

# MUSCOLI CARENTI?

## L'IMPORTANZA DEGLI ESERCIZI DI PRE-ATTIVAZIONE

Servono per allenare l'equilibrio e la coordinazione, ma anche per ridurre l'incidenza degli infortuni. Esempi specifici per i muscoli del distretto superiore e inferiore.

di Viviana Fabozzi

**ECCO UNA SERIE DI ESEMPI DI ESERCIZI DI PRE-ATTIVAZIONE PER ALCUNI DEI PRINCIPALI MUSCOLI CARENTI DEL DISTRETTO SUPERIORE E INFERIORE:**

### pettorali

STERNALI  
E ADDOMINALI

Tecnica esercizi diversi  
(croci + distensioni)

CONCENTRICA  
CON CONCENTRICA *partenza*



*arrivo*



CONCENTRICA  
CON ECCENTRICA *partenza*



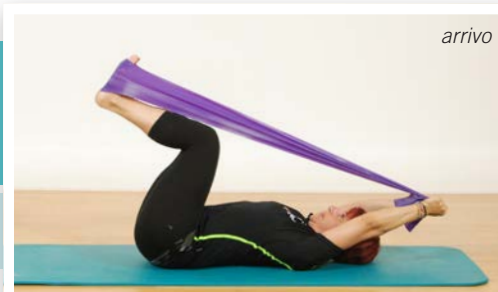
*arrivo*



PULLOVER CON ELASTIBAND *partenza*



*arrivo*



PULLOVER CON KETTLEBELL *partenza*



*arrivo*



### dorsali & addominali

Pullover da supino con  
tecnica fase eccentrica

# training

**M**olti schemi motori del corpo umano, pur costituendo le fondamenta dello sviluppo filogenetico, spesso presentano già dalla pubertà dei deficit motori causati da una debolezza e una inadeguata trofia di alcuni gruppi muscolari coinvolti nel movimento.

Diverse possono essere le cause:

- *caratteristiche genetiche individuali o fattori strutturali sfavorevoli*
- *caratteristiche biomeccaniche, come ad esempio la scarsa mobilità articolare*
- *caratteristiche fisiologiche, quali lo scarso numero di fibre e tipo di fibre.*

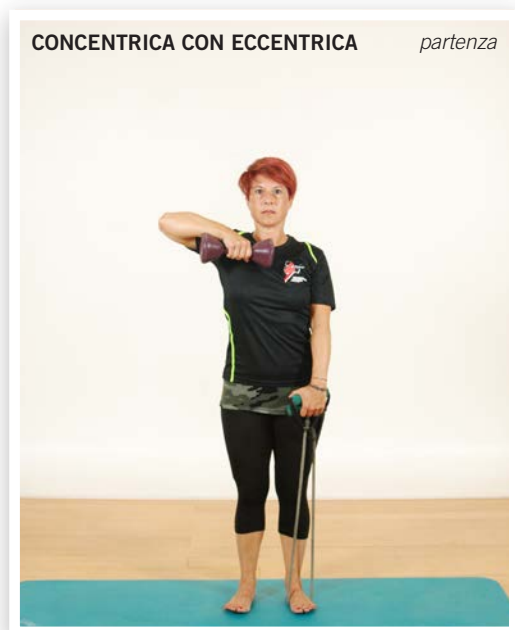
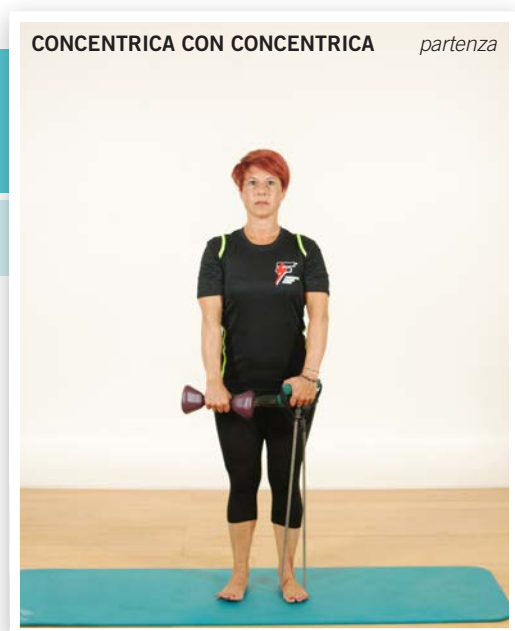
Tuttavia, tra le principali motivazioni, la più diffusa è quasi sempre una mancanza di propriocezione che va negativamente a influenzare la tecnica di esecuzione degli esercizi.

Una valida strategia che si presta a migliorare la propriocezione e l'attivazione di un gruppo muscolare consiste nell'eseguire un esercizio di pre-attivazione prima di passare all'allenamento dello schema motorio o esercizio specifico.

Gli esercizi di pre-attivazione rispondono principalmente a due obiettivi funzionali:

- 1 allenano l'equilibrio e la coordinazione**
- 2 riducono l'incidenza degli infortuni**

Per il raggiungimento di tali obiettivi, pertanto, l'esercizio di pre-attivazione muscolare deve rispondere alle seguenti caratteristiche:



**trapezi**  
FASCI SUPERIORI

Tirate al mento con tecnica Mix & Match

- il suo raggio di movimento deve essere molto ampio per garantire il completo, o quasi, allungamento e accorciamento
- la sua azione deve generare un picco di contrazione contro resistenza
- deve essere scelto tra gli esercizi di isolamento (mono-articolari), o comunque deve limitare il lavoro dei muscoli sinergici per pre-attivare in modo specifico il muscolo target
- il ritmo di esecuzione deve essere controllato con un breve momento di stasi in fase di massimo accorciamento (picco di contrazione)
- il numero di ripetizioni deve essere alto (15/20 ripetizioni)
- il numero di serie consigliato deve essere compreso tra due e tre
- non deve mai raggiungere la soglia dell'esaurimento muscolare
- affinché la sua funzione sia di attivatore, deve precedere l'esercizio o lo schema motorio di riferimento, e quest'ultimo a seguire deve essere svolto in ogni sua ripetizione con una concentrazione specifica sulla contrazione del muscolo target.

Tra le strategie che maggiormente rispondono alle capacità neuronali della pre-attivazione si può scegliere fra:

- le contrazioni eccentriche. Queste infatti:
  - *Pre-attivano il muscolo, permettendogli di iniziare la fase di accorciamento con il massimo della tensione ("pre-tensione").*
  - *Stimolano il riflesso miotatico, attivando uno stiramento delle componenti elastiche in serie (SEC) del muscolo, accumulando conseguentemente energia elastica. Nella fase di accorciamento, queste componenti si accorciano più velocemente dei sarcomeri, restituendo l'energia*

## quadricipiti

Sissy Squat con bilanciere

VARIANTE SISSY SQUAT

partenza



arrivo

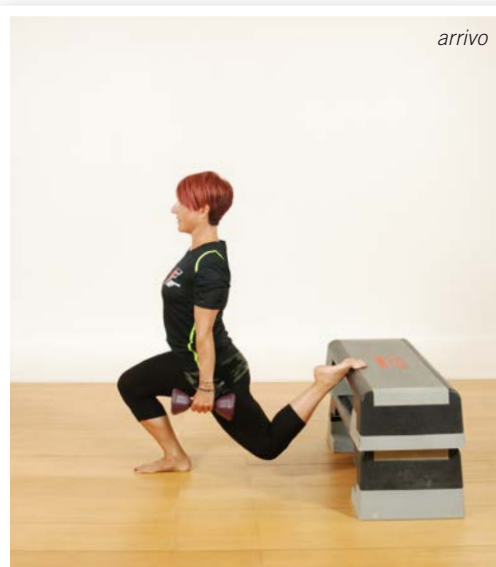


SQUAT BULGARO

partenza



arrivo



Squat Bulgaro con manubri

immagazzinata.

Ciò permette ai sarcomeri di accorciarsi meno e più lentamente, sviluppando maggiore tensione ("muscle potentiation")

- tecniche di pre-stancaggio o pre-esaurimento muscolare
- tecniche di esercizi diversi, carichi diversi o mix & match che rispondono al principio della multilateralità dello stimolo allenante, con la possibilità di alternare il numero di ripetizioni (lunghe, medie e corte) in modo che si possano stimolare tutti i tipi di fibre
- l'elettrostimolazione applicata all'esercizio specifico in modo da aumentare il coinvolgimento percentuale del muscolo debole

- l'allenamento di richiamo nei casi più specifici legati all'ipertrofia. Quest'ultimo può essere di diverso tipo:
  - *Richiamo ravvicinato quando il problema della mancata crescita è legato a una difficoltà di recupero. In tal caso si suggerisce di applicare tecniche a bassissima intensità il giorno seguente l'allenamento principale per favorire la rimozione di metaboliti e tossine e favorire il recupero.*
  - *Richiamo distanziato quando invece il problema è dovuto alla poca intensità dell'allenamento sul muscolo. Si suggerisce quindi di applicare un allenamento supplementare, ad alta intensità e basso volume, il più lontano possibile dall'allenamento precedente e da quello successivo.*
  - *Allenamento specifico attraverso la programmazione di allenamenti mirati per il gruppo muscolare carente, a scapito della frequenza allenante degli altri.* **FINE**

CONCENTRICA CON CONCENTRICA partenza



arrivo



## femorali

Leg Curl con elastiband

CONCENTRICA CON ECCENTRICA partenza



arrivo



Tecnica esercizi diversi

HIP THRUST partenza



arrivo



## glutei

Hip Thrust

GLUTEUS BRIDGE partenza



arrivo



Gluteus Bridge con banda elastica intorno le ginocchia