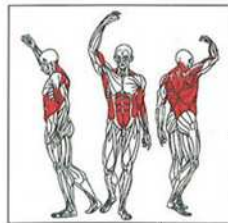
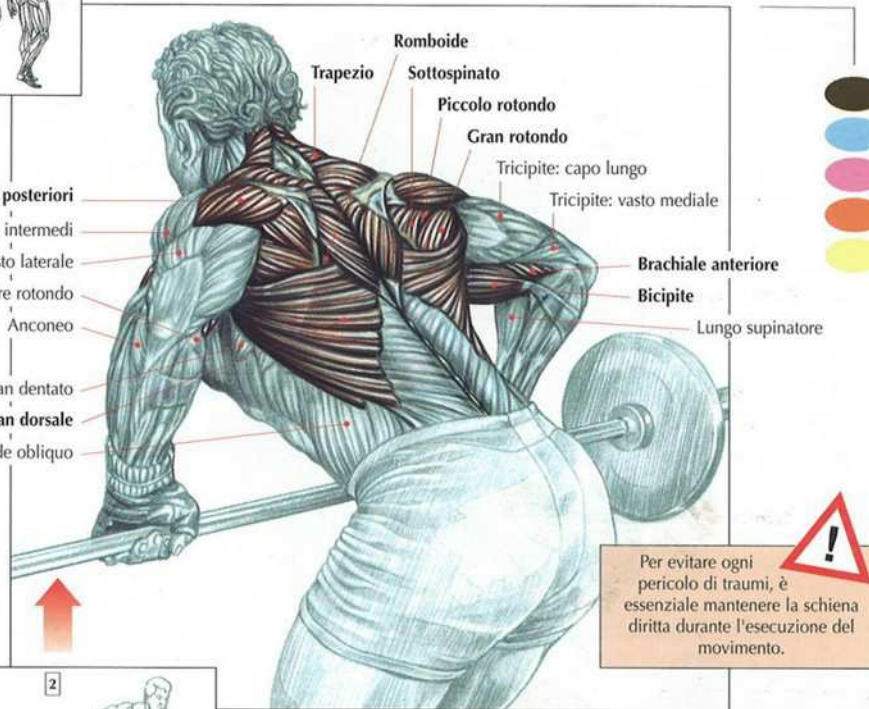


ALZATA CON BILANCIERE, MANI IN PRONAZIONE **9**



Deltoidi: fasci posteriori  
 Deltoidi: fasci intermedi  
 Tricipite: vasto laterale  
 Pronatore rotondo  
 Anconeo  
 Gran dentato  
**Gran dorsale**  
 Grande obliquo



Per evitare ogni pericolo di traumi, è essenziale mantenere la schiena diritta durante l'esecuzione del movimento.



In piedi, ginocchia in leggera flessione, tronco inclinato a 45°, schiena diritta, bilanciere impugnato in pronazione, passo superiore alla larghezza delle spalle, braccia in basso:

- inspirare, bloccare la respirazione ed eseguire una contrazione isometrica dei muscoli addominali, sollevare il bilanciere fino all'altezza del petto;
- espirando, ritornare alla posizione di partenza.

Questo esercizio potenzia il gran dorsale, il gran rotondo, i fasci posteriori del deltoide, i flessori delle braccia (bicipite, brachiale anteriore, lungo supinatore) e, durante l'ad-

duzione delle scapole, il romboide e il trapezio. L'inclinazione del tronco determina una contrazione isometrica dei muscoli spinali. E' da sottolineare come la variazione della posizione delle mani (passo largo o stretto, pronazione o supinazione), insieme con l'inclinazione del tronco, consentano di potenziare i muscoli del dorso con sollecitazioni ed angolature differenti.

