

ad eseguire
correttamente i
fondamentali".

I PETTORALI

**DI ROBERTO EUSEBIO
(CAMPIONE NAZIONALE
ASSOLUTO DI BODY FITNESS)**

I muscoli che rivestono la cassa toracica sono numerosi:

quelli che più ci interessano in quest'ambito sono il **grande** e il **piccolo pettorale**.

E' certamente il gruppo muscolare che alla maggior parte degli atleti piace allenare.

Questi muscoli ricoprono la sezione superiore della cassa toracica e svolgono una funzione antagonista rispetto ai muscoli dorsali.

E' importante ricordare che i pettorali, i dorsali, i lombari e gli addominali sono definiti anche muscoli posturali: per questo è fondamentale che siano sviluppati in modo proporzionale da non creare scompensi alla struttura scheletrica.

Il gran pettorale si estende dalla clavicola per tutto lo sterno, fino alle ultime cartilagini costali, inserendosi con un grosso tendine sull'omero.

La sua azione quando il braccio è sollevato lateralmente è un adduttore, porta in avanti il braccio e ruota interamente lo stesso.

Il piccolo pettorale si inserisce sulla scapola e sulle prime costole e svolge l'azione di tirare avanti la scapola e abbassare la spalla.



" I muscoli pettorali, di fatto, hanno una sola funzione: tirare la cintura scapolare in avanti e verso il centro del corpo. Potete fare distensioni, che coinvolgono altri gruppi muscolari, o croci, che sono un esercizio specifico, e potete farle da angolazioni diverse. Ma è più o meno tutto qui. Sono queste le basi. Non c'è molto altro da sapere.

In conclusione, la risposta alla domanda iniziale 'E' tutto qui?', sarebbe: 'Non c'è altro da fare'. Perché rendere le cose più complicate di quanto non lo siano. L'allenamento intenso del body-building è duro, sia fisicamente che psicologicamente, ma non ha senso farlo apparire più complicato di quanto non lo sia. Il segreto sta nell'imparare

