

GUIDA BONUS

# Lento Avanti



PROJECT  
**INVICTUS**

Il Lento avanti con bilanciere (o Military press) è uno degli esercizi fondamentali per lo sviluppo della forza di spinta verticale e dell'ipertrofia dei muscoli delle spalle. E' un esercizio multiarticolare che coinvolge esclusivamente gli arti superiori e, in particolare, spalle, tricipiti, parte alta del pettorale e il core.

## 1. Esecuzione corretta del Lento avanti



La versione classica dell'esercizio prevede l'esecuzione in piedi, con il bilanciere posizionato sul rack. Rispetto alla variante da seduti, prevede un maggior coinvolgimento del core.

## 1.1. Set-up iniziale

Posiziona i piedi a larghezza delle spalle, gli avambracci perpendicolari al pavimento, i gomiti sotto al bilanciere e i polsi in linea con gli avambracci, evitando estensioni eccessive.

La presa è poco più ampia delle spalle e con il pollice in opposizione per garantire stabilità.

Crea una base solida:

- scapole addotte e depresse, per stabilizzare le spalle e ridurre lo stress articolare;
- core attivo e bacino neutro, per evitare compensi lombari;
- ginocchia estese e piedi ben saldi a terra.

Questa impostazione ti permette di trasmettere forza dal pavimento fino al bilanciere tramite una catena cinetica stabile e continua.

## 1.2. Fase concentrica

Inspira e, mantenendo il tronco fermo, spingi il bilanciere verso l'alto seguendo una traiettoria leggermente arcuata: inizialmente in avanti per superare il mento, poi verso l'alto e leggermente dietro la testa. Al termine della spinta le braccia devono essere completamente estese e il bilanciere allineato con spalle, anche e caviglie.

Mantieni il collo in posizione neutra, evitando iperestensioni.

## 1.3. Fase eccentrica



Controlla la discesa riportando il bilanciere al punto di partenza, sopra il torace. Durante la fase negativa, mantieni sempre il core compatto e il set-up scapolare stabile, per evitare cedimenti lombari o instabilità delle spalle.



### Biomeccanica del Lento Manubri (come farlo al meglio)

Project inVictus  
Video Youtube

[Apri il video](#)

## 2. Errori comuni da evitare

1. **Coinvolgere le gambe nella spinta:** se fletti le ginocchia per aiutarti tramite l'estensione delle anche e delle gambe, l'esercizio diventa un Push press. In questo modo riduci il lavoro dei deltoidi e dei tricipiti, snaturando la funzione del Lento avanti.
2. **Iperestendere la zona lombare o il collo:** un eccessivo arco lombare compromette la sicurezza della colonna. Mantieni il bacino neutro, contraendo durante l'esercizio anche addome e glutei per dare stabilità. Anche il collo deve restare in posizione neutra, evitando di spingerlo indietro per fare spazio al bilanciere.
3. **Gomiti arretrati rispetto al bilanciere:** questa posizione diminuisce l'efficacia del movimento, in quanto il carico non sarà più in proiezione sull'avambraccio aumentando lo stress articolare della spalla. Mantenere gli avambracci perpendicolari a terra permette di far lavorare meglio la spalla

## 3. Muscoli coinvolti

Il Lento avanti coinvolge in modo sinergico diversi gruppi muscolari:

- deltoide anteriore e mediale, principali target dell'esercizio;
- tricipite brachiale, che estende il gomito nella fase finale;
- fasci clavari del gran pettorale, coinvolti nella fase iniziale di spinta;
- trapezio superiore e dentato anteriore, che stabilizzano e ruotano le scapole;
- muscolatura del core, stabilizzando in modo isometrico il core.

L'esecuzione in piedi aumenta in modo significativo l'attivazione del core rispetto alla variante da seduto.

## 4. Varianti del Lento avanti

Il **Lento avanti in piedi** con bilanciere è l'esercizio base da preferire, in quanto oltre a deltoidi e tricipiti, richiede un forte lavoro di stabilizzazione da parte del core e dei muscoli lombari.

È la scelta migliore per chi vuole sviluppare forza e migliorare nella spinta verticale. Però, richiede una buona mobilità scapolo-omerale e controllo del bacino per evitare compensi lombari.

La variante **Lento avanti da seduto** riduce il coinvolgimento del core e permette di concentrarsi di più sull'attivazione muscolare della parte superiore del corpo.

Nel **Lento avanti al multipower**, il multipower guida il movimento lungo un piano fisso, riducendo la necessità di stabilizzazione e il rischio di errori tecnici, ma comporta anche il seguire un movimento non del tutto fisiologico per la spalla.

È una buona alternativa per chi vuole concentrarsi sul puro lavoro muscolare, senza "disperdere" energia per stabilizzarsi e curare la traiettoria.

## 5. Scheda di allenamento per le spalle

Una scheda per allenare le spalle inserendo il Lento avanti con bilanciere può essere strutturata in questo modo, su 3 allenamenti a settimana.

Il carico viene indicato tramite la **scala RPE**: @8 significa che, al termine della serie, ti restano circa 2 ripetizioni “di riserva” prima del cedimento tecnico con il carico scelto. La serie, quindi, è impegnativa ma controllata: sei vicino al limite, ma saresti in grado di fare con una tecnica corretta ancora due ripetizioni.

### 5.1. Scheda per principianti

L'obiettivo dei principianti è imparare a prendere confidenza con il movimento e apprendere la tecnica corretta, senza focalizzarsi da subito sull'aumentare i carichi o sull'arrivare a cedimento.

Mantieni il focus sulla qualità esecutiva, imparando nel corso delle settimane a gestire il core e al portare un carico sopra la testa.

Nel caso in cui ci siano carenze a livello della mobilità della spalla, è prioritario curare questo aspetto così da evitare compensi durante l'esercizio o aumentare lo stress articolare.

Giorno	Esercizio	Serie × ripetizioni	Carico
1	Lento avanti con bilanciere	4 × 8	@7
	Alzate laterali con manubri	3 × 10	@8
2	Lento avanti con bilanciere discesa in 3''	5 × 6	@8
	Arnold press	3 × 10	@8

Riposa circa 90'' tra le serie tra gli esercizi.

Nel corso delle settimane l'obiettivo è consolidare la tecnica, senza avvicinarti al cedimento con il carico in modo da poterti concentrare sull'esecuzione.

Una volta consolidata la tecnica, puoi procedere anche incrementando il volume oppure l'intensità.

## 5.2. Scheda per intermedio-avanzati

Giorno	Esercizio	Serie × ripetizioni	Carico
1	Lento avanti con bilanciere	3 × 5	@8
	Arnold press	2 × 6	@8
2	Alzate laterali	3 × 12	A cedimento
	Alzate posteriori	3 × 12	A cedimento
3	Lento avanti con bilanciere	3 × 8	@9
	Facepull	3 × 12	A cedimento

La pausa tra le serie è breve, pari ad 1 minuto.

Nel corso delle settimane dovrà necessariamente esserci **sovraccarico progressivo** per poter progredire, con particolare enfasi sull'aumento del volume totale di lavoro, ad esempio aumentando il numero di serie nel corso della settimana.

Infatti, il **volume di allenamento** è il fattore maggiormente associato all'ipertrofia muscolare:

il corpo si abitua agli stimoli forniti, quindi se il volume viene mantenuto costante, il muscolo si è adatta e smette di crescere.

Alcuni punti fondamentali da considerare per l'**allenamento delle spalle** per farle crescere sono:

- i set di allenamento devono stare prevalentemente tra il 60% e l'80% del massimale;
- il range di ripetizioni per l'ipertrofia è tra le 6 e le 12 ripetizioni;
- non necessariamente devi lavorare a cedimento;
- puoi allenare le spalle 1-4 volte a settimana.

Un **bodybuilder di livello avanzato** può anche usare tecniche di intensità come drop-set, stripping, giant set, a fine allenamento, in quanto muscoli piccoli come i deltoidi laterali rispondono particolarmente bene.