

TRAZIONI

di D. Ercolessi (Supervolley 12/02)

Chiunque volesse spostare un oggetto pesante o leggero che sia, ha solo due modi per farlo: spingendo o tirando.

Quando la resistenza si trova vicina rispetto a noi, la si allontana spingendo; al contrario, se è distante, la si avvicina tirando. Il classico esempio è all'esterno della porta: se volete chiuderla tirate la maniglia, ma se si tratta di aprirla dovrete spingere.

Da un punto di vista muscolare le azioni di spinta reclutano i potenti fasci flessori che si trovano nella parte anteriore del busto (pettorali, deltoide, dentato, ecc).

Le tirate invece chiamano in causa la resistente muscolatura posteriore della schiena (gran dorsale, interscapolari, trapezi, ecc).

E' curioso come anche sulle braccia ci siano, in genere, interventi opposti e diversi: quando si spinge si chiama in causa il tricipite e quando si tira il bicipite.

LE TIRATE

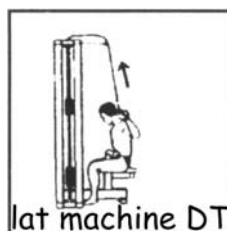
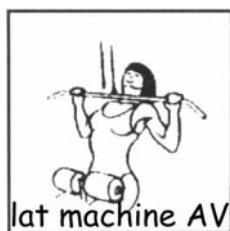
Abbiamo già precisato che per tirare occorre che la resistenza sia situata distante dal nostro corpo in un punto dello spazio di fronte a noi. A seconda dell'altezza esistono diversi modi per tirare:

- tirate in basso
- tirate orizzontali o rematori
- tirate verso l'alto

Tirare in basso

Tirare verso il basso un resistenza posta al di sopra della nostra testa è possibile tramite una macchina semplice: la carrucola. La carrucola (pulley, in inglese) collegata ad apposite resistenze permette di eseguire una grande varietà di tirate verso il basso (pull down).

L'attrezzo più famoso per effettuare dei pull down è la lat machine. La lat machine deve il suo nome

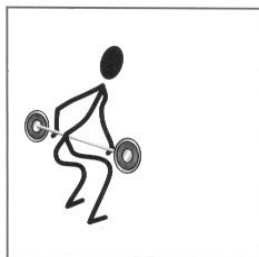


a un grande muscolo della schiena, il gran dorsale (latissimus dorsi).

Le tirate in basso si effettuano tramite una sbarra collegata ad una carrucola, a sua volta tramite un cavo inserita su un carico graduabile. La sbarra può essere impugnata stretta o larga: in genere l'impugnatura stretta richiama la muscolatura più alta del dorso (trapezio alto e medio) mentre quella larga la zona più bassa (gran dorsale e trapezio inferiore).

E' importante che comunque non venga mai effettuata una impugnatura troppo larga, poiché una leva negativa potrebbe danneggiare le strutture cartilaginee della spalla. Il busto durante una tirata in basso deve rimanere verticale e non inclinarsi: se ciò avvenisse, non si tratterebbe più di una tirata in basso bensì di una orizzontale (rematore).

Le tirate orizzontali o rematori



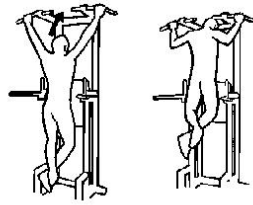
Quando l'oggetto da spostare si trova di fronte a voi all'altezza dello stomaco si parla di tirate orizzontali. Questo tipo di movimento è a carico dei muscoli interscapolari: le braccia si muovono a fianco del corpo come se remassimo. Le tirate orizzontali si possono eseguire da diverse posizioni: seduti, in piedi e proni. Tutti i tipi di rematori sono consigliati per chiunque soffra di "scapole alate" o abbia dei muscoli interscapolari deboli. Bisogna porre molta attenzione alla esecuzione tecnica di questi esercizi quando si usano un bilanciere o dei manubri. Una postura scorretta potrebbe danneggiare la schiena. A proposito, si raccomanda di mantenere durante questi movimenti

il tratto lombare in iperlordosi per una efficace protezione della colonna vertebrale.

Le tirate verso l'alto

Una tirata, infine, può essere effettuata anche dal basso verso l'alto. Le trazioni alla sbarra sono un esempio di tirate verso l'alto.

Si tratta di appendersi con le braccia ben fissate di solito ad una parete. Quindi si corpo flettendo le braccia e portando il stesso: un esercizio complicato ma molto Le tirate verso l'alto naturalmente possono tramite bilancieri o altri attrezzi appoggiati a dei nostri piedi.

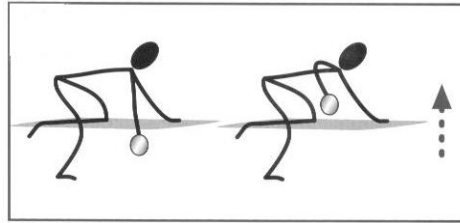
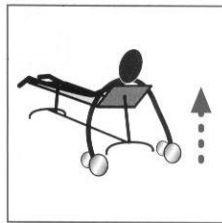


distese ad una sbarra solleva il peso del proprio mento sopra la sbarra efficace.

essere eseguite anche terra all'altezza più o meno

Tirate con gli elastici

Se non avete attrezzi né una sbarra dove appendervi, niente paura: potete allenarvi comunque. Procuratevi un elastico di resistenza media (in commercio ne esistono di diversi colori e ad ognuno di questi corrisponde una distensibilità diversa). Se volete tirare verso l'alto, fissate l'elastico in basso; al contrario, se volete tirare in basso fissatelo verso l'alto. Invece se il vostro scopo è eseguire dei "rematori", fissate la resistenza elastica all'altezza dello stomaco di fronte a voi. Ricordatevi che per tirare è essenziale essere ad una certa distanza dal punto fisso che dipenderà anche dalla vostra forza.



LE TIRATE IN BASSO

Attrezzi richiesti

Vantaggi

Svantaggi

Consigliate

Sconsigliate

Muscoli interessati

Lat Machine o Ercolina

Facilità di esecuzione e gradualità di carico con tutte le categorie di atleti

Necessita di apposito attrezzo

A tutti

A chi soffre di patologie acute alla schiena

Grandi muscoli della schiena (gran dorsale, gran rotondo, trapezio medio e anteriore)

I REMATORI

Attrezzi richiesti

Vantaggi

Svantaggi

Consigliate

Sconsigliate

Muscoli interessati

Manubri, bilancieri, pulley machine.

Possibilità di esecuzione anche con piccoli attrezzi come i manubri

Apprendimento corretto dell'esecuzione specie con esercizi al bilanciere

A tutti coloro che ne possiedono la tecnica

A chi soffre di patologie acute alla schiena

Muscoli interscapolari (romboidei, scaleni, ecc.)

LE TIRATE IN ALTO

Attrezzi richiesti

Vantaggi

Svantaggi

Consigliate

Sconsigliate

Muscoli interessati

Manubri, bilancieri, sbarra

Vasta muscolatura della schiena coinvolta

Necessita di possedere già una buona forza di base

A tutti coloro che vogliono potenziare la schiena in generale

Ai principianti con bassi livelli di forza

Tutta la muscolatura della schiena