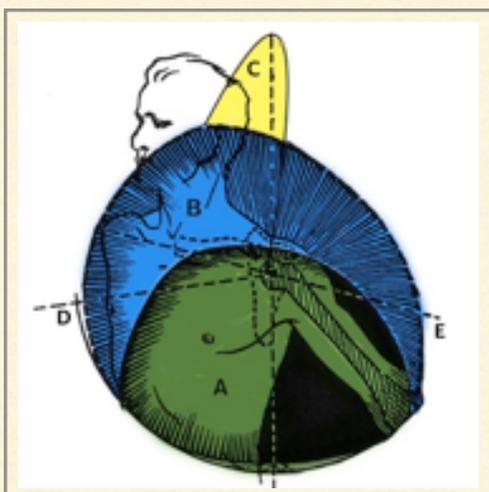
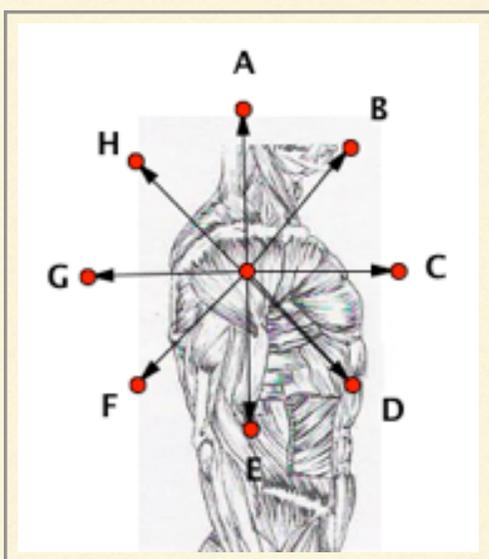


I Mezzi nel Resistance Training

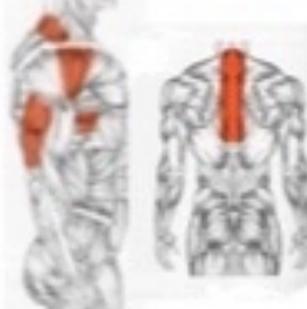
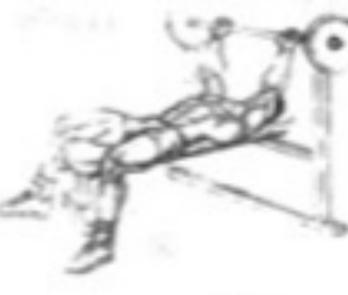
5

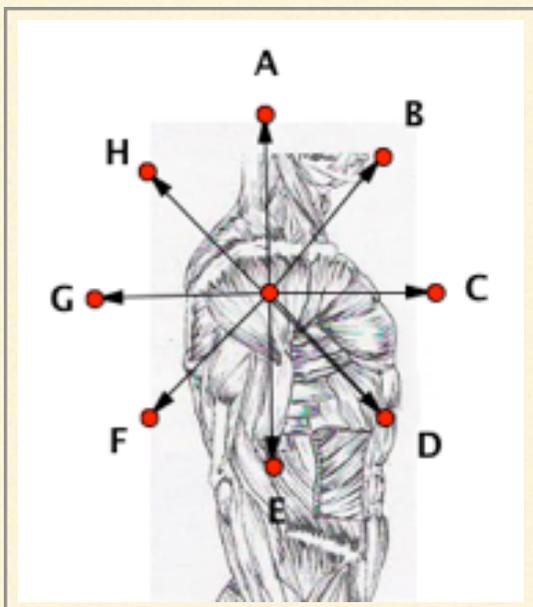
Esercizi per gli arti superiori

Per movimento strettamente di base si intende quello che impegna tutte le articolazioni dell'arto ovvero Polso-Gomito-Spalla-Scapola e che percorrono le direzioni A-E, C-G. Le frecce indicano piani percorsi dalla mano negli esercizi mentre l'immagine in colore distingue tra l'Omero-Scapola in verde, in azzurro quando si aggiunge lo scivolamento della Scapola sulla gabbia toracica ed in giallo l'estensione della Spina toracica quando il gomito si porta verticalmente allineato alla Spina. **Le spinte con le braccia** interessano tutti i muscoli del tronco anteriore ed i tricipiti del braccio. Le spinte verticali in alto ed in basso sono eseguibili col solo attrezzo. Per gli altri l'asse del corpo può variare grazie a panche con diverse inclinazioni. Possono essere eseguiti anche in macchine isotoniche (seconda colonna), consigliate ai principianti e "scoordinati". In tutte le spinte la larghezza dell'impugnatura può variare. Il minimo di rischio si ottiene con impugnature della larghezza tra 1 e 1,5 la distanza bi-acromiale alle quali consigliamo di attenersi. Tutti gli esercizi possono essere eseguiti anche con manubri. Diversamente al bilanciere, si enfatizza la mobilità della Spalla ed un decremento dell'intervento del tricipite.



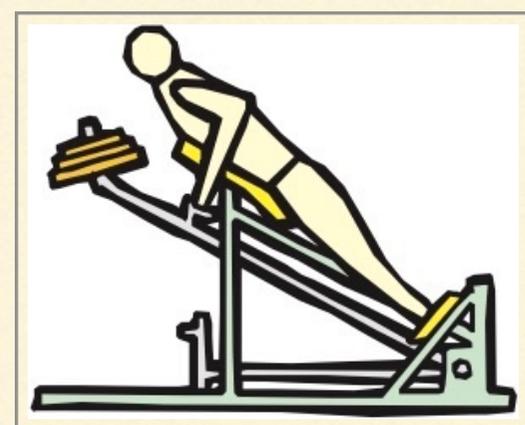
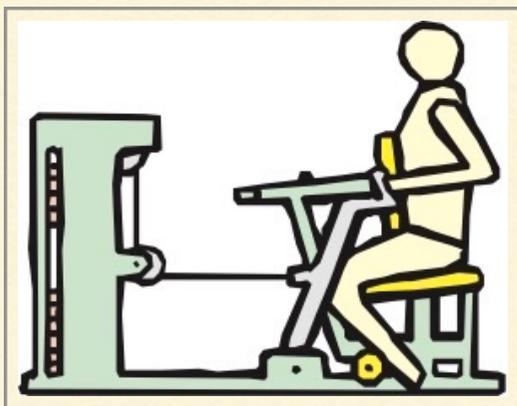
Spinte con le braccia (A-B-C-D-E)

Spinte in varie inclinazioni	Attrezzi liberi	Equivalenti macchine Isotoniche	Gruppi muscolari attivati
Spinte verticali			
Spinte inclinate			
Spinte ortogonali			
Spinte declinate			
Spinte (piegamenti) a terra.			
			

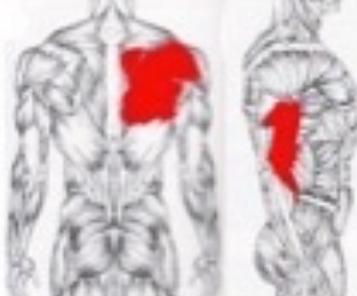
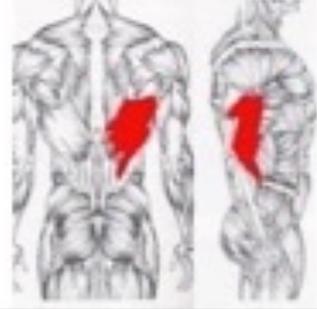
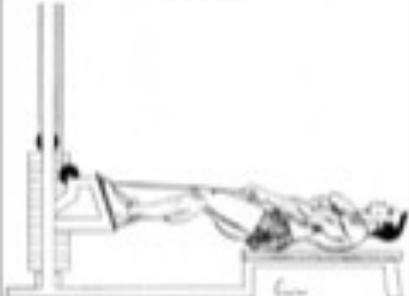
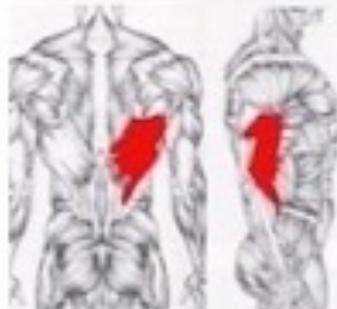
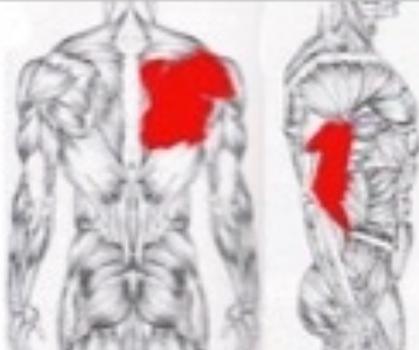


Esercizi di Trazione (H-G-F-E)

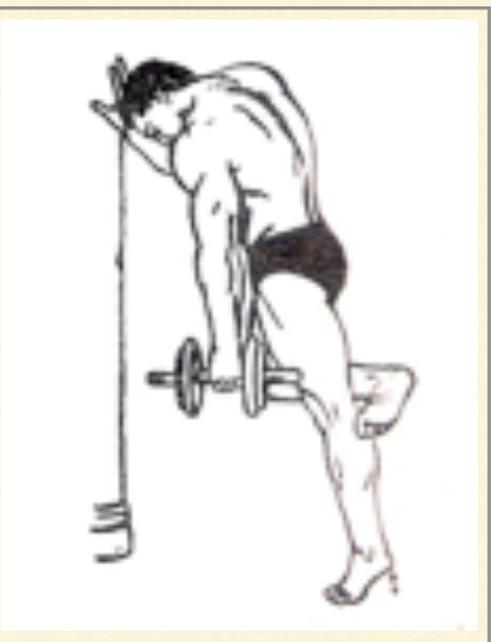
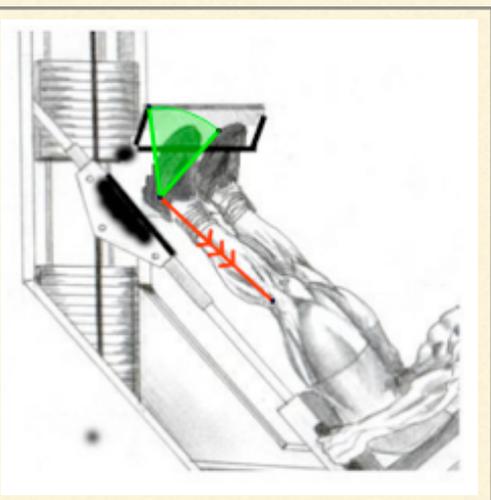
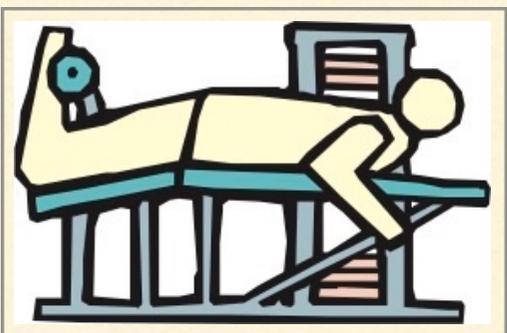
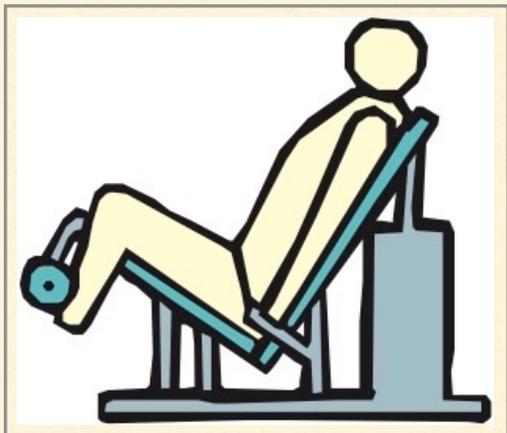
Questi esercizi escludono le trazioni verticali, mettono in forte tensione la Spina. E' quindi necessario controllare l'acquisizione da parte del soggetto la gestione della neutralità della Spina. In questo caso possono essere prescritti senza problemi. In caso negativo, si dovrà intervenire sulla stabilità della Spina e nel frattempo eseguire gli esercizi con macchine che assistano la Schiena e permettano, in un appoggio per il torace, di scaricarne gli effetti della R (immagini di esercizi, accanto). Per il lavoro sulla Spina, vedere la dispensa sul Core. Per quanto riguarda l'età, tenendo conto che i muscoli di questa zona del corpo tendono dopo i 40 anni a perdere forza e conseguentemente la possibilità di mantenere la postura corretta, gli esercizi di trazione dovrebbero avere la priorità sugli esercizi di spinta, certamente preferiti in età più giovanili. Nella scheda trazioni la seconda colonna indica valide alternative agli esercizi base. Alcune sono necessarie, come la trazione alla sbarra, esercizio certamente basilico ma assai ostico per i principianti e non solo.



Trazioni con le braccia (H-G-F-E)

Trazioni con varie inclinazioni	Attrezzi liberi	Equivalenti Macchine isotoniche	Gruppi muscolari attivati
Trazioni al Torace (ortogonali)			
Verticali			
Verticali			
Inclinate a 45°			
Trazioni alla sbarra orizzontale			

Esercizi di Spinta/Piegamenti per gli arti inferiori



Correre, saltare, salire le scale, camminare, sono le attività nelle quali gli arti inferiori sono i mezzi. La perdita o ridotta funzionalità riduce queste possibilità. Camminare dopo essersi alzati da una sedia è il limite minimo di libertà individuale causata dalle limitazioni funzionali conseguenti all'età avanzata. È importante sia da un punto di vista individuale sia sociale, mantenere la funzione. La ricerca ha mostrato come questo sia possibile attraverso l'esercizio a qualsiasi età, anche molto avanzata. Agenzie di formazione che si interessano di questa età considerano un test importante il numero di volte che il soggetto riesce ad alzarsi dalla sedia. La capacità di forza è la condizione necessaria, il camminare è poi l'attività aerobica successiva. Questo è per sottolineare l'importanza del mantenere in efficienza gli arti inferiori per l'indipendenza individuale. Il potenziamento degli arti inferiori è scontato quando si utilizza il RT per il potenziamento degli sport, nel campo del fitness si tende a sottovalutare questi esercizi in quanto più faticosi di altri. Questo perché generalmente non si tiene conto che nell'esercizio di Accosciata (squat) con bilanciere, la R non è il solo peso del bilanciere ma va aggiunto a questo il peso del corpo. Un'altra difficoltà in questi esercizi è la possibilità di eseguirli mantenendo una corretta azione della Spina e dell'Anca. Il rilevarli e correggerli in giovane età è la migliore prevenzione per danni gravi in età successive. Esercizi secondari possono essere scelti senza perdere la visione completa della funzione degli arti inferiori. Di lato alcuni esercizi simili che possono sostituire alla bisogna.

Esercizi spinte arti inferiori: piegamenti-stacchi-estensioni

Esercizio base

Equivalente

Gruppi muscolari attivi

