



ECCELLENZA

di Brian D. Johnston

SOLLEVAMENTO SULLE PUNTE DEI PIEDI

La caviglia è responsabile per due movimenti importanti: flessione (dorsiflessione), quando il piede e le dita si avvicinano allo stinco, ed estensione (flessione plantare), quando il piede e le dita si allontanano dallo stinco.

Durante la flessione plantare, i principali muscoli coinvolti comprendono il gastrocnemio e il soleo. L'azione necessita che l'avampiede resti a contatto con una superficie mentre il tallone si solleva. Durante la dorsiflessione, i principali muscoli coinvolti sono l'estensore lungo delle dita, il tibiale anteriore e il peroneo

terzo. Questa azione necessita che il tallone resti in contatto con una superficie mentre la parte anteriore del piede si solleva (esercizio non mostrato).

La caviglia è coinvolta anche nell'inversione (adduzione/supinazione), in cui la pianta del piede ruota verso l'interno e in alto, e nell'eversione (adduzione/pronazione) in cui la pianta del piede ruota verso l'esterno e in alto. Questi ultimi due movimenti sono il risultato dell'azione delle ossa astragalo, tarsale e calcagno all'interno della struttura del piede e della caviglia.

Se usate una macchina con carico sulle spalle, sistemate la macchina affinché dobbiate abbassarvi sotto gli appoggi e raddrizzare le ginocchia per cominciare il movimento. Tenete sempre la schiena dritta ed eretta. Durante il movimento, mantenete la sezione centrale e la parte bassa della schiena contratte per evitare il collasso dell'addome a causa della forza verso il basso esercitata dagli appoggi della macchina perché potrebbe verificarsi un infortunio alle vertebre lombari.

Sbloccate leggermente il ginocchio, senza però uscire dalla posizione in cui il ginocchio ha un leggero tremolio. Bloccare le ginocchia può produrre un forte indolenzimento muscolare dietro l'articolazione del ginocchio, all'origine del muscolo. Inoltre, sbloccare leggermente le ginocchia facilita anche il lavoro del muscolo soleo nella parte inferiore della gamba perché un leggero piegamento del ginocchio è necessario per stimolare in modo adeguato questo muscolo.

Fermatevi nel punto alto per un momento prima di abbassare. Cercate di sollevarvi il più possibile sulla parte anteriore del piede, senza slanciare il corpo verso l'alto.

Se non riuscite a mantenere una contrazione o un allungamento adeguati, il problema può essere la scarsa elasticità della caviglia. Non usate resistenza aggiunta quando vi esercitate con allungamenti e contrazioni profondi, muovendovi molto lentamente e tenendo ogni posizione per molti secondi.

Iniziate ogni ripetizione contraendo il polpacchio, causando un piccolo sollevamento iniziale. Poi sollevate lentamente, concentrandovi sul tallone che si solleva disegnando un arco verso il tendine di Achille.

Guardate dritto in avanti per aiutarvi a mantenere l'equilibrio, evitate di estendere o piegare il collo

Sollevate il petto in alto e tenete le spalle in basso per aiutarvi a mantenere la postura e una posizione lordotica (inarcata) naturale della colonna vertebrale.

Contraete leggermente gli addominali e i muscoli della parte bassa della schiena per aiutarvi a mantenere la postura corretta.

Fermatevi un momento nel punto basso per non permettere ai tessuti molli di allungarsi e di rimbalzare nella posizione alta.

Mentre vi sollevate nella posizione alta, spostate leggermente e gradualmente la pressione da tutta la parte anteriore del piede verso la zona appena dietro all'alluce.

Tenete sulla pedana solo l'avampiede.

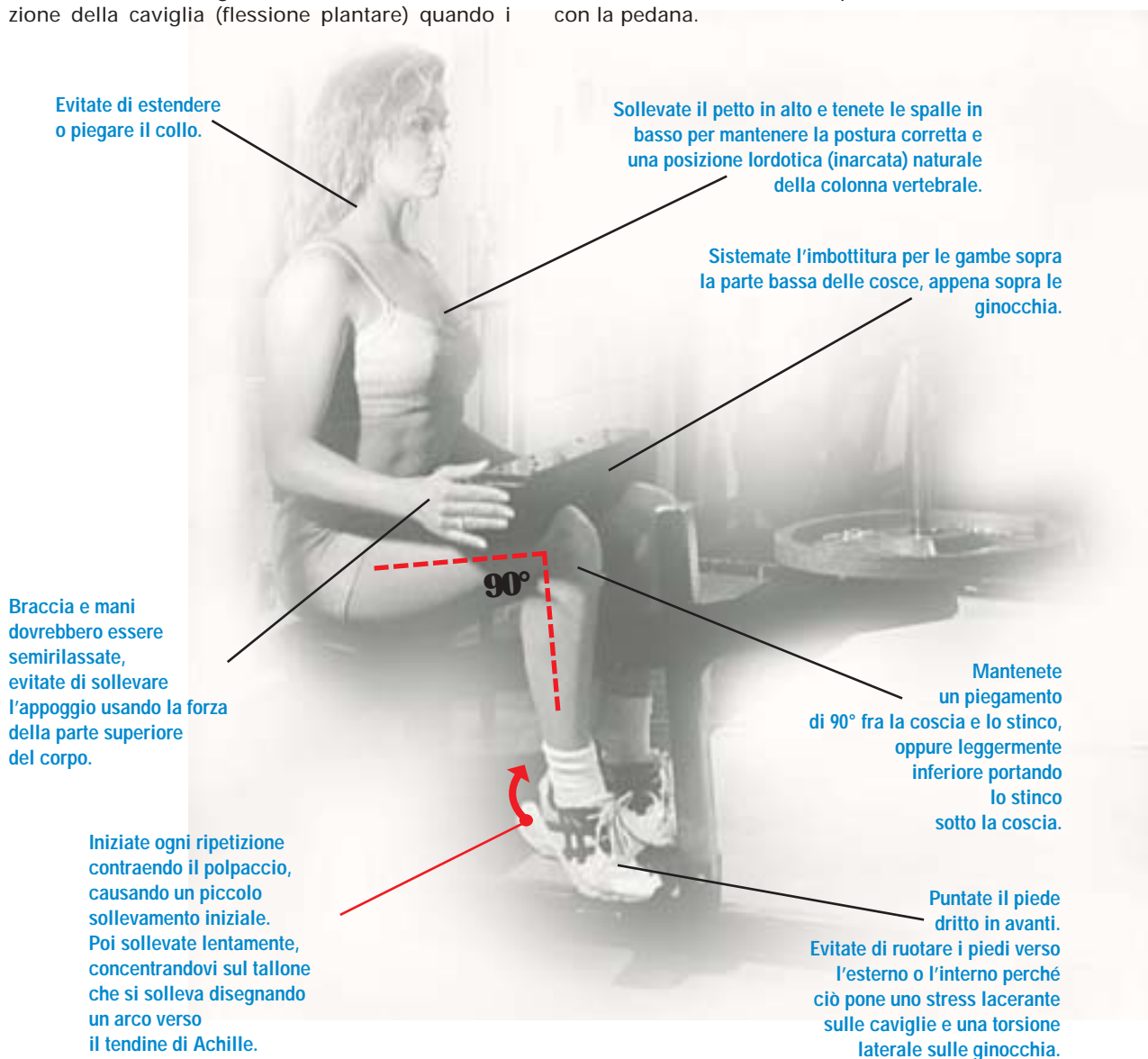
Usate un appoggio comodo per il piede. Indirizzate i piedi o dritti in avanti o leggermente verso l'esterno. Nota: variare la posizione del piede non produrrà differenze per lo sviluppo del polpacchio.

TECNICA

SOLLEVAMENTO SULLE PUNTE DEI PIEDI DA SEDUTI

Il muscolo soleo esegue l'estensione dell'articolazione della caviglia (flessione plantare) quando i

talloni si sollevano e l'avampiede resta a contatto con la pedana.



Brian D. Johnston è fondatore e presidente della International Association of Resistance Trainers (I.A.R.T.) che offre certificazioni avanzate nel settore dell'allenamento per la forza e dell'alimentazione. È autore di *Prescribed Exercise* e coautore di numerosi libri, compresi *Rational Strength Training: Principles & Casebook*, *Master Trainer*, *Maximize Your Strength* e *Nutrition Protocol*. Johnston ha collaborato con numerosi bollettini e riviste, compresi *Exercise Protocol* (caporedattore), *Master Trainer*, *Adrenaline*, (caporedattore) e *Ironman*. Johnston è stato giudice di bodybuilding sia per la Canadian Body Building Federation sia per la International Natural Bodybuilding Association. Negli ultimi 15 anni ha allenato molti powerlifter e bodybuilder agonisti e non agonisti.