

INSEGNANTE TECNICO FIPCF

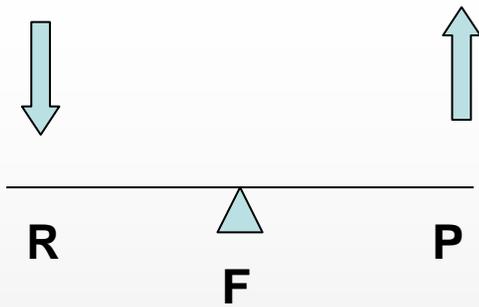
TOZZI ANTONIO

PRESENTA

PRINCIPALI ESERCIZI DI
MUSCOLAZIONE PER
FITNESS & BODYBUILDING

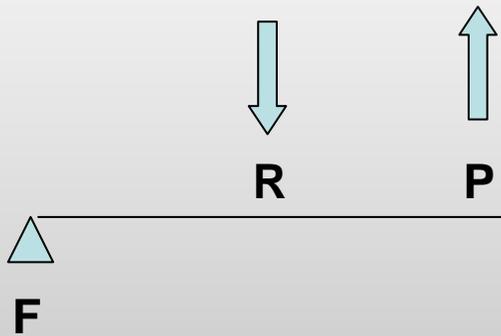
CONCETTI BASE DI CINESIOLOGIA

- La funzione principale dei muscoli è quella di superare delle resistenze date dalla struttura ossea su cui sono inseriti e da carichi applicati alla struttura stessa. Questi carichi possono essere artificiali o naturali.
- Quando un muscolo compie un'azione (contrazione), esercita una forza di trazione su un determinato osso. Tutto ciò è paragonabile ad una leva meccanica, avente una forza, un fulcro e una resistenza da vincere.



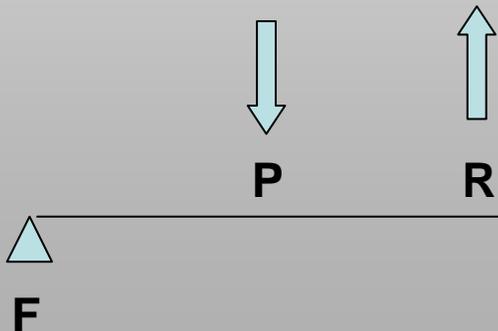
LEVA DI PRIMO GENERE

In questo caso la leva può considerarsi vantaggiosa o meno a seconda che il fulcro sia più vicino alla resistenza o alla potenza.



LEVA DI SECONDO GENERE

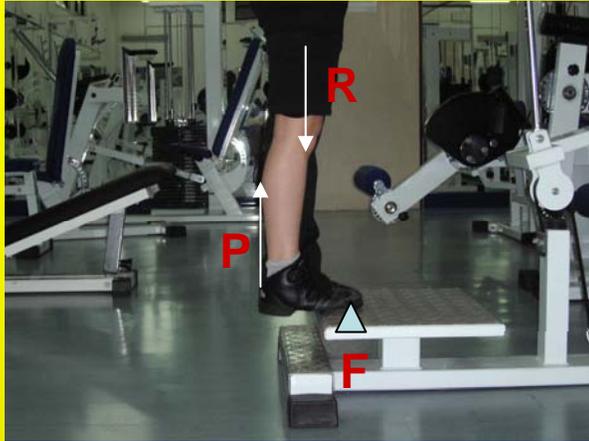
Leva vantaggiosa. La lunghezza del braccio della potenza è maggiore della lunghezza del braccio della resistenza.



LEVA DI TERZO GENERE

Leva svantaggiosa. La lunghezza del braccio della potenza è minore della lunghezza del braccio della resistenza.

Ecco come cambiando un esercizio dello stesso gruppo muscolare si possa passare da una leva vantaggiosa ad una svantaggiosa.



Da questo esempio si nota come nel culturismo, (delle volte anche nel fitness) non sempre vengono rispettate le normali funzioni dei muscoli del corpo umano, ma vengono trattati tutti allo stesso modo, cercando un'ipertrofia forzata, anche nei distretti muscolari con funzioni dinamiche.

CALF IN PIEDI



CALF ALLA PRESSA



Prima di prendere in esame un esercizio bisogna tener presente alcuni fondamentali del nostro apparato locomotore.

LE ARTICOLAZIONI :

- Tutte le ossa sono unite tra loro attraverso articolazioni più o meno mobili tra loro.
- *Sinartrosi* : la loro continuità è data dalla interposizione di tessuto cartilagineo o fibroso e non permettono alcun movimento (es. le ossa del cranio).
- *Diartrrosi* : sono unite tra loro da cavità articolari e permettono vari movimenti più o meno ampi (es. gomito, spalla, anca ecc..).

I MUSCOLI :

Sono i responsabili di ogni movimento del corpo, applicando una forza sulla struttura ossea cui sono collegati.

Inserzione prossimale : dove ha origine il fascio muscolare.

Inserzione distale: la parte opposta dove il muscolo si inserisce attraverso il tendine.

Muscolo monoarticolare : Tutti quei distretti muscolari che attraversano una sola articolazione (es. deltoide - articolazione scapolo omerale).

Muscolo biarticolare : Tutti i distretti muscolari che attraversano due articolazioni (es. bicipite brachiale - articolazione scapolo omerale e l'articolazione del gomito).

Muscolo poliarticolare : Muscoli che attraversano più di due articolazioni (es. gran dorsale - articolazione scapolo omerale, articolazione scapolo toracica fino alle articolazioni delle vertebre dorsali e lombari).

Caratteristiche degli esercizi.

Non tutti gli esercizi hanno lo stesso grado di difficoltà.

Dividiamoli in categorie.

Semplici	Complessi
Catena chiusa	Catena aperta
Monoarticolari	Multiarticolari
Complementari	Di base
Di isolamento	Generale
Con stimolo periferico-locale	Con stimolo organico sui sistemi anabolici
Maggior stress articolare	Minor stress articolare

SQUAT

L'esercizio numero uno per eccellenza nel mondo del fitness e non solo.

Analisi: Movimento complesso, multiarticolare, a catena cinetica aperta, richiede un impegno a livello sistemico notevole.

Gruppi muscolari interessati: Quadricipiti, glutei, gli adduttori nel loro insieme, gli erettori del rachide, gli addominali e gli ischio-crurali.

Esecuzione del movimento :

1. porre il bilanciere sui trapezi, un po' più in alto dei fasci posteriori del deltoide;
2. impugnare con entrambe le mani con un passo che permetta di mantenere i gomiti arretrati e le scapole chiuse;
3. posizionare i piedi con le punte leggermente divaricate, con una distanza pari a quella delle spalle;
4. mantenere lo sguardo fisso in avanti, contrarre i muscoli trasversi e il retto dell'addome;
5. inspirare e accosciarsi inclinando il tronco in avanti (l'asse di flessione passa per l'articolazione coxo-femorale), controllare la discesa per evitare traumi;
6. quando i femori raggiungono una posizione orizzontale al terreno, estendere le gambe, raddrizzando il tronco e tornare in posizione di partenza.

SQUAT



La foto di sinistra mostra la fase di partenza la foto di destra mostra la fase di discesa, si nota come la risultante del bilanciamento cade all'interno della pianta del piede.

SQUAT

In questa foto mostra un semplice test che valuta la capacità di effettuare lo squat, le due linee rosse (simulabili con due bastoni) dovrebbero risultare parallele.



Attenzione: le flessioni con carichi della colonna vertebrale possono provocare ernie discali imputabili ad una scorretta posizione della schiena, o per un movimento errato sotto carico. Curare la tecnica in maniera scrupolosa.

SQUAT



DISTENSIONE SU PANCA ORIZZONTALE CON BILANCIERE

Analisi: esercizio complesso multiarticolare, anche qui viene richiesto un discreto impegno a livello sistemico.

Gruppi muscolari interessati: Gran pettorale, fasci anteriori del deltoide e tricipite.

Esecuzione del movimento:

1. porsi supini sulla panca, piedi a terra e glutei a contatto con la panca;
2. afferrare il bilanciere con un'ampiezza leggermente superiore alla larghezza delle spalle;
3. inspirare e portare il bilanciere a contatto con il petto, espirando distendere le braccia e tornare nella posizione di partenza.

DISTENSIONE SU PANCA ORIZZONTALE CON BILANCIERE



VARIANTI : effettuare inarcando la schiena, (come fanno i sollevatori di pesi) sollecitando maggiormente i fasci inferiori del pettorale (i più potenti) consentendo carichi maggiori. Questa variante, è altamente pericolosa per la regione lombare; da evitare per i principianti.

Nel caso in cui si riscontrino problematiche (iperlordosi) nella bassa schiena è consigliabile sollevare leggermente le gambe.

DISTENSIONE SU PANCA ORIZZONTALE CON BILANCIERE



LAT MACHINE

Analisi: esercizio complesso multiarticolare, la richiesta ai sistemi anabolici non è considerevole .

Gruppi muscolari interessati: Gran dorsale, fasci superiori e intermedi del trapezio, il romboide, bicipiti e flessori dell'avambracci.

Esecuzione del movimento:

1. seduti sotto la macchina, con le gambe bloccate sotto l'apposito appoggio;
2. si impugna la sbarra con un'ampiezza leggermente superiore alla larghezza delle spalle;
3. bloccare il retto dell'addome per evitare di accentuare la lordosi nella fase di trazione;
4. inspirare ed avvicinare la sbarra verso la clavicola arretrando i gomiti, controllare il movimento nella fase di salita.

LAT MACHINE



Varianti:

La lat machine può essere eseguita con presa in supinazione, ad ampiezza spalle, per permettere al gran dorsale di allungarsi al massimo e raggiungere un grado di lavoro maggiore; inoltre con questa variante si ha un maggiore ausilio delle braccia (bicipiti) che permette di lavorare con carichi maggiori.

LAT MACHINE



REMATORE

Analisi: esercizio complesso multiarticolare, anche qui viene richiesto un discreto impegno a livello sistemico.

Gruppi muscolari interessati: Gran dorsale, fasci posteriori del deltoide, gran rotondo, flessori delle braccia (bicipite brachiale, brachiale anteriore), romboide e trapezio.

Esecuzione del movimento:

1. in piedi, con le ginocchia leggermente flesse e il tronco inclinato in avanti di circa 45° , schiena dritta (posizione fisiologica);
2. bilanciere impugnato in pronazione con un passo leggermente superiore alla larghezza delle spalle;
3. bloccare retto addominale e trasversi;
4. inspirare e sollevare il bilanciere fino all'altezza del petto;
5. espirando tornare alla posizione di partenza.

REMATORE



La freccia indica la traiettoria che deve seguire il bilanciere per mantenersi all'interno del baricentro dato dall'inclinazione del tronco.

VARIANTI: notare che cambiando l'inclinazione del tronco, il passo delle mani e la stessa traiettoria dei gomiti (bilanciere), si possa sollecitare con più o meno intensità alcuni distretti del dorso.



REMATORE

DISTENSIONE DA SEDUTI PER LE SPALLE

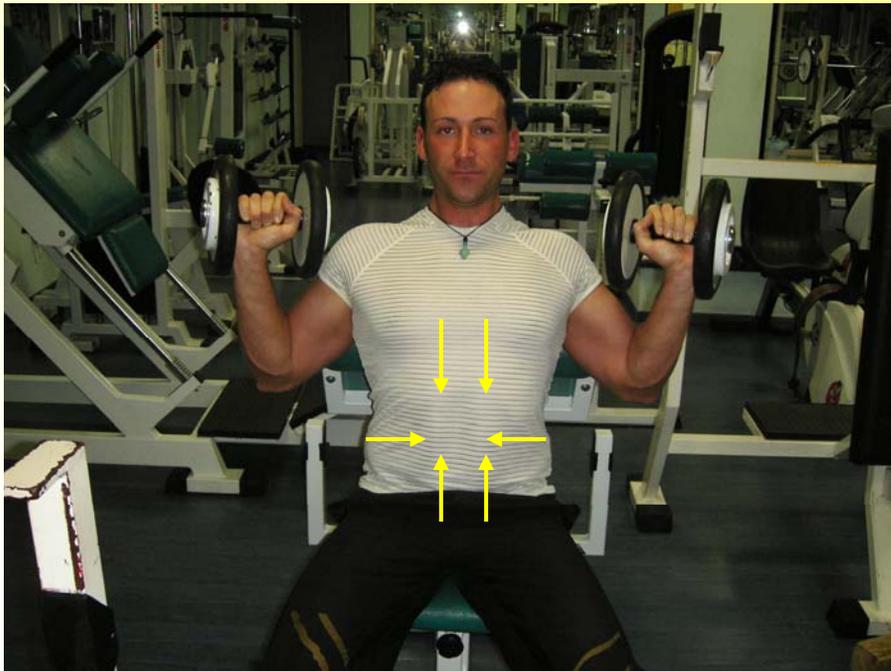
Analisi: esercizio semplice monoarticolare, di isolamento periferico locale, esercizio complementare.

Gruppi muscolari interessati: Deltoide, trapezio, il gran dentato e tricipite.

Esecuzione del movimento:

1. seduti sulla panca schiena dritta (mantenendo le normali curve fisiologiche);
2. retto dell'addome e trasversi contratti, manubri all'altezza delle spalle;
3. inspirare e sollevare fino alla completa estensione degli arti superiori;
4. espirare alla fine del movimento.

DISTENSIONE DA SEDUTI PER LE SPALLE



ATTENZIONE : Eseguire l'esercizio con la massima concentrazione nella regione addominale.

VARIANTE: Eseguire l'esercizio in piedi per scaricare il peso sulle gambe e alleviare il carico sulla colonna vertebrale.

DISTENSIONE DA SEDUTI PER LE SPALLE



BICIPITI CON BILANCIERE & BICIPITI CON MANUBRI PANCA 45°

Analisi: esercizi semplici monoarticolari, di isolamento periferico locale, esercizi complementari; non vengono particolarmente stimolati i sistemi organici anabolici.

BICIPITE CON BILANCIERE:

Gruppi muscolari interessati: bicipite brachiale, il brachiale anteriore e i flessori del polso.

Esecuzione del movimento:

1. da eseguire in piedi con la schiena dritta (posizione fisiologicamente corretta);
2. bilanciere afferrato con le mani in supinazione ad una distanza leggermente maggiore a la larghezza delle spalle;
3. inspirare e flettere gli avambracci, mantenendo in lavoro isometrico la regione addominale e i glutei onde evitare oscillazioni del tronco;
4. espirare e riportare il bilanciere in posizione di partenza sempre controllando il movimento.

BICIPITI CON BILANCIERE & BICIPITI CON MANUBRI PANCA 45°

BICIPITE CON MANUBRI PANCA 45°:

Gruppi muscolari interessati: bicipite brachiale, il brachiale anteriore e i flessori del polso.

Esecuzione del movimento:

1. seduti sulla panca con il tronco appoggiato sullo schienale;
2. le braccia distese perpendicolari al terreno;
3. inspirare e flettere gli avambracci;
4. espirare e tornare in posizione di partenza.

Questo esercizio permette al bicipite (muscolo biarticolare) di allungarsi nel suo totale, di conseguenza produrre più lavoro.

BICIPITI CON BILANCIERE & BICIPITI CON MANUBRI PANCA 45°



Bicipite con bilanciere



Bicipiti
con manubri su
panca a 45°



BICIPITI CON BILANCIERE



TRICIPITI BILANCIERE

&

TRICIPITE MANUBRI SOPRA LA TESTA

Analisi: esercizi semplici monoarticolari, di isolamento periferico locale, esercizi complementari; non vengono particolarmente stimolati i sistemi organici anabolici.

TRICIPITE CON BILANCIERE:

Gruppi muscolari interessati: Tricipite vasto mediale, vasto laterale e capo lungo.

Esecuzione del movimento:

1. da eseguire sdraiati su una panca orizzontale;
2. bilanciere afferrato in pronazione, braccia verticali al terreno;
3. ispirare e flettere gli avambracci;
4. ritornare nella posizione di partenza ed espirare.

TRICIPITE CON MANUBRI SOPRA LA TESTA:

Gruppi muscolari interessati: Tricipite vasto mediale, vasto laterale e capo lungo.

Esecuzione del movimento:

1. da eseguire in piedi, con un arto disteso in verticale;
2. inspirare e flettere l'avambraccio portando il peso dietro la nuca;
3. ritornare nella posizione di partenza ed espirare;

Questo esercizio permette al tricipite (muscolo biarticolare) di allungarsi nel suo totale, di conseguenza produrre più lavoro.

TRICIPITI BILANCIERE

&

TRICIPITE MANUBRI SOPRA LA TESTA

TRICIPITE BILANCIERE



TRICIPITE MANUBRIO DIETRO LA TESTA



CRUNCH

RETTO DELL'ADDOME

Analisi: esercizi semplici monoarticolari, di isolamento periferico locale, esercizi complementari; non vengono particolarmente stimolati i sistemi organici anabolici.

Gruppi muscolari interessati: retto dell'addome e trasversi.

Esecuzione del movimento:

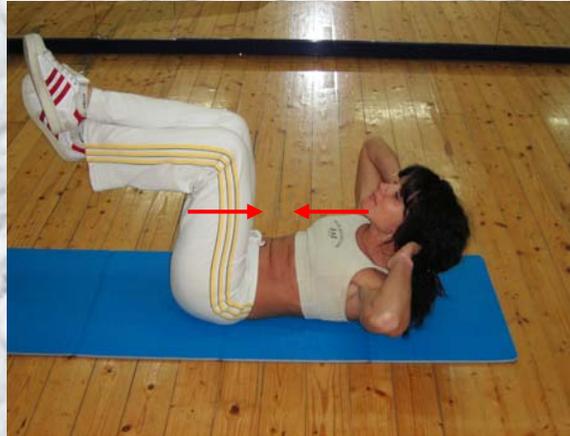
1. da eseguire distesi sulla schiena, mani dietro la nuca, cosce in verticale con ginocchia flesse;
2. contrarre i muscoli trasversi;
3. inspirare e sollevare le spalle da terra avvicinando le ginocchia alla testa creando un arrotondamento della colonna;
4. espirare alla fine dell'esercizio.



CRUNCH



FASE DI
PARTENZA

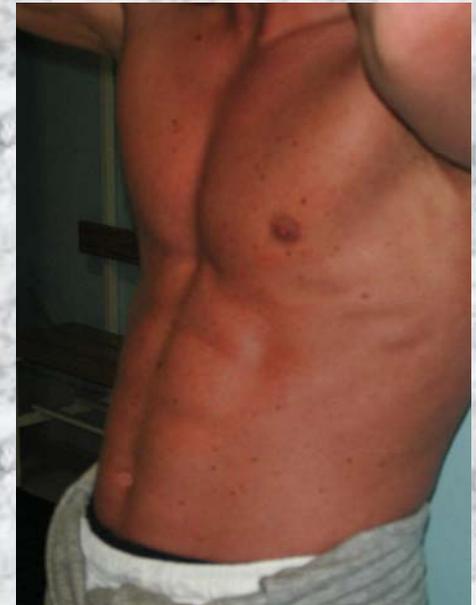


FASE ATTIVA

Allenare la parete addominale è importante per una serie di motivi;

dal punto di vista funzionale sono stabilizzatori della colonna, costituiscono una protezione per i visceri e partecipano alla respirazione;

dal punto di vista atletico rivestono un ruolo cruciale per la distribuzione delle varie forze.



A CURA DI

INSEGNANTE TECNICO FIPCF
TOZZI ANTONIO

RINGRAZIA TUTTI GLI ATLETI
CHE SI SONO PRESTATI DA MODELLI
NELLA REALIZZAZIONE DELLA PRESENTAZIONE IN ORDINE
ALFABETICO
BUON ALLENAMENTO A TUTTI !!!

DI GIROLAMO TANIA
RICOTTONE CRISTINA
ROMUALDI FABRIZIO
STAZI ALDO
TIZZONI CARLO

E VI AUGURA...