

ESERCIZI DI "SOLLEVAMENTO PESI" PER LA SPALLA

(di D. Ercolessi - apr97)

In questo articolo vi descriverò una serie di esercizi molto utili per la spalla e il medio dorso. Le sollevate da posizione prona agiscono, infatti, su muscoli chiave dello spalla come quelli della cuffia dei rotatori (sovraspinoso, sottospinoso, piccolo rotondo) ma anche su gruppi sinergici come il deltoide posteriore, i romboidei ed il trapezio.

Prima di entrare bene nell'argomento sarà bene chiarire alcuni termini.

Per prona, innanzitutto, si intende una posizione in cui la superficie anteriore del nostro corpo sia rivolta verso il pavimento. Generalmente viene banalmente descritta "a pancia sotto".

Le sollevate invece sono catalogate come trazioni, cioè movimenti attraverso i quali la resistenza da vincere parte lontano dal nostro corpo o viene mantenuta a distanza. Molti sport, tra quali anche la pallavolo, richiedono un grande lavoro con le braccia davanti al corpo. Ciò porta ad avere una postura con le spalle in avanti ed il torace leggermente incavato. Spesso il muscolo pettorale è corto e poco elastico.

Per questo motivo, la spalla ne potrebbe soffrire generando un carico anomalo sui muscoli estrarotatori che notoriamente sono antagonisti dei pettorali stessi.

IL REMATORE CON MANUBRIO

Per la esecuzione di questo esercizio utilizzate una panca che vi servirà come appoggio e come scarico per la schiena (*foto 1*).

La parte del corpo che non lavora assiste mantenendo l'equilibrio in appoggio con un braccio disteso e un ginocchio in appoggio sulla panca.

Lo schiena è arcuata e lo sguardo verso avanti.

Il braccio che afferra il manubrio è completamente disteso.

La spalla è protesa verso il basso. Ora, sollevate il manubrio ruotando in abduzione la spalla e cercando di portare il gomito più in alto possibile. (*foto 2*).

Vista la natura dei muscoli coinvolti (gran dorsale, romboidei, medio trapezio, sottospinoso, deltoide posteriore) questo esercizio permette di utilizzare dei carichi abbastanza elevati.



REVERSE FLY (IL VOLO AL CONTRARIO)

Si tratta di un esercizio simile ad un battere d'ali.

Bisogna assumere una posizione prona su una panca stretta in modo che tutto il corpo sia disteso.

I manubri vanno afferrati con una presa neutrale (palmo delle mani rivolti uno all'altra).

Le spalle sono leggermente protratte in avanti. A questo punto sollevare le braccia distese senza fletterle in linea con le spalle. Fare in modo che nella posizione finale i gomiti siano più alti della linea delle spalle.

Il lungo braccio di leva fa sì che per questo esercizio siano consigliati carichi molto modesti. I principali muscoli coinvolti sono il sottospinoso, il piccolo rotondo ed il deltoide posteriore. Il romboide e il medio trapezio sono chiamati all'adduzione della scapola.

CIRCONDUZIONI DA POSIZIONE PRONA

Anche per questo esercizio si rende necessaria una panca stretta, alta e lunga.

La posizione di partenza è la stessa del reverse fly.

I manubri utilizzati devono essere leggeri a causa del braccio di leva che è molto elevato. Si portano inizialmente i manubri sollevandoli all'altezza delle spalle. Quindi si eseguono consecutivamente delle circonduzioni in avanti finendo a braccia distese sopra la testa. I muscoli della schiena agiscono come fissatori della posizione di lavoro. Gli agonisti principali sono sovraspinoso, deltoide posteriore e sottospinoso.

