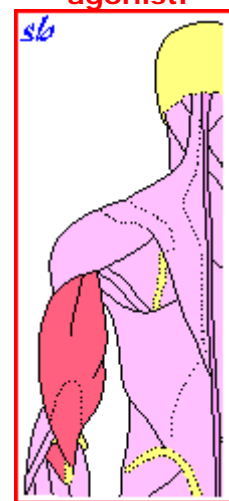
### ESTENSIONI DEGLI AVAMBRACCI DA STAZIONE ERETTA O DA SEDUTO (triceps curl)

**Varianti:** con le braccia in alto (a) o con le braccia in basso (b) in relazione all'attrezzo usato.  
(con cinturino zavorrato, manubrio, bilanciere, pulley o lat machine)



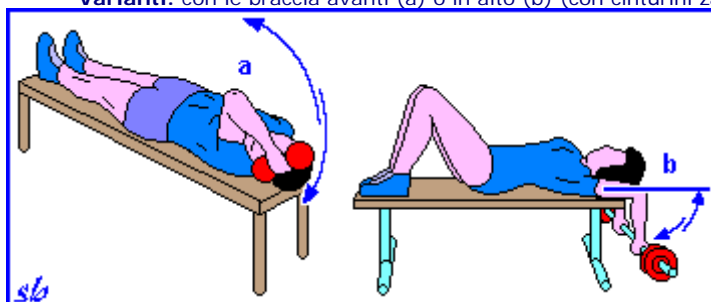
- Mantieni il busto eretto ed il braccio sempre fermo.
- Se utilizzi la pulley o la lat machine, otterrai una maggiore stabilità e controllo se poni i piedi in posizione di leggera divaricata sagittale.
- La posizione di braccia in alto mette in tensione ottimale anche il capo lungo del Tricipite. Pertanto vengono impegnate uniformemente tutte le porzioni del muscolo. La posizione di braccia in basso (pulley machine), invece, attenua la tensione del capo lungo del Tricipite. Questo sposta l'impegno sui fasci del capo laterale e mediale.
- L'impugnatura a pollici infuori crea una situazione meno traumatica al tendine distale del muscolo Tricipite.
- Con i pesi liberi, il carico muscolare maggiore si ha nella fase in cui l'avambraccio è parallelo al suolo.

### Principali muscoli agonisti



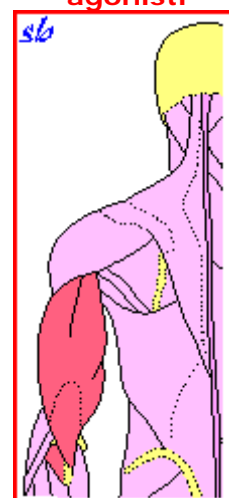
## ESTENSIONI DEGLI AVAMBRACCI DA SUPINO SU PANCA ORIZZONTALE (lying triceps curl)

**Varianti:** con le braccia avanti (a) o in alto (b) (con cinturini zavorrati, manubri o bilanciere)



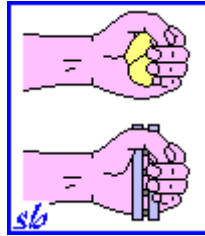
- Tenendo le gambe flesse (b), aderisci alla panca con i piedi, il dorso e la regione lombare. La posizione di cosce flesse permette di attenuare la tensione del muscolo Psoas iliaco sulle vertebre lombari.
- In ambedue le modalità esecutive mantieni le braccia ferme.
- L'impugnatura a pollici infuori crea una situazione meno traumatica al tendine distale del muscolo Tricipite.
- Il carico muscolare maggiore si ha nella fase in cui l'avambraccio è parallelo al suolo.

### Principali muscoli agonisti



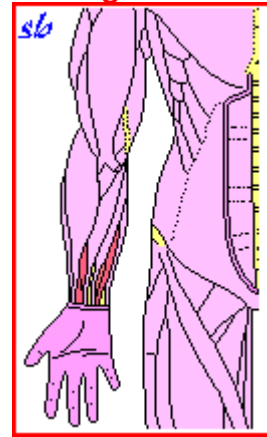
## MUSCOLI AVAMBRACCIO E MANO

### FLESSIONI DELLE DITA (con pallina di gomma o molle)

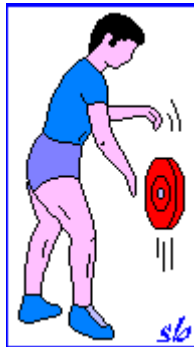


- Stringi e apri la mano utilizzando la massima escursione articolare.

#### Principali muscoli agonisti

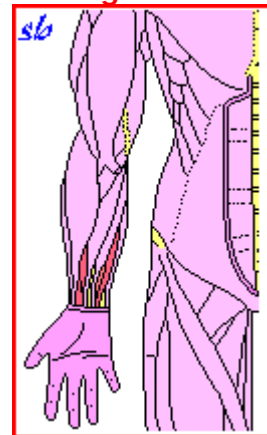


### RILASCIO E PRESA ALTERNATA DI UN PESO (con disco di ferro)

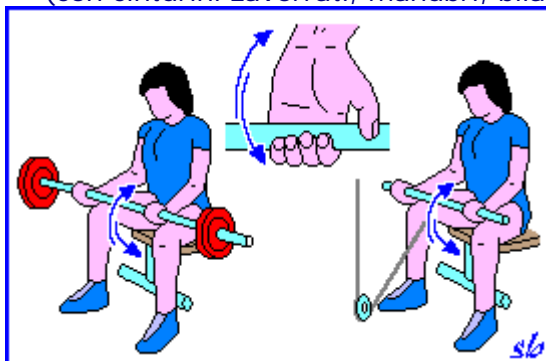


- Mantenendo il busto sempre esteso, lascia cadere e afferra alternativamente con le mani un disco di ferro, riportandolo sempre verso l'alto.
- I muscoli estensori del busto svolgono una notevole azione fissatrice.

#### Principali muscoli agonisti



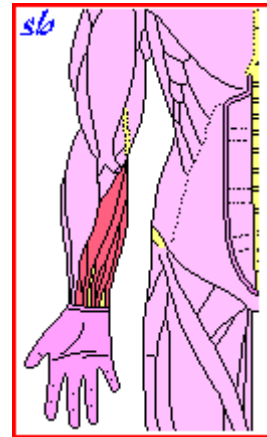
### FLESSIONI DELLE MANI E DEI POLSI DA SEDUTO SU PANCA (palms up wrist curl) (con cinturini zavorrati, manubri, bilanciere o pulley machine)



#### Principali muscoli agonisti

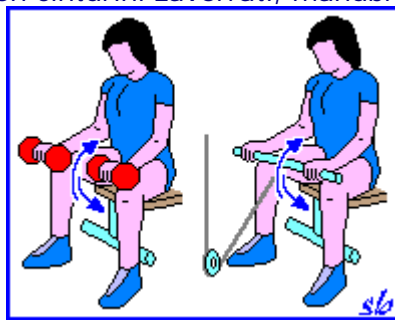
- Con gli avambracci poggiati sulle cosce, esegui partendo sempre da bilanciere tenuto sulle ultime

- falangi delle dita, col palmo della mano bene aperto.
- Se utilizzi dei cinturini zavorrati applicali sulle ultime falangi delle dita.
  - L'eccessiva flessione dei gomiti riduce l'azione dei muscoli inseriti sull'omero.

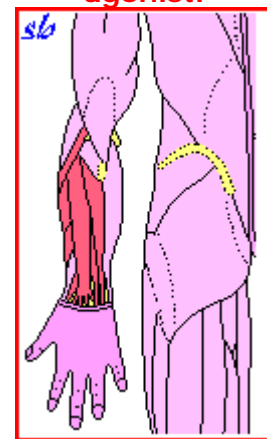


### ESTENSIONI DEI POLSI DA SEDUTO SU PANCA (palms down wrist curl)

(con cinturini zavorrati, manubri, bilanciere o pulley machine)



#### Principali muscoli agonisti



- Tieni gli avambracci poggiati sulle cosce.
- Se usi dei cinturini zavorrati applicali sulle ultime falangi delle dita.
- L'eccessiva estensione dei gomiti riduce l'azione dei muscoli inseriti sull'omero.