

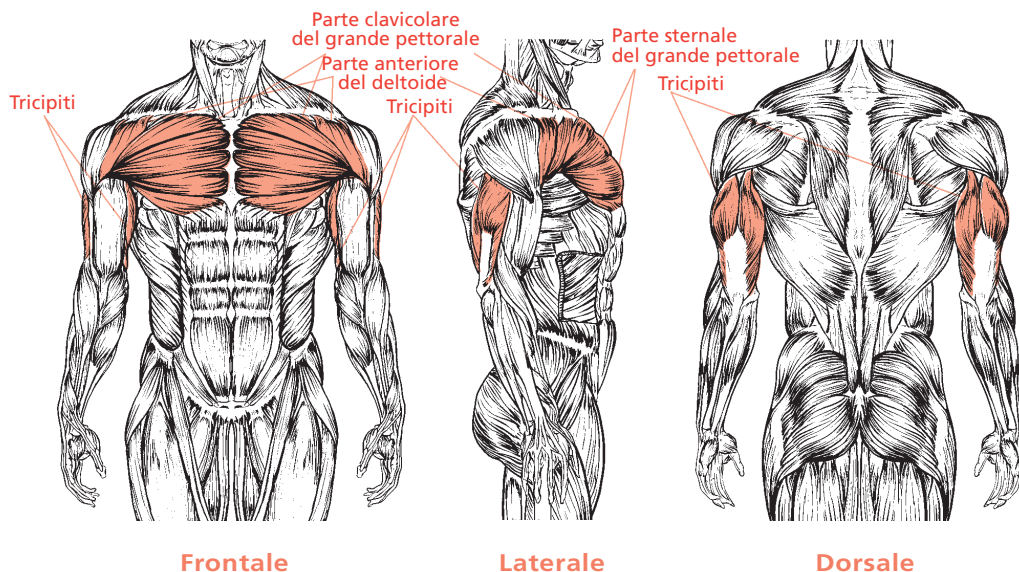
DISTENSIONE DEGLI ARTI SUPERIORI SU PANCA CON MANUBRI

MUSCOLI OBIETTIVO DELL'ESERCIZIO

Grande pettorale, parte anteriore del Deltoido, Tricipite

MOVIMENTO ARTICOLARE

Adduzione orizzontale della spalla,
Estensione del gomito



DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO

La **Distensione degli arti superiori su panca con manubri (Dumbbell Chest Press)** è un esercizio che prevede due movimenti articolari, che ha per obiettivo, in primo luogo, i pettorali, in particolare la parte sternale del grande pettorale. Poiché prevede due movimenti articolari, in questo esercizio lavorano anche i tricipiti e, di solito, permette di usare senza problemi pesi maggiori rispetto all'adduzione dei pettorali con i manubri. L'utilizzazione dei manubri permette di avvicinare gli arti superiori mentre vengono sollevati e di conseguenza provoca una maggiore contrazione dei pettorali rispetto a quella che si potrebbe ottenere utilizzando un bilanciere o la maggior parte delle macchine per i pettorali.

CONSIGLI

1. Mantenere i piedi ben appoggiati al suolo e l'osso sacro premuto saldamente sulla panca.
2. Non abbassare le braccia oltre il punto in cui sono parallele al pavimento.
3. Non ruotare le spalle, né piegare i polsi.
4. Avvicinare le scapole e mantenere la posizione normale della regione lombare del dorso (senza inarcarla) durante tutta l'esecuzione dell'esercizio.

ALLINEAMENTO E POSIZIONE

1. Poggiare saldamente i piedi al suolo o su un rialzo.
2. Sistemarsi con l'osso sacro, la testa e le scapole ben saldi sulla panca, mantenendo la regione lombare del dorso in posi-

DISTENSIONE DEGLI ARTI SUPERIORI SU PANCA CON MANUBRI

zione normale (senza inarcarla) durante tutta l'esecuzione dell'esercizio.

3. Avvicinare bene le scapole e mantenerle in questa posizione durante tutta l'esecuzione dell'esercizio (retrazione delle scapole).
4. Mantenere gli arti superiori estesi, allineati sopra le spalle, gomiti leggermente flessi e ruotati verso l'esterno. Le mani ed i manubri debbono essere perpendicolari al tronco.

TECNICA

1. Flettere i gomiti. Senza ruotare le spalle, abbassare le braccia fino a formare un angolo di 90° con il tronco o sono parallele al suolo.
2. Mantenere la posizione, poi contrarre i pettorali ed estendere gli arti superiori avvicinandoli fino a tornare alla posizione iniziale, senza bloccare i gomiti o ruotare le spalle.
3. Mantenere i pettorali tesi alla fine di ogni ripetizione. Ripetere.

