

analisi, tecnica e programmazione completa per lo

stacco da terra

Milano, 13 Novembre 2010

F.I.P.L.
ACCADEMIA ITALIANA POWERLIFTING

Le basi per l'allenamento della forza.

La migliore tecnica di esecuzione per aumentare la tua forza.

Un transfer diretto nella prestazione sportiva.

Programmazione avanzata dell'allenamento.

Complementari efficaci ed innovativi.

Relatori:

Arnaldo Bruzza
Presidente Accademia Italiana Powerlifting
Consigliere Nazionale

Alessio Marazzini
Arbitro Internazionale IFF
Consigliere Nazionale

Marco D'Amico
Giancarlo Tagliabue
Raw Training

Con la preziosa collaborazione di:

Riccardo Rollo
Danielle Pomarico

www.powerliftingitalia-fipl.it

F.I.P.L. IFF IBB Wirasung

Stacco da terra: non provateci a casa!

E calato il sipario sul Seminario di stacco da terra, un appuntamento organizzato dall' Accademia Italiana Powerlifting in collaborazione con Raw training nel quale sono state approfondite le tecniche e le dinamiche di un esercizio fondamentale del powerlifting.

È stato un evento con un' altissima partecipazione di atleti, professionisti del settore fitness e medico, preparatori atletici e rawer da tutt'Italia, che per un giorno hanno vissuto l'esperienza del powerlifting, uno sport che ha molto da dire e che si pone alla base dell'allenamento di forza.

La potenza esplosiva è infatti la componente imprescindibile in moltissimi sport, ed il powerlifting ne è l'espressione massima grazie allo sviluppo negli allenamenti di potenza.

Lo stacco da terra infatti è tanto affascinante quanto brutale per lo sforzo, le performance espresse dagli atleti con carichi che possono superare i 350 kg e possono essere realizzati solamente con una perfetta tecnica di esecuzione, pena gravi lesioni alle articolazioni e alla colonna vertebrale a causa del carico a cui sono sottoposti dischi lombari

Lo stacco da terra non è quindi un esercizio per improvvisati, insomma non provateci a casa e nemmeno in palestra se non avete le corrette nozioni, poiché anche con piccoli carichi vi esponete ad un notevole ed inusuale stress.

Con gli amici di Raw training invece, si sono potuti approfondire alcuni esercizi complementari utili allo stacco ed in particolare alla pre-attivazione muscolare attraverso particolari attrezzature che prendono spunto dall'adattamento all'ambiente circostante.

Insomma, molte domande e moltissime risposte in merito alle tecniche esecuzione, di allenamento, ad argomenti di biomeccanica e dinamiche di stacco oltre che trucchi per migliorare le alzate in condizioni di gara, un'occasione di apprendimento le tecniche per eseguire uno stacco perfetto.

L'invito è quindi fissato per il prossimo seminario che sarà inserito nel calendario didattico dell'Accademia Italiana Powerlifting di cui sentirete molto parlare. A presto!



analisi, tecnica e programmazione completa per lo

stacco da terra

Milano, 13 Novembre 2010

Le basi per l'allenamento della forza.

La migliore tecnica di esecuzione per aumentare la tua forza.

Un transfer diretto nella prestazione sportiva.

Programmazione avanzata dell'allenamento.

Complementari efficaci ed innovativi.

Relatori:

Arnaldo Gruzza
Presidente Accademia Italiana Powerlifting
Consigliere Nazionale

Alessio Marazzini
Arbitro Internazionale ICF
Consigliere Nazionale

Marco D'Amico
Giancarlo Tagliabue
Raw Training

Con la preziosa collaborazione di:

Riccardo Rollo
Daniele Pomerico

www.powerliftingitalia-fiopl.it

Deadlift: don't do it at home!

The curtain has been draw down on the deadlift workshop organized by the Italian Powerlifting Academy where has been deeply analyzed the techniques and dynamics of one of the key exercises of powerlifting.

The event was a great success of participation of athletes, and professionals from fitness and medical sectors and personal trainers from all over the nation which for one day lived the powerlifting experience, a sport which has a lot to say and placed at the base of the strength training.

The explosive strength is an unavoidable component of many sports and the powerlifting is the maximum expression thanks to the specific training.

The Deadlift in fact is just fascinating as brutal, because of the physical effort and the performances expressed by the athletes with loads that can exceed the 350 kg and can be realized only with a perfect execution technique, otherwise risking serious injuries at joints and vertebral column caused by the load which are subject lumbar discs.

Therefore the Deadlift is not an exercise for improvised, in short word don't do it at home nor in the gym without the correct notions, forasmuch even with little loads you are exposed to a remarkable and unusual stress.

With the friends of Raw training instead, has been improved some complementary exercises useful to deadlift, specially in muscles pre-activation, through special equipment inspired by the adaptation of the surrounding environment.

Well, lots of questions and lot more answers concerning the execution techniques, training, biomechanics and deadlift dynamics in addition of tricks in order to improve the full lift in competition, an opportunity to learn the techniques to make a perfect deadlift.

The invitation is therefore set for the next workshop which will be integrated in the didactic calendar of the Italian Powerlifting Academy and which you will hear a lot about.

See you soon!

