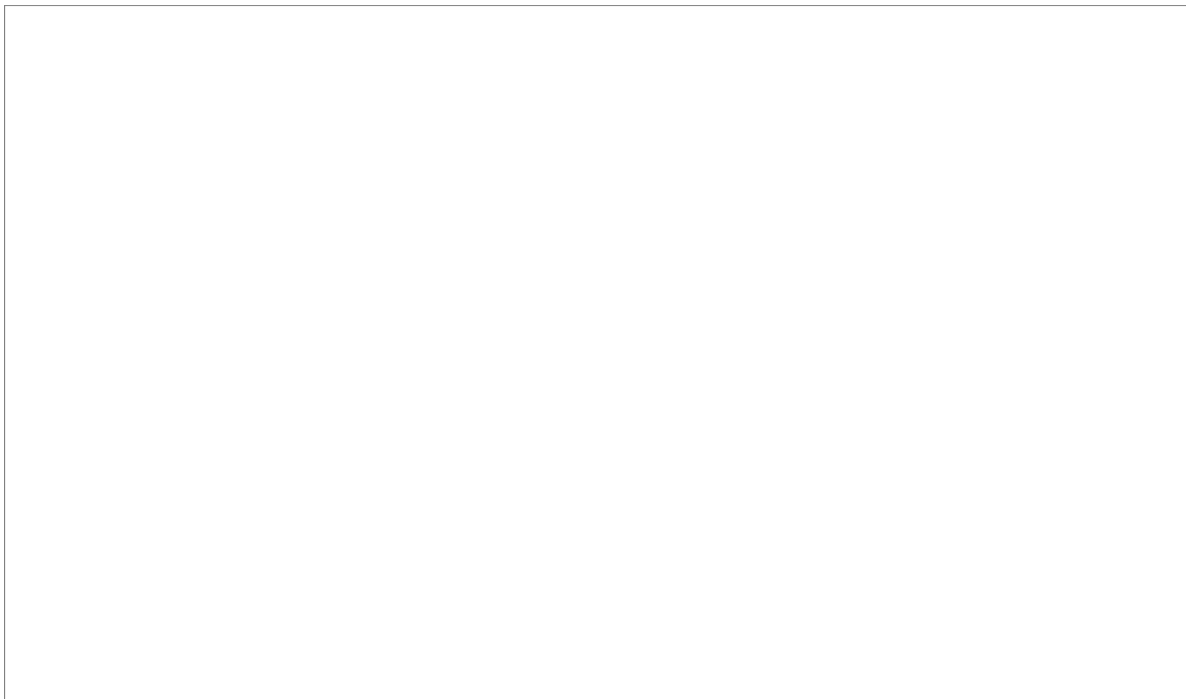


L'allenamento dei Pettorali: la Panca Piana è adatta a tutti?



Fasci muscolari del muscolo pettorale

L'**allenamento dei muscoli pettorali** molto spesso è considerata una priorità, ma di pari passo con la volontà di veder crescere il petto, capita di rimanere delusi perché i muscoli non si sviluppano.

L'**esercizio della panca piana**, specialmente nel **bodybuilding**, è oramai considerato il principe degli esercizi quando si parla di sviluppo dei **muscoli pettorali** tuttavia, la conformazione fisica di chi la esegue gioca un ruolo fondamentale per la sua produttività, quando si guarda dal punto di vista prettamente ipertrofico.

L'**ipertrofia muscolare** è la capacità di adattamento fisiologico che il muscolo scheletrico umano ha a seguito di stimoli che vengono dati principalmente dall'allenamento. Tali stimoli sono oramai noti. Lo studio dei fattori che generano l'**ipertrofia muscolare** ha fatto estrapolare dalla teoria le linee guida pratiche per la creazione di una **scheda di allenamento** che esprima i meccanismi che generano l'ipertrofia, anche se, come dovremmo sapere, la **ciclizzazione degli stimoli** e la **periodizzazione dell'allenamento** è la chiave di volta per fare in modo che gli stimoli siano diversificati nel tempo e si dia la possibilità ai muscoli di adattarsi ulteriormente.

Struttura individuale ed efficacia della panca piana

Nel marasma di informazioni che circolano sull'ipertrofia, anche la scelta degli esercizi più proficui è un tassello importante che contribuisce a stimolare in maniera più o meno ottimale il muscolo. In questo video Tom Purvis spiega in modo semplice e sintetico come la struttura individuale del torace, spessore della gabbia toracica, angolo dello sterno, posizione delle spalle, influenzino la capacità dei pettorali di esprimere forza ed il **range of motion** (ROM) in riferimento alle spalle.

L'angolo di trazione dei pettorali è quasi verticale nel caso di una cassa toracica più ampia ed un angolo dello sterno più accentuato. Ciò permette a questi muscoli di esprimere al meglio la loro forza evitando uno stiramento eccessivo della parte anteriore delle spalle e annessi tessuti connettivi.

Accade invece completamente l'opposto in caso di un soggetto più esile con una cassa toracica poco profonda ed un angolo dello sterno molto più piatto. In questo caso l'angolo di tirata delle fibre pettorali sarà molto più orizzontale influenzando molto negativamente la capacità di esprimere forza, inoltre il rom in riferimento alle spalle è maggiore e ciò causa uno stress notevole sia muscolare che articolare nella zona dei deltoidi anteriori.

Questo semplice video ci dimostra come quando l'obiettivo è lo stimolo e lo sviluppo muscolare è fondamentale valutare **quali siano gli esercizi che meglio si prestano allo scopo** in base alla struttura di chi li deve eseguire. Un movimento che dall'esterno può sembrare identico può invece agire in maniera completamente diversa su due soggetti dalle strutture fisiche molto diverse.

In questo secondo video il noto bodybuilder Ben Pakulski, autore dell'[allenamento MI40](#), ci mostra a cosa prestare attenzione quando si eseguono le **spinte con manubri** su panca per ottimizzare il lavoro del petto. Questi accorgimenti non vi faranno avere il petto alla Arnold Schwarzenegger, tuttavia sono piccoli consigli a cui spesso non si fa caso che in realtà possono cambiare completamente la rese di un esercizio. Da questo secondo video è importante portarsi a casa l'importanza di affrontare un **esercizio per i pettorali** focalizzandosi sul segmento osseo che è mosso da questi muscoli (ovvero l'omero), e non sulle mani o sul peso che spostiamo.

Sulla base di quanto detto, sebbene esistano mille altri motivi per cui continuare ad eseguire la panca piana col bilanciere, l'**analisi razionale della conformazione fisica**

dell'atleta può aiutare ad ottimizzare il lavoro fatto in palestra e contribuire efficacemente a dare stimoli migliori quando si parla di ipertrofia muscolare. Talvolta, all'interno di una programmazione ben strutturata, dare un buon spazio ai **manubri**, alle **dips alle parallele**, o all'uso di attrezzi meno convenzionali come **gli anelli**, può essere una scelta produttiva per chi vuol migliorare lo sviluppo ipertrofico dei suoi pettorali.

PS: Per tutti gli altri articoli visita il sito www.bodybuilding-natural.com e se già non lo sei Iscriviti

al [Gruppo Facebook](#).

Per ogni informazione non esitare a [contattarmi](#).