

### COACH, QUESTE SPALLE...

*“Ehi coach, queste spalle non ne vogliono sapere...perché non crescono?”*

E' una domanda, un dubbio ricorrente negli spogliatoi, al quale spesso le schede dei dottorini di Scienze Motorie non sono in grado di rispondere. Coach fa un profondo respiro...quante battaglie ha vissuto per spalle come bocce di cannone! Per spalle si intendono ovviamente i deltoidi, quei muscoli biarticolari dei quali alcuni fasci originano dalla spina della scapola e dall'acromion, altri dalla clavicola che – essendo l'articolazione acromion/clavicolare strettamente trattenuta da legamenti quindi scarsamente mobile - agiscono quasi esclusivamente sull'omero nel quale hanno inserzione. Si tratta di un “cappuccio” che riveste la spalla che ben sviluppato in ogni suo componente conferisce al corpo un'aspetto virile e potente. Tranne fortunate predisposizioni è però difficile da allenare per per diversi motivi:

- il piano di lavoro in molti esercizi pluriarticolari per i deltoidi (ad esempio il lento avanti) è difficile da individuare
- gli esercizi monoarticolari presuppongono che la resistenza sia tenuta distante dall'articolazione, mediata da più articolazioni che si frappongono(polso, gomito)
- nella esecuzione di tutti questi esercizi viene tenuto conto della adduzione - abduzione dell'omero ma non della sua rotazione nel sollevamento che invece è determinante
- spesso per facilitare l'alzata si trasferisce la tensione su muscoli sinergici molto più potenti, ad esempio i pettorali, i dorsali e i trapezi in particolare, che sempre e comunque intervengono nei movimenti dell'omero.



Ecco allora un programma di specializzazione per i deltoidi con le relative raccomandazioni per l'uso. Si parte con una split routine frazionata in 4 parti che consente il lavoro specifico, approfondito e accurato per ciascun capo del muscolo:

1. deltoide posteriore (fasci spinali)/dorsale
2. deltoide laterale (fasci acromiali)/pettorale
3. leg day (quadricipiti/femorali/polpacci)/addome
4. deltoide anteriore (clavicolare)/braccia.

Gli esercizi sono i seguenti.

Fasci posteriori o spinali:

### ***Alzate laterali braccia a 90° col busto***

Per isolare il deltoide posteriore in questo esercizio è fondamentale non solo che le braccia vengano tenute distanti dal busto ma soprattutto l'omero sia intrarotato (palmo della mano rivolto indietro) per mettere in prestiramento il dettaglio muscolare e per isolarlo dalla sinergia con i muscoli della scapola e con il gran dorsale. Sarebbe raccomandabile inoltre tenere le scapole ben accollate alla spina per non lavorare su altri dettagli muscolari. Questo lo si ottiene con un allungamento parziale del deltoide, in pratica fermando il movimento prima che le braccia arrivino ad essere verticali al suolo. Si lavora cioè in piena contrazione – allungamento parziale.

### ***Back deltoid o pec machine in posizione inversa***

Anche se il busto adesso si trova in posizione verticale si devono osservare le stesse raccomandazioni dell'esercizio precedente soprattutto nella fase finale della serie quando la stanchezza porta a trasferire lo sforzo sui muscoli della scapola.

Fasci laterali o acromiali:

### ***Alzate laterali con manubri***

Suggerito il lavoro monolaterale perché educa alla corretta percezione del movimento. Il gomito rimane bloccato in parziale flessione e l'omero ancora una volta è leggermente intrarotato (come si versasse del liquido da una bottiglia) per non coinvolgere il deltoide anteriore. Inevitabile il lavoro su i fasci ascendenti del trapezio che possiamo in qualche modo contenere tenendo bassa l'articolazione della spalla (immaginare che sale la mano mentre scende la spalla).

### ***Tirate al mento***

Ricordiamo sempre che in questo movimento devono salire i gomiti, non le spalle altrimenti tutto il lavoro viene trasferito su i trapezi. La presa migliore è quella che consente di sollevare il massimo carico quindi con un passo tra i 15 e i 30 centimetri da mano a mano. Non scendere mai completamente perché così facendo si fanno scivolare le scapole in alto sulle coste e si attivano nella prima fase della tirata i fasci discendenti del trapezio. Si lavora dunque sempre in piena contrazione con allungamento parziale.

Fasci anteriori o clavicolari:

### ***Push press***

Evitiamo ogni volta che è possibile di chiudere le catene cinetiche troppo strettamente sia per sviluppare equilibrio e propriocezione che per evitare lesioni articolari. Il corpo deve essere sì controllato ma lasciato libero di muovere i suoi segmenti nello spazio. Le distensioni sopra al testa si dovrebbero fare in piedi mai da seduti, eseguite con caviglie, ginocchia, schiena leggermente flesse in posizione fisiologica e con la muscolatura che le sostiene sempre contratta e mai rilassata in un gioco di flessibilità completa. Si tratta di un esercizio splendido che sviluppa anche i pettorali clavicolari - la parte alta del petto – che presentano

tessuti, innervazioni e funzioni più simile al deltoide che al grande pettorale dei fasci sternali e costali. E' l'esercizio di potenza per eccellenza. Non titubate, leggera spinta dalle gambe e sù le braccia in una fulminea esplosione. Ritorno ovviamente controllato, ripetizioni intervallate con brevissimo lock out a braccia distese. L'omero non è forzatamente abdotto nel movimento ma assume una posizione di circa 45° rispetto al busto. Questo per due motivi fondamentali: primo si riescono a caricare in differente misura anche i fasci acromiali e spinali quindi si può aumentare la resistenza (il peso sull'attrezzo), secondo la posizione extrarotata dell'omero sconsiglia una forzata abduzione che sottopone l'articolazione a tensioni eccessive tali da ricadere su un sistema legamentoso quasi inesistente e predisporre alla lussazione.

### **Alzate frontali con bilanciere**

Esercizio di isolamento-finitura deluxe, il massimo dello chic! Gomiti bloccati ma leggermente flessi verso l'esterno per non caricare eccessivamente altri muscoli. Presa in pronazione per escludere i fasci clavicolari del pettorale e in versione "falsa" senza cioè il pollice in opposizione a chiusura per scaricare i muscoli dell'avambraccio e raggiungere così un più elevato grado di isolamento.

La scheda

<b>SPECIALIZZAZIONE DELTOIDI (seconda tappa del Periodo di Preparazione)</b>			
A	B	C	D
WARM UP: prima articolare poi specifico di ogni esercizio			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alzate laterali braccia a 90°</b></li> <li>• <b>Back deltoid</b></li> <li>• Trazioni alla sbarra</li> <li>• Rematore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alzate laterali</b></li> <li>• <b>Tirate al mento</b></li> <li>• Panca orizzontale</li> <li>• Pullover</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Squat</li> <li>• Leg curl</li> <li>• Calf machine</li> <li>• Sit up</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Push press</b></li> <li>• <b>Alzate frontali</b></li> <li>• Curl con bilanciere</li> <li>• French press</li> </ul>
<b>PROTOCOLLO IPERPLASICO:</b> Carico fisso / 6 - 10 ripetizioni ALL OUT (come se corressimo i 100 mt.) / 3 - 5' tra set per il ripristino completo dell'ATP / set dopo set si prosegue finché siamo in grado di mantenere le ripetizioni / la comparsa dei DOMS nei giorni successivi all'allenamento ci conferma le lesioni tissutali e di conseguenza l'innesco delle staminali. Nei giorni di allenamento è preferibile contenere i cibi proteici enfatizzando un equilibrato appoto di zuccheri e grassi saturi. Nei giorni di riposo si attua il carico proteico, basso di zuccheri e grassi ma arricchito da cibi ricchi di fibre. Tutto secondo le regole della EVO DIET.			

Il microciclo

<b>12 - 14 SONO I GIORNI NECESSARI ALLA MATURAZIONE DEFINITIVA E FUNZIONALE DELLE STEM-CELL MUSCOLARI. RIALLENARE PREMATURAMENTE IL MUSCOLO SIGNIFICA INTERRUPELRE IL PROCESSO E RICOMINCIARE DACCAPPO: H-PO SYSTEM</b>														
<b>Giorni</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Sedute</b>	A	B	C	D	Riposo assoluto - no cardio									

GC