

# INDICE

Elenco degli esercizi.....	V
Guida ai muscoli.....	X
Ringraziamenti.....	XIII
Prologo.....	XV
<b>Capitolo 1. Fisiologia della forza, della massa e della potenza.....</b>	<b>1</b>
<b>Capitolo 2. Nutrizione e integrazione.....</b>	<b>15</b>
<b>Capitolo 3. Riscaldamento e recupero.....</b>	<b>39</b>
<b>Capitolo 4. Lo squat.....</b>	<b>83</b>
<b>Capitolo 5. La panca piana.....</b>	<b>117</b>
<b>Capitolo 6. Lo stacco da terra.....</b>	<b>165</b>
<b>Capitolo 7. Metodi di periodizzazione.....</b>	<b>203</b>
<b>Capitolo 8. Allenamento di base.....</b>	<b>223</b>
<b>Capitolo 9. Allenamento con esperienza.....</b>	<b>251</b>
<b>Capitolo 10. Allenamento avanzato.....</b>	<b>269</b>
<b>Capitolo 11. Impostazione mentale per il powerlifting.....</b>	<b>291</b>
<b>Capitolo 12. Preparazione per la gara.....</b>	<b>315</b>
<b>Capitolo 13. Il giorno della gara.....</b>	<b>331</b>
Epilogo.....	359
Indice analitico.....	365
Gli autori.....	375

# ELENCO DEGLI ESERCIZI

## **Routine di riscaldamento dinamico**

Esercizi generici di stretching con fasce elastiche	66
Parte inferiore del corpo con fasce elastiche	64
Parte inferiore del corpo con bilanciere	49
Parte inferiore del corpo con kettlebell	56
Parte inferiore del corpo con manubri o dischi	52
Parte inferiore del corpo con palla medica	60
Parte superiore del corpo con bilanciere	47
Parte superiore del corpo con fasce elastiche	62
Parte superiore del corpo con kettlebell	54
Parte superiore del corpo con manubri o dischi	50
Parte superiore del corpo con palla medica	58
Riscaldamento dinamico della parte inferiore del corpo	45
Riscaldamento dinamico della parte superiore del corpo	44

## **Routine con foam roller**

Bandelletta ileotibiale	70
Colonna toracica	70
Glutei	70
Grande dorsale	71
Muscoli ischiocrurali	70
Polpaccio	70
Zona lombare	70

## **Routine di stretching statico post allenamento**

90/90	73
Farfalla	73
Ostacolista	72
Pretzel	72
Quadricipiti e flessori dell'anca in ginocchio	73
Sleeper stretch per la spalla	73

Stretching dei tricipiti sopra la testa	73
Torsioni del tronco inverse da distesi	73
V-sit	72

## **Squat**

Affondi all'indietro	101
Affondi	107
Allenamento per gli addominali	113
Bicycle crunch	114
Calf raise	109
Crunch classici	114
Glute-ham raise	104
Goblet squat	103
Good morning	109
Iperestensione inversa	108
Jefferson squat	111
Leg curl	106
Leg extension	107
Leg press	107
Pistol squat	102
Plank	114
Ponte con i glutei	101
Squat bulgaro	103
Squat con barra di sicurezza per il bilanciere	105
Squat con box alto	99
Squat con box basso	100
Squat con box	99
Squat con catene	97
Squat con fasce elastiche	111
Squat con fermo in buca	97
Squat con stance larga	112
Squat con stance media	113
Squat con stance stretta	113
Squat frontale	95
Squat in velocità (sforzo dinamico)	103
Squat olimpico o con bilanciere alto	96

Squat parziale	97
Stacco rumeno a una gamba (RDL)	100
Step-up	108
Up-up-down	114
Walkout	106
Zercher squat	110

### **Panca piana**

Alzate frontali/Alzate con disco	161
Alzate laterali a 90 gradi	162
Alzate laterali	160
Alzate per i deltoidi posteriori	161
Board press	130
Bradford press	159
Clean da seduti	156
Distensioni con tappetino	138
Distensioni cubane	153
Distensioni sopra la testa con barra di sicurezza	137
Distensioni sopra la testa	139
Estensioni dei tricipiti con rotolamento	142
Face pull	155
Flare-out	146
Floor press	133
Foam press	139
JM press	140
Military press	158
Muscle clean	107
Muscle snatch	158
Panca inclinata a presa stretta	137
Panca piana a presa stretta	135
Panca piana al rack	133
Panca piana con fasce inverse	135
Panca piana con resistenza delle fasce	132
Panora push down	146
Piston push down	147
Pull-down	148

Push down con fasce	146
Row con bilanciere	149
Row con manubrio	152
Row con supporto al petto	150
Row con T-Bar	151
Row da seduto con cavi	150
Row inverso	152
Skull crusher	143
Snatch da seduto	156
Tate press	145
Towel press	131
Trazioni	148
Upright row	156

### **Stacco da terra**

Back extension	186
Chin-up a presa larga	190
Chin-up a presa inversa	191
Clean pull	183
Glute-ham raise	189
Good morning	182
Kettlebell swing	185
Landmine row a 90 gradi con un braccio	188
Lat pull-down	192
Lockout con rack alle ginocchia	196
Lockout con rack sopra le ginocchia	197
Rack pull sotto le ginocchia	189
Row a 90 gradi con bilanciere	194
Row con TRX	187
Row con manubrio a un braccio	194
Row con T-Bar	199
Row da seduti con cavo dal basso	192
Scrollate con manubri	197
Scrollate con trap bar	199
Scrollate frontali	196
Stacco a gambe tese con catene	181

Stacco a gambe tese con fasce	181
Stacco a gambe tese su un blocco di 10 cm	178
Stacco a gambe tese	178
Stacco con deficit	185
Stacco con presa snatch su un blocco di 10 cm	180
Stacco con presa snatch	179
Stacco rumeno (RDL)	187
Upright row	198

### **Esercizi di base**

Back squat con fascia attorno alle ginocchia	230
Panca piana con i manubri	233
Push up	232
Row inverso	232
Squat a una gamba con contrappeso	226
Squat sopra la testa	229
Squat con contrappeso	226
Squat frontale	227
Stacco dimel	234
Stacco rumeno (RDL)	235
Stacco sopra i dischi	236

## Capitolo 5

# LA PANCA PIANA

La domanda più frequente che viene posta a un atleta che si allena con il sollevamento pesi è: “Quanto fai di panca?”. La panca piana è l’esercizio principale per la parte superiore del corpo e rappresenta il punto di riferimento per la forza di una persona. Non importa se riuscite a fare uno squat con 270 kg: se fate solo 90 kg di panca, molti vi considereranno deboli.

Questo capitolo descrive diverse tecniche per la panca piana, insieme ad alcune modalità per svilupparle. Vengono delineati i principi generali, insieme alla spiegazione dei due stili più diffusi: distensioni con schiena dritta e con schiena inarcata.

### **PRINCIPI PER TUTTI I TIPI DI PANCA PIANA**

Alcuni principi si applicano a tutti i tipi di panca piana. Un aspetto in comune consiste nell’avvicinare le scapole e raggruppare il grande dorsale. Il motivo di questa particolarità dipende dalla terza legge della dinamica di Isaac Newton, secondo la quale ad ogni azione corrisponde un’azione uguale e contraria. Quando spingete un peso, anche il peso spinge contro di voi. È una cosa piuttosto ovvia perché lo sentite pesante nelle mani ed è difficile da sollevare. Di conseguenza, il vostro corpo spinge sulla panca e la panca spinge contro di voi. La panca ha una larghezza di circa 30 cm. Per ottenere la massima quantità di forza da trasferire sulla panca e di conseguenza attraverso il corpo, occorre posizionare la massima porzione della schiena sulla panca. In caso contrario, perderete una preziosa quantità di forza, il che comporta un minor peso sul bilanciere. La porzione di

schiena posizionata sulla panca durante le distensioni è paragonabile alla guida di un'auto sul ghiaccio o sull'asfalto. Indipendentemente da quanto accelerate sul ghiaccio, perderete comunque l'appoggio e il terreno non offrirà una forza contraria, complicando così l'avanzamento della macchina. Al contrario, sull'asfalto, la forza di trasferimento è quasi perfetta e la macchina avanzerà in modo relativamente semplice.

## **MECCANICA DELLE DISTENSIONI SU PANCA PIANA CON SCHIENA DRITTA**

L'obiettivo di questa tecnica è spingere il bilanciere in linea retta. Il percorso del bilanciere non è arcuato in avanti o all'indietro.

### **Impostazione**

1. Impostate questa tecnica tenendo la schiena dritta, ossia inarcandola pochissimo o per niente verso il soffitto.
2. I piedi sono completamente piantati sul pavimento e direttamente sotto o davanti alle ginocchia (figura 5.1).
3. Avvicinate le scapole e portatele verso il basso, espandendo la gabbia toracica e appoggiando una porzione più ampia del grande dorsale sulla panca.
4. Gli occhi si trovano direttamente sotto il bilanciere con le mani poste a una larghezza secondo la vostra preferenza personale. Per ridurre la distanza che deve percorrere il bilanciere è consigliabile tenerle più larghe possibile, nei limiti dei regolamenti della federazione scelta.
5. Prima di staccare il bilanciere, fate un respiro profondo per massimizzare la rigidità del corpo, e quindi il trasferimento della forza, dai piedi alle mani.
6. La posizione della testa non è importante come in altri tipi di alzate; varia a seconda dell'atleta ed eventualmente a seconda del collocamento della maglia (questo aspetto viene trattato in modo più approfondito nelle pagine successive). Tuttavia, alcune federazioni non esplicitano nei propri regolamenti la condizione che la testa debba rimanere costantemente a contatto con la panca, quindi è meglio consultare il regolamento della federazione prima di allenarsi per una gara.





**FIGURA 5.1** Per l'impostazione, posizionare i piedi completamente sul pavimento e avvicinare le scapole portandole verso il basso per appoggiare una porzione più ampia del grande dorsale sulla panca.

## Esecuzione

1. Posizionatevi con il bilanciere sopra gli occhi e collocate i piedi in modo corretto.
2. Avvicinate le scapole portandole verso il basso.
3. Fate irrigidire il grande dorsale e la parte inferiore del corpo contraendo i glutei e le gambe.
4. Quando sarete pronti, il bilanciere vi sarà consegnato dallo spotter in una posizione intermedia fra l'alzata e la discesa (figura 5.2a).
5. Il percorso del bilanciere non ha curve e quindi il passaggio avverrà più lontano del solito.
6. Cercate di tirare verso l'esterno il bilanciere nel tentativo di mantenere la rigidità del grande dorsale e della parte alta della schiena, senza aprire i gomiti. Dopo che il bilanciere ha toccato il petto (figura 5.2b) ed essere rimasti in posizione fino al comando "press", puntate i talloni sul pavimento e spingete il bilanciere verso l'alto con la massima forza (figura 5.2c).



**FIGURA 5.2** Distensioni su panca con schiena dritta: (a) ricevere il bilanciere; (b) abbassare il bilanciere sul petto; (c) spingere il bilanciere verso l'alto con forza.

## MECCANICA DELLE DISTENSIONI SU PANCA CON SCHIENA INARCATA

È consigliabile indossare una maglia da panca quando si esegue questa tecnica, che prevede una transizione della posizione dei gomiti dall'esterno verso l'interno nella discesa e dall'interno verso l'esterno nella risalita, così da sfruttare al massimo la pettorina della maglia.

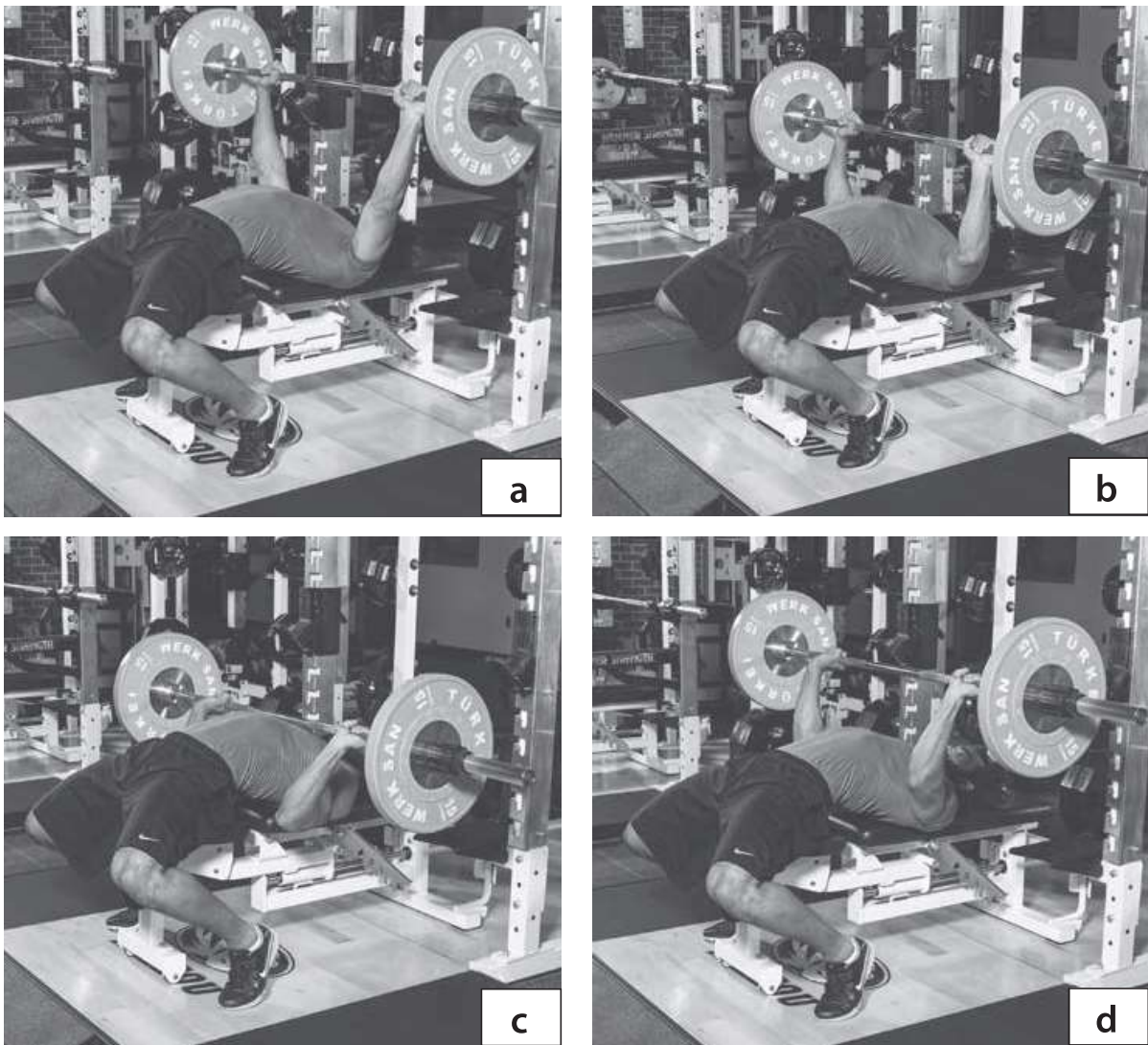
### Impostazione

1. L'impostazione di questa tecnica prevede la formazione di un arco con la schiena.

2. L'obiettivo è avvicinare il più possibile la testa e i glutei, spingendo l'addome verso il soffitto (figura 5.3).
3. Avvicinate le scapole e portatele verso il basso.
4. I piedi si trovano più indietro delle ginocchia, con le punte a contatto con il pavimento.
5. L'area fra la punta dei piedi e il tallone deve formare un angolo di circa 30 gradi con il pavimento.
6. Gli occhi devono trovarsi direttamente sotto il bilanciere.
7. Posizionate le mani alla larghezza che preferite. È consigliabile tenerle più larghe possibile, nei limiti dei regolamenti della federazione scelta, per ridurre la distanza che deve percorrere il bilanciere.
8. Prima di staccare il bilanciere, ispirate profondamente per massimizzare la rigidità nel corpo e di conseguenza il trasferimento della forza dai piedi alle mani.
9. La posizione della testa non è importante come in altri tipi di alzate; varia a seconda dell'atleta ed eventualmente a seconda della maglia. Tuttavia, alcune federazioni non esplicitano nei propri regolamenti la condizione che la testa debba rimanere costantemente a contatto con la panca, quindi è meglio consultare il regolamento della federazione prima di allenarsi per una gara.



**FIGURA 5.3** Per l'impostazione, sollevare l'addome verso il soffitto e avvicinare il più possibile la testa e i glutei. I piedi sono dietro le ginocchia, con le punte a contatto con il pavimento. Gli occhi sono sotto il bilanciere.



**FIGURA 5.4** Distensioni su panca con schiena inarcata: (a) ricevere il passaggio; (b) aprire inizialmente i gomiti durante la discesa; (c) durante la discesa, chiudere i gomiti finché il bilanciere non tocca il petto; (d) al comando “press”, portare i talloni verso il pavimento e spingere in alto il bilanciere con i gomiti verso l’interno.

## Esecuzione

Questa tecnica prevede un arco, o un movimento a forma di “J”, durante la spinta. Dovete assumere la posizione inarcata della schiena, con le spalle e il bacino appoggiati sulla panca, prima di ricevere il bilanciere dallo spotter. Il passaggio deve essere fatto in una posizione comoda per voi (figura 5.4a), che sarà la posizione in cui inizierete l’alzata. Per la discesa iniziale, i gomiti sono aperti all’infuori (figura 5.4b), bloccando

così il torace in posizione. Dopo qualche centimetro di discesa, i gomiti si chiudono verso il grande dorsale finché il bilanciere non tocca il petto (figura 5.4c). Durante la discesa, il bilanciere può spostarsi leggermente verso il bacino. È un movimento consentito e sicuro, purché rimanga sotto controllo. Quando vi viene dato il comando “press”, iniziate l'alzata portando i talloni verso terra e spingendo contemporaneamente il bilanciere verso l'alto, lasciando i gomiti verso l'interno (figura 5.4d). I gomiti verranno aperti verso l'esterno alla sommità del movimento o in corrispondenza dello sticking point.

## REGOLE E LINEE GUIDA

Secondo le regole e le linee guida dell'IPF per la panca piana, gli atleti devono stendersi sulla panca con testa, spalle e glutei a contatto con la sua superficie. Le mani devono impugnare il bilanciere con il pollice attorno alla barra, bloccando quindi in sicurezza i palmi delle mani, e le scarpe devono essere completamente appoggiate a terra. Questa posizione deve essere mantenuta durante tutta l'esecuzione dell'alzata e qualsiasi deviazione costituisce l'annullamento del tentativo. La distanza fra le mani, misurata da un indice all'altro, non può superare gli 81 cm. Non è consentito l'uso di una presa inversa.

Dopo aver staccato il bilanciere dai sostegni o dopo averlo ricevuto dagli spotter, gli atleti devono attendere con i gomiti bloccati che l'arbitro dia il segnale. Il segnale viene dato quando il bilanciere è immobile e posizionato correttamente sopra il petto ed è costituito da un movimento del braccio verso il basso contemporaneamente al comando ben udibile “via”. Iniziare la discesa del bilanciere prima del comando determina l'annullamento del tentativo.

Dopo aver ricevuto il segnale, gli atleti devono abbassare il bilanciere al petto e tenerlo immobile con una pausa chiara e visibile. Poi, per iniziare la spinta devono attendere un secondo segnale, che viene dato quando l'arbitro principale dice “press”. Iniziare la risalita del bilanciere prima di questo comando determina l'annullamento del tentativo.

Dopo aver ricevuto quest'ultimo segnale, gli atleti devono sollevare il bilanciere con un'estensione uniforme e completa delle braccia, poi quan-

do il bilanciere è immobile, l'arbitro principale dà il segnale di ricollocare il bilanciere sui sostegni, pronunciando la parola "giù". Risistemare il bilanciere sui sostegni prima del segnale determina l'annullamento del tentativo.

Nell'eventualità di un tentativo fallito, gli atleti possono effettuare un altro con lo stesso peso o con un peso maggiore. Non è consentito ridurre il peso.

## **Attrezzatura**

Per un atleta principiante la maglia deve essere aderente in modo da fornire un certo supporto, ma non deve essere troppo rigida da far sì che venga sollevata una quantità esagerata di peso. I principianti devono imparare a usare una maglia da panca, sperimentando le sensazioni che crea in ciascuno di loro, quindi se è troppo stretta, è difficile abituarsi.

Inoltre, è consigliabile usarne una di misura standard, ossia che non abbia alcuna alterazione, infatti nelle prime fasi della carriera, un atleta principiante deve impegnarsi per imparare a indossare la maglia. Dopo circa 6 mesi o un anno di allenamenti costanti e gare con questo tipo di attrezzatura, si possono introdurre alcune alterazioni perché, a questo punto, le conoscenze tecniche andranno di pari passo con le esigenze più avanzate.

La relazione fra maglia da panca e principianti può essere paragonata a quella tra i neopatentati e una Ferrari: loro sognano di guidare una Ferrari, ne vedono la velocità e la maneggevolezza e potrebbero anche conoscere tutte le specifiche tecniche, ma hanno pochissima esperienza di guida. All'inizio, se la caverebbero meglio con un'auto meno lussuosa e potente, in modo tale che non rappresenti un pericolo per la loro sicurezza, tuttavia, dopo diversi anni di esperienza, una persona di mezza età può concedersi di guidare una Ferrari senza mettere a rischio la propria vita, grazie alle abilità che ha accumulato in 20-30 anni di esperienza. Se avesse iniziato con una Ferrari senza alcuna esperienza pregressa, avrebbe potuto fare un incidente mortale. Anche se nessuno rischierà la vita usando una maglia da panca, gli atleti principianti potrebbero provare frustrazione e un senso di fallimento a causa di un indumento che non sono pronti a indossare.

Esistono due tipi di maglie da panca: in poliestere e in denim. Le ma-

glie in poliestere sono più cedevoli e la loro proverbiale zona morbida è più grande, quindi se la maglia si sposta leggermente in una direzione o nell'altra, continuerà comunque a offrire una buona compattezza. Si dice che le maglie in poliestere diano un supporto maggiore in tutta l'ampiezza di movimento durante la panca piana.

Quelle in denim sono meno cedevoli e se si spostano leggermente perdono maggior parte della compattezza. Inoltre, se qualcosa va storto con una maglia in denim è più difficile rimediare. Questo tipo di maglia offre una maggiore compattezza nella parte più bassa del movimento, ma molta meno nella parte alta e, a quanto pare, è più adatta per gli atleti con una percentuale più alta di tessuto adiposo, probabilmente per via della compressione del denim sul corpo, il quale offre un migliore rimbalzo. Gli atleti più magri sembrano presentare difficoltà maggiori con questo tessuto. Inoltre, usare una maglia in denim è quasi una forma d'arte, in quanto non solo è necessaria tantissima pratica per padroneggiarne l'utilizzo, ma c'è una vera propria scienza alla base della regolazione, ad esempio per adattare le maniche sui tricipiti e abbassare il colletto aumentando lo scollo.

Le maglie in poliestere sembrano più adatte agli atleti più magri. In particolare con questo tipo di maglie, occorre eseguire la tecnica corretta sulla panca e non adattarsi alla maglia. Ad esempio, gli atleti tendono spesso a muovere la testa e le spalle durante la discesa a causa della rigidità della maglia. In questo modo l'alzata può essere facilitata, ma la tecnica è scorretta, in quanto l'atleta perde la maggior parte della forza data dalla maglia. Gli atleti devono fare in modo che sia la maglia ad adattarsi a loro. Jay Fry, il grande specialista di panca piana di 82 kg, diceva spesso: "Cerco di strapparmi la maglia quando sono sulla panca. Spingo fortissimo e faccio in modo che la maglia si adatti al mio corpo, non il contrario. Sono io che controllo." Questa è un'ottima affermazione. Troppi atleti adattano il proprio corpo per completare un'alzata. Il problema può essere che abbiano una maglia troppo rigida o con troppe alterazioni, e che non siano pronti per quel peso. Fare in modo che gli atleti si concentrino sull'aumento della forza e che si preparino gradualmente a usare un'attrezzatura migliore invece di usarla senza allenamento potrebbe ridurre notevolmente il numero di fratture agli avambracci.