



3 Esercizi
Sconosciuti
Per Sviluppare
Deltoidi a
Palla Di
Cannone In 3
Mesi

Da­vide Pachetti

**3 ESERCIZI
SCONOSCIUTI
PER
SVILUPPARE
DELTOIDI A
PALLA DI
CANNONE IN 3
MESI**



A proposito dell' autore:

Davide Pachetti è un personal trainer e motivatore, fondatore e C.E.O. di EasyFitnessOnline.com, il blog di bodybuilding e crescita personale controcorrente.

La sua passione è aiutare le persone che lo seguono a migliorare la propria vita (sia dal punto di vista fisico, che mentale) per far guadagnare loro libertà e sicurezza in se stessi, affinché vivano la vita dei propri sogni.

Da anni studia e applica ogni giorno il fitness e la crescita personale, accertandosi di portare qui in Italia le ultime scoperte compiute oltreoceano.

Il suo obiettivo: aiutare 100.000 persone a raggiungere i livelli di felicità e fitness che desiderano.

Veniamo al sodo, hai scaricato questo report per conoscere immediatamente i 3 migliori esercizi per portare lo sviluppo dei deltoidi oltre la tua immaginazione; ma prima dovresti sapere perchè dovresti applicare i miei consigli, infatti ci sono una serie di motivi:

1) Nel 90% dei casi i deltoidi che si vedono in giro hanno una dimensione

mediocre: sono solo definiti. Vediamo il classico palestrato tutto petto e braccia che ha deltoidi decenti solo perchè alza tanto di panca (e quindi ha solo il deltoide frontale sviluppato).

In questa guida vedrai come massimizzare lo sviluppo dei deltoidi grazie ai 3 esercizi migliori che io abbia mai provato e a 2 tecniche di intensità prese dal mondo del bodybuilding.

2) Deltoidi a palla di cannone sono la ciliegina sulla torta di un fisico già sviluppato. Se ci pensi il deltoide è un gruppo muscolare abbastanza piccolo, quindi nel suo massimo sviluppo (dopo decenni di allenamento) può essere 2, al

massimo 3 centimetri più spesso rispetto al suo stato di partenza.

Quando raggiungerai uno sviluppo completo di questo gruppo muscolare, saprai di essere arrivato a una vetta poco raggiunta nello sviluppo fisico dell'uomo.

Come ben sai leggendo il mio blog non sono un amante della monofrequenza: fare 10 esercizi per le spalle 1 volta la settimana non ti porterà a risultati ottimali dopo un anno di allenamento.

I muscoli carenti devono essere allenati minimo 3 volte la settimana, utilizzando esercizi multiarticolari e riposando poco fra una serie e l'altra. In questo modo

attiveremo la maggiore quantità di fibre muscolari nel minor tempo possibile.

Grazie a ciò che è scritto in questo report non dovrai dedicare più di 5 minuti all'allenamento dei deltoidi per sessione. Ma prima, cerchiamo di capire qual è la funzione principale dei deltoidi e la loro composizione.

La funzione dei deltoidi è sollevare le braccia in tutte le direzioni fino a 180 gradi tuttavia, essendo composto da 3 fasci, esse svolgono 3 funzioni diverse. Il **delfoide anteriore**: flette (o eleva) fino a 180°, flette (o adduce) in orizzontale, abduce fino a 180°, partecipa alla rotazione interna del

braccio.

Il **deltoido laterale**: abduce e flette (soprattutto a braccio intrarotato) fino a 180° , partecipa alla rotazione esterna e all'estensione orizzontale del braccio.

Il **deltoido posteriore**: estende (o abbassa), estende (o abduce) in orizzontale, adduce, retropone, partecipa alla rotazione esterna del braccio.

Insomma la funzione principale dei deltoidi è **sollevare** il braccio in tutte le direzioni. Non a caso, il **lento avanti** è considerato l'esercizio multiarticolare migliore per i deltoidi. Tuttavia, oltre a coinvolgere i suddetti richiede molta forza da parte dei glutei, del core, dei trapezi, dei dorsali e dei tricipiti per

essere svolto.

Proprio per il gran numero di distretti muscolari coinvolti in questa alzata, il lento avanti veniva considerato la vera dimostrazione della forza di un uomo, non a caso si chiedeva: "*How much do You press?*" ovvero "Quanto sollevi in alto?"

I deltoidi sono uno nei muscoli più usati negli sport da combattimento (in particolare nel pugilato); allenarli nel modo che sto per mostrarti può aumentare la resistenza delle spalle sul ring.

Per quanto riguarda il *transfer* sulla potenza dei pugni vera e propria, non

credo che il lento avanti e gli altri esercizi di spinta in generale rappresentino soluzioni valide.

Giusto per fare chiarezza, per scopi *funzionali*, ti conviene tirare pugni con l'elastico (o coi pesetti), fare piegamenti sulle braccia e esercizi di rotazione del busto per ottenere miglioramenti delle performance nello sport da combattimento.

I seguenti sono esercizi di solo bodybuilding, fatti apposta per massimizzare il coinvolgimento delle spalle grazie a movimenti parziali e posizioni particolari del corpo. Andiamo a vedere insieme di quali esercizi si tratta:

1) Il lento avanti 1/2 1/2 completo

Questo esercizio è stato adottato per primo da John Meadows, rinominato campione di bodybuilding che fra le altre cose ha inventato un altro famoso esercizio, il meadows row (una variante del t-bar row dove ci si pone paralleli al bilancere e si tira a noi con una sola mano).

Il lento avanti 1/2 1/2 completo può essere svolto in piedi o seduto (ti consiglio da seduto, altrimenti sarai costretto a usare un peso troppo leggero), alla smith machine o con i pesi liberi; con i manubri o col bilancere.

Personalmente mi piace eseguirlo seduto

con il bilancere libero, ma veniamo al punto: una ripetizione di questo esercizio consiste nell'effettuare due mezze ripetizioni (che arrivino appena sopra la fronte) e un ripetizione completa.

Devi sapere che il maggiore coinvolgimento dei deltoidi nel lento avanti avviene fino a che le braccia non superano la fronte, dopodichè la maggior parte del lavoro viene svolto dai trapezi prima, e dal capo lungo del tricipite poi.

Anche un tradizionale 3x8-12 saprà dare i suoi frutti con questo esercizio vista l'immensa mole di lavoro al quale i deltoidi saranno sottoposti.

Dal punto di vista della forza, questo particolare esercizio *in se* non ha un grandissimo transfer sull'overhead press, anche se quest'ultimo potrebbe aumentare un pochino grazie alla fatica metabolica accumulata nei deltoidi.

Per un transfer maggiore sul lento avanti ti consiglio di effettuare un fermo al petto di uno- due secondi a ogni ripetizione.

2) Il Bradford Press

Il bradford press è uno di quegli esercizi geniali che se non c'era bhè, bisognava inventarlo!

Jim Bradford, campione di sollevamento pesi nei pesi massimi, ideò questo

esercizio nella prima metà del secolo scorso. Lo scopo era assistere il Clean and Press, esercizio che coinvolge tutti i muscoli del corpo.

Il bradford press consente di reclutare tutti e tre i fasci dei deltoidi simultaneamente, migliora la postura grazie all'attivazione dei deltoidi posteriori, importantissimi per il mantenimento di una postura corretta, appunto.

Se fossi in te userei un carico più leggero del 20% rispetto al lento avanti in questo esercizio, non sembra ma è molto faticoso, ma scolpisce i deltoidi in modo unico e completo.

La posizione di partenza è quella del lento avanti, tuttavia una volta superata la fronte si deve portare il bilancere dietro la testa (sui trapezi) e ripetere il movimento, portando quindi il bilancere prima davanti alla fronte e poi sul petto. Ecco, hai appena eseguito una ripetizione di questo esercizio!

Ti sfido: prova a svolgere questo esercizio in 10x10 @50% del tuo massimale di lento avanti, con 30 secondi di recupero, 2 volte la settimana. Non passerà molto tempo prima che tu inizi a intravedere miglioramenti nelle spalle.

3) Il Z-press

Veniamo a noi con il miglior esercizio in assoluto per aumentare la forza nel lento avanti, sto parlando del z-press.

Questo esercizio è stato inventato da Zydrunas Savickas, uno strongman che ha disteso più di 220 chili sopra la testa. Proprio per la sua mole e forza imponenti, Savickas è stato soprannominato Big Z, da qui il nome Z-press.

Il Z-press è semplicissimo: si tratta di un lento avanti eseguito seduto per terra, con le gambe distese davanti a se. Sembra facile ma in realtà è un esercizio complesso che richiede forza, coordinazione ed equilibrio: devi riuscire a mantenere il busto

perfettamente verticale, petto in fuori, quando il bilancere farà di tutto per farti cadere all'indietro (e a me un paio di volte è capitato).

Oltre a sviluppare deltoidi possenti, è il responsabile della maggiore attivazione dei trapezi fra tutte le spinte. Il giorno dopo aver svolto questo esercizio per la prima volta percepisci dei bei **DOMS** (dolori post- allenamento in seguito alla microlacerazione dei tessuti muscolari).

Per stimolare di più gli obliqui puoi eseguire questo esercizio con un manubrio. Ciò può tornarti utile specialmente nel caso tu non abbia un power rack, essenziale per lo

svolgimento di questo esercizio.

Conclusioni

Ho appena finito di mostrarti quali sono i 3 esercizi migliori per sviluppare deltoidi a palla di cannone, ti prometto che se dedicherai a questi esercizi 5 minuti 3 volte la settimana otterrai risultati mai visti prima.

Ripeto, il miglior modo in assoluto per portare un muscolo alla dimensione desiderata è il GVT (German Volume Training), o 10x10 con recupero di 30 secondi.

Per un muscolo resistente come la spalla, tale sistema funzionerà a meraviglia.

Puoi scegliere di aumentare il peso dell' 1 % ogni settimana, oppure diminuire il tempo di recupero di 5 secondi ogni settimana fino a che non arrivi a recuperare solo per 15 secondi. A quel punto, ti consiglio di cambiare l'esercizio che stavi usando per un'altro dei 3 che ti ho mostrato.

RISORSE CONSIGLIATE

Il mio sito, easyfitnessonline.com:

<https://easyfitnessonline.com/> Per contattarmi, vai qui:

<https://easyfitnessonline.com/contattami/>

Se invece sei interessato al miglior servizio di personal training online, vai qui: <https://bit.ly/2x3le6O>

Un' ultima cosa. Come avrai capito, per realizzare questa guida ci sono volute molte ore di lavoro. Per questo motivo in cambio ti chiedo solo un favore. Sarei davvero felice se volessi

scrivere una recensione positiva sul contenuto di questo ebook e di dare una valutazione di 5 stelle. Te ne sarei davvero grato.

***Ti auguro il miglior successo,
Davide***