

ANTROPOMETRIA 3 – I Biotipi Articolari

Iniziamo subito a sgombrare il campo da qualsiasi dubbio in proposito all'argomento che andremo ad affrontare oggi: nella letteratura medico-scientifica internazionale i **Biotipi Articolari** non esistono, ma sempre più spesso, in ogni scuola, accademia o corso dedicato alla preparazione atletica, all'allenamento personalizzato e al *fitness*, questi particolari biotipi sono stati codificati e pedissequamente analizzati, al fine di poter strutturare allenamenti sempre più mirati, basati sulle caratteristiche fisiche generali di ogni soggetto.

Sarà quindi necessario accostarsi al tema senza troppi estremismi, considerando il fatto che, pur con tutte le nostre differenze, una persona che appartiene a uno dei due biotipi possa non essere necessariamente predisposta *in toto* al modello di allenamento proposto per il suo personale biotipo. Ma vediamo ora insieme quali sono e quali esercizi di potenziamento generale meglio si adattano alle due categorie:

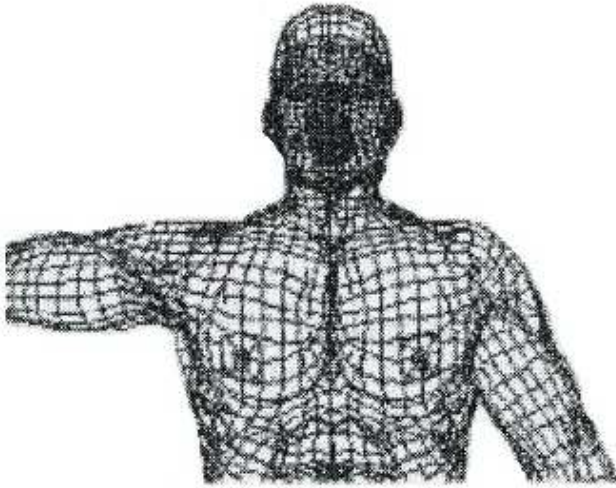
1. **CLAVICOLARE** → soggetto che presenta generalmente clavicole larghe, pettorali non molto accentuati, ma tricipiti e deltoidi già sviluppati. Gli esercizi di potenziamento da consigliare al biotipo clavicolare sono pertanto quelli che riguardano i *pettorali*, i *dorsali* e gli *addominali*;
2. **TRAPEZOIDALE** → soggetto che presenta generalmente una buona muscolatura relativa a pettorali, bicipiti e trapezio. Gli esercizi di potenziamento da consigliare al biotipo trapezoidale sono pertanto quelli che riguardano i *deltoidi*, i *dorsali* e i *tricipiti*.

In sintesi, considerando quanto appena sopra riportato, possiamo affermare che il *biotipo clavicolare* è sostanzialmente avvantaggiato sul *piano frontale*, mentre il *biotipo trapezoidale* è avvantaggiato sul *piano sagittale*.

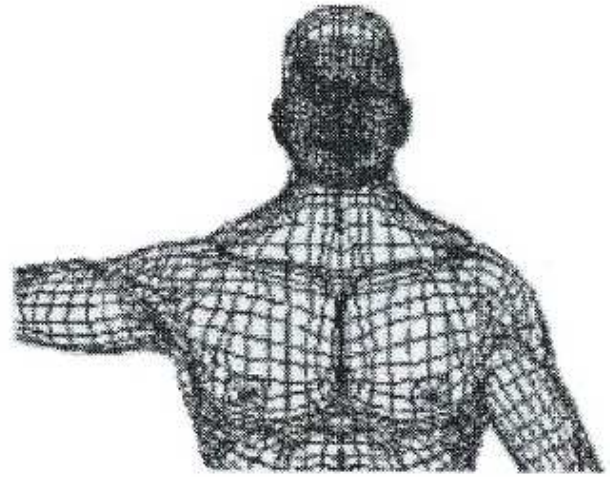
Appartenere ad uno dei due biotipi articolari influisce in qualche modo sulla corsa?

Non ci sono particolari criticità relative alla corsa in merito a uno dei due biotipi, anche se è più facile riconoscere in un corridore professionista il biotipo clavicolare piuttosto che quello trapezoidale, ma nel mondo del *triathlon*, ad esempio, non è comunque infrequente vedere un soggetto trapezoidale che è anche un corridore di tutto rispetto.

Quindi nessuna preoccupazione in merito e, se proprio volete dormire sonni tranquilli, che siate clavicolari o trapezoidali, non mancate mai di inserire esercizi di potenziamento degli addominali nelle vostre personali tabelle di allenamento.



CLAVICOLARE



TRAPEZOIDALE