

# ECCELLENZA

di Brian D. Johnston

## AFFONDO (Lunge)

Quando la coscia si allontana dallo stinco durante la distensione della gamba, si verifica un'estensione delle articolazioni dell'anca e del ginocchio. I muscoli erettori spinali si contraggono in modo isometrico per stabilizzare la colonna vertebrale durante il movi-

mento. L'affondo può iniziare estendendo una gamba posteriormente o anteriormente, quest'ultima soluzione è più pesante per il ginocchio della gamba avanzata.

Rilassate il collo, non piegato e non contraetelo.

Per raggiungere la stabilità e la comodità maggiori, posizionate le mani affinché gli avambracci siano perpendicolari al pavimento.

Appoggiate il bilanciere sulla parte alta della schiena, sulle spalle, oppure, se preferite, afferrate due manubri e tenete le braccia distese.

Tenete il busto eretto. Mantenete una posizione della colonna vertebrale lordotica (inarcata) naturale, non piegatela in avanti.

Più l'affondo è profondo, maggiore è lo stimolo dei muscoli posteriori della coscia e del gluteo. È possibile raggiungere un affondo più profondo estendendo maggiormente all'indietro la gamba posteriore.

Più la gamba posteriore si estende, più l'affondo della gamba opposta è avanzato e maggiore è l'allungamento dell'articolazione dell'anca e dei muscoli posteriori della coscia. Procedete con cautela per evitare possibili infortuni dati da un arco di movimento eccessivo e dal sovrallungamento dei tessuti molli nel punto di tensione estrema.

Per tornare nella posizione eretta, trasferite gradualmente il peso sulla gamba posteriore, poi ripetete con la stessa gamba o con quella opposta.

Non permettete al ginocchio di toccare il pavimento, in questo modo potete mantenere la tensione sui muscoli della coscia e dell'anca.

Guardate avanti e leggermente verso l'alto per facilitare il mantenimento di un busto eretto.

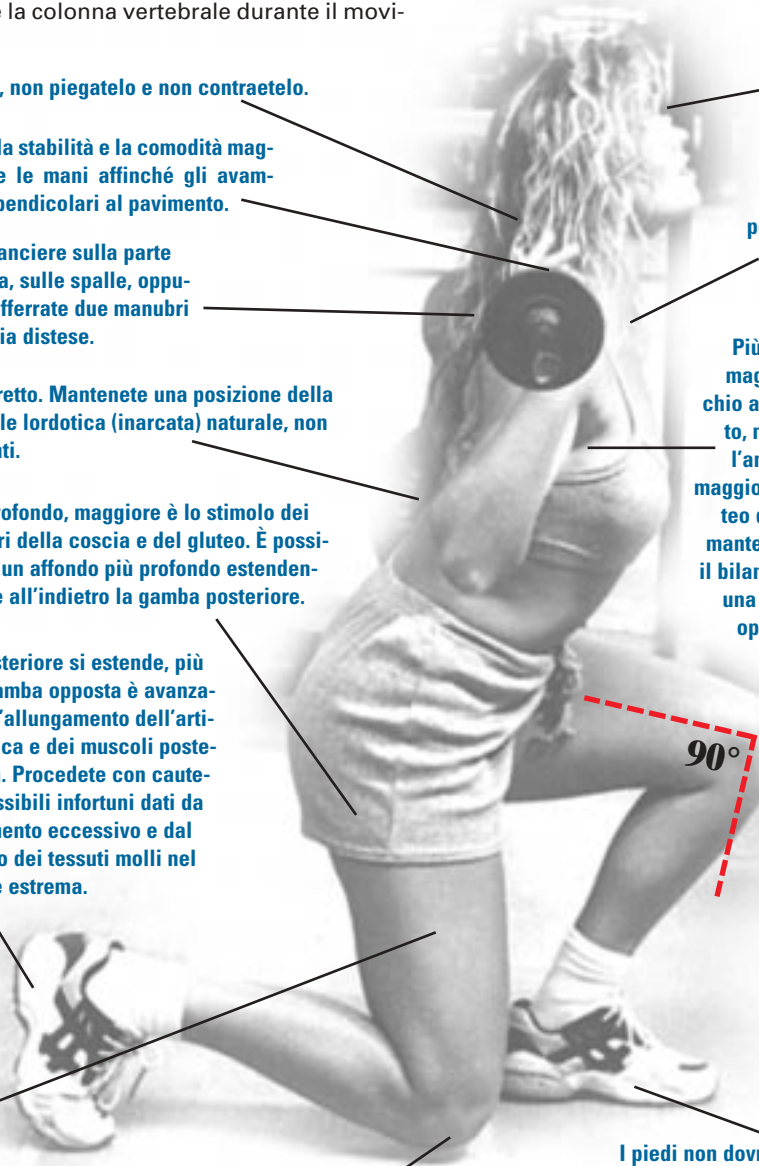
Sollevate il petto in alto e tenete le spalle all'indietro per facilitare il mantenimento del busto eretto e della giusta postura lordotica.

Più spingete il busto in avanti, maggiore è lo sforzo sul ginocchio avanzato. Più il busto è eretto, maggiore è la flessione dell'anca della gamba avanzata e maggiore è la contrazione del gluteo della gamba posteriore. Per mantenere il busto eretto, ponete il bilanciere davanti alle spalle in una posizione di squat frontale, oppure afferrate due manubri, tenendo le braccia distese.

Mantenete la maggior parte del carico sulla gamba estesa, piegata a 90° circa o leggermente meno.

Accertatevi che il ginocchio non oltrepassi di molto il piede perché ciò incrementa lo sforzo sull'articolazione.

I piedi non dovrebbero distanziarsi oltre la larghezza delle spalle, dovrebbero essere distanziati quanto la larghezza delle anche, e dovrebbero puntare dritto in avanti o leggermente verso l'esterno.



# TECNICA

## LEG CURL

I leg curl coinvolgono principalmente il gruppo dei muscoli posteriori della coscia, vi fanno parte il bicipite femorale, il bicipite tendinoso e il bicipite membranoso. Questo esercizio allena anche in misura minore i muscoli del polpaccio, in particolare verso il punto di contrazione e se i piedi puntano verso l'alto (flessione plantare).

Tenete le anche giù sulla panca. Se le anche si sollevano troppo significa che i muscoli posteriori della coscia si stanno affaticando e che dovrete terminare la serie. La continuazione della serie incrementa l'iperestensione delle vertebre lombari e le anche si sollevano sempre di più, incrementando il rischio di infortunio alla parte bassa della schiena.

Rilassate la parte superiore del corpo, non strattinate il carico con la forza del busto.

Ruotate la testa su un lato per adattarvi alla panca oppure appoggiate il mento sulla panca, facendo attenzione a non sovraestendere il collo o ad applicarvi una forza eccessiva spingendo il mento nella panca.

Usate una panca piana invece di una panca inclinata. I muscoli posteriori della coscia non soltanto piegano le gambe ma lavorano insieme ai glutei per estendere le cosce (provate a toccare i glutei con i piedi e sperimenterete una contrazione incredibile. Usando una panca inclinata, i muscoli posteriori della coscia non si contraggono completamente e perciò lavorano attraverso un arco di movimento più breve.

Cominciate il movimento contraendo i muscoli posteriori della coscia. Poi piegate le gambe concentrandovi sul punto di inserzione dei muscoli posteriori della coscia, appena sopra l'articolazione del ginocchio, muovendovi con un arco verso la parte posteriore della gamba.

Rilassate i piedi, le caviglie e i polpacci durante tutto il movimento. I piedi dovrebbero puntare dritti in avanti oppure trovarsi in una posizione dorsiflessa per evitare il coinvolgimento eccessivo dei polpacci. Puntando i piedi verso l'alto, contraete i polpacci e creerete uno stimolo aggiuntivo in questo gruppo muscolare.

Posizionate l'imbottitura appena sopra il tendine di Achille per ridurre la pressione sul nervo.

Trattenete nella posizione alta per un momento prima di abbassare.

Piegate le ginocchia fino a che gli stinchi sono leggermente oltre la posizione verticale.

Quando tornate nella posizione bassa, evitate l'iperestensione dell'articolazione del ginocchio; tenete le ginocchia leggermente contratte per mantenere una tensione costante sui muscoli posteriori della coscia. Fermatevi per un momento prima della ripetizione successiva.

Distendetevi con l'articolazione del ginocchio appena fuori dal bordo della panca per ben sostenere il femore.

Brian D. Johnston è fondatore e presidente della International Association of Resistance Trainers (I.A.R.T.) che offre certificazioni avanzate nel settore dell'allenamento per la forza e dell'alimentazione. È autore di *Prescribed Exercise* e coautore di numerosi libri, compresi *Rational Strength Training: Principles & Casebook*, *Master Trainer*, *Maximize Your Strength e Nutrition Protocol*. Johnston ha collaborato con numerosi bollettini e riviste, compresi *Exercise Protocol* (caporedattore), *Master Trainer*, *Adrenaline*, (caporedattore) e *Ironman*. Johnston è stato giudice di bodybuilding sia per la Canadian Body Building Federation sia per la International Natural Bodybuilding Association. Negli ultimi 15 anni ha allenato molti powerlifter e bodybuilder agonisti e non agonisti.