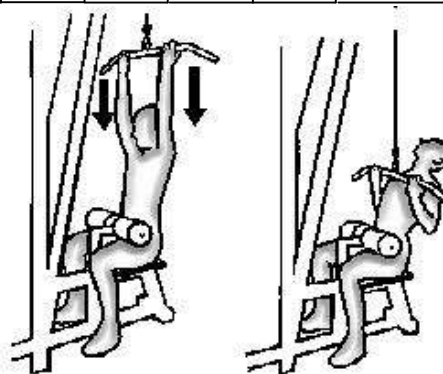


casa dorsali-tricipiti :

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
1	dorsali	lat machine avanti	40	3	12	0	0	0	0

L'esercizio si esegue da seduti, schiena dritta o leggermente inclinata. Afferrare la barra, con una impugnatura un po' più ampia delle spalle, ed eseguire la trazione fino a scendere all'altezza dello sterno, contraendo fermamente i muscoli dorsali per qualche secondo al picco della fase di discesa, per poi accompagnare con un movimento lento la barra fino alla posizione di partenza, stando ben attenti a non lasciarla mai andare di scatto (il movimento va sempre controllato anche in fase di contrazione eccentrica). Anche la zona lombare va tenuta sempre contratta in modo da evitare stiramenti pericolosi



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
2	dorsali	lat machine dietro	40	3	12	0	0	0	0

Afferrare la sbarra con una presa più ampia della larghezza delle spalle. Portare la sbarra fino a toccare la parte alta del petto. Contrarre a fondo i dorsali per un paio di secondi nel punto di picco della fase discendente. Risalire lentamente controllando bene il movimento



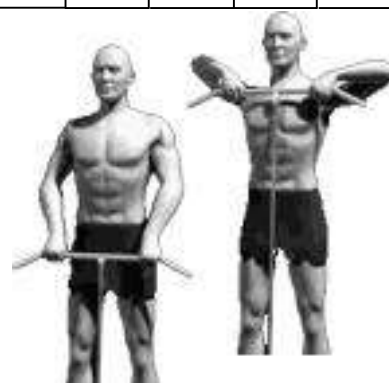
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
3	dorsali	rematori con manubri	10	3	12	0	0	0	0

Appoggiare un ginocchio sulla panca e mantenere l'altro piede appoggiato a terra. Reggere un manubrio con la mano dello stesso lato del ginocchio piegato ed appoggiare l'altra mano sulla panca per contribuire all'equilibrio. Il busto è parallelo al pavimento, la schiena è nella sua posizione di forza, il braccio che regge il manubrio è disteso e perpendicolare al pavimento, mentre la sua scapola è abdotta. L'esecuzione consiste nel addurre le scapole ed eseguire un'estensione della spalla che deve sollevare il manubrio, accompagnata da una contemporanea flessione del gomito; il tutto senza eseguire torsioni del busto. Il movimento termina quando il gomito arriva sul piano del corpo (massima estensione della spalla) o quando lo supera (iperestensione della spalla)



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
4	trapezi	tirate al mento ai cavi	20	3	12	0	0	0	0

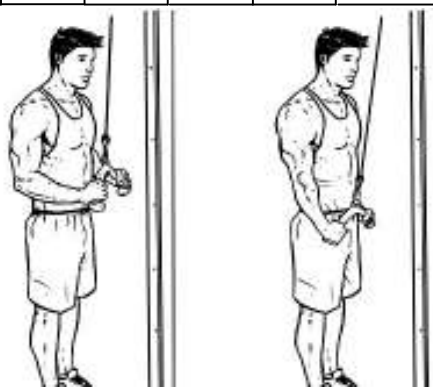
Partire in piedi con busto diritto, addominali e glutei contratti per stabilizzare il bacino, impugnare la sbarra con i palmi delle mani verso il corpo. Tirare la sbarra verso le spalle sollevando i gomiti più alti delle spalle stesse. L'esercizio è adatto alla massa e definizione del deltoide-trapezio a dare la rotondità tipica del muscolo. Inspirare con le braccia basse, espirare durante il movimento. Usare dei carichi consoni all'esperienza e preparazione, non forzare la postura ma fermarsi nel movimento dove arriva l'articolazione del deltoide. Da non fare se ci sono problemi in zona cervicale. Non flettere i polsi durante il movimento e tenere la schiena ferma senza inarcarla durante il movimento



casa dorsali-tricipiti :

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
5	tricipiti	tricipiti alla sbarra	20	3	12	0	0	0	0

Da in piedi afferrare la sbarra mantenendo le dita rivolte verso il macchinario. Mantenere i gomiti stretti e fermi. Spingere verso il basso gli avambracci cercando di non sollevare i gomiti. Risalire lentamente



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
6	tricipiti	tricipiti con manubri	10	6	6	0	0	0	0

Impugnare un manubrio, poi piegare il braccio e portare il gomito dietro la nuca. Effettuare delle spinte verticali andando a distendere completamente il braccio e tornare nella posizione iniziale



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
7	tricipiti	tricipiti su panca	0	3	12	0	0	0	0

Posizionarsi lateralmente alla panca dandole le spalle ed appoggiare le mani su di essa. Distendere le gambe in avanti e flettere le braccia verso il basso in modo che il proprio sedere arrivi quasi a toccare terra e risalire verso l'alto



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
8	tricipiti	french press con manubri	10	6	6	0	0	0	0

Sdraiarsi supini su una panca piana con le gambe leggermente divaricate e i piedi ben piantati a terra per aumentare la stabilità del corpo durante l'esercizio. Impugnare due manubri con presa neutra, ovvero con i palmi rivolti verso l'interno del corpo e portarli sopra la testa in modo che le braccia siano verticali. La schiena è contratta con la sua naturale curvatura, per cui non è completamente a contatto con la panca e le scapole sono addotte cioè ravvicinate. Flettere i gomiti senza modificare la posizione di altre parti del corpo, fino a far arrivare i manubri ai lati della testa. Mentre i carichi scendono, i gomiti non si allargano e le braccia continuano ad essere verticali o leggermente inclinate verso la testa. Stare un istante in tensione, poi con un movimento lento e controllato tornare alla posizione iniziale



casa dorsali-tricipiti :

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
9	stretching	panca a inversione	0	1	0	3	0	0	0

Bloccare i piedi nell'apposita struttura e lasciarsi portare indietro il più possibile. Mantenere la posizione. Fare attenzione a non avere capogiri (in questo caso non è consigliato scendere troppo con la panca)



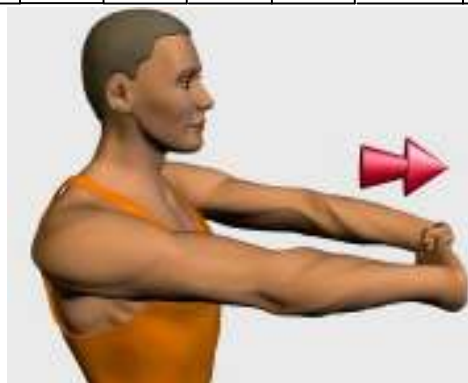
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
10	stretching	stretching tricipiti	0	1	0	1	0	0	0

Portare un gomito dietro la testa e rivolgere la mano verso il basso. Appoggiare l'altra mano sul gomito e spingere verso il basso il più possibile. Mantenere la posizione



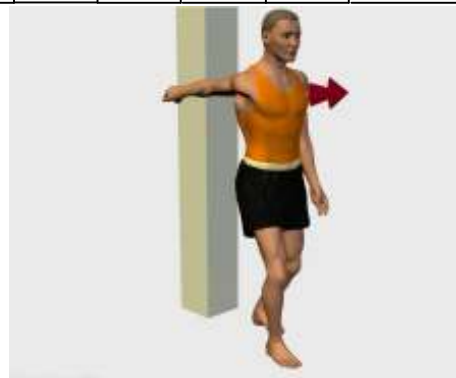
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
11	stretching	stretching braccia	0	1	0	1	0	0	0

Intrecciare le mani con i palmi all'infuori. Spingere le braccia in avanti



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
12	stretching	stretching braccia 3	0	1	0	1	0	0	0

In piedi, con il braccio steso in posizione orizzontale ed il corpo girato, aggrapparsi ad una colonna e fare l'allungamento ruotando il tronco



casa dorsali-tricipiti :

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
13	stretching	stretching braccia 4	0	1	0	1	0	0	0

Intrecciare le dita delle mani dietro la schiena. Ruotare lentamente i gomiti verso l'interno mentre si stendono le braccia. Alzare le braccia all'indietro fino a sentire tirare le spalle, il petto e le braccia stesse. Mantenere petto in fuori e mento verso l'interno

