

La distensione su panca orizzontale col bilanciere

Stefano Campitelli

**LA DISTENSIONE SU PANCA
ORIZZONTALE COL BILANCIERE**

*Questo libro è dedicato a mio fratello gemello Alessandro,
compagno di allenamento e grande panchista.*

INDICE

Prefazione	9
1. Introduzione	11
1.1. Descrizione dell'esercizio e muscoli coinvolti nel movimento	13
2. La distensione su panca nel body-building	15
2.1 L'allenamento su panca orizzontale nelle discipline sportive	24
3. L'allenamento su panca nel powerlifting	25
4. Esempi di schede per l'incremento della forza massimale	33
5. Tecnica di sollevamento da gara	37
6. Integratori idonei per l'allenamento su panca	39

7. Conclusioni	42
Scheda dell'autore	43
Bibliografia	47
Sitografia	48

Prefazione

Questo libro ha lo scopo di trattare uno degli esercizi più emblematici del sollevamento pesi, la distensione su panca orizzontale col bilanciere.

Tale argomentazione viene affrontata descrivendo principalmente l'esecuzione dell'esercizio, i muscoli coinvolti nel movimento e le tecniche di allenamento adottate nel culturismo e nel powerlifting.