

SOMMARIO

PARTE I	FONDAMENTI PER LEGGERE UN ESERCIZIO	8
PARTE II	PETTO	91
PARTE III	DORSO	125
PARTE IV	SPALLE	161
PARTE V	BRACCIA	197
PARTE VI	QUADRICIPITI E ADDUTTORI	267
PARTE VII	ISCHIOCRURALI E GLUTEI	297
PARTE VIII	POLPACCI E TIBIALE ANTERIORE	331

SOMMARIO · PETTO E DORSO

PARTE II · PETTO

F.01 Panca piana con bilanciere	91
F.02 Panca piana con manubri	93
F.03 Chest press orizzontale	95
F.04 Smith machine su panca piana	97
F.05 Panca inclinata con bilanciere	99
F.06 Panca inclinata con manubri	101
F.07 Chest press inclinata	103
F.08 Smith machine inclinata	105
F.09 Panca declinata con bilanciere	107
F.10 Panca declinata con manubri	109
F.11 Chest press declinata	111
F.12 Smith machine su panca declinata	113
F.13 Croci con manubri su panca piana	115
F.14 Croci ai cavi in piedi	117
F.15 Pec deck	119
F.16 Dip alle parallele	121
F.17 Chest press convergente e unilaterale	123

PARTE III · DORSO

F.01 Trazioni alla sbarra con presa prona	125
F.02 Trazioni alla sbarra con presa neutra	127
F.03 Lat machine con presa prona	129
F.04 Lat machine neutra o convergente	131
F.05 Pulldown unilaterale al cavo alto	133
F.06 Rematore con manubrio a un braccio	135
F.07 Rematore al cavo basso con presa neutra	137
F.08 Rematore chest-supported con gomiti vicini	139
F.09 Rematore convergente unilaterale	141
F.10 Rematore con bilanciere	143
F.11 T-bar row con supporto toracico	145
F.12 Rematore chest-supported con gomiti aperti	147
F.13 Rematore alto al cavo	149
F.14 Pullover al cavo	151
F.15 Pullover alla macchina	153
F.16 Depressione scapolare	155
F.17 Shrug	157
F.18 Iperestensioni a 45 gradi	159

SOMMARIO · SPALLE

PARTE IV · SPALLE

F.01 Military press da seduto al Multipower	161
F.02 Shoulder press con manubri da seduto	163
F.03 Shoulder press alla macchina	165
F.04 Military press con bilanciere in piedi	167
F.05 Alzata frontale unilaterale al cavo	169
F.06 Alzata laterale con manubri in piedi	171
F.07 Alzata laterale con manubri da seduto	173
F.08 Alzata laterale unilaterale al cavo basso	175
F.09 Alzata laterale cross-body al cavo	177
F.10 Alzata laterale al cavo con busto	179
F.11 Alzata laterale alla macchina	181
F.12 Alzata laterale unilaterale alla macchina	183
F.13 Reverse pec deck	185
F.14 Reverse fly ai cavi	187
F.15 Reverse fly con manubri su panca	189
F.16 Rear-delt row con supporto toracico	191
F.17 Face pull al cavo con rotazione esterna	193
F.18 Rotazione esterna unilaterale al cavo	195

SOMMARIO · BRACCIA

PARTE V · BRACCIA

F.01 Curl con bilanciere diritto o EZ	197
F.02 Curl alternato con manubri	199
F.03 Curl al cavo basso	201
F.04 Curl alla macchina	203
F.05 Curl con manubri su panca inclinata	205
F.06 Bayesian curl al cavo	207
F.07 Curl alla panca Scott	209
F.08 Preacher curl alla macchina	211
F.09 Spider curl su panca inclinata	213
F.10 Curl concentrato con manubrio	215
F.11 Curl alto ai cavi	217
F.12 Curl a martello con manubri	219
F.13 Curl a martello al cavo basso con corda	221
F.14 Curl a martello cross-body con manubrio	223
F.15 Reverse curl con bilanciere EZ	225
F.16 Reverse curl al cavo basso	227
F.17 Reverse curl con manubri	229
F.18 Push-down al cavo con barra	231
F.19 Push-down al cavo con corda	233
F.20 Push-down al cavo con presa inversa	235
F.21 Push-down unilaterale al cavo	237
F.22 Estensione unilaterale incrociata al cavo	239
F.23 Estensione sopra la testa al cavo	241
F.24 Estensione unilaterale sopra la testa al cavo	243
F.25 French press con manubrio sopra la testa	245
F.26 French press con bilanciere EZ sopra la testa	247
F.27 Estensione sopra la testa alla macchina	249
F.28 Estensione unilaterale al cavo con braccio avanzato	251
F.29 French press al cavo	253
F.30 Dip alle parallele a focus tricipiti	255
F.31 Dip alla macchina a focus tricipiti	257
F.32 Panca piana con bilanciere a presa stretta	259
F.33 Kickback con manubrio	261
F.34 Kickback al cavo	263
F.35 Estensione unilaterale al cavo con braccio dietro il fianco	265

SOMMARIO · GAMBE

PARTE VI-VIII · GAMBE

F.01 Squat con bilanciere	267
F.02 Front squat	269
F.03 Squat alla Smith Machine	271
F.04 Hack squat	273
F.05 Pendulum squat	275
F.06 Belt squat	277
F.07 Pressa a 45°	279
F.08 Pressa orizzontale	281
F.09 Leg extension	283
F.10 Sissy squat	285
F.11 Bulgarian split squat	287
F.12 Affondo indietro	289
F.13 Affondo camminato	291
F.14 Step-up	293
F.15 Adductor machine	295
F.16 Romanian deadlift con bilanciere	297
F.17 Stacco a gambe tese	299
F.18 Good morning con bilanciere	301
F.19 Leg curl sdraiato	303
F.20 Leg curl seduto	305
F.21 Leg curl in piedi unilaterale	307
F.22 Nordic hamstring curl	309
F.23 Glute-ham raise	311
F.24 Hip thrust con bilanciere	313
F.25 Glute bridge con bilanciere	315
F.26 Pull-through al cavo	317
F.27 Iperestensione a 45° focus glutei	319
F.28 Reverse hyperextension	321
F.29 Kickback al cavo	323
F.30 Abductor machine	325
F.31 Affondo lungo focus glutei	327
F.32 Squat sumo	329
F.33 Calf raise in piedi	331
F.34 Calf raise seduto	333
F.35 Donkey calf raise	335
F.36 Calf raise unilaterale	337
F.37 Tibialis raise	339

PARTE II PETTO · SCHEDA F.01

Panca piana con bilanciere

Distensione orizzontale ad alta capacità di sovraccarico per forza e ipertrofia del petto.

BILANCIERE	MULTIARTICOLARE	DISTENSIONE ORIZZONTALE
A cosa serve È uno degli esercizi più efficaci per sovraccaricare il grande pettorale e sviluppare forza nella spinta. Il carico è utile soltanto quando traiettoria, ROM e assetto restano ripetibili. Muscoli coinvolti • Principale: grande pettorale, soprattutto porzione sternocostale. • Sinergici: porzione clavicolare, tricipite e deltoide anteriore. • Cuffia, scapole, tronco, glutei e gambe stabilizzano il gesto. Impostazione corretta • Regola i supporti per staccare il bilanciere senza sollevare le spalle; usa fermi di sicurezza o uno spotter. • Occhi circa sotto la barra, piedi stabili, glutei e dorso appoggiati, torace moderatamente esteso. • Scapole retratte e stabili; presa simmetrica con pollice chiuso e polsi sopra gli avambracci. • Scegli una presa che mantenga gomiti tollerabili e avambracci ben orientati rispetto alla barra.		Esecuzione 1. Stacca la barra conservando la posizione delle scapole; inspira e crea pressione nel tronco. 2. Scendi con controllo verso la parte medio-inferiore del torace, senza aprire o chiudere forzatamente i gomiti. 3. Tocca il torace senza rimbalzo oppure fermati alla profondità stabilita e tollerabile. 4. Spingi verso l'alto e leggermente indietro, mantenendo piedi attivi, glutei appoggiati e spalle ferme sulla panca. Errori da evitare • Perdere la retrazione scapolare o far avanzare le spalle. • Piegare i polsi, usare una presa senza pollice o portare la barra verso il collo. • Rimbalzare, accorciare il ROM o cambiare traiettoria con l'aumento del carico. • Sollevare i glutei, muovere i piedi o spingere in modo asimmetrico. Indicazioni di utilizzo • 3–5 serie da 5–10 ripetizioni; intervallo esteso 5–15, generalmente 1–3 RIR. • Recupera 2–4 minuti e aumenta il carico solo a tecnica invariata. • Interrompi quando perdi assetto scapolare, controllo sul torace o simmetria.

CUE RIPPEDBODY Piedi saldi. Scapole ferme. Tocca senza rimbalzare. Spingi la barra sopra le spalle.

F.01

PANCA PIANA CON BILANCIERE



PARTE VII ISCHIOCRURALI E GLUTEI · SCHEDA F.24

Hip thrust con bilanciere

Estensione orizzontale dell'anca con carico libero e massima richiesta nella chiusura del bacino.

HIP THRUST	MULTIARTICOLARE	BILATERALE · CATENA CHIUSA
A cosa serve Sovraccarica il grande gluteo come estensore dell'anca, con tensione elevata soprattutto vicino alla massima estensione. Consente carichi importanti mantenendo il tronco sostenuto dalla panca. Muscoli coinvolti • Principale: grande gluteo. • Sinergici: ischiocrurali e adduttore grande. • Addominali, erettori spinali, gluteo medio e muscoli dell'anca stabilizzano bacino, colonna e femori. Impostazione corretta • Appoggia la parte inferiore delle scapole al bordo di una panca stabile. • Posiziona il bilanciere sulla piega dell'anca con un'imbottitura e stabilizzalo con le mani. • Piedi alla larghezza del bacino, piante salde e distanza tale da ottenere tibie quasi verticali in chiusura.		Esecuzione 1. Parti con bacino abbassato, piedi stabili, mento leggermente retratto e addome attivo. 2. Spingi il pavimento con tutta la pianta ed estendi l'anca sollevando il bilanciere. 3. Chiudi con spalle, anche e ginocchia allineate, contraendo i glutei e portando il bacino in lieve retroversione. 4. Scendi lentamente flettendo l'anca, senza perdere la posizione dei piedi né il controllo del bilanciere. Errori da evitare • Iperestendere la zona lombare invece di completare l'estensione dell'anca. • Panca appoggiata al collo, testa rovesciata indietro o coste sollevate. • Piedi troppo vicini o lontani, ginocchia che collassano verso l'interno o talloni che si sollevano. • Bilanciere fuori dalla piega dell'anca, rimbalzo o discesa incontrollata. Indicazioni di utilizzo • 3-5 serie da 6-12 ripetizioni; 0-2 RIR. Per lavoro metabolico: 12-20 ripetizioni con carico moderato. • Progredisci aumentando il carico solo se la chiusura resta completa e avviene senza compenso lombare né perdita dell'allineamento delle ginocchia.

CUE RIPPEDBODY Coste basse. Mento retratto. Spingi dai talloni. Chiudi con i glutei, non con la schiena.

F24

HIP THRUST CON BILANCIERE

INIZIO



FINE

