

NATURAL TRAINING

GLI "SQUAT" DELLA PARTE SUPERIORE DEL CORPO



Khatami Abbas Foto Michael Neveux

di Roberto Del Gaudio

Alcuni mesi fa, mentre leggevo uno dei tanti articoli della rivista *HG*, m'imbattei in un termine con un significato del tutto diverso da quello cui ero abituato dare. Sto parlando dello "SQUAT". Continuando a leggere, mi resi conto che l'autore non trattava dell'enorme incremento metabolico che la flessione delle gambe con bilanciere sul trapezio procurava, bensì di veri e propri esercizi per la parte superiore del corpo: Parallele e Pullover.

GLI "SQUAT" DELLA PARTE SUPERIORE DEL CORPO

Ricordo in particolare due autori: Bob Whelan ed il dott. Ken Leistner. Il dott. Ken diceva che le Parallele e il Pullover erano dei fantastici esercizi per tutto il corpo, poiché in un solo movimento venivano impiegate diverse strutture muscolari. Whelan invece, sosteneva la tesi di allenarsi in modo pesante con esercizi di base, e questi due esercizi, a parte lo squat e le varianti di stacco, erano il top per allenare la parte superiore del corpo in modo parzialmente completo.

In effetti, l'appellativo di "squat" è stato dato a questi due movimenti, poiché sono gli unici che coinvolgono quattro parti muscolari: pettorali, dor-



PULLOVER DI TRAVERSO SU PANCA



sali, deltoidi e tricipiti. Perciò abbiamo: petto, deltoidi e tricipiti che costituiscono (insieme ad addominali e bicipiti) un terzo della massa magra

del corpo; e l'intervento del gran dorsale che solitamente viene allenato con un movimento di rematore e/o con un esercizio di stacco. Non troveremo, nella Cultura Fisica, nessun altro esercizio (a parte squat e stacco) che può essere annoverato tra i movimenti che si dovrebbero eseguire, e cioè tra gli esercizi di base multiarticolari più completi. Bene, inizierei il trattare con un movimento ostico, per i problemi articolari che comporta:

PULLOVER

Dobbiamo considerare tale esercizio per la costruzione muscolare, poiché solo inserendo il Pullover in tale collocazione potremo parlare di movimento di base. Per la costruzione di muscoli l'esercizio deve eseguirsi con le braccia piegate: questo accorgimento sarà utile per l'utilizzo di un carico consistente per un adeguato stimolo ipertrofico. Ma chi può permettersi di scegliere questo movimento, se non avete a disposizione una macchina per il Pullover? Sì, perché Stuart non ammette deroghe, l'esercizio va eseguito solo al macchinario specifico. Ora, sappiamo tutti che il 98% delle palestre italiane non dispone di questa macchina. Allora come possiamo eseguirlo, facendo uno "strappo alla regola" dettata da Stuart?

Se proprio volete provare una variante, fate questa: mettetevi seduti di schiena, su di una panca con schienale, ad un cavo alto; cambiate la maniglia (propria di tale attrezzo) con una piccola barra a "v", quella in genere usata per l'esecuzione dei Pushdown per i tricipiti. Afferrate la barra, e senza inarcare la schiena, vi ritroverete a simulare proprio il Pullover alla macchina. Ovvio che un minimo di lordosi è consentita. La soluzione è sempre quella utilizzata in tutti gli esercizi di spinta: porre un rial-

zo sotto i piedi, in modo tale da far aderire i lombari allo schienale della panca. Attenzione: la schiena dritta verrà mantenuta solo se si provvederà ad alzare anche il seggiolino della panca; altrimenti si produrrà egualmente la curva lordotica nella schiena. Ed ora esaminiamo un esercizio anomalo, ma molto utilizzato:

PULLOVER IBRIDO

Questo è il caso di quegli atleti che intendono eseguire il Pullover respiratorio, ma in realtà adottano una sorta di Pullover "per mettere muscoli". Tra questi atleti mi ci aggiungo anch'io, poiché in passato ho usato la medesima forma di esecuzione. Quindi, ci si mette di traverso su di una panca piana e si fa scendere il manubrio che si tiene tra le mani con un movimento semicircolare dietro il corpo.

La particolarità dov'è?

1) le braccia sono tenute piegate, mentre nel Pullover respiratorio andrebbero tese, o per lo meno semitese.

2) il carico che si usa è troppo pesante nell'esercitarsi con questo movimento. Si arrivano ad utilizzare anche 30 kg. E allora? La conseguenza di ciò è il fatto che l'istruttore di turno non ricorda all'atleta che il carico deve essere moderatamente progressivo. Cioè quando si arriva ad un massimo di 12-15 kg, la progressione del carico termina lì. Il fattore importante è la concentrazione sulla respirazione e non sul peso da sollevare. Quindi, cosa succede? Che l'atleta pensa di eseguire il Pullover respiratorio, mentre invece utilizza le braccia piegate tipiche del Pullover classico. E colui che pensa di allenarsi per il pullover "muscolare" (per la costruzione dei muscoli) presta molta attenzione alla respirazione, pensando così di eseguire correttamente il Pullover respiratorio. Capite? Non eseguono né l'uno né l'altro!

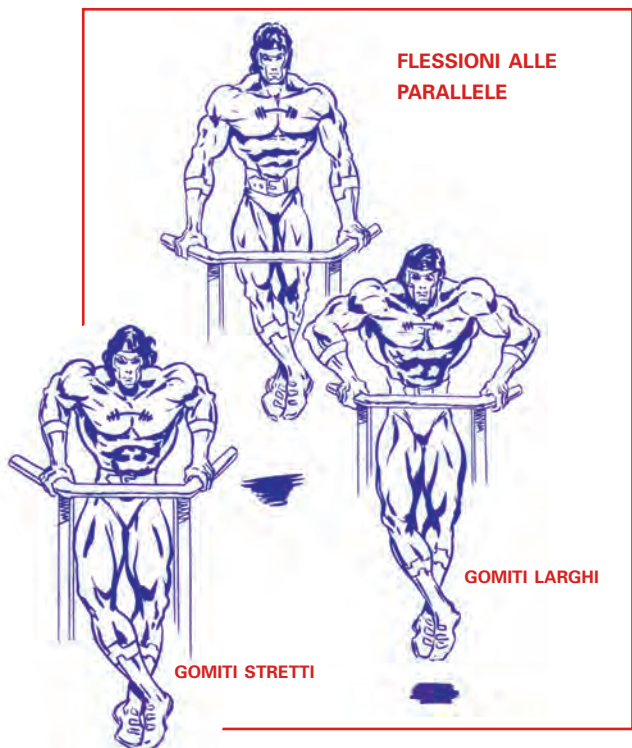


GLI "SQUAT" DELLA PARTE SUPERIORE DEL CORPO

PARALLELE (DIP)

Questo è un esercizio eccezionale, perché è l'unico movimento che può sostituire la famosa Panca Piana.

Solitamente si adottano le Parallele poiché ci si



disegno Claudio Bisca e-mail: pit012@libero.it

accorge di avere poca forza nel Bench Press. Difatti, la propensione alla forza nei singoli esercizi è uno dei fattori principali da tenere in considerazione, quando si scelgono i movimenti di base da inserire nella scheda di allenamento. Nei Dip, con una posizione neutra delle mani, ci si abbassa fino ad una linea immaginaria al di sopra dell'ombelico; poi si torna su. Con questo movimento è difficile distinguere una ripetizione completa da una parziale. Scendere solo di pochi centimetri, per una mancanza di forza appropriata per eseguire l'esercizio, è indicativo del fatto che l'atleta pensa di allenarsi con l'esecuzione corretta, ed invece sta eseguendo le parziali. Solitamente sono contrario alle mezze ripetute; tuttavia per acquisire la forza necessaria per sollevare il proprio peso corporeo (senza sovraccarico), possiamo sfruttarle come "extrema ratio". Come? Ad esempio, poniamo il caso che abbiate deciso di eseguire un 2x8 e alla prima serie arrivate a 5 ripetute. La volta successiva fate 6 ripetizioni; successivamente vi accorgete di essere entrati in stallo. Segnerete nel vostro diario di allenamento anche le mezze ripetute, cioè: 6,5 ripetizioni (in questo caso), anche per due sessioni consecutive del medesimo gruppo muscolare, per dare modo alla forza acquisita, con questa mezza ripetuta, di adattarsi. Poi: 7 ripetizioni, 7,5 fino ad arrivare ad 8. Con la medesima cautela, allenatevi anche con la seconda serie dell'esercizio preso in esame. Dopodiché, considerata l'enorme difficoltà che avete nella progressione, aggiungerete del peso attraverso i microcarichi.

La metodica che si utilizza generalmente, cioè farsi aiutare da qualcuno a terminare le serie (spingendo in alto con le mani sulle caviglie dell'atleta), è una tecnica

particolare: Forzate. Tale metodo innalza l'intensità, ma potrebbe non contribuire al superamento di uno stallo. Poniamo come esempio: di 2 ripetute mancanti (dalle 8 iniziali) al termine della serie (2x8), l'atleta potrebbe, nelle successive sessioni, arrivare a farne 7; ma non riuscirà a completarne 8. Perché? Per due motivi:

1) l'atleta non utilizza una forma di cicizzazione, e quindi, non usufruendo dei microcarichi, si ritroverebbe in un decremento della forza alla terza sessione dell'esercizio considerato. Ciò perché il nostro atleta non ha provveduto all'applicazione di una forma di scarico a lui più congeniale.

2) utilizzazione del cedimento muscolare: sessione 1: 6 ripetute + 2 forzate; sessione 2: 6,5 + ? (cedimento muscolare) + 2 forzate; sessione 3: 6,5 + ? + 2 forzate (mi ritrovo a ripetere la sessione 2 per la seconda volta); continuando in questo modo, l'atleta "spreme" la serie cercando di arrivare alla ripetizione 8. Così facendo la progressione verrà inficiata sia dal cedimento muscolare, poiché sarà impossibile segnare sul diario di allenamento un ulteriore incremento di ripetute (segno 6,5 + un quarto di ripetuta?), che dall'uso delle forzate nella seconda serie allenante, perché gran parte della forza è stata usata nella prima serie.

PARALLELE CON PRESA IN PRONAZIONE

Esiste anche un'altra versione dei Dip classici, cioè la possibilità di utilizzare una presa che consente di eseguire l'esercizio in modo leggermente diverso. In questa variante potreste subire infortuni ai deltoidi, se non fate attenzione nella fase eccentrica. Consiglio la presa in pronazione solo per chi non ha mai subito traumi alle spalle. Tuttavia, parlo di questa variante a scopo informativo, poiché la quasi totalità delle palestre non dispone di parallele con questo tipo di presa. Difatti è un esercizio talmente particolare che non può essere eseguito in un Power Rack, a differenza dei Dip classici.

PARALLELE CON BARRE CONVERGENTI E PRESA NEUTRA

Tale macchinario è una variante del tipo di parallele che sfruttiamo per allenare anche gli addominali. Nel mondo culturistico persiste la convinzione che se si adotta un'impugnatura larga verranno allenati maggiormente i pettorali. Certo, questo discorso può andar bene per la Panca Piana nei confronti della Panca Stretta, ma non è indicato quando si tratta di Parallele. Infatti pongo in evidenza questa differenza di prese (a V e neutra) solo come variante, e non per uno stimolo maggiormente accentuato della presa convergente per il coinvolgimento dei pettorali. Adottate questi due esercizi (Pullover e Parallele) se non avete subito infortuni ai deltoidi. Distinguetevi, una volta per tutte, da coloro che allenano i muscoli singolarmente e non il corpo nella sua totalità. Fate in questo modo e costruirete un vero fisico Natural, il vostro fisico Natural. **ON**

Roberto Del Gaudio è Istruttore di primo e secondo livello N.B.B.F, Istruttore di primo livello Accademia del Fitness, Istruttore federale FIPCF-CONI (abilitazione ufficiale del CONI all'insegnamento della Cultura Fisica). Email: daero@tiscalinet.it, Sito: <http://web.tiscalinet.it/viivifitness>. È moderatore del forum di Hardgainer su www.olympian.it.