

GUIDA BONUS

Piegamenti



PROJECT
INVICTUS

I Piegamenti, o Push up, detti erroneamente “flessioni”, sono un esercizio dal **ruolo centrale** nei programmi di allenamenti a corpo libero o di classica palestra. Sono un esercizio alla portata di tutti, sia perché ne esistono numerosi varianti, dalla più semplice alla più complessa, sia perché non occorre nessun attrezzo, se non una superficie piana e il tuo corpo.

I Piegamenti permettono di potenziare **pettorali e braccia** e di ricavare benefici sia in termini di forza che di ipertrofia - aspetto che consente di avere beneficio anche in altri esercizi come Panca piana ed esercizi di spinta verticale.

1. Come eseguire i Piegamenti

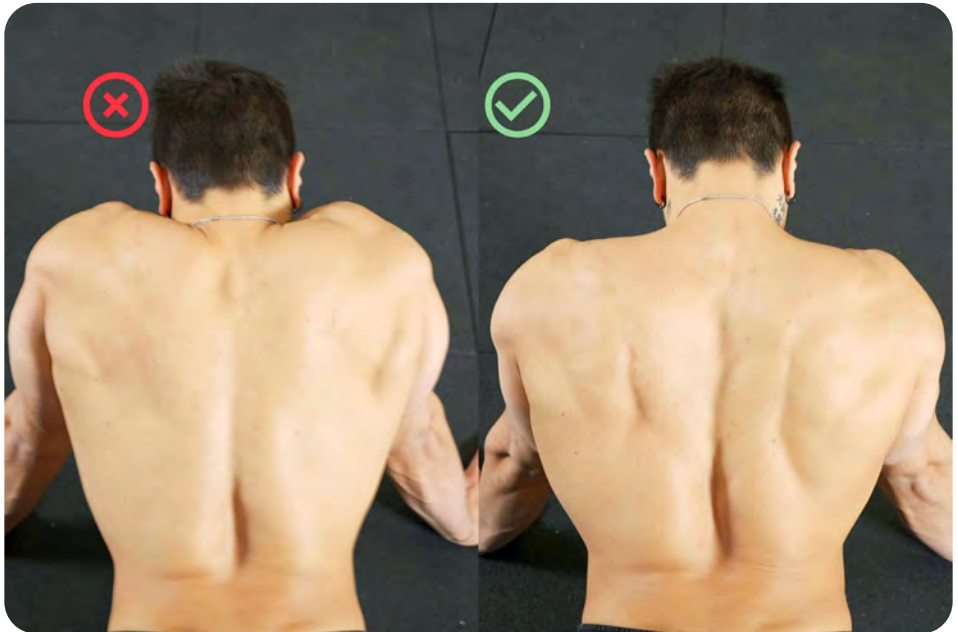
L'esercizio comincia da una posizione di **Plank sulle mani**, con le mani a terra, i gomiti in blocco articolare, bacino in linea con le spalle e con i piedi.

In questa posizione di Plank adduci leggermente le **scapole**, cercando di avvicinarle tra di loro senza addurle completamente, perché ti porterà ad inarcarti troppo e, quindi, ridurre il ROM e l'efficacia dell'esercizio.

Piega i gomiti fino a sfiorare con il petto il pavimento, mantenendo il bacino in linea con le spalle e i piedi. Per concludere, spingi a terra con le mani per tornare nella posizione di partenza.

2. Errori comuni da evitare

- **Non settare correttamente le spalle:** partire con le scapole in avanti e alte non mette in sicurezza l'articolazione e riduce l'attivazione muscolare nei distretti che ti interessa allenare. Se hai difficoltà a trovare la giusta posizione delle scapole è consigliabile fare esercizi di propriocezione più semplici, per capire come muoverle e come posizionarle.



- **Dare troppa enfasi alla contrazione addominale:** i Piegamenti non sono eseguiti in hollow position, che aumenta di gran lunga la stabilità del busto, ma riduce la percezione delle scapole e

non fa settare correttamente le spalle.

- **Dare troppa poca enfasi alla contrazione addominale:** il rischio è di lasciare il **sedere in alto**, riducendo la leva e quindi il carico percepito durante il piegamento.

Di seguito trovi un nostro video che riguarda il trattamento del dolore e la prevenzione nei Piegamenti sulle braccia.



Piegamenti sulle braccia: prevenzione e dolore

Fitness Posturale
Video Youtube

[Apri il video](#)

3. Muscoli coinvolti nei Piegamenti

I Piegamenti non sono un esercizio limitato ai soli pettorali, ma un movimento che coinvolge diversi distretti del busto e delle braccia:

- **Grande pettorale:** principale responsabile del movimento, lavora sia in fase eccentrica (discesa) che concentrica (spinta).
- **Piccolo pettorale e gran dentato:** stabilizzano la scapola e favoriscono la corretta dinamica del cingolo scapolare.
- **Tricipite brachiale:** muscolo sinergico nel movimento che interviene nell'estensione del gomito e determina buona parte della spinta.
- **Deltoide anteriore:** contribuisce all'adduzione orizzontale del braccio, sostenendo l'azione del pettorale.

4. Varianti di Piegamenti

La grande versatilità dei Piegamenti risiede nella possibilità di modularne la difficoltà. Vediamo quali sono le principali varianti per i principianti:

- **Piegamenti su rialzo:** appoggia le mani su un rialzo, che più è alto più l'esercizio risulta semplice.



- **Piegamenti con ginocchia a terra:** utile come fase intermedia per passare ai Piegamenti completi.
- **Piegamenti con mani su rialzo o paralleline:** il ROM è maggiore, portando ad un maggiore lavoro muscolare a carico del grande e piccolo pettorale. È una variante sconsigliata se hai poca mobilità scapolo-omerale, rischi di enfatizzare una postura scorretta e di aumentare lo stress articolare. È una buona variante se vuoi focalizzare il tuo allenamento sullo sviluppo dei pettorali.

- **Piegamenti stretti:** le mani sono più strette delle spalle, posizione che permette di allenare di più i fasci clavicolari del gran pettorale e i tricipiti.



- **Diamond push up:** le mani sono vicine e leggermente inclinate in modo che formino un diamante, senza toccarsi tra di loro, così che gli avambracci siano il più possibile perpendicolari a terra e vengano stimolati di più i **tricipiti**.



- **Hindu push up:** non presenta particolari benefici rispetto al classico Push up, se non per variare lo stimolo, rendere meno monotono l'allenamento e imparare a muovere il proprio corpo.

- **V-push up (o Pike push up):** sono un ottimo esercizio di spinta verticale e propedeutico agli Handstand push up. I piedi sono più vicini alle mani rispetto al Push up, in modo che tenendo gomiti e gambe tesi il corpo formi una V rovesciata. Piega i gomiti sbilanciandoti leggermente in avanti e, una volta sfiorato a terra con la fronte, spingi per tornare in posizione iniziale.



- **Handstand push up:** è la variante più complessa tra i Push up, adatta solamente ad atleti avanzati e utilizzata di solito in ambito Calisthenics e Crossfit.



5. Come allenare i Piegamenti e scheda di allenamento

I Piegamenti hanno una bassa richiesta neurale e permettono di lavorare con **intensità di allenamento elevate**, anche vicine al cedimento. Infatti, essendo un esercizio a corpo libero molto semplice ti adatti allo stimolo molto velocemente: se non dai il massimo, rischi di adattarti e di non migliorare.

Una frequenza di allenamento ottimale si attesta sulle **1 o 2 volte a settimana**, lasciando spazio ad altri esercizi più complessi (es. Panca piana).

Per rendere sempre allenanti i Piegamenti l'obiettivo è semplice: riuscire man mano a **farne sempre di più di fila** o, se sei agli inizi, passare dalla versione facilitata sulle ginocchia a quella a corpo teso. Se raggiungi le **30-40 ripetizioni di fila**, un buon metodo per aumentare la difficoltà allenante è quello di utilizzare delle **zavorre**. Aggiungere un disco, circa a metà tra le scapole, rende il tutto più interessante e ti stimola a ricercare un continuo miglioramento.

Il consiglio generale per migliorare nelle ripetizioni libere è quello di fare un **test massimale tipo AMRAP** (As Many Reps As Possible) e, una volta trovato il massimale, decidere quante ripetizioni fare in base a quello nelle settimane successive.

Ad esempio, se hai un massimale di 30 ripetizioni negli allenamenti puoi fare 10-15 ripetizioni per più serie oppure meno ripetizioni con varianti più intense (fermi al petto, isocinetiche, discese o salite lente, ecc.)

5.1. Programma di allenamento Push up a corpo libero

	Serie x ripetizioni	Recupero
Settimana 1	4 x @9	1'
Settimana 2	5 x @9	1'
Settimana 3	6 x @9	1'
Settimana 4	1 x @10 (test)	1'

In questo programma c'è progressione molto semplice sul volume che porta ad aumentare le serie da 4 a 6 in 3 settimane di lavoro. La dicitura "@9" significa che la serie deve essere portata fino ad una ripetizione dal cedimento. Nella quarta settimana trovi una sola serie "@10" che significa portare la serie al cedimento, facendo quindi un test sulle massime ripetizioni, su cui basarti per gli allenamenti successivi.

5.2. Programma di allenamento Push up zavorrati

	Serie x ripetizioni	Carico (kg)	Recupero
Settimana 1	6 x @9	20 – 20 – 20 – 15 – 15 – 15	1'
Settimana 2	6 x @9	20 – 20 – 20 – 15 – 15 – 15	1'
Settimana 3	6 x @9	20 – 20 – 20 – 15 – 15 – 15	1'
Settimana 4	3 x @7	25	1'

Come decidere come aumentare i carichi? Puoi partire con un carico alto che va poi mano a mano a ridursi nelle serie. Il consiglio è di aumentare i carichi quando sarai arrivato ad almeno 12-15 ripetizioni con il primo e più pesante carico delle serie (in questo caso 25 kg).



Piegamenti sulle braccia e massa muscolare

Project inVictus
Video Youtube

[Apri il video](#)

Se vuoi allenare il **gran pettorale**, inserisci i **Piegamenti** come **finisher** all'interno della seduta di allenamento: essendo un esercizio in cui è difficile caricare molto, dai priorità nella seduta ad esercizi con sovraccarichi come Panca piana o con manubri, Chest press, Croci ai cavi o manubri.



La variante dei Piegamenti MIGLIORE per i Pettorali

Project inVictus
Video Youtube

[Apri il video](#)