

# Sommario

<b>Presentazione – di Paolo Evangelista .....</b>	<b>5</b>
<b>Introduzione – di Andrea Biasci.....</b>	<b>7</b>
<b>Prefazione .....</b>	<b>9</b>
<i>Come nasce questo libro.....</i>	<i>10</i>
<i>La mission di questo testo: quali risposte troverete.....</i>	<i>12</i>
<i>Guida alla lettura.....</i>	<i>12</i>
<i>Chi sono.....</i>	<i>13</i>
<b>Capitolo 1 - Apologia dei sovraccarichi.....</b>	<b>15</b>
<i>Cos'è la prevenzione primaria .....</i>	<i>16</i>
<i>Muscoli: non solo estetica.....</i>	<i>17</i>
Muscoli e metabolismo.....	17
Muscoli e salute ossea.....	18
<i>Esercizi con sovraccarichi e funzionalità motoria .....</i>	<i>19</i>
Ipertrofia muscolare: gli esercizi come stimoli esterni .....	20
<i>Conclusioni: una figura professionale nuova.....</i>	<i>21</i>
<i>Bibliografia del capitolo .....</i>	<i>23</i>
<b>Capitolo 2 - Teoria di base e analisi del movimento per l'arto superiore .....</b>	<b>25</b>
<i>Anatomia: le basi da conoscere.....</i>	<i>26</i>
Le articolazioni.....	26
Muscoli al microscopio .....	28
I tipi di contrazione muscolare .....	34
<i>Fisiologia: le basi da conoscere.....</i>	<i>36</i>



Il diagramma tensione/lunghezza e la legge Borelli-Weber Fick .....	36
“Mi aiuti a staccare?": cenni di neurofisiologia in palestra.....	41
<i>Biomeccanica: le basi da sapere .....</i>	<i>44</i>
Il lessico della biomeccanica: i movimenti articolari .....	45
Articolazioni a tre gradi di libertà in palestra: la spalla .....	49
Articolazioni a un grado di libertà in palestra: il gomito .....	51
I movimenti della scapola .....	53
Analisi del movimento per l'arto superiore: i primi passi.....	54
<i>Fisica di base: le leve in palestra.....</i>	<i>56</i>
Cinematica e dinamica.....	60
<i>Metodiche di analisi cinesiologica .....</i>	<i>63</i>
Un caso semplice: il Curl con manubrio.....	66
Un caso complesso: la Lat Machine presa larga .....	69
<i>Bibliografia del capitolo .....</i>	<i>76</i>
<b>Capitolo 3 - Capire un esercizio: aspetti generali .....</b>	<b>79</b>
<i>Cos'è un esercizio con sovraccarico?.....</i>	<i>79</i>
<i>Rapporto rischio/beneficio.....</i>	<i>80</i>
<i>Terrorismo o fattori di rischio?.....</i>	<i>82</i>
<i>La respirazione durante gli esercizi in palestra.....</i>	<i>84</i>
<i>Il mito della cintura: facciamo un po' di chiarezza.....</i>	<i>87</i>
<i>Pronti per entrare in sala attrezzi.....</i>	<i>88</i>
Anatomia.....	88
Fisiologia.....	89
Biomeccanica.....	89
<i>Bibliografia del capitolo .....</i>	<i>90</i>
<b>Capitolo 4 - Allenare le spalle in palestra.....</b>	<b>91</b>
<i>Anatomia applicata della spalla.....</i>	<i>92</i>
Articolazione scapolo-omerale.....	93
Articolazione scapolo-toracica.....	95
<i>Le spalle in palestra: dubbi ed esercizi generalmente proposti .....</i>	<i>98</i>
<i>Dubbio 1: deltoide vs trapezio .....</i>	<i>99</i>
Il ritmo scapolo-omerale e le informazioni chiave per allenare le spalle .....	101
<i>Dubbio 2: intra o extrarotazione?.....</i>	<i>108</i>
Alzate Laterali e rotazioni: controversie e soluzioni .....	109
Cos'è l'impingement sub-acromiale .....	110
Le cause di impingement: riflessioni pratiche .....	112
<i>Rotazioni in abduzione: letteratura e pratica clinico-riabilitativa.....</i>	<i>113</i>



Ulteriori indizi: lo sport e i test clinici di evocazione del dolore .....	117
Alzate Lateral e reclutamento muscolare.....	120
Alzate Lateral in intra o in extrarotazione: conclusioni di buon senso .....	123
<i>Alzate Lateral e Lento Avanti sul piano scapolare.....</i>	<i>126</i>
<i>Dubbio 3: Lento Avanti vs Lento Dietro .....</i>	<i>128</i>
Reclutamento muscolare: miti e realtà .....	128
Lento Avanti vs Lento Dietro in palestra: cosa fare e perché.....	131
<i>Dubbio 4: in piedi o seduto?.....</i>	<i>133</i>
In piedi o seduto: conclusioni di buon senso in palestra .....	135
<i>Lento Avanti al Multipower: considerazioni importanti.....</i>	<i>138</i>
<i>Capire l'Arnold Press .....</i>	<i>140</i>
<i>Le esecuzioni ottimali: take home message .....</i>	<i>143</i>
Lento Avanti bilanciere o manubri .....	143
Alzate Lateral con manubri o cavi.....	147
Tirate al Mento .....	151
Alzate Frontali.....	153
Alzate Lateral da prono, Rear Delt e Cavi Incrociati .....	155
<i>Esercizi per la cuffia dei rotatori: come, quando e perché .....</i>	<i>160</i>
Concetto numero 1: le esecuzioni.....	164
Concetto numero 2: solo extrarotazioni?.....	169
Concetto numero 3: fanno sempre bene? .....	170
Concetto numero 4: parola d'ordine "valutare" .....	171
Cuffia dei rotatori in palestra: take home message .....	173
<i>Tutta la verità sul trapezio: Shrugs in tutte le salse .....</i>	<i>174</i>
Shrugs: take home message .....	179
<i>Bibliografia del capitolo .....</i>	<i>182</i>
<b>Capitolo 5 - Allenare i pettorali in palestra .....</b>	<b>187</b>
<i>Gran pettorale: cenni di anatomia funzionale .....</i>	<i>188</i>
Il petto esterno e il petto interno non esistono .....	190
<i>Il gran pettorale in palestra: gli esercizi generalmente proposti.....</i>	<i>191</i>
<i>I concetti chiave per l'allenamento del gran pettorale.....</i>	<i>192</i>
Concetto numero 1: l'assetto sulla panca.....	192
Imparare a muovere le scapole: una proposta di propedeutica .....	197
Concetto numero 2: piedi su o piedi giù? .....	199
Concetto numero 3: abbassa quei gomiti!.....	203
<i>I manubri e le rotazioni.....</i>	<i>205</i>
<i>Il petto alto e il petto basso: l'inclinazione della panca.....</i>	<i>208</i>
<i>Petto al Multipower: ribadiamo alcune riflessioni .....</i>	<i>214</i>
<i>La Pectoral Machine.....</i>	<i>218</i>



<i>"Non fare il petto che ti chiudi!"</i> .....	219
<i>Le esecuzioni ottimali: take home message</i> .....	221
Distensioni panca piana o inclinata bilanciere .....	221
Distensioni panca piana o inclinata manubri .....	225
Croci manubri o cavi .....	227
Chest Press e Pectoral Machine .....	229
Piegamenti sulle braccia ("Flessioni" o Push-up) .....	232
Dip Parallele .....	234
<i>Bibliografia del capitolo</i> .....	236
<b>Capitolo 6 - Allenare la schiena in palestra</b> .....	<b>239</b>
<i>I muscoli della schiena: cenni di anatomia funzionale</i> .....	239
<i>Gran dorsale vs gran pettorale</i> .....	242
<i>La schiena in palestra: gli esercizi generalmente proposti</i> .....	244
<i>Il mito dello spessore e dell'ampiezza dei dorsali</i> .....	244
Dov'è il gran dorsale? .....	246
<i>Lat Machine e Trazioni: la larghezza della presa</i> .....	247
Larghezza della presa e attivazione muscolare: cosa dice la letteratura .....	249
<i>Lat Machine e Trazioni: l'orientamento dell'avambraccio</i> .....	251
Presa inversa: perché non farla .....	252
<i>Lat Machine e Trazioni: avanti o dietro la testa?</i> .....	254
<i>Lat Machine vs Pulley: abbassa quel peso!</i> .....	257
<i>Conclusioni: un approccio razionale</i> .....	259
<i>Trazioni vs Lat Machine</i> .....	261
<i>Esercizi per la schiena e salute dei gomiti</i> .....	262
<i>Spingi in basso quei gomiti</i> .....	266
<i>Il Pullover: dubbi, miti e leggende da palestra</i> .....	267
È per il petto o per il dorso? .....	267
Miti assurdi sul Pullover .....	270
Pullover e rischio infortuni .....	275
Conclusioni: il Pullover è utile? .....	278
<i>Le esecuzioni ottimali: take home message</i> .....	280
Trazioni .....	280
Lat Machine .....	282
Rowing Machine e Pulley Basso .....	285
Rematore bilanciere e manubrio .....	287
Pull Down .....	290
<i>Bibliografia del capitolo</i> .....	294



<b>Capitolo 7 - Allenare le braccia in palestra .....</b>	<b>295</b>
<i>Anatomia funzionale del gomito .....</i>	<i>295</i>
<i>Bicipite e tricipite brachiale: conosciamoli meglio .....</i>	<i>300</i>
<i>Bicipiti in palestra: gli esercizi generalmente proposti.....</i>	<i>305</i>
Bicipiti e dolori ai gomiti: Panca Scott, manubri e bilancieri .....	306
Bicipiti e posizione della spalla.....	314
Curl e attivazione muscolare: studi scientifici e riflessioni pratiche .....	316
Curl e movimento dei gomiti: compenso o funzione anatomica?.....	319
<i>Le esecuzioni ottimali: take home message .....</i>	<i>323</i>
Curl con bilanciere sagomato o diritto in piedi .....	323
Curl con manubri in piedi o seduto.....	324
Curl con i cavi bassi in piedi .....	327
Preacher Curl con manubri o bilanciere.....	329
Curl ai cavi alti.....	330
Curl con manubri su panca inclinata.....	331
Curl ai cavi bassi in piedi e spalla estesa .....	332
<i>Tricipiti in palestra: gli esercizi generalmente proposti.....</i>	<i>333</i>
La presa stretta per i tricipiti.....	334
Gomiti bloccati: dubbi, scienza e riflessioni pratiche .....	338
L'importanza della pronazione.....	344
Il mito delle gambe leggermente piegate .....	348
<i>Le esecuzioni ottimali: take home message .....</i>	<i>350</i>
Push Down con sbarra o corda .....	351
Push Down al cavo singolo .....	353
Estensioni con busto a 90° .....	354
French Press con manubri o bilanciere .....	356
French Press ai cavi .....	359
Estensioni con manubrio, bilanciere o cavo dietro la testa .....	360
Dip tra panche .....	362
Panca, Piegamenti, Chest Press a presa stretta .....	363
<i>Bibliografia del capitolo .....</i>	<i>367</i>
<b>Conclusioni .....</b>	<b>369</b>
<b>Ringraziamenti.....</b>	<b>371</b>
<b>Sommario .....</b>	<b>373</b>
<b>Note.....</b>	<b>379</b>

