Costruire il dorso

Le traiettorie contano. Il contesto decide.



Una traiettoria diversa può cambiare l’enfasi. Non isola magicamente un muscolo.

Il dorso comprende muscoli con funzioni diverse. Una buona selezione parte da come si muovono spalla e scapola, e da ciò che vuoi migliorare.

Immagine illustrativa generata con AI

FORMA E PROPORZIONI

I principi da riconoscere

01

Una schiena, più funzioni

Gran dorsale e grande rotondo contribuiscono a muovere il braccio; trapezio e romboidi partecipano al controllo della scapola; il deltoide posteriore contribuisce al movimento della spalla. Gli erettori spinali sostengono il tronco. Nei gesti reali questi ruoli si sovrappongono.

02

Tre direzioni da riconoscere

Le tirate orizzontali portano la resistenza verso il busto; quelle verticali arrivano dall’alto; quelle diagonali combinano le direzioni. Sono categorie per leggere il movimento, non una regola che impone di inserire tutte le varianti nella stessa settimana.

03

Il gomito orienta, non garantisce

Un gomito vicino al busto e una traiettoria verso il fianco possono enfatizzare il lavoro del dorsale; un gomito più aperto cambia la richiesta per spalla e parte alta della schiena. Presa, orientamento del busto e linea della resistenza modificano insieme il gesto.

Da ricordare
Una traiettoria diversa può cambiare l’enfasi. Non isola magicamente un muscolo.

FORMA E PROPORZIONI

Le differenze che contano

04

Stabilità per leggere la prestazione

Un appoggio toracico o un assetto ripetibile possono limitare slanci e aiutare a capire cosa sta migliorando. Stabilizzare il busto non elimina il lavoro del core: rende più chiaro quanto la ripetizione dipenda dalla tirata e quanto dal movimento del tronco.

05

Più movimento totale non è sempre meglio

Una ripetizione può diventare più ampia perché cambiano bacino e busto, senza un aumento equivalente del movimento utile al target. Allo stesso tempo, accorciare il gesto non lo rende automaticamente più efficace. L’escursione va scelta e mantenuta controllabile, non sacrificata per il carico. [1]

06

La progressione richiede confrontabilità

Carico e ripetizioni hanno valore quando restano comparabili attrezzo, assetto, escursione e criterio di fine serie. La vicinanza al cedimento è una variabile da programmare, non un invito a perdere controllo in ogni serie. [2]

La domanda utile
Quale distretto è davvero prioritario per il tuo obiettivo?

E NEL TUO CASO?

Il percorso parte da te.

Quale distretto è davvero prioritario per il tuo obiettivo?

Il muscolo desiderato limita la serie o si fermano prima presa e braccia?

Quanti esercizi aggiungono uno stimolo utile e quanti lo ripetono?

In METODO osservo i video, scelgo esercizi compatibili con te e verifico se la progressione conserva la stessa esecuzione. Il numero di angoli non è una quota da riempire.

Vuoi capire come applicarlo al tuo percorso?
Raccontami obiettivi, esperienza e tempo disponibile. Valuto personalmente la candidatura per capire se METODO è adatto a te.

CANDIDATURA PER LEI ↗

CANDIDATURA PER LUI ↗

Candidatura gratuita e senza impegno. Il risultato è una conseguenza. Costruiamo il processo.

FONTI E APPROFONDIMENTI

[1] Kassiano et al., Range of motion and hypertrophy (2023).

[2] Refalo et al., Proximity-to-failure and hypertrophy (2023).

Le fonti sostengono i principi indicati, non una promessa di risultato individuale. Le note storiche documentano usi e motivazioni. Materiale educativo: non è un programma individuale né una prescrizione sanitaria.