

GUIDA BONUS

# Stacco da Terra



PROJECT  
**INVICTUS**

Lo Stacco da terra è un esercizio multiarticolare che si presta al sollevamento di molti chili e che trova il modo di essere utile in più ambiti: bodybuilding, powerlifting, fitness, preparazione atletica.

## 1. Come eseguire lo Stacco da terra



La prima cosa da fare è creare il **corretto set-up di partenza**: parti in posizione eretta col bilanciere che si proietta sulla metà del piede (non deve essere a contatto con la tibia) e rivolgi lo sguardo in basso a 45 gradi o al massimo all'orizzonte.

La posizione dei tuoi piedi è quella che hai normalmente quando stai in piedi, senza cercare estremismi. Scendi cercando di distribuire e mantenere bene il **peso in tutte le zone del piede**: pensa di premere interno, esterno, zona anteriore e posteriore del piede a terra in modo omogeneo.

Mentre scendi, il **gomito va mantenuto esteso**: così facendo, mentre scendi mantenendo il peso del tuo corpo su tutte le zone del piede, troverai automaticamente la posizione di partenza iniziale quando incontrerai con la mano il bilanciere.



Così facendo, ti ritrovi in **posizione di partenza** e puoi seguire i prossimi step:

1. **Afferra saldamente il bilanciere, inspira gonfiando bene la pancia** cercando di espanderla non solo in avanti ma anche verso l'esterno e contraendo l'addome (manovra di Valsalva).
2. **Inizia a spingere leggermente a terra, come se cercassi di far aderire la pianta del piede completamente a terra**: non avere fretta di sollevare il bilanciere e soprattutto non perdere i punti del piede – in questa fase infatti solitamente cercherai di spostare il peso o sulla punta del piede o sul tallone. In questa fase i dischi del bilanciere toccano ancora a terra.

3. **Spingi** sempre di più a terra avendo cura di focalizzarti sull'appoggio del piede, cercando di partire con spalle e sedere nello stesso momento (per evitare l'errore di "sculata") e aprendo man mano gli angoli di partenza. Pensa di voler alzarti in piedi e non di tirare un carico da terra.
4. Mantieni sempre i soliti punti di spinta sul piede durante tutta l'alzata, soprattutto quando il bilanciere passa il ginocchio: solitamente in questa fase si tende a smettere di schiacciare il piede a terra e si inizia ad utilizzare la schiena per completare il movimento. In realtà, il movimento corretto prevede di continuare a spingere col piede per alzare in modo omogeneo spalle e sedere.
5. Per completare lo stacco da terra, **stendi completamente le ginocchia** e fai avanzare il bacino più avanti delle spalle.



## 1.1. Quale presa tenere?

La classica presa con cui si esegue lo Stacco da terra è la presa in **doppia prona**, ovvero con entrambi i palmi delle mani rivolte verso di te.

Un'altra presa che si vede spesso è quella **mista**, che consiste nel posizionare una mano in pronazione e una in supinazione ed è molto più stabile della normale presa doppia prona, in quanto evita il scivolamento del bilanciere e fornisce una posizione molto più solida.

Questa presa è considerata da molti pericolosa: l'unico problema che genera questa presa è a carico del braccio in supinazione, molti tendono a fletterlo e il rischio è quello di "strappare" il bicipite.

Il modo in cui impugnare il bilanciere **dipende dal gradiente di forza**.

Se pesi 70 kg e hai come massimale 100 kg, i muscoli degli avambracci, per questo carico, sono sicuramente in grado di generare una forza tale per cui puoi andare a massimale senza optare per una presa mista: basterà una doppia prona.

Se invece il massimale è 175 kg, la forza avvolgente nei muscoli dei vostri avambracci è probabilmente troppo alta per una presa in doppia prona. La soluzione sarà sicuramente quella di adottare una presa mista.

## 1.2. Errori comuni da evitare

Fare errori durante l'alzata è normale, soprattutto se sei un principiante. Nei più avanzati gli errori si vedono quando le alzate sono più pesanti e c'è un accumulo di fatica neuromuscolare.

L'obiettivo è che idealmente il movimento sia lo stesso sia a carichi bassi che a carichi alti. Un buon programma di allenamento deve anche **puntare a migliorare la tecnica**, sia tramite correzioni date dal tuo allenatore che ti fa notare qual è l'errore sia tramite varianti esecutive (ad esempio, fare la fase concentrica lenta in 5 secondi se tendi a "sculare").

Continuare a sbagliare il movimento può portarti a un maggior rischio di infortunio, ma anche a stallare con i carichi e, quindi, con i tuoi obiettivi di prestazione o estetici.

Vediamo quali sono gli **errori più comuni**:

- **Partire troppo sbilanciato sul piede:** peso distribuito troppo in avanti o troppo indietro sul piede non ti permette di metterti in spinta e di utilizzare al meglio i muscoli delle gambe.



- **Partire velocemente da terra:** avere fretta in un momento così particolare dello Stacco da Terra ti porterà quasi sicuramente a “sculare”.
- **Smettere di spingere col piede a terra** durante il passaggio del bilanciere al ginocchio: è importante rimanere in spinta!
- **Non estendere completamente le ginocchia** a fine ripetizione e non far avanzare il bacino più avanti delle spalle



Lo Stacco da Terra è un esercizio di tirata o spinta?

Project inVictus  
Video Youtube

Apri il video

## 2. Muscoli coinvolti nello Stacco da terra

Durante l'esecuzione di questo esercizio, i muscoli coinvolti si dividono in due gruppi: **muscoli motori principali e stabilizzatori**, che partecipano a rendere solida l'alzata e creano solidità per i muscoli "motori principali".

Muscoli motori principali	Muscoli stabilizzatori
Quadricipiti	Gran dorsale
Femorali e glutei	Polpacci
Muscoli erettori spinali	Muscoli degli avambracci che servono per tenere salda la presa
Quadrato dei lombi	Muscoli che concorrono a creare la manovra di Valsalva, quindi i muscoli dell'addome e i muscoli espiratori.

## 3. Scheda di allenamento per imparare lo Stacco da terra

A livello di programmazione, bisogna modulare i parametri allenanti ma non solo: si alternano fasi di programmazione o mesocicli in cui farai mesocicli che si occupano di migliorare la tecnica e altri in cui spingere a carichi e volumi alti.

Vediamo un esempio di mesociclo se vuoi cominciare a lavorare sullo Stacco da terra.

### 3.1. Mesociclo 1 (4 settimane di allenamento)

In questa fase o mesociclo, trovi delle varianti per imparare il gesto motorio specifico ed aiutarti ad **apprendere al meglio lo schema motorio**:

- Stacco da Terra salita in 4'': permette di focalizzarti sul piede durante i 4'' di salita
- Stacco da Terra fermo al ginocchio 2'': permette di capire dove sei quando il bilanciere raggiunge l'altezza del ginocchio

Alla fine di queste 4 settimane, dovresti aver appreso una corretta gestione del bilanciere in ogni fase: dalla partenza, al passaggio al ginocchio fino alla chiusura.

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
<b>Giorno 1</b> Stacco da Terra salita in 4''	60% 4x5 serie	65% 4x5 serie	70% 4x4 serie	75% 4x4 serie
<b>Giorno 2</b> Stacco da Terra fermo al ginocchio 2''	70% 3x5 serie	70% 3x4 serie	75% 3x4 serie	75% 3x4 serie
<b>Giorno 3</b> Stacco da Terra	70% 4x5 serie	75% 4x5 serie	80% 3x5 serie	85% 2x5 serie

Ora entriamo nel secondo mesociclo, ovvero le settimane che vanno dalla 5 alla 8. La frequenza di Stacco settimanale viene ridotta, perché i carichi tendenzialmente saranno molto più alti e lo Stacco è un'alzata molto pesante, che porta via tantissime energie a livello sia muscolare che neurale.

Il Giorno 1 c'è un carico "medio" che ti permetterà di lavorare in modo tecnico mettendo in pratica ciò che ho appreso nel mesociclo precedente (quello che va da Settimana 1 a Settimana 4), il Giorno 2, invece, cercherai di portarti al limite con una difficoltà molto alta.

## 3.2. Mesociclo 2 (4 settimane di allenamento)

	Settimana 5	Settimana 6	Settimana 7	Settimana 8
<b>Giorno 1 Stacco da Terra</b>	70% 5x5 serie	75% 4x5 serie	75% 4x4 serie	80% 3x4 serie
<b>Giorno 2 Stacco da Terra</b>	75% 4x5 serie	80% 3x4 serie	85% 2x3 serie	90%-95% 1x3 serie

Il volume del Giorno 1 cala man mano che si prosegue con le settimane, poiché l'obiettivo sarà spingere sul Giorno 2, in quanto questo sarà il giorno in cui c'è una intensità di carico più alta.

Quando arriverai a Settimana 8, riuscirai a gestire in modo corretto il 90-95% del tuo massimale e potrai prevedere di effettuare un **test.**, trovando la tua 1 RM (ripetizione massimale), che sarà utile sia per avere un nuovo riferimento su cui calcolare le tue percentuali in allenamento sia per vedere quali sono gli errori che tendi a fare e che limitano l'alzata. Su questi ultimi focalizzati nei mesocicli successivi per cercare di migliorarli.

## 4. Esempio di scheda di allenamento

Lo stacco da terra è un esercizio che richiede cura tecnica, tempo e frequenza di almeno due volte a settimana per essere padroneggiato e progredire efficacemente.

Si consiglia di eseguire un test massimale iniziale, che può essere su 1 ripetizione o su 3–5 ripetizioni per stimare il carico massimo teorico.

Una volta ottenuto il massimale, è utile programmare utilizzando le percentuali del 1RM trovato o stimato.

Ha senso, nelle due sedute settimanali, utilizzare in un giorno una variante tecnica dello stacco (es. deficit, con fermo, sumo, con concentrica o eccentrica più lente e controllate), per migliorare controllo e percezione del movimento, e nell'altro giorno lo stacco classico con progressione di carico a medio/lungo termine.

Di seguito trovi un esempio su 4 settimane in cui nel Giorno 1 viene proposto lo Stacco con concentrica in 5", che può essere utile se tendi a sculare, a partire troppo velocemente da terra o a tenere il bilanciere lontano dalla gamba, e nel Giorno 2 lo Stacco da terra classico. In entrambi i casi c'è una progressione di carico nel corso delle settimane.

	Giorno 1	Giorno 2
Settimana 1	Stacco concentrica in 5" 4 x 4 55%	Stacco da terra 5 x 5 70%
Settimana 2	Stacco concentrica in 5" 4 x 4 60%	Stacco da terra 5 x 4 75%
Settimana 3	Stacco concentrica in 5" 4 x 4 65%	Stacco da terra 4 x 4 80%
Settimana 4	Stacco concentrica in 5" 4 x 4 70%	Stacco da terra 4 x 3 85%