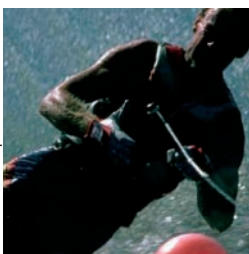


RAFFORZARE I POLSI E GLI AVAMBRACCI

per fare lotta libera, roccia, sci d'acqua ecc.

di Mauro Di Pasquale

Coach Brungardt spiega perché è importante allenare i polsi e gli avambracci e cosa fare per renderli più forti.



© Nova Development

Spesso la gente mi dice che poiché allenano i bicipiti e i tricipiti non hanno bisogno di allenare i polsi e gli avambracci perché credono di averli già allenati.

Sebbene questa affermazione sia in parte vera, è importante capire che il corpo è forte solo quanto il suo anello più debole. La debolezza degli avambracci e dei polsi limiterà quanto duramente potete allenare le braccia e il resto della parte superiore del corpo. Questa ragione da sola dovrebbe essere sufficiente per trovare il tempo per fare un po' di lavoro di isolamento per i polsi e gli avambracci.

Perché avete bisogno di forza nei polsi e negli avambracci

Nella maggior parte degli sport, i polsi e gli avambracci sono coinvolti in movimenti o abilità atletici. Qualsiasi sport che prevede un lancio coinvolge i polsi e gli avambracci. Schiacciare e murare nella pallavolo richiede polsi e avambracci forti. Agitare una mazza da golf o da baseball richiede polsi e avambracci forti. Gli sport che richiedono una presa forte, come lotta libera,



© Nova Development

roccia o sci d'acqua, richiedono polsi e avambracci forti.

È possibile migliorare le attività funzionali quotidiane rafforzando i polsi e gli avambracci. Dedicare del tempo a questa zona del corpo è una cosa assolutamente sensata.

Esercizi per rafforzare i polsi e gli avambracci

Qui sono presentati quattro esercizi fondamentali che potete eseguire per rafforzare i polsi e gli avambracci.

1. Curl dei polsi

Eseguite questo esercizio usando un bilanciere o i manubri. Sedetevi su una panca o una sedia e appoggiate gli avambracci sulle ginocchia. Impugnate il bilanciere o i manubri con una presa supina, cioè con i palmi rivolti verso l'alto. Rilassate i polsi affinché scendano il più possibile verso il pavimento, poi sollevate la sbarra verso l'alto e verso di voi, tenendo gli avambracci appoggiati sulle ginocchia.

Riportate il bilanciere o i manubri verso il pavimento per completare una ripetizione. L'arco di movimento in questo esercizio non è grande: è un movimento verso l'alto e verso il basso piuttosto breve.

2. Curl inversi dei polsi

Eseguite questo esercizio usando un bilanciere o i manubri. Sedetevi su una panca o una sedia e appoggiate gli avambracci sulle ginocchia. Impugnate il bilanciere o i manubri con una presa prona, cioè con i palmi rivolti verso il basso. Rilassate i polsi affinché scendano il più possibile verso il pavimento, poi sollevate la sbarra verso l'al-

to e verso di voi, tenendo gli avambracci appoggiati sulle ginocchia. Riportate il bilanciere o i manubri verso il pavimento per completare una ripetizione. L'arco di movimento in questo esercizio non è grande, un movimento verso l'alto e verso il basso piuttosto breve.

Rullo per i polsi

Eseguite questo esercizio con un bastone con una corda attaccata al centro e un peso attaccato all'altro capo della corda. Afferrate il bastone alle due estremità con una presa prona.

Usando solo gli avambracci e i polsi, arrotolate la corda sul bastone fino a che il peso raggiunge il bastone, poi srotolate la corda dal bastone fino a che il peso raggiunge il pavimento.

Rotazioni dei polsi

Eseguite questo esercizio usando i manubri. Sedetevi su una panca o una sedia e appoggiate gli avambracci sulle ginocchia. Impugnate i manubri con una presa supina, cioè con i palmi rivolti verso l'alto. Tenendo gli avambracci appoggiati sulle ginocchia, ruotate i manubri verso l'interno fino a che i palmi sono rivolti verso il basso.

Ruotate i manubri verso l'esterno fino a che i palmi sono rivolti verso l'alto per completare una ripetizione.



Foto di Michael Neveux

Conclusione

È meglio cominciare con un volume alto. Per gli esercizi 1, 2 e 4, eseguite 2-3 serie di 12-16 ripetizioni. Per l'esercizio 3, arrotolate e srotolate la corda 2 o 3 volte. Non lasciate che i polsi e gli avambracci siano il vostro anello debole. Dedicate del tempo al loro sviluppo. Ne trarrete più vantaggi di quelli che potete immaginare.

Leggete anche i consigli ed esercizi per la preparazione atletica per la pallavolo. **ON**