



**IL NOSTRO  
ESPERTO**

Nicolò Famiglietti,  
beauty & fitness  
trainer, a Milano e  
Perugia. Segui lo  
sui nostri social!

# IN SALA PESI NON SOLO PER I MUSCOLI

Dimentica l'effetto body builder: con le macchine da palestra, è vero, diventi più forte e più tonica, ma guadagni anche in salute. Lavorare con un carico, infatti, rinforza le ossa, protegge le articolazioni, corregge gli errori di postura e stimola la circolazione. Bruci di più e ha effetti positivi sull'equilibrio ormonale. Segui Nicolò, il nostro esperto di fitness che, in queste pagine, ti illustra come funzionano gli attrezzi più conosciuti e usati. E i loro benefici

di Maria Simona Lualdi

**Ecco le macchine che il nostro personal trainer consiglia per l'allenamento in sala pesi: dalla "pressa" per gambe e glutei, alla lat machine per spalle e dorso, passando per l'adductor, specialità interno coscia.** «Rispetto ai pesi liberi, garantiscono un movimento guidato e sicuro, mirato ai vari distretti muscolari», spiega. «Meglio indicate per chi inizia a lavorare con i carichi, perché riducono la possibilità di errore». Inoltre puoi regolare meglio l'intensità e la progressione. Chiedi consiglio al trainer di sala e fai dei test per capire qual è il carico giusto per te (pari almeno al 75% della tua massima capacità di sforzo). E se vuoi provarle direttamente, allenati con il circuito total body studiato da Nicolò: inquadra il QR code che trovi in basso a destra e segui il video. Pronta?



## HORIZONTAL LEG PRESS

**Allena quadricipiti, glutei e bicipiti femorali**

«È uno degli attrezzi che consiglio per tonificare e modellare cosce e dei glutei, muscoli che proteggono l'assetto dell'articolazione del ginocchio», spiega il trainer. Infatti, la leg press viene usata per il recupero funzionale anche dopo un intervento. Inoltre, stabilizza la postura di busto e bacino». Siediti con i piedi al centro della pedana, separati quanto le spalle. Espirando, allunga le gambe spingendo con i talloni senza

estendere completamente le ginocchia; altrimenti rischi di sovraccaricare l'articolazione. Poi, inspirando, torna alla posizione di partenza lasciando i pesi in sospensione (in pratica non devono arrivare a "fine corsa").

**Fai attenzione a:** nella fase di ritorno, le ginocchia devono piegarsi verso il petto (anche fino a una distanza di 10 cm), altrimenti non coinvolgi correttamente glutei e quadricipiti.



## ADDUCTOR MACHINE

**Rassoda e snellisce gli adduttori**

«Uno dei macchinari preferiti dalla mia clientela femminile visto che, in poco tempo, tonifica l'interno coscia», commenta Nicolò. «Gli esercizi sull'adductor aiutano perciò a stabilizzare il ginocchio e prevenire traumi all'articolazione». Proprio per sollecitare al massimo la muscolatura, una volta seduta, con le gambe all'esterno aderenti ai cuscenti laterali, sistema sul poggiatesta solo il tallone. Espirando riunisci le ginocchia verso il centro; controlla il ritorno, inspirando.

**Fai attenzione a:** l'apertura deve essere massima, mentre in fase di chiusura il carico non deve scendere completamente nella rastrelliera e i cuscinetti non devono toccarsi.

**PER SEGUIRE IL VIDEO SU STARBENE.IT INQUADRA IL QR CODE QUI A FIANCO**

## CALF MACHINE

**Definisce, allunga e tonifica i polpacci**

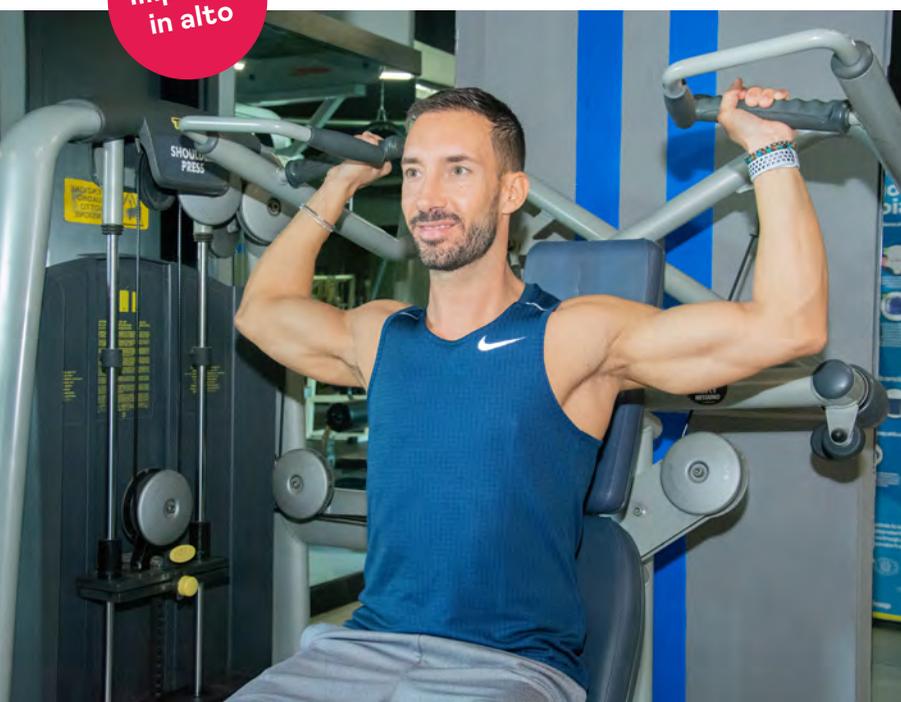
Siediti in modo che le imbottiture siano al di sopra del ginocchio di 5 cm circa e appoggia solo la parte anteriore del piede sulla pedana. «Il tallone deve essere libero di salire e scendere, sollecitando così la muscolatura del polpaccio. Grazie al movimento ondulatorio del piede, la calf machine stimola la pompa plantare a beneficio della circolazione periferica, combattendo gonfiori e

ritenzione», sottolinea il trainer. Espirando, solleva il carico fino ad estendere il muscolo in modo completo e poi blocca la posizione per 2". Nella fase di ritorno, inspirando, il tallone scenderà più basso rispetto alle punte.

**Fai attenzione a: non caricare troppo l'attrezzo, perché per attivare bene il muscolo devi puntare più sul numero di ripetizioni che sul carico. E tranquilla, il polpaccio non si ingrossa.**



**Impugna in alto**



## SHOULDER PRESS

**Top per spalle, bicipiti e tricipiti**

Ecco il primo attrezzo per la parte alta: siediti con la schiena ben appoggiata e afferra le impugnature. I piedi sono divaricati e a terra. Espirando, distendi le braccia sopra la testa, mantieni per 2"; poi abbassale nella posizione di partenza, inspirando. «Alla shoulder press previeni i disturbi al tratto cervicale: le vertebre del collo si allungano mentre rinforzi la muscolatura che lo sostiene», spiega Nicolò. «Soprattutto all'inizio, consiglio l'impugnatura orizzontale perché sollecita più in profondità il deltoide; quella verticale è più impegnativa e coinvolge maggiormente le fasce anteriori dei muscoli delle spalle».

**Fai attenzione a: nella posizione di partenza, i gomiti sono più bassi delle spalle; inoltre in fase di spinta non estendere completamente le braccia.**

Non iper  
estendere



## CHEST PRESS

### Rassoda i pettorali e le braccia

Regola il seggiolino in modo che le impugnature e i gomiti piegati siano in linea con i pettorali. Afferra le manopole ed, espirando, distendi le braccia, ma senza arrivare al massimo. Inspirando, torna nella posizione di partenza con un movimento fluido. «Alla chest press rinforzi i muscoli che mantengono la corretta postura di spalle e dorso. Questi esercizi agiscono per preservare l'assetto fisiologico delle curve della colonna vertebrale», sottolinea Nicolò. Presenta due impugnature: il nostro trainer consiglia quella orizzontale per un lavoro più completo sul gran pettorale, sul bicipite e sulle spalle.

**Fai attenzione a:** per evitare di irrigidire il collo appoggia la testa allo schienale e porta il mento un poco verso lo sterno.

## LAT MACHINE

### Rinforza i dorsali e definisce i tricipiti

Siediti in modo da bloccare la posizione all'altezza del quadricipite. Busto dritto, braccia distese, afferra la sbarra con le mani, poco oltre la larghezza delle spalle, con il dorso verso di te, per sollecitare più intensamente il gran dorsale come suggerisce il trainer. Con le dita all'interno, invece, il lavoro coinvolge maggiormente il tricipite. Poi, espirando, spingi la sbarra in basso, fino a sfiorare il petto. «Inspirando, torna

piano alla posizione di partenza resistendo alla forza di gravità che fa scendere il carico», spiega Nicolò. «Durante la fase di risalita, gli esercizi alla lat machine lavorano sull'allungamento della colonna vertebrale, ricreando spazio tra i dischi. Aiutano quindi anche contro mal di schiena e sciatalgia».

**Fai attenzione a:** tieni il busto leggermente sbilanciato indietro senza oscillare. E la barra non deve mai appoggiarsi al petto.



Non  
oscillare  
con  
il busto