

GUIDA BONUS

Trazioni alla Sbarra



PROJECT
INVICTUS

Le Trazioni alla sbarra o Pull-up sono uno degli esercizi fondamentali per lo sviluppo della parte superiore del corpo. Rappresentano una sfida sia per i principianti (il traguardo della prima ripetizione) sia per gli atleti avanzati (fare 25 o più ripetizioni o farle zavorrate). Le Trazioni richiedono forza, tecnica, coordinazione neuromuscolare e una buona gestione del peso corporeo.

1. Come eseguire correttamente le Trazioni alla sbarra



1. **Impugnatura:** tieni le mani con il dorso rivolto verso di te circa a larghezza spalle. Puoi optare per una presa avvolgente con il pollice se la sbarra è stretta o per una falsa presa (senza pollice, che va tenuto sopra alla sbarra) se la sbarra è più larga. In generale, in un contesto che punta all'ipertrofia, la falsa presa è da preferire perché aiuta a scaricare in parte il lavoro sulla muscolatura dell'avambraccio. Cerca di mettere tutto il palmo oltre la sbarra e di non appenderti solo con le dita.

- 2. Partenza:** il corpo appeso ha tronco e gambe allineate, con ginocchi e gomiti completamente estesi. Tieni le scapole attive in depressione scapolare, come se volessi allontanare le spalle dalle orecchie, e il petto rivolto verso l'alto. Se tieni le spalle elevate, la tensione generata viene distribuita sui flessori del gomito e, inoltre, porta ad instabilità articolare. Lavora nel tempo sulla propriocezione delle scapole per esprimere la massima forza possibile e lavorare in condizioni di sicurezza articolare.
- 3. Trazione:** punta a portare il petto verso la sbarra, mantenendo il set-up scapolare della partenza e arrivando con il mento sopra alla sbarra. Una salita maggiore, con il petto che tocca la sbarra, è sconsigliata in ambito fitness in quanto gli ultimi gradi di movimento sarebbero a carico del capo lungo del tricipite. Inoltre, sono più dispendiose e potrebbero portarti a fare meno volume o meno carico e, quindi, senza reali benefici in più per il gran dorsale.
- 4. Discesa:** una volta concluso il movimento, ritorna alla posizione di partenza estendendo completamente le braccia. Soprattutto nei neofiti è normale qualche oscillazione, ma migliorando la propriocezione e la confidenza col movimento queste si ridurranno nel tempo.



3 Trucchi per migliorare SUBITO nelle Trazioni

Project inVictus
Video Youtube

[Apri il video](#)

Eeguire in modo corretto le trazioni ti permette di avere un minor rischio di incorrere in infortuni e di allenare meglio i **muscoli coinvolti** nel movimento. Le Trazioni sono un esercizio multiarticolare che coinvolge:

- gran dorsale,
- grande rotondo,
- bicipite brachiale,
- trapezio medio ed inferiore,
- romboidi,
- fasci clavari del gran pettorale,
- piccolo pettorale,
- tricipite brachiale,
- fasci posteriori del deltoide.

2. Errori comuni nelle Trazioni alla sbarra

Di seguito trovi gli errori più comuni nelle Trazioni:

1. **Dare slancio con le gambe** e fare kipping non controllati, a meno che tu non faccia Crossfit in modo specifico.
2. **ROM (Range Of Motion) incompleto**, senza arrivare con il mento sopra alla sbarra o non estendendo del tutto le braccia in discesa.
3. **Perdere il set-up scapolare**, aumentando l'instabilità articolare e ingaggiando i flessori del gomito.
4. **Allargare i gomiti** per portare il mento sopra alla sbarra, determinando un calo di tensione muscolare e un aumento dello stress articolare sui gomiti.
5. **Oscillare** eccessivamente con il tronco o le gambe, perdendo efficacia e stabilità.

3. Infortuni e dolori frequenti nelle Trazioni

Le principali problematiche coinvolgono i gomiti e le spalle, in quanto le strutture tendinee che si inseriscono sull'epicondilo e sull'epitroclea possono andare incontro a sofferenza con conseguente insorgenza di dolore durante l'esercizio.

Ma non solo, in quanto possono verificarsi problematiche anche a livello dei polsi.

Vediamoli più nel dettaglio:

- A livello dei **gomiti** possono verificarsi epicondilite ed epitrocleite, dovute a sovraccarico o movimenti scorretti.
- A livello delle **spalle** possono esserci lesioni alla cuffia dei rotatori, impingement (sindrome da conflitto) o lussazioni, spesso dovute a movimenti compensatori a causa di mobilità insufficiente, tecnica scorretta o muscoli della cuffia deboli.
- A livello dei **polsi** possono verificarsi lesioni se non sono adeguatamente condizionati.

Oltre alle articolazioni, possono insorgere infortuni anche **a livello muscolare**, come infiammazioni o strappi muscolari, specialmente se esageri con il volume allenante o il carico, senza recuperare a sufficienza.

Per limitare il rischio di infortunio, segui questi semplici accorgimenti:

- Fai sempre un **riscaldamento attivo** prima di cominciare, evitando stretching passivo ma facendo esercizi di mobilità scapolo-omerale, e **stretching** alla fine dell'allenamento.
- **Esegui correttamente il movimento**, evitando errori e compensi.
- **Dosa nel tempo volume e intensità di allenamento, prevedendo periodi di scarico all'interno del tuo mesociclo di allenamento**, per non accumulare troppo stress. Assicurati di progredire in modo graduale tramite stimoli crescenti, senza esagerare e avendo pazienza nel voler raggiungere i tuoi risultati.
- **Sviluppa mobilità e forza**, soprattutto delle spalle.
- **Ascolta il tuo corpo**: presta attenzione a segnali di dolori e interrompi l'esercizio o l'allenamento se necessario. In questo caso insistere non è da eroi, ma ti porta a peggiorare la situazione e, quindi, a necessitare di maggiori tempi di recupero.

In caso di dubbi o dolori consulta un fisioterapista o un medico.

4. Come fare la prima trazione

Prima di approcciare direttamente alla Trazione alla sbarra, concentrati su questi esercizi per sviluppare forza:



- Lat machine,
- Trazioni orizzontali,
- Australian pull up verticali,
- Pull down con corde.



Una volta progredito in questi esercizi, sarai sicuramente più forte nel movimento di tirata e potresti riuscire a fare la tua prima trazione! Se non dovessi ancora riuscirci, puoi introdurre due ulteriori esercizi:

- **Trazioni alla fronte**, che hanno una ridotta richiesta muscolare e neurale rispetto alla Trazione vera e propria, dato il minor ROM nella fase di tirata. Sono un esercizio utile per prendere confidenza con la sbarra, l'esercizio e il tuo corpo appeso. Una volta raggiunte le 3-4 ripetizioni di Trazioni alla fronte, avrai anche 1 Trazione completa.
- **Australian pull up verticali zavorrati**, già inseriti nella fase precedente ma con l'aggiunta di una zavorra. Posiziona le gambe su uno step o un box e aggiungi un peso che ti permetta di eseguire 6-8 ripetizioni, con cui fare 3-4 serie. Punta ad aumentare la zavorra nel corso delle settimane per fare un ottimo lavoro complementare alle trazioni alla fronte.

5. Schede di allenamento

5.1. Scheda da 5 a 10 trazioni

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3
Settimana 1	Trazioni 20 totali	Trazioni con elastico medio, 5 × 4/6	Lat machine, trova carico 12@8 poi togli un 5% e ripeti ×2 serie
Settimana 2	Trazioni 23 totali	Trazioni con elastico medio, 6 × 4/6	Lat machine, con carico sett1 fai 2×12, 2×10, 1× AMRAP
Settimana 3	Trazioni 26 totali	Trazioni con elastico medio, 5 × 6/8	Lat machine, con carico sett1 fai 3×12, 2× AMRAP
Settimana 4	Trazioni 29 totali	Trazioni con elastico medio, 6 × 6/8	Lat machine, aumenta carichi e fai 3×12
Settimana 5	Trazioni 32 totali	Trazioni con elastico leggero, 5× 4/6	Lat machine trova carico 10@8 poi togli un 5% e ripeti ×2 serie
Settimana 6	Trazioni 35 totali	Trazioni con elastico leggero, 6 × 4/6	Lat machine, con carico sett1 fai 2×10, 2×8, 1× AMRAP
Settimana 7	Trazioni 38 totali	Trazioni con elastico leggero, 5 × 6/8	Lat machine, con carico sett1 fai 3×10, 2× AMRAP

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3
Settimana 8	Trazioni 41 totali	Trazioni con elastico leggero, 6 × 6/8	Lat machine, aumenta carichi e fai 3×10
Settimana 9	Trazioni 44 totali	Trazioni con elastico medio, 6 × 8/10	Lat machine trova carico 8@8 poi togli un 5% e ripeti ×2 serie
Settimana 10	Trazioni 47 totali	Trazioni con elastico medio, 6 × 8/10	Lat machine, con carico sett1 fai 2×8, 2×6, 1× AMRAP
Settimana 11	Trazioni 50 totali	Trazioni con elastico medio, 4 × 8/10	Lat machine, con carico sett1 fai 3×8, 2× AMRAP
Settimana 12	Trazioni 53 totali	Trazioni con elastico medio, 5 × 10/12	Lat machine, aumenta carichi e fai 3×8

A queste 12 settimane seguirà il test massimale per valutare il numero di trazioni raggiunte. Se sei arrivato a 10 od oltre, passa al programma successivo, altrimenti ripeti il programma continuando ad aumentare di 3 le ripetizioni totali nelle settimane.

5.2. Scheda da 10 a 15 trazioni

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3
Settimana 1	Trazioni 6 serie @7	Trazioni 50 totali	Trazioni con elastico medio, 5 × 6/8
Settimana 2	Trazioni 6 serie @8	Trazioni 53 totali	Trazioni con elastico medio, 6 × 6/8
Settimana 3	Trazioni 6 serie @9	Trazioni 56 totali	Trazioni con elastico medio, 5 × 8/10
Settimana 4	Trazioni 5 serie @7	Trazioni 59 totali	Trazioni con elastico medio, 6 × 8/10
Settimana 5	Trazioni 5 serie @8	Trazioni 62 totali	Trazioni con elastico leggero, 5 × 6/8
Settimana 6	Trazioni 5 serie @9	Trazioni 65 totali	Trazioni con elastico leggero, 6 × 6/8
Settimana 7	Trazioni 4 serie @7	Trazioni 68 totali	Trazioni con elastico leggero, 5 × 8/10
Settimana 8	Trazioni 4 serie @8	Trazioni 71 totali	Trazioni con elastico leggero, 6 × 8/10
Settimana 9	Trazioni 4 serie @9	Trazioni 74 totali	Trazioni con elastico medio, 5 × 10/12
Settimana 10	Trazioni 3 serie @7	Trazioni 77 totali	Trazioni con elastico medio, 6 × 10/12
Settimana 11	Trazioni 3 serie @8	Trazioni 80 totali	Trazioni con elastico leggero, 4 × 10/12
Settimana 12	Trazioni 3 serie @9	Trazioni 83 totali	Trazioni con elastico medio, 5 × 12/14

In questo programma trovi nel giorno 2 e 3, con un metodo di allenamento che è utilizzabile finché hai 15 trazioni o meno. Trovi più ripetizioni totali con conseguente maggior volume nelle sedute e un continuo delle progressioni assistite con loop nel giorno

L'unica differenza sta nel giorno 1 dove trovi una nuova metodica autoregolata.

In questo ultimo caso, la dicitura "trazioni 6 serie @7" significa che dovrai fare 6 serie in cui in ogni serie ti fermi a circa 3 ripetizioni dal cedimento.

Questa è un'ottima metodica di autoregolazione che ti permette di accumulare volume nelle settimane ma non solo: ti porta durante i mesi ad aumentare sempre di più l'intensità fino ad arrivare molto vicino al cedimento con serie "@9". A queste 12 settimane seguirà il test massimale per valutare il numero di trazioni raggiunte.

Se sei arrivato a 15 od oltre, passa al programma successivo, altrimenti ripeti il programma continuando ad aumentare di 3 le ripetizioni totali nelle settimane.

5.3. Scheda da 15 a 20 trazioni

Anche se possono sembrare poche, 5 ripetizioni per passare da 15 a 20 Trazioni sono davvero tante.

Per arrivare a 20 trazioni entrano in gioco diversi fattori come, ad esempio, il ritmo delle ripetizioni e la respirazione:

1. Respira ad ogni ripetizione, buttando fuori l'aria quando arrivi con il mento sopra alla sbarra e inspirando mentre scendi. Le prime volte potrebbe essere una forzatura se non sei abituato a farlo, ma poi diventerà automatico e gioverai del continuo rifornimento di ossigeno.
2. Cerca una traiettoria più efficace possibile, evita di oscillare e ricordati di allontanarti un po' dalla sbarra per farti spazio per arrivare a mento sopra. Questo ti aiuterà a non oscillare e a non dissipare energie.
3. Cerca un tuo ritmo e tienilo costante. Non perdere tempo tra le ripetizioni, cerca di eseguirle a cadenza costante. Questo ti aiuterà a mantenerti in linea e a giovare delle ottimali contrazioni muscolari.

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3
Settimana 1	Trazioni 7 serie @7, poi 1 × istintive con elastico leggero	Trazioni 60 totali	Trazioni con elastico medio, 5 × 8/10, poi 1 × istintive con elastico medio
Settimana 2	Trazioni 7 serie @8, poi 1 × istintive con elastico leggero	Trazioni 63 totali	Trazioni con elastico medio, 6 × 8/10, poi 1 × istintive con elastico medio
Settimana 3	Trazioni 7 serie @9, poi 1 × istintive con elastico leggero	Trazioni 66 totali	Trazioni con elastico medio, 5 × 10/12, poi 1 × istintive con elastico medio
Settimana 4	Trazioni 6 serie @7, poi 1 × istintive con elastico leggero	Trazioni 69 totali	Trazioni con elastico medio, 6 × 10/12, poi 1 × istintive con elastico medio
Settimana 5	Trazioni 6 serie @8, poi 1 × istintive con elastico leggero	Trazioni 72 totali	Trazioni con elastico leggero, 5 × 8/10, poi 1 × istintive con elastico medio
Settimana 6	Trazioni 6 serie @9, poi 1 × istintive con elastico leggero	Trazioni 75 totali	Trazioni con elastico leggero, 6 × 8/10, poi 1 × istintive con elastico medio
Settimana 7	Trazioni 5 serie @7, poi 1 × istintive con elastico leggero	Trazioni 78 totali	Trazioni con elastico leggero, 5 × 10/12, poi 1 × istintive con elastico medio

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3
Settimana 8	Trazioni 5 serie @8, poi 1 × istintive con elastico leggero	Trazioni 81 totali	Trazioni con elastico leggero, 6 × 10/12, poi 1 × istintive con elastico medio
Settimana 9	Trazioni 5 serie @9, poi 1 × istintive con elastico leggero	Trazioni 84 totali	Trazioni con elastico medio, 5 × 12/14, poi 1 × istintive con elastico medio
Settimana 10	Trazioni 4 serie @7, poi 1 × istintive con elastico leggero	Trazioni 87 totali	Trazioni con elastico medio, 6 × 12/14, poi 1 × istintive con elastico medio
Settimana 11	Trazioni 4 serie @8, poi 1 × istintive con elastico leggero	Trazioni 90 totali	Trazioni con elastico leggero, 4 × 12/14, poi 1 × istintive con elastico medio
Settimana 12	Trazioni 4 serie @9, poi 1 × istintive con elastico leggero	Trazioni 93 totali	Trazioni con elastico medio, 5 × 14/16, poi 1 × istintive con elastico medio

La base del programma è rimasta la stessa ma i volumi si sono alzati e di conseguenza gli allenamenti saranno molto più intensi.

Nel giorno uno trovi una serie istintiva in più con una loopband leggera, mentre nel giorno due una serie istintiva con una loopband media. Per serie istintiva si intende una serie in cui non vi è nessuno range di ripetizioni obbligatorio nel quale sottostare.

Non c'è l'obbligo di arrivare a cedimento (non è assolutamente necessario), ma ne fai quante ti senti in quel momento. Questa serie aiuta ad accumulare volume nelle sedute in base al tuo status di forma giornaliero.

Potresti fare 5 ripetizioni come più di 15, dipende da come ti senti, da quanto ti hanno stancato le serie precedenti, da come hai dormito. A queste 12 settimane seguirà il test massimale per valutare il numero di trazioni raggiunte. Se sei arrivato a 20 o più, complimenti! Nel caso contrario, ripeti il programma continuando ad aumentare di 3 le ripetizioni totali nelle settimane.