

GUIDA BONUS

# Dip



PROJECT  
**INVICTUS**

I Dip alle parallele sono un esercizio a corpo libero fondamentale per lo sviluppo di petto, spalle e tricipiti. Sono un esercizio intermedio-avanzato: se per i principianti possono risultare troppo impegnativi all'inizio, diventano progressivamente un esercizio molto utile per chi vuole costruire forza e massa nella catena di spinta o per chi vuole trarne beneficio per eseguire movimenti più complessi come gli Handstand push-up.

# 1. Come eseguire correttamente i Dip

- **Posizione di partenza:** afferra le parallele mantenendo il corpo sospeso, braccia estese, scapole depresse e addotte, Mantieni tronco e gambe in leggera flessione, evitando eccessive oscillazioni.
- **Discesa:** piega lentamente i gomiti, portando il busto leggermente in avanti e scendi fino a quando le spalle sono in linea con i gomiti o poco oltre, evitando di forzare l'articolazione.
- **Spinta:** estendi i gomiti spingendo contro le parallele e torna in posizione di partenza, con i gomiti completamente estesi, le scapole stabili e il petto aperto.



## Svolta i tuoi DIP alle parallele

Project inVictus  
Video Youtube

[Apri il video](#)



## 2. Errori comuni da evitare

- **Scendere troppo o troppo poco:** se scendi troppo aumentano lo stress articolare e il rischio di infortuni, mentre se scendi troppo poco non stimoli nel modo corretto la muscolatura target e non svilupperai forza. Se non hai la mobilità per scendere a sufficienza, prima di allenare i Dip dedicati al migliorare la mobilità della spalla.
- **Oscillazioni del corpo:** fa perdere stabilità e riduce l'efficacia dell'allenamento, aumentando i compensi esecutivi.
- **Perdere o non impostare il set-up scapolare:** mantenere le spalle elevate e instabili riduce l'attivazione dei muscoli target e aumenta lo stress articolare.
- **Eccessiva verticalità:** se il busto resta troppo verticale, il lavoro si sposta quasi interamente sui tricipiti riducendo il coinvolgimento dei pettorali.
- **Muovere le gambe in risalita** per aiutarti nella risalita.

## 3. Muscoli coinvolti nei Dip

- **Grande pettorale (fasci sternali):** particolarmente attivo quando il busto è inclinato in avanti.
- **Tricipite brachiale:** principale responsabile dell'estensione del gomito, lavora intensamente durante la fase di spinta.
- **Deltoide anteriore:** supporta il pettorale nell'adduzione e flessione dell'omero.
- **Gran dentato e stabilizzatori scapolari:** fondamentali per mantenere le spalle in posizione sicura durante il movimento.

In base all'inclinazione del busto, l'accento può spostarsi maggiormente su tricipiti (busto verticale) o pettorali (busto inclinato in avanti).

## 4. Dip per principianti

I Dip non sono un esercizio da subito accessibile a tutti, in quanto è richiesta sia una buona forza che una buona mobilità di spalla. Se sei un principiante che vuole cominciare ad allenare i Dip, puoi cominciare con i Dip tra panche.



Per eseguire il movimento in sicurezza occorrono due supporti della stessa altezza, come due panche o due box stabili. I piedi vanno appoggiati su un supporto, le mani sull'altro con la presa in linea con il busto e gambe tese a seconda della tua mobilità.

Il set-up iniziale è fondamentale:

- spalle depresse e lontane dalle orecchie,
- gomiti in blocco articolare,
- petto alto.

Da questa posizione scendi piegando i gomiti e portando le spalle in estensione fino a circa 90°. Una volta raggiunto questo angolo, spingi verso l'altro senza allargare eccessivamente i gomiti, mantenendo il controllo scapolare.

Non appoggiare i piedi troppo in alto (ROM ridotto e minor lavoro muscolare) o troppo in basso (difficoltà a mantenere la stabilità e minor stimolo allenante). Per ridurre il rischio di infortuni, inoltre, non partire con le spalle alte o ruotate in avanti, in quanto aumenta lo stress articolare della spalla e si riduce l'attivazione muscolare.

## 5. Quante Dip fare per essere forte?

Per uno streetlifter d'élite, cioè un atleta che gareggia in competizioni di muscle up, pull up e dip con sovraccarico, un livello di riferimento realistico nei Dip è pari al fare una ripetizione con 1,4-1,8 volte il proprio peso corporeo. Tradotto in numeri: se pesi 70 kg e vuoi competere ad alto livello è raggiungere come tuo 1 RM almeno 120 kg di zavorra.

Fuori dal contesto agonistico, invece, un buon traguardo iniziale si colloca tra 1 e 1,4 volte il proprio peso corporeo. Se pesi 70 kg significa puntare a 70-100 kg di massimale.

Nella tabella seguente trovi i chili a cui puntare per il tuo massimale in base al peso corporeo.

Peso corporeo (kg)	Livello amatoriale	Livello élite
60	60 - 85 kg	85 - 110 kg
70	70 - 100 kg	100 - 125 kg
80	80 - 110 kg	110 - 145 kg
90	90 - 125 kg	125 - 160 kg

Per quanto riguarda le ripetizioni a corpo libero, alcuni atleti superano le 100 di fila. Per poter parlare di un buon livello di forza e resistenza nei Dip, l'obiettivo è arrivare ad almeno **40-50 ripetizioni consecutive**.

## 6. Schede di allenamento

Le schede di allenamento che seguono sono suddivise in due livelli: la prima per chi riesce ad eseguire 10 Dip consecutivi e vuole consolidare la tecnica e puntare a circa 15 Dip, la seconda per soggetti intermedi con circa 30 Dip e che vogliono introdurre il lavoro con le zavorre.

### 6.1. Scheda per principiante con circa 10 dip consecutivi

In questa scheda la logica di fondo consiste nel dare priorità al controllo del movimento (discesa lenti, fermi), con esercizi complementari per rinforzare i muscoli sinergici nel giorno 2 (petto, spalle, tricipiti).

Giorno	Esercizio	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
1	Dip discesa 3'' fino a 90°, fermo 2''	3×4 serie	3×5 serie	4×2 serie 3×2 serie	4×4 serie
2	Esercizio complementare a scelta tra panca piana, push up, spinte manubri su panca				
3	Dip	5×2, 4×2, 3×2, 2×2 serie	8×1, 5×1, 3×2 serie	5×4 serie	Dip 8×1, 6×1, 3×3 serie

## 6.2. Scheda per intermedio con 30 dip consecutivi

In questa scheda la logica di fondo consiste nell'inserimento progressivo delle zavorre e in varianti isocinetiche, senza tralasciare a supporto il lavoro complementare nel giorno 2.

Giorno	Esercizio	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
1	Dip isocinetica 4''	6×3 serie	8×1, 7×1, 6×1	7×3	9×1, 8×1
	AMRAP con Dip 1'' a 90°	×1 serie 5 kg	×1 serie 7.5 kg	×1 serie 10 kg	
2	Esercizio complementare a scelta tra panca piana, push up, spinte manubri su panca				
3	Dip	10×5 serie	11×4 serie	12×3 serie	Dip test 1 RM