

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.