

Ognuno prenda i suoi pesi

di **Pierre Etienne Liehti***

PETTO E BRACCIA *Allenare i muscoli e migliorare l'aspetto*

L'obiettivo di questi due esercizi, eseguiti tutti i giorni, è di rinforzare e tonificare gli arti superiori, migliorando la forza e l'aspetto estetico sia dei muscoli posteriori delle braccia sia dei muscoli pettorali.

A questo scopo potete utilizzare pesi specifici da 1 massimo 2 kg, oppure barattoli di conserva o bottiglie di acqua da mezzo litro o da 1,5 litri.

Per facilitarne l'esecuzione, in principio, potrete eseguire questi esercizi anche senza pesi.

RINFORZO DEI MUSCOLI TRICIPITI

Fig. 1. Stando sdraiati sulla schiena con le ginocchia flesse, piegate il braccio portando la mano dietro alla spalla, con il gomito che guarda diritto in alto verso il soffitto. La mano del lato opposto dietro al gomito come supporto per assicurare che questo rimanga fermo. Inspirate, e assicurandovi che la schiena rimanga stabilmente appoggiata a terra, contraete i muscoli addominali.

Fig. 2. Espirando contraete i muscoli posteriori del braccio in modo da stendere completamente l'avambraccio sul gomito, mantenendo però spalla e braccio fermi e dritti in alto verso il soffitto. Ripetete questo esercizio 10 volte, poi cambiate lato, alternando destra e sinistra per 2-3 serie.

Come per l'esercizio precedente esercitatevi inizialmente senza pesi e solo successivamente utilizzate pesi specifici o altro. Stando sdraiati sulla schiena con le ginocchia flesse, tenete i piedi ben saldi a terra. Assicuratevi che la schiena sia ben appoggiata a terra evitando che si crei uno spazio vuoto tra la colonna lombare e il pavimento. Ricordatevi sempre di tirare in dentro la pancia come se voleste chiudere una cerniera lampo immaginaria sui muscoli addominali.

RINFORZO DEI MUSCOLI PETTORALI

Fig. 3. Tenete le braccia aperte all'altezza del petto, con i gomiti leggermente piegati in modo da creare un cerchio ideale che unisca scapole, spalle, gomiti e mani fra di loro. Inspirate, e assicurandovi che la schiena rimanga stabilmente appoggiata a terra, contraete i muscoli addominali.

Fig. 4. Espirando contraete i muscoli pettorali avvicinando fra di loro le mani all'altezza dello sterno (**fig. 5**), come a chiudere un cerchio immaginario. Durante il movimento non modificate la posizione dei gomiti, mantenendo la forma curva delle braccia. Ripetete questo esercizio 10 volte per 2-3 serie.

Come per tutti gli esercizi che vi proponiamo, eseguite anche questi con prudenza evitando di farli se avete dolore ai gomiti o alle spalle o se vi è stato diagnosticato un disturbo, come per esempio, una periartrite.

*Fisioterapista. E-mail: stefanolichti@yahoo.it - cell. 335/7033371

