

SCOTELLE CURLS

UN MODO INSOLITO ED EFFICACE PER ALLENARE LE BRACCIA SULLA PANCA SCOTT

Aldo Mauceri

Leggo su un numero passato della rivista "**Cultura Fisica**" un articolo sulla flessione dei **bicipiti** con bilanciere su **panca Scott** che inizia dicendo: "**Quando mister Larry Scott inventò la sua panca, probabilmente non immaginava il successo che questo attrezzo avrebbe avuto negli anni**".

Bene, puntualizziamo subito col dire, una volta per tutte, che la panca Scott non è stata inventata dal famoso culturista **Larry Scott**, vincitore nel **1965** della prima gara di **Mr. Olympia** organizzata da **Joe Weider**. La sua nascita va ricercata ben più lontano nel tempo.

Se andate sul **Sito Web** di **Dennis B. Weis**, un campione di Bodybuilding degli anni passati, nato nel **1945** a Everett, Washington, grande studioso e ricercatore che per oltre **24** anni ha speso ore di studio nella fisiologia muscolare applicata allo sport, leggete un articolo interessante intitolato "**Letters from the Bodybuilding Champs and Others Iron Game Personalities**".

In questo articolo **Weis** pubblica una serie di lettere scambiate per corrispondenza durante gli anni '60, '70 e '80 con vari campioni dell'epoca. A pagina **68 Charles A. Smith**, un giornalista pioniere degli articoli sugli allenamenti di bodybuilding, scrive testualmente in una lettera a **Weis**:

"Tu hai menzionato che Larry Scott non ha nessuna ragione per dare il suo nome all'esercizio sulla panca per i bicipiti definendolo Larry Scott Curl, così come Vince Gironda. Già molti anni addietro nella palestra di Abe Goldeber negli anni '50 si usava questo esercizio sulla famosa panca. Anche Alan Stephan lo usava negli anni '40 e addirittura Joe Assirati ed io lo usavamo negli anni '30: non solo, veniva usato nel 1920 da Bent e Joe Assirati e da mio cugino".

La verità, dunque, è che **Larry Scott** iniziò a usare la panca quando andò ad allenarsi nella palestra del celebre **Vince Gironda** ad Hollywood. Però, ad onor del vero, proprio **Larry Scott** nel suo libro **“Loaded Guns”** a pagina **177** scrive sulla famosa panca più propriamente chiamata dagli americani **“Preacher Bench”**, ovvero la panca del predicatore che ricorda il leggio su cui il prete appoggia il vangelo: **“Farò riferimento a questa panca come panca Scott, non perché sono stato io l’inventore originale di questo attrezzo, ma perché l’ho resa popolare migliorandola in modo tale da rendere magico il lavoro sui bicipiti”**.

In **Fig. 1** vediamo **Larry Scott** che usa la panca nella palestra di **Vince Gironda**: massiccia e rivestita di vera pelle spessa color marrone scuro, una panca che resterà una icona nel tempo e nella storia del bodybuilding.

Nella **Fig. 2** vediamo la stessa panca resa più moderna da **Scott** che è ancora attualmente in vendita sul suo **Sito Web**.

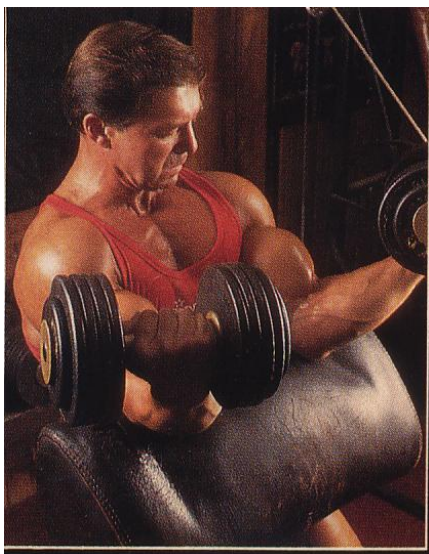


Fig. 1



Fig. 2

Dopo questa doverosa precisazione, vediamo come nel tempo alcuni tecnici abbiano studiato e migliorato l’esecuzione dell’esercizio, recuperando un angolo di lavoro inattivo per i muscoli. Dopo che il braccio ha raggiunto nella fase concentrica i **90°** di flessione nel massimo sforzo, la tensione muscolare si riduce velocemente continuando il movimento fino a quando è quasi nulla nel momento in

cui il bilanciere si trova in verticale sull'avambraccio, direttamente in linea con la forza di gravità.

Nella **Fig. 3** il braccio inizia la flessione quasi completamente allungato (non iperesteso per evitare un pericoloso stiramento del tendine distale del bicipite brachiale) e il bicipite raggiunge (**Fig. 4**) il massimo sforzo (**90°**), dopo di che – quando l'avambraccio si trova nella posizione di massimo avvicinamento al braccio – la tensione muscolare è pressoché nulla (**Fig. 5**).



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5

Dobbiamo a **Jerry Telle**, un innovativo specialista di biomeccanica e fisiologia dell'esercizio muscolare, nato a Lakewood nel Colorado, gli studi fatti sugli esercizi per recuperare la tensione durante tutto lo sforzo muscolare. **Jerry** ha chiamato le sue tecniche **Tellekinetics** e da qui il nome **Scotelle curls** per questa variante della panca **Scott**. Con la tecnica **Tellekinetics**, la tensione muscolare può essere facilmente ottimizzata, attraverso l'intero arco di movimento (sollevamento e abbassamento del peso), semplicemente variando la posizione del busto e delle braccia durante l'esercizio.

ENFATIZZANDO LA FASE POSITIVA

Con questa tecnica **Jerry** fa iniziare il movimento di flessione con le braccia completamente allungate e posizionate con i gomiti sulla

parte superiore della panca come in **Fig. 6**. Nella **Fig. 7**, appena raggiunto il punto di massima tensione muscolare, il tronco e le braccia si spostano in avanti come in **Fig. 8** (eventualmente sollevandosi dalla posizione seduta): al termine della flessione, quando l'avambraccio incontra il bicipite, lo sforzo muscolare rimane sempre presente.



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8

Se confrontiamo la **Fig. 5** della normale esecuzione, in cui lo sforzo di tenuta del bilanciere è nullo, con la **Fig. 8** della **Scotelle curl** notiamo che al termine del movimento, avendo l'atleta variato la posizione del corpo, il bilanciere applica sempre una tensione ottimale sui bicipiti attraverso tutto l'arco di movimento.

ACCENTUANDO LA FASE NEGATIVA

Al termine della fase positiva, come in **Fig. 8**, mantenendo lo stesso angolo di flessione del braccio, facendo perno sul gomito, l'atleta ruota le braccia, spalle e tronco in avanti fino a quando gli avambracci sono pressoché paralleli al suolo come in **Fig. 9**. Ciò comporta un ulteriore sollevamento dalla posizione già distaccata dei glutei dal sedile per sporgere completamente in avanti. A questo punto occorrono due movimenti: il bilanciere è abbassato lentamente e la parte superiore delle braccia e il tronco ruotano dietro, facendo sempre perno sui gomiti fino a ritornare nella posizione di partenza, come in **Fig. 6** (busto eretto da seduto).



fig. 9



fig. 10

All'inizio tutto vi sembrerà complicato, ma eseguendo il movimento più volte e con un bilanciere vuoto, quando vi sarete abituati simultaneamente ad abbassare il peso e ritornare con il busto nella posizione di partenza, avrete già vinto metà della battaglia.

L'altra metà sarà lasciare da parte il vostro ego e utilizzare un giusto carico che vedrete notevolmente ridotto, ma con dei risultati strabilianti. La marcata anteposizione del braccio limita l'intervento del capo lungo del bicipite, dato dalla flessione in avanti della spalla, Da qui un maggiore coinvolgimento del capo breve e soprattutto del brachiale.

Se l'esercizio è fatto correttamente come indica **Jerry Telle**, ve ne accorgete subito dagli spilli profondi che sentirete nei vostri bicipiti.

Quando gli altri vi sentiranno strillare vedendovi eseguire questo esercizio con un carico modesto, sicuramente sghignizzeranno alle vostre spalle. Ed è allora che dovete proporre a certi soggetti l'esecuzione della panca **Scott** secondo la tecnica **Tellekinetics**, costringendoli ad abbassare il carico a dir poco del **50%**.

La scienza e la biomeccanica vincono sempre sugli sprovveduti autodidatti.

Buon allenamento.