

**NSCA**  
**National Strength and Conditioning Association**

# ESERCIZI PER L'ALLENAMENTO IN PALESTRA

SECONDA EDIZIONE



# Indice

Indicazioni per il lettore	6
Prefazione	7
Introduzione	8

## PARTE I - TOTAL BODY

<b>Esercizi di potenza ed esplosività</b>	<b>17</b>
1.1 Strappo in semiaccosciata (power snatch)	18
1.2 Strappo in semiaccosciata dai blocchi (power snatch from blocks)	22
1.3 Strappo in semiaccosciata dalla sospensione (hang power snatch)	24
1.4 Strappo con manubrio a un braccio (one-arm dumbbell snatch)	28
1.5 Strappo di forza in piedi (muscle snatch)	31
1.6 Girata al petto con stacco da terra (power clean)	35
1.7 Girata al petto in semiaccosciata dalla sospensione (hang power clean)	39
1.8 Girata al petto dalla sospensione con manubrio (dumbbell hang power clean)	42
1.9 Push press	45
1.10 Da girata al petto dalla sospensione con manubrio a push press	48
1.10 Push jerk (slancio in piedi)	50
1.11 Split jerk (slancio in divaricata)	53

## PARTE II PARTE BASSA DEL CORPO

<b>Esercizi multiarticolari per anche e cosce</b>	<b>58</b>
2.1 Front squat	60
2.2 Back squat	64
2.3 Stacco rumeno (Romanian deadlift/RDL)	68
2.4 Stacco da terra (deadlift)	70
2.5 Pressa a 45° (macchina - hip sled)	72
2.6 Leg press orizzontale (macchina)	74
2.7 Step-up	76
2.8 Affondo in avanti	79
2.9 Glute-ham raise	83
2.10 Hip thrust (estensione dell'anca) con bilanciere	85
2.11 Hip thrust su una gamba con manubrio	86
2.12 Squat su una gamba (pistol squat)	88
<b>Esercizi monoarticolari per anche e cosce</b>	<b>89</b>
2.13 Nordic hamstring curl	90
2.14 Mezzo stacco a gambe semipiegate	92
2.15 Good morning	94
2.16 Leg extension (macchina)	96
2.17 Leg curl in posizione seduta (macchina)	98
2.18 Leg curl in posizione distesa (macchina)	100

**ESERCIZI PER L'ALLENAMENTO IN PALESTRA**

<b>Esercizi monoarticolari per i polpacci</b>	<b>101</b>
2.19 Seated calf (flesso estensione tibio-tarsica da seduto) (macchina)	102
2.20 Standing calf (flesso estensione tibio-tarsica da in piedi) (macchina)	104

**PARTE III - PARTE ALTA DEL CORPO**

<b>Esercizi multiarticolari per il torace</b>	<b>109</b>
3.1 Panca piana con bilanciere	110
3.2 Panca inclinata con bilanciere	113
3.3 Panca declinata con bilanciere	116
3.4 Panca piana con manubri	118
3.5 Panca inclinata con manubri	121
3.6 Panca declinata con manubri	124
3.7 Chest press verticale (macchina)	127

<b>Esercizi monoarticolari per il torace</b>	<b>129</b>
3.8 Pettorali alla pec deck (macchina)	130
3.9 Croci con manubri su panca piana	132
3.10 Croci con manubri su panca inclinata	135
3.11 Croci con manubri su panca declinata	138
3.12 Cable crossover (macchina)	141

<b>Esercizi multiarticolari per la schiena</b>	<b>143</b>
3.13 Trazioni alla lat machine (macchina)	144
3.14 Rematore con busto piegato in avanti	146
3.15 Rematore a un braccio con manubrio	148
3.16 Rematore al pulley (macchina)	150
3.17 Vertical row (macchina)	152
3.18 Face pull (macchina)	154

<b>Esercizi monoarticolari per la schiena</b>	<b>157</b>
3.19 Pullover con bilanciere	158
3.20 Pullover con manubrio	160
3.21 Pull down dal cavo alto (macchina)	162

<b>Esercizi multiarticolari per le spalle</b>	<b>165</b>
3.22 Shoulder press (macchina)	166
3.23 Shoulder press con bilanciere da seduto	168
3.24 Shoulder press con manubri da seduto	171
3.25 Tirate al mento	174

<b>Esercizi monoarticolari per le spalle</b>	<b>177</b>
3.26 Alzate laterali delle spalle	178
3.27 Alzate laterali piegati in avanti	180
3.28 Alzate frontali delle spalle	182
3.29 Prone TYI	184

<b>Esercizi monoarticolari per i bicipiti</b>	<b>187</b>
3.30 Curl con bilanciere	188
3.31 Curl con bilanciere EZ	190
3.32 Curl a martello	192
3.33 Curl alternato con manubri	194
<b>Esercizi monoarticolari per i tricipiti</b>	<b>197</b>
3.34 Estensione del gomito da distesi con bilanciere	198
3.35 Push down per i tricipiti (macchina)	201
3.36 Estensione del gomito sopra la testa	203
<b>Esercizi monoarticolari per gli avambracci</b>	<b>205</b>
3.37 Flessione dei polsi	206
3.38 Estensione dei polsi	208
3.39 Flessione inversa (reverse curl)	210
<b>PARTE IV - CORE ANATOMICO</b>	
<b>Esercizi per il core anatomico</b>	<b>215</b>
4.1 Curl-up	216
4.2 Crunch addominale	218
4.3 Plank frontale	220
4.4 Plank laterale	221
4.5 Stability ball pike	222
4.6 Stability ball Jackknife	224
4.7 Crunch addominale (macchina)	226
4.8 Crunch addominale su stability ball	228
4.9 Estensione inversa della schiena su stability ball	230
4.10 Rollout su stability ball	232
4.11 Estensioni del dorso su panca romana	233
4.12 Pallof press (macchina)	234
4.13 Woodchopper (spaccalegna) (macchina)	236
4.14 Russian twist (torsione russa)	238
<b>PARTE V - MODALITÀ ALTERNATIVE E ATTREZZI NON TRADIZIONALI</b>	
<b>Esercizi che utilizzano modalità alternative e attrezzi non tradizionali</b>	<b>241</b>
5.1 Kettlebell swing a due braccia	244
5.2 Bulgarian squat	246
5.3 Stacco rumeno con kettlebell a gamba singola	248
5.4 Turkish get-up	250
5.5 Girata al petto con kettlebell a braccio singolo	253
5.6 Press con kettlebell a braccio singolo	256
5.7 Kettlebell front squat	258
5.8 Da ponte a curl su stability ball	260
5.9 Rematore con manubrio a terra	262
5.10 Landmine shoulder press	264
5.11 Rematore landmine	266
5.12 Slitta da traino (sled pushing)	269
5.13 Medicine ball slam (o Slam ball slam)	270

Advertisement

**ESERCIZI PER L'ALLENAMENTO IN PALESTRA**

1 - TOTAL BODY - Esercizi di potenza ed esplosività

**1.9 PUSH PRESS**

**INCASTRO**

- La fase di spinta del push press non è sufficientemente energica per muovere il bilanciere fino alla posizione sopra la testa. Le anche e le ginocchia sono già completamente in estensione dopo la spinta e le spalle (deltoidi) e i gomiti (tricipiti) devono estendersi per spingere il bilanciere in alto sopra la testa.
- Quando il bilanciere si trova sopra la testa, assumere le seguenti posizioni:
  - gomiti completamente estesi;
  - tronco eretto e stabile;
  - posizione neutra della testa;
  - piedi completamente poggiati al suolo;
  - bilanciere leggermente dietro le orecchie.
- Equilibrare il peso del corpo sopra la parte centrale dei piedi.
- Restare in piedi con una posizione del corpo completamente eretta per raggiungere il controllo del bilanciere e mantenere l'equilibrio.



Posizione di partenza

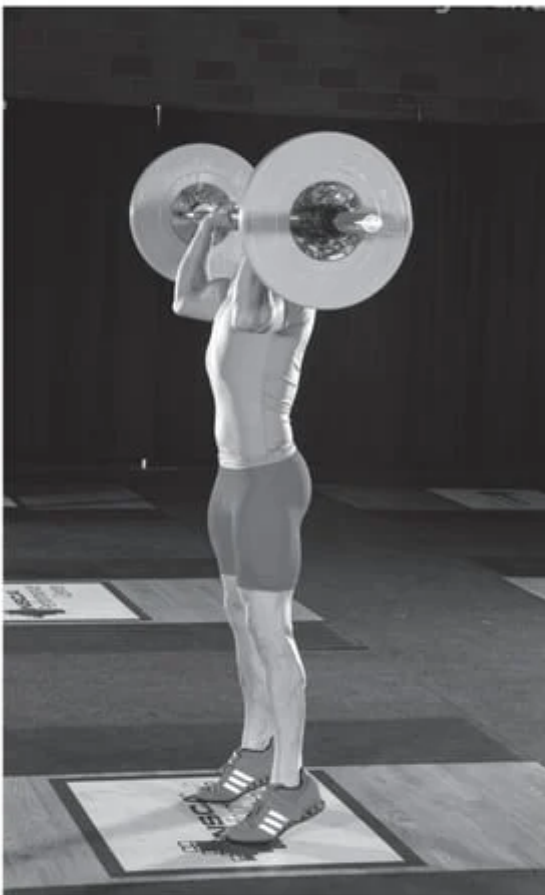


Caricamento

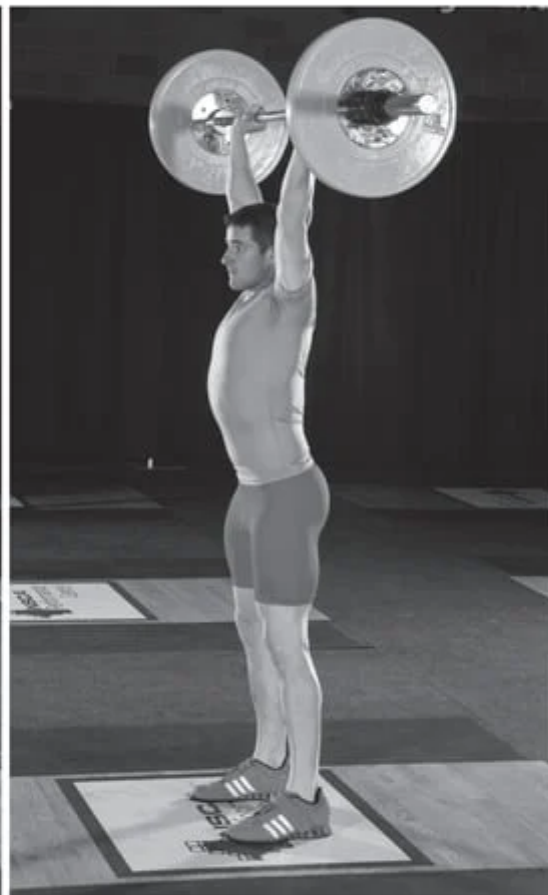


**MOVIMENTO VERSO IL BASSO**

- Al termine della ripetizione, abbassare il bilanciere riducendo gradualmente la tensione muscolare delle braccia per permettere una discesa controllata del bilanciere sulle spalle. Le anche e le ginocchia sono flesse simultaneamente per attutire l'impatto del bilanciere sulle spalle.
- Se si intendono eseguire ulteriori ripetizioni, mettersi in posizione completamente eretta prima e poi seguire le linee guida illustrate per la fase di flessione. Non riportare il bilanciere a terra o nel rack tra le ripetizioni.
- Al termine della serie, prima abbassare il bilanciere dalle spalle alle cosce, poi a terra (in modo simile alla girata al petto con stacco da terra). Il bilanciere può anche essere rimesso a posto nel power o squat rack.



Spinta



Posizione finale (dopo l'incastro e la spinta in alto)

## ESERCIZI PER L'ALLENAMENTO IN PALESTRA

3 - PARTE ALTA DEL CORPO - Esercizi monoarticolari per il torace

## 3.8 PETTORALI ALLA PEC DECK

### POSIZIONE DI PARTENZA

- Sedersi sul sedile e posizionare il corpo in modo che sia appoggiato in cinque punti di contatto:
  1. la testa è poggiata ben salda contro lo schienale verticale (se lo schienale è abbastanza alto da arrivare al livello della testa);
  2. le spalle e la parte alta della schiena sono ben salde e uniformemente appoggiate contro lo schienale verticale;
  3. i glutei sono appoggiati uniformemente sul sedile;
  4. il piede destro è interamente appoggiato a terra;
  5. il piede sinistro è interamente appoggiato a terra.



Posizione di partenza



Posizione finale