



Università  
Ca' Foscari  
Venezia

# Corso di Laurea magistrale In Lingue e Culture dell'Asia Orientale

Tesi di Laurea

Analisi dell'attrezzatura e dei  
principali esercizi di muscolazione del  
settore fitness. Approccio  
biomeccanico.

Indagine terminografica in italiano e cinese

**Relatore**

Ch. Prof. Franco Gatti

**Laureanda**

Elisa Valbruzzi

Matricola 808722

**Anno Accademico**

**2011 / 2012**

—  
Ca' Foscari  
Dorsoduro 3246  
30123 Venezia

*Quelli che s'innamorano di pratica senza scienza sono come il nocchiero che entra in naviglio senza timone o bussola e mai ha la certezza di dove si vada. Sempre la pratica deve essere edificata sopra buona teoria.*

*Leonardo Da Vinci*

## INDICE

前言.....	1
INTRODUZIONE.....	4
1. Campo d'indagine, finalità e destinazione.....	4
2. Contenuto dei repertori.....	5
2.1 Attrezzatura.....	5
2.1.a Attrezzatura Cardiofitness.....	5
2.1.b Macchine isotoniche e attrezzature per la forza.....	6
2.2 Esercizi di muscolazione e principi di biomeccanica applicati.....	8
3. Principi seguiti per la redazione delle schede e relative fonti.....	10
4. Il Fitness.....	11
4.1 Significato.....	12
4.2 Panoramica sul fenomeno italiano.....	14
Strutture eroganti il servizio.....	15
Figure professionali.....	16
Mercato dell'attrezzatura del fitness.....	17
Utenza.....	18
4.3 Panoramica del fenomeno in Cina.....	20
Strutture eroganti il servizio.....	21
Figure professionali.....	23
Mercato dell'attrezzatura del Fitness.....	23
Utenza.....	24
5. Il caso Technogym.....	26
Technogym e Cina.....	27
REPERTORIO I	
Attrezzatura fissa d'allenamento: Macchine isotoniche e attrezzatura per la forza.....	29

Schede bibliografiche.....	94
<b>REPERTORIO II</b>	
Attrezzatura fissa d'allenamento: Attrezzatura cardiofitness.....	99
Schede bibliografiche.....	129
<b>REPERTORIO III</b>	
Esercizi di muscolazione.....	131
Schede bibliografiche.....	262
<b>REPERTORIO IV</b>	
Terminologia biomeccanica applicata al fitness.....	263
Schede bibliografiche.....	319
<b>COMMENTO LINGUISTICO.....</b>	<b>322</b>
Lingua flessiva e isolante.....	322
1. Morfologia.....	322
2. Prestiti.....	324
3. Lingua speciale e lingua naturale.....	324
3.1. Anisomorfismo.....	326
3.2. Omonimia e Polisemia.....	326
3.3. Sinonimia.....	327
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>328</b>

## 前言

## 前言

我所写的意汉专业术语的调查明确，分析了与健身行业器材相关的专业术语，还揭示着两个语系之间的类似之处。这些术语主要是关于有氧健身器材和等张力量器材的健身器材，而且，我还提供了一些主要的肌肉练习的分析，它们是被称为“哑铃锻炼室”的运动并且从生物力学运动角度进行分析，从而明确了这些运动的与众不同。

选择分析这些话题是因为等张力量器材和有氧健身器材被广泛的运用于很动健身中心，正起着非常重要的影响，也在生产企业的营业额中占了非常高的百分比。肌肉练习在西方体育活动历史里是最早的非正式的体育活动之一并且与其他目前所提供的健身活动不同，其成功，很大程度上取决于当时的趋势，展现了一个从未失去吸引力的训练计划。

有氧气的器材能够做到对心率的连续性检测，以此来改善心血管和呼吸系统的性能。借助它，可以进行不同的训练计划来提高心率至最佳的状况从而给健康和身体素质带来一定的好处。脉搏的检测需要特定的传感器，通常将其放在手柄上，但是也可以通过将心脏速率显示器置于使用者胸部来检测，在这种方式下，心率可以由显示器直接显示出来。

跑步机，健身车，背靠式车，踏步机，椭圆训练机，划船器，动感单车，它们形成了主要的种类并且呈现了不同的技术特点。其面对国际市场的第一批型号，大多数都是美国企业制造的。快速的普及和在大众中的成功带来了如今一个无论是对于个人或在专业领域里都无法缺少的产品。根据是商用还是家用的器材，可有件部和功能的主要变化。事实上，商用的有氧健身器材体积和重量庞大以及稳定性较强并且采用先进的系统来传输阻力，例如：椭圆训练机和健身车采用了电磁控阻力；电动跑步机和水阻控飞轮在市场上形成了最新的产品革新。

相反，用于家庭运动的有氧健身器材，尺寸和重量较小，框架通常以最大程度的节约空间的宗旨来不断减小。一些跑步机的结构被设计成可折叠式，从而尽量减少其所占的空间。对于这种类型，市场根据质量,功能和需求也提供了广泛的型号，特别针对那些拥有着高购买率的更实惠性的种类，或者那些与专业设备没有太大差别的，但是在价目表上有明显变动的种类。

不脱离正确生物动力学运动的的技术补充，高科技和不寻常材料的使用，让锻炼更加愉快和富有个性化，还有对于不同的年龄层和不同的健身等级的客户的强大适应能力，它们使这个行业不断发展并且以完善质量，创新和设计来最为未来发展的首选方案。

通常，根据在健身时所选择负载的体系，力量器材可以分为两大类:1. 挂片式健身器材。加入适当的重量片,可以手动调节负荷,增加或减少不同的片; 2. 等张力量器材。通常是由5千克或10千克的薄板一块堆在另一块上所构成的预先设定的“配重”,可以到达一个80公斤的总重量或更多。通过一个适当的装置，可选择负荷，并且对于一些种类的器材，可以在不离开器材的情况下选择重量。

## 前言

在这个专业性的调查里，第一种类被轻描淡写了，我主要侧重了第二个种类的描述，因为如今有着一个强大的经济市场。

等张力量器材可以通过一个椭圆形滑轮来实现运动，其称为凸轮体系。在不同大小的滑轮的旋转时，力量臂和阻力臂变动着。在运动时，减少或增加滑轮的杠杆臂以这种方式的话，可以保证一个不变的肌张力。它们的名字与等张收缩有关，在运动的时候，无论是在向心收缩还是在离心收缩，肌张力保持不变。事实上，一个相似的收缩是不可行的，在运动期间，因为肌肉的力量根据关节角度可以有不同的变化。

这种类型的设备提供能够完全安全地进行练习的优势和一个详细的说明表，这意味着不需要任何特别的专业知识。低风险来自于事先预定的轨迹，而且，易启动杆的存在使第一个动作和最后一个重复变得更简单。这些讲述了为什么如今很多体育馆与很多机器制造商推出的哲学理论会相结合，根据这个哲学理念，这些器材的存在是不可少的，因为可以避免自由重量练习的错误带来的对肌肉骨骼系统的损害，从而让训练更放心。与此同时，它也是对于客户提供高品质服务的标志。然而，尽管在现实和系统保护中使用的高标准技术，十分遵循人体的生物动力学，但也没有逃离过一些批判的声音。

不要忘记，总是模拟自由重量器材健美练习的器材，并且健美练习也模拟人体的基本动作功能。因此，不可能产生力量，阻力和速度的完全相同程度的开发。虽然最新型号所制造的部件可被调节，来使运动更富有个性化，可是不能适应所需要的不同年龄，性别和身体状况的客户。轨迹的完全不遵照每个人关节的灵活性，在一些情况下，可以带来反效果，而不是有益身体健康。

总而言之，对具体的体育锻炼计划的安排，如针对康复或一个以老人为主的特殊用户层的安排，是有一定辅助作用的。但是，在想发达高强度收缩，激活肌肉大链，促进肌肉肥大，力量和协调性的情况下，最好是用杠铃和哑铃，这两个锻炼方法。

至于体育活动，我考虑到了比较有名的执行，是根据自由重量器械健美练习（杠铃，哑铃）的训练计划。事实上，接近于主要的运动，存在一个广泛的不同的运动，它们是因为使用的器材不同，所带来的小的变化，但是在大多数的情况下，不会大幅度的改变对生物力学和肌肉骨骼系统的影响。我提出了一个概括性的定义，目的是要明确运动的不同特征，我用了一个对于运动的生物力学和运动学分析来作为适当补充说明。以此，分析骨关节运动和那些在肌肉练习里所被运用的生物力学的基本概念，对动作的正确性并且对达到通过锻炼所追求的目标是必不可少的。

结果性的专业术语，一共有一百多，根据其涉及的内容分为4个目录：1.有氧健身器材; 2.力量健身器材; 3.自由重量器材健美练习; 4.运用于健身运动上的生物力学学术语。我对其进行了一个相似性的分类，因为阐述的领域不同并且按这种方式可以让术语的参考更简单：深入研

## 前言

究一定章节的术语，可以更简单的来选择感兴趣的术语。许多“相关词”，存在一个互文性，以此创造了一个普遍的相连性。

做这篇论文的原因，主要来自于个人对哑铃锻炼室的兴趣，尤其自由重量的锻炼，这个话题本身就可能有很大方面可以进行分析。对于健身运动的热爱和想要掌握科锻炼的技术和方式方面的科学知识的渴求，使我想要深入了解那些曾经纯粹喜好的知识来达到一个更高的专业水平。专业能力使我能够获得并掌握这个领域的专业语言，并且在健身中心当健身教练和私人教练工作中，我看到了健身运动的专业语言与通用语之间相当大的差异，并且看到了肌肉练习术语标准化的缺乏，所以，我决定研究这个语言题材。

这篇论文没有很详尽的涉及所有话题，大量的用自由重量器械进行的肌肉练习，使我有必要的只把重点放在重要的运动上。对于固定机器和有氧器材，也与其类似，这个后者，尽管在市场上的种类有限，但是生产出来的模型采用结构和功能上的不同，如此明显，使得很难作出一个尽可能全面的描述，它包括并总结了所有在相同种类模型里相冲突的特点。

这篇论文可以给从事这个行业的专业人士提供更进一步的专业内容的补充和拓展。尤其，可以给每个从事这个方面的手册翻译，器材技术表翻译，有标准专业术语需求及那些需要翻译关于用自由重量器或者力量器材器材的健美练习的话题的人提供一个参考。因此，也可以说这篇论文对教练，私人教练，专业的体育中心和健身中心的管理者以及组织培训课程来塑造行业专业人士的机构，同时也包括那些爱好者和越来越多的健身中心和健身房的客户在内，这些想要探索和了解专业术语的人，是一个有帮助的深入研究。

## INTRODUZIONE

## INTRODUZIONE

### 1. CAMPO D'INDAGINE, FINALITÀ E DESTINAZIONE

Il presente repertorio terminografico è stato concepito con lo scopo di essere inserito in TERMit, la banca-dati terminografica multilingue della SSLMIT dell'Università di Trieste. È stato compilato utilizzando il programma di videoscrittura di Microsoft Word e lo Standard Generalised Markup Language (SGML), un metalinguaggio definito come standard ISO (ISO 8879:1986 SGML) che definisce il linguaggio impiegato per redigere testi destinati ad essere trasmessi ed archiviati con strumenti informatici<sup>1</sup>. Particolare attenzione è stata rivolta ai ruoli logico-semantiche che rivestono i campi nelle quali le schede si articolano, così da facilitarne la consultazione e il passaggio da una ad un'altra.

Frutto dell'indagine terminografica è una raccolta in lingua italiana e cinese che si propone di analizzare, tracciando poi le equivalenze tra i due sistemi linguistici, la terminologia relativa al settore del fitness, individuando la denominazione dell'attrezzatura fissa di allenamento, nello specifico dell'attrezzatura cardiofitness e delle macchine isotoniche. Inoltre si è fornita un'analisi dei principali esercizi di muscolazione, che rientrano nella cosiddetta attività di "sala pesi" e dei termini tratti dall'ambito della biomeccanica atti a specificarne le peculiarità. Le schede risultanti, un centinaio in totale, sono state raggruppate in quattro repertori:

1. attrezzatura fissa di allenamento: attrezzatura cardiofitness;
2. attrezzatura fissa di allenamento: macchine isotoniche e attrezzatura per la forza;
3. esercizi di muscolazione;
4. terminologia biomeccanica applicata al fitness.

Trattandosi di ambiti diversi e a se stanti, predisporre una simile suddivisione appare più funzionale per la consultazione e, volendo approfondire i termini relativi ad una sezione piuttosto che un'altra, è possibile visionare con facilità le schede di interesse. I numerosi rimandi tramite i "related word", fatta eccezione per la sezione dedicata all'attrezzatura cardiofitness che non presenta riferimenti con le altre, si prestano quali linee di collegamento intertestuali, contribuendo alla creazione di un senso generale di coesione.

Le ragioni che hanno motivato la realizzazione di una simile ricerca, sono da intravedere nel personale interesse nutrito per l'attività di sala pesi, in primis per l'allenamento con i pesi liberi, che è stato decisivo per restringere il campo di indagine all'interno di un ambito di per sé molto variegato. La passione per le attività di fitness e l'esigenza di acquisire il sapere scientifico su cui si basano tecniche e metodi di allenamento, mi ha spinto a voler approfondire quelle che erano mere conoscenze "amatoriali" per portarle ad un più alto livello di professionalità. Le qualifiche conseguite mi hanno messo nella condizione di poter acquisire e padroneggiare la lingua speciale del settore e durante la successiva esperienza mutuata nel ruolo di istruttore di fitness ho potuto constatare il notevole gap che intercorre tra questa e la lingua comune e dello scarso grado di standardizzazione linguistica che caratterizza la denominazione degli esercizi di muscolazione. Perciò ho ritenuto interessante apportare il mio contributo, seppur limitato, all'approfondimento linguistico di questa materia. Nel complesso, l'opera non ha la pretesa di essere esaustiva, la vastità degli esercizi di muscolazione eseguibili con i pesi liberi

---

<sup>1</sup> [http://it.wikipedia.org/wiki/Standard\\_Generalized\\_Markup\\_Language](http://it.wikipedia.org/wiki/Standard_Generalized_Markup_Language)



## INTRODUZIONE

ha reso necessaria la selezione delle esecuzioni principali, tralasciando quelle che si possono identificare come varianti esecutive. Un discorso simile può essere rivolto anche alla trattazione dell'attrezzatura fissa di allenamento, in particolare all'attrezzatura cardiofitness: sebbene le categorie presenti sul mercato siano limitate, tuttavia i modelli in circolazione presentano differenze strutturali e funzionali così evidenti da rendere difficoltosa una trattazione che possa essere la più esauriente possibile e che includa e sintetizzi tutte le caratteristiche riscontrabili nei modelli della medesima categoria.

La raccolta realizzata, quindi, si propone quale progetto, che possa essere sottoposto anche a ulteriori integrazioni e ampliamenti, volto a fornire ai principali attori del settore competenze specifiche in entrambe le lingue analizzate. In particolare, può costituire un riferimento per tutte quelle figure che si occupano della traduzione dei manuali d'uso e delle schede tecniche dell'attrezzatura e necessitano l'impiego di un linguaggio tecnico standard; per coloro che traducono testi inerenti all'allenamento eseguibile con pesi liberi e macchine isotoniche. Inoltre, prendendo esclusivamente in considerazione le schede terminografiche relative alla lingua d'origine di chi ne faccia visione, potrebbe essere un utile approfondimento per istruttori, personal trainer, titolari di centri sportivi specializzati e enti che organizzano corsi di formazione per le figure professionali del settore.

## 2. CONTENUTO DEI REPERTORI

### 2.1 ATTREZZATURA

L'attrezzatura prodotta per lo svolgimento delle attività di fitness è suddivisibile in tre tipologie: 1. Attrezzatura per lo svolgimento delle attività di muscolazione che comprende essenzialmente manubri, bilancieri, dischi in ghisa o ferro, kettlebell, palle mediche, water bag o sand bag, strutture fisse su cui riporre gli attrezzi, rack squat, pedane per lo stacco e vari tipi di sbarre e corde che si applicano ad alcune attrezzature fisse dell'allenamento per la forza e sono intercambiabili (adoperando un impugnatura diversa è possibile eseguire più varianti esecutive di un medesimo esercizio); 2. attrezzi per le attività aerobiche di gruppo: tappetini, fitness ball, elastic bend, step, manubri di dimensione e peso contenuti rientrano in questa categoria; 3. attrezzatura fissa di allenamento, di grandi dimensioni, dotata di componenti complesse e sensibile di variazioni tecniche a seconda dei prototipi analizzati. A questa categoria sono ascrivibili anche macchine isotoniche e attrezzatura cardiofitness.

Nella presente opera terminografica ho preso in esame esclusivamente l'ultima categoria. La scelta è stata motivata dal fatto che entrambi i sottogruppi trovano ampio impiego in centri fitness, palestre, hotel e spas, diventando il punto di forza del servizio erogato e costituiscono la percentuale più alta del fatturato delle aziende che le producono.

#### 2.1.a ATTREZZATURA CARDIOFITNESS

Rientrano in questa categoria tutte quelle attrezzature in grado di fornire un monitoraggio costante della frequenza cardiaca volto al miglioramento delle prestazioni cardiovascolari e respiratorie. Stazionando su di esse è possibile attuare diversi protocolli di allenamento che mirano a innalzare la frequenza cardiaca ad un livello ritenuto ottimale per conseguire benefici in termini di salute e di condizione fisica generale<sup>2</sup>. Il monitoraggio

---

<sup>2</sup> Antonio PAOLI, Marco NERI, "Principi di metodologia del fitness", 2010, Cesena, Erika Srl Editrice, p. 125.

## INTRODUZIONE

delle pulsazioni avviene mediante appositi sensori, solitamente posizionati sulle impugnature, ma è anche possibile rilevarle mediante fasce cardio applicabili al torace dell'utente, in questo modo la frequenza cardiaca può essere visualizzata direttamente sul display della macchina.

Tapis roulant, cyclette, cyclette reclinata, step, ellittica, vogatore, spin bike, ne costituiscono le categorie principali e presentano caratteristiche tecniche e condizionamenti biomeccanici differenti. Si tratta rispettivamente di simulatori di corsa o cammino, pedalata su bicicletta verticale e reclinata, scalini e arrampicata, sci di fondo, voga e ciclismo. La diversificazione fa sì che si riesca ad incontrare il gusto dell'utenza, predisponendo allenamenti mirati in base a specifiche esigenze.

I primi modelli ad affacciarsi sul mercato internazionale risalgono alla metà degli anni settanta e sono firmati principalmente da aziende statunitensi. La rapida diffusione e il successo di pubblico ne fanno tutt'oggi un prodotto immancabile sia nel privato che negli ambienti professionali.

L'ambito di destinazione può implicare notevoli variazioni a livello delle componenti e delle funzioni disponibili. Infatti, l'attrezzatura ad uso professionale (rientrano in questa categoria macchinari volti a rifornire palestre, centri fitness, wellness club, alberghi e impianti sportivi), presenta solitamente volume, peso e stabilità notevoli, impiega sistemi sofisticati per trasmettere la resistenza, ad esempio ellittiche e cyclette presentano resistenza elettromagnetica, i tapis roulant resistenza motorizzata, volani ad aria e ad acqua costituiscono una delle novità più recenti sul mercato. I vogatori dell'azienda americana WaterRower e quelli dell'italiana Panatta Sport ne sono un esempio. Commistione di tecnologia elevata, intesa in termini di automazione, numero e tipologia di funzioni erogate, ma anche qualità ed estetica, vi prendono forma.

Al contrario, le macchine cardio destinate all'home fitness, quindi ad un uso relegato al privato domestico, presentano dimensioni e peso minore, il telaio è spesso ridotto all'essenziale, alcuni tapis roulant sono progettati affinché la struttura possa essere ripiegata su se stessa e ridurre al minimo l'ingombro e per essere facilmente trasportabili da un ambiente ad un altro. Anche di questa categoria, il mercato mette a disposizione una vasta gamma di modelli e a seconda della qualità, delle funzioni e prestazioni ricercate, è possibile indirizzarsi su quelli più economici, oppure su quelli che sostanzialmente non differiscono dall'attrezzatura professionale, con conseguente ed evidente variazione sul prezzo di listino. Un esempio può essere rappresentato dall'home fitness targato Technogym di qualità e costi elevati.

L'implementazione della tecnologia impiegata, mai scissa dalla ricerca di azioni motorie biomeccanicamente corrette, l'uso di materiale high-tech e inusuale come il vetro, l'inserimento di dispositivi volti a rendere l'allenamento ancor più piacevole e personalizzato (chiavette USB, software per l'accesso a internet e a vario tipo di contenuti multimediali), e ancora, l'elevato grado di adattamento ad un'utenza sempre più variegata per età e livello di fitness, ne fanno un settore in continua evoluzione e che intravede in questa ricercatezza di qualità, innovazione e design la strada preferenziale da seguire per sviluppi futuri.

### 2.1b MACCHINE ISOTONICHE E ATTREZZATURE PER LA FORZA

In base al sistema di cui sono dotate per selezionare il carico durante l'allenamento, si possono suddividere in due categorie:

1. macchine "plate-loaded" dotate di supporti su cui si inseriscono appositi dischi. Il carico è variabile manualmente sostituendo, aggiungendo o sottraendo dischi di peso differente.

## INTRODUZIONE

2. macchine “isotoniche” che impiegano un “pacco pesi” pre-impostato costituito solitamente da lastre di 5 o 10 kg impilate l’una sull’altra, che possono raggiungere un totale di 80 kg o più. La selezione del carico avviene mediante un apposito dispositivo e in alcuni prototipi è possibile selezionare il peso senza interrompere lo stazionamento sull’attrezzo (figura 1).

Nella presente indagine terminografica, tralasciando la trattazione della prima categoria, ho focalizzato l’attenzione sull’ultima che attualmente riscontra una diffusione commerciale maggiore ed è rivolta indistintamente ad un’ampia gamma di utenza, percepita da quest’ultima come d’uso più accessibile. Al contrario, la prima si propone quale sostituto ai pesi liberi e di conseguenza riscontra il favore degli sportivi che amano dedicarsi a questo tipo di allenamento. Inoltre, ho preso in esame un numero ristretto di attrezzature di dimensioni medio-grandi che costituiscono un valido supporto per lo svolgimento di esercizi eseguiti mediante l’impiego di manubri e bilancieri o attuabili a corpo libero.

Le macchine isotoniche devono il loro nome alla contrazione dinamica muscolare “isotonica” in cui la tensione del muscolo resta costante durante l’intero arco di movimento, sia in fase concentrica che eccentrica<sup>3</sup>. Il movimento è attuabile mediante un sistema a carrucole di forma ellissoidale, detto a camme. Che consente al braccio della potenza e a quello della resistenza di variare durante la rotazione a causa del diverso raggio della puleggia. In questo modo si è in grado di garantire uno sforzo muscolare costante durante l’intero arco di movimento. La particolarità di questo sistema è che in realtà la contrazione isotonica propriamente detta, non è realizzabile in vivo poiché la forza che un muscolo può esprimere varia in base agli angoli articolari e non rimane costante durante il ROM, ciò comporta uno sforzo muscolare discontinuo per intensità. Le camme permettono quindi di agire sul muscolo ricreando il tipo di intensità che è stata riscontrata solo negli esperimenti condotti in vitro.

Questo tipo di attrezzatura offre il vantaggio di poter eseguire gli esercizi fisici in totale sicurezza e la presenza di una scheda tecnica che ne chiarisca l’utilizzo, fa sì che non sia richiesta nessuna particolare competenza per l’apprendimento del gesto; una volta che l’esercizio sia stato illustrato a dovere dell’istruttore o dal personal trainer, è possibile eseguirlo in autonomia e assenza di supervisione particolare. Il basso livello di rischio è dato da traiettorie di movimento predefinite, inoltre, la presenza di leve di precarico facilitano l’esecuzione della prima e dell’ultima ripetizione. Questi aspetti rappresentano il motivo che attualmente ha spinto molte palestre a sposare la filosofia, promossa dalle numerose aziende che producono attrezzature, secondo cui la presenza di tali macchine, sia indispensabile per un allenamento sicuro che eviti i danni che esecuzioni scorrette con i pesi liberi potrebbero comportare al sistema muscolo scheletrico, e al tempo stesso è simbolo dell’alta qualità offerta alla clientela. Tuttavia, nonostante gli elevati standard tecnologici impiegati nella realizzazione e la cura alla progettazione di sistemi che rispettino il più possibile la biomeccanica del corpo umano, non possono sottrarsi ad alcune riflessioni critiche. Non bisogna dimenticare che si tratta sempre di simulatori che replicano esercizi eseguiti con i pesi liberi e questi, a loro volta, riproducono azioni motorie funzionali del corpo umano. Non è quindi possibile riscontare un grado di equivalenza completa, inteso in termini di erogazione e sviluppo di forza, resistenza e velocità. Seppur i modelli più recenti permettano di apportare tutta una serie di modifiche, quali regolazione di altezza, profondità della seduta e dello schienale e di altre componenti, per ricercare la miglior

---

<sup>3</sup> Fasi della contrazione dinamica muscolare. Durante la contrazione concentrica si verifica un accorciamento del ventre muscolare con conseguente avvicinamento dell’origine e dell’inserzione del muscolo; durante la fase eccentrica, il muscolo si contrae ma si verifica un allungamento del ventre che ne allontana origine e inserzione. Ad esempio, nell’esecuzione di “curl con manubri”, la fase in cui l’avambraccio si flette sul braccio rappresenta la contrazione concentrica, mentre il ritorno alla posizione di partenza (braccia distese ai lati del corpo) ne rappresenta la fase eccentrica.

## INTRODUZIONE

personalizzazione del movimento, il fatto di essere rivolti ad un'utenza altamente variegata per età, genere e condizioni fisiche (presenza o assenza di particolari patologie, alto o scarso livello di fitness) che possiede caratteristiche strutturali e biomeccaniche sensibilmente diverse, fa sì che non siano completamente adattabili "ad personam". La realizzazione di traiettorie non rispettose della mobilità articolare individuale in alcuni casi può portare a conseguenze negative piuttosto che al miglioramento dello stato di salute.

Detto ciò, non si può non ritenerle un ottimo supporto per la programmazione di specifici protocolli di allenamento indirizzati a fasce particolari di utenza, in primis gli anziani e validi sostituiti nel caso in cui non sia possibile eseguire altri tipi di allenamento o nelle prime fasi di approccio all'attività in soggetti totalmente decondizionati. Tuttavia, in casi in cui non ci siano particolari controindicazioni, si voglia ricercare un'elevata intensità di contrazione, l'attivazione delle grandi catene cinetiche muscolari, la stimolazione di coordinazione, propiocezione e finalità anaboliche e di forza, è da preferire l'esecuzione classica con bilancieri e manubri.



Figura 1: Chest press Selection Technogym<sup>4</sup>

## 2.2 ESERCIZI DI MUSCOLAZIONE E PRINCIPI DI BIOMECCANICA APPLICATI

Esercizi eseguibili a corpo libero, mediante pesi liberi e macchine per la forza rientrano in questa categoria. Nella presente indagine terminografica ho ristretto l'analisi, dando una definizione sintetica ma esaustiva che possa mettere in luce i tratti distintivi di azioni motorie solo apparentemente simili, alle esecuzioni principali, attuabili mediante l'impiego di bilancieri e manubri e ad alcuni esercizi a corpo libero significativi, quali piegamenti a terra, trazioni alla barra, distensioni alle parallele. Per la selezione delle denominazioni degli esercizi mi sono servita di manuali la cui terminologia, frutto di una scelta ragionata condivisa dall'European Fitness Association e dall'Associazione Medici e Fitness, è stata adottata anche dal corso di laurea in Scienze Motorie dell'Università di Padova.

Sulla base di un'analisi biomeccanica che tiene conto del tipo di movimento e delle traiettorie realizzate durante l'esecuzione degli esercizi, è possibile attuare una suddivisione in esercizi base ed esercizi complementari. I primi consentono l'attivazione di ampie catene muscolari, coinvolgono più di un'articolazione e presentano un

---

<sup>4</sup> Chest Press Selection, manuale per l'utente Technogym, p. 3.

## INTRODUZIONE

alto grado di sinergia poiché, oltre ai muscoli agonisti primari, richiedono l'intervento degli agonisti secondari e degli stabilizzatori. Sono quindi in grado di stimolare adeguatamente coordinazione e proprioccezione, riferendoci con quest'ultima ad una corretta percezione del proprio corpo nello spazio e del gesto motorio eseguito. Le traiettorie che creano sono riconducibili a linee rette, esempi ne sono "squat", "lento avanti" e "distensioni su panca piana". I secondi presentano caratteristiche opposte, consentono di isolare il muscolo che si desidera potenziare, evitando l'intervento degli agonisti secondari, sono monoarticolari, presentano un basso grado di sinergia muscolare e sono adatti a condizionamenti specifici: "slanci coscia indietro", "alzate laterali" e "croci su panca piana" rientrano fra questi<sup>5</sup>. Protocolli che tengano conto delle peculiarità di entrambi, selezionando gli uno o gli altri e impiegandoli assieme con criterio, si rivelano fondamentali per il raggiungimento delle finalità dell'allenamento.

Sebbene possano esser ritenuti esercizi ad alto livello di traumatismo, accusa rivolta soprattutto agli esercizi base per la complessità dei gesti e per l'elevato grado di controllo motorio richiesto, rappresentano i movimenti più naturali e funzionali che la macchina-uomo possa compiere. Riduzioni notevoli della mobilità articolare dovuta a posture scorrette protratte nel tempo e a uno scarso livello di fitness generica, ne limitano la corretta esecuzione, fatto che viene recepito come la dimostrazione della forzatura e della scarsa naturalezza. La realtà è ben diversa, ad esempio, l'accosciata completa, posizione tipica di gioco che molti bambini assumono piegandosi sulle gambe mantenendo la volta plantare aderente a terra, è l'azione motoria che si ricerca nell'esercizio di "squat". Piegarsi sulle gambe, sollevando i talloni da terra e costringendo la capsula articolare delle ginocchia a un'eccessiva chiusura dell'angolo articolare, con il conseguente aumento della pressione che si scarica su di essa, non è da considerarsi naturale semplicemente per il fatto di rappresentare uno dei gesti motori più comuni, ma spesso è indice dell'assenza di determinate capacità motorie, supplite da modifiche posturali a fronte dell'impossibilità di compiere il gesto, che possono essere recuperate e riequilibrate mediante un'appropriata attività fisica.

Numerosi sono i benefici dati dall'allenamento con i pesi liberi, riscontrabili in termini di miglioramento della postura, del tono muscolare, dell'equilibrio, di parametri vitali quali la capacità cardiopolmonare e della salute dell'intero sistema muscolo scheletrico, incrementando la forza muscolare, la capacità delle strutture stabilizzanti, la capacità propriocettiva legamentosa e la densificazione delle strutture connettivali. Studi recenti hanno inoltre dimostrato, ovviamente sempre nel rispetto delle possibilità e della mobilità articolare del soggetto, la superiorità di protocolli basati su esercizi base, a fini riabilitativi, rispetto a quelli eseguiti con l'ausilio di macchine che propongono esercizi a catena cinetica aperta isolando il muscolo da trattare. Esercizi a catena cinetica chiusa, in cui il movimento di un segmento si trasmette agli altri elementi della catena, tendono a stabilizzare le articolazioni interessate per loro natura pluriarticolare e per il tipo di traiettoria. È dunque possibile studiare protocolli mirati, variando volume e intensità, che rispondano alle esigenze di un'utenza variegata per genere, età e condizioni fisiche. L'idea che si tratti di un allenamento indicato esclusivamente a chi ricerchi guadagni di forza e ipertrofia e risulti sconsigliabile a chi si accosti al fitness con finalità diverse, probabilmente è da ricercare in quello stretto legame progressivamente instauratosi tra il bodybuilding da competizione, la pratica sportiva del sollevamento pesi e l'allenamento con bilancieri e manubri che ha contribuito a delineare un'immagine fuorviante.

---

<sup>5</sup> Antonio PAOLI, Marco NERI, "Principi di Metodologia del Fitness", 2010 (seconda edizione), Cesena, Erika Srl Editrice, p. 80.

## INTRODUZIONE

Non si tratta quindi di una scienza improvvisata, ma di un campo che sottintende conoscenze specifiche che spaziano dalla fisiologia, all'anatomia alla biomeccanica. Ascriverla ad una pratica che preveda semplicemente il sollevamento di un peso scisso da alcun criterio, non solo è altamente riduttivo ma trasmette un concetto sbagliato e non dà giustizia a quello che questa attività può rappresentare in termini di benefici per la salute.

La letteratura relativa alla trattazione degli esercizi di muscolazione, è vasta e fiorente se si considera il numero di manuali consultabili, questi tuttavia si configurano spesso come eserciziari, mirando a dare dei gesti motori, una trattazione semplice ma carente di un approccio analitico e scientifico alla materia. Al contrario, una letteratura che applichi i principi della biomeccanica, alla gestualità del fitness e del body building, manca ancora di sistematicità, tuttavia è in questa direzione che muovono già da anni autori e enti deputati alla formazione delle figure professionali del settore. La biomeccanica, scienza che si occupa dello studio della macchina-uomo applicando i principi fisici della meccanica, che regolano il moto dei corpi, ai movimenti meccanici degli organismi viventi, in particolare dell'apparato locomotore umano, esaminandone il modo in cui una determinata posizione venga mantenuta o si modifichi, per quanto riguarda il fitness, cerca di dare basi scientifiche ai sistemi di esecuzione dei movimenti per poter delineare modelli teorici ideali in base ai quali compiere nel modo più corretto l'azione motoria da effettuare<sup>6</sup>. Data l'importanza di un simile approccio, ho ritenuto opportuno predisporre delle note che potessero integrare le definizioni, specificando l'azione motoria da un punto di vista biomeccanico-cinesiologico. Rimandi a questa terminologia, con particolare riferimento ai movimenti osteocinematici, quali flessione, estensione, abduzione e simili, ai piani e agli assi anatomici, che permettono di dare una localizzazione spaziale alle azioni osteo-articolari, e infine, al concetto di leva, utile per illustrare il comportamento statico e dinamico dei segmenti ossei, che trovano applicazione negli esercizi di muscolazione, sono reperibili nell'apposita sezione terminografica.

### 3. PRINCIPI SEGUITI PER LA REDAZIONE DELLE SCHEDE E RELATIVE FONTI

Ritengo sia utile illustrare alcune linee guida che ho osservato nel compilare le schede terminografiche. La voce "context" è stata quasi sempre impiegata nella sua funzione di contesto definitorio, aggiungendo quindi informazioni che possano rendere più completa la definizione. Quando non mi è stato possibile integrare la definizione con il contesto, le norme di redazione prevedono infatti che la porzione di testo che svolge questa funzione, non possa subire modifiche ma debba essere riportata così come compare nella fonte, ho provveduto ad inserire delle note esplicative. È stato questo il caso delle schede relative agli esercizi di muscolazione: di solito i testi consultati non forniscono un'analisi osteocinematica specifica per ogni azione motoria che tenga conto dei piani e degli assi anatomici lungo cui avviene il gesto e spesso si limitano a riportarne una trattazione generica all'inizio dell'apposita sezione. Mi è parso quindi opportuno inserire queste nozioni alla voce "Note", perché di fondamentale importanza per inquadrare, attraverso elementi scientifici, le peculiarità dell'esercizio e per completare adeguatamente definizioni che spesso si presentano quali semplici spiegazioni dell'esecuzione pratica del gesto. Ho seguito il medesimo principio anche nella trattazione delle schede relative alle macchine isotoniche e in particolare modo, nella trattazione dell'attrezzatura cardiofitness. In quest'ultimo caso, le

---

<sup>6</sup> Alfredo Stecchi, "Biomeccanica degli esercizi fisici. Dalla preparazione atletica sportiva al fitness.", 2004 (prima edizione), Cesena, Erika Srl Editrice, pp. 49-50

## INTRODUZIONE

differenze riscontrabili in modelli ascrivibili ad una medesima categoria, in termini di specifiche tecniche e di componenti, mi hanno spinto ad inserire un breve testo, sintetico ma esaustivo, che integrasse la definizione.

Per quanto riguarda l'organizzazione delle schede, trattandosi di ambiti diversi e a se stanti, mi è sembrato opportuno raggrupparle in quattro repertori. Predisporre una simile suddivisione appare funzionale alla consultazione e, volendo approfondire i termini relativi ad una sezione piuttosto che un'altra, è possibile visionare con facilità le schede di interesse. I numerosi rimandi tramite i "related words", si prestano quali linee di collegamento intertestuali, e contribuiscono alla creazione di un senso generale di coesione. Ad esempio, nella scheda relativa alle "distensioni su panca piana" ho inserito i riferimenti a "chest press", macchina isotonica che ne simula il movimento, a "asse verticale" e a "piano trasversale" che localizzano il movimento in base agli assi e piani anatomici in cui il corpo umano è diviso, e a "flessione orizzontale" ed "estensione", movimenti osteocinematici che si verificano a livello delle articolazioni interessate dal gesto. Quest'impostazione è stata seguita principalmente per le schede inerenti a esercizi di muscolazione e macchine isotoniche, fanno eccezione quelle dedicate all'attrezzatura cardiofitness, che per ovvie ragioni non presenta alcun rimando alle altre, e quelle inerenti la terminologia biomeccanica, che mancano di riferimenti esterni al proprio repertorio, ma cui si fa chiaro riferimento negli altri.

Il materiale consultato come fonte è variegato perché tali sono gli argomenti trattati. Per la redazione delle schede riguardanti attrezzatura cardiofitness e macchine isotoniche mi sono rispettivamente avvalsa dei "manuali per l'utente" in lingua italiana e cinese delle linee Excite+ e Selection di Technogym, che l'azienda ha gentilmente messo a mia disposizione. A questi ho affiancato la consultazione di manuali che in entrambe le lingue diano ampia trattazione delle attività di cardiofitness e muscolazione mediante le relative attrezzature, delle quali vengono illustrati uso e specificità biomeccaniche. Date le differenze riscontrabili tra prodotti appartenenti ad una medesima categoria, ho ritenuto utile consultare le schede tecniche che sono visionabili dai siti internet di alcune delle principali aziende che producono attrezzatura per il settore fitness, quali le italiane Technogym, Panatta Sport, Carnielli, Fassi e Teca, le statunitensi Precor, Nautilus, Life Fitness e WaterRower e le cinesi Impulse, Shanghai Hankang Fitness Equipment, Freefitness e Aibole. Questo procedimento si è rivelato fondamentale per l'analisi dell'attrezzatura cardiofitness, suscettibile di notevoli variazioni in termini di specifiche tecniche. Inoltre, per l'approfondimento delle denominazioni standard delle macchine cardio e dei loro componenti base mi sono avvalsa del testo in lingua cinese "健身器材及其相关标准汇编" (Raccolta di attrezzatura fitness e relativi standard), pubblicato nel 2010 ad opera della China Standard Press.

I termini e le definizioni relative agli esercizi di muscolazione sono state tratte da testi che ne illustrano l'esecuzione da un punto di vista strettamente cinesiologico-biomeccanico. Per le schede riguardanti la terminologia biomeccanica mi sono avvalsa di manuali che ne applicano i principi agli esercizi di muscolazione, e di opere più specifiche che fanno capo a discipline diverse, quali biomeccanica, anatomia, cinesiologia, fisiologia articolare e fisiologia del movimento umano.

### 4. IL FITNESS

Per inquadrare al meglio il ruolo che gli argomenti presi in analisi nei repertori rivestono nel contesto attuale e l'utilità di una simile trattazione, mi pare opportuno illustrare brevemente i significati che la parola "fitness" implica e delineare le caratteristiche attuali del sistema di mercato che su essa si è creato. Analizzerò il fenomeno in Italia e Cina, soffermandomi sulla situazione dei centri fitness, delle figure professionali che vi operano, dei

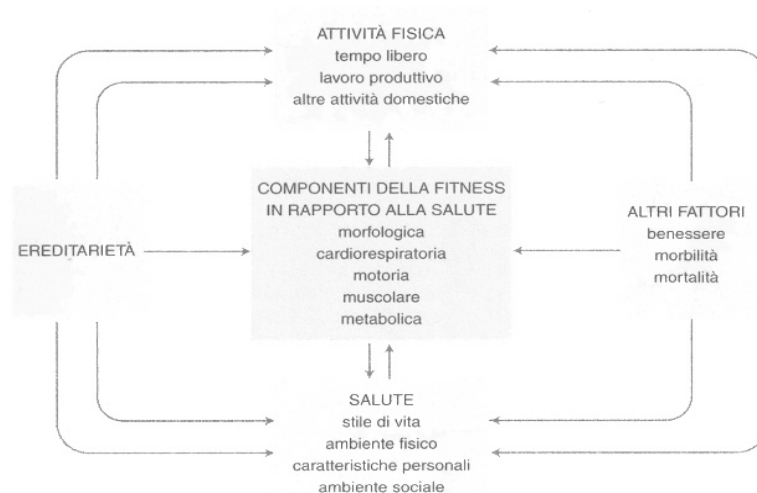
## INTRODUZIONE

fruitori dei servizi e delle aziende che producono l'attrezzatura, con particolare riferimento alla Technogym, leader mondiale del settore.

### 4.1 SIGNIFICATO

“Fitness”, o meglio, “la fitness” è un concetto biologico, principio base delle teorie evoluzionistiche darwiniane. Deriva dal verbo “to fit”, (essere idoneo) ed esprime la capacità di un organismo di riprodursi e trasmettere il proprio patrimonio genetico, alle generazioni successive così che da queste possa essere trasmesso anche a quelle future<sup>7</sup>. Un alto livello di fitness è causa, e al tempo stesso conseguenza della relazione che intercorre tra il genotipo di un essere vivente e l'ambiente in cui è inserito. Saranno quindi la qualità del patrimonio genetico, lo stato di salute dell'organismo e il grado di adattamento all'ambiente a decretarne la fitness.

In ambito sportivo questo concetto è stato ripreso (nel 1974 veniva pubblicato un libro sulla fisiologia del fitness ad opera di Sharkey<sup>8</sup>) e riadattato per indicare il livello di salute fisica, raggiungibile mediante uno stile di vita sano, connubio di un corretto approccio all'alimentazione e di un regolare svolgimento dell'attività sportiva, e che trova espressione attraverso una forma fisica esteticamente armoniosa (bilanciamento equilibrato tra percentuale di massa magra e massa grassa, postura corretta ecc.), il miglioramento di parametri vitali, quali capacità cardio-polmonare, distribuzione del grasso sottocutaneo, in particolare quello viscerale addominale, pressione sanguigna, capacità aerobica massimale, metabolismo del glucosio e dell'insulina, e il conseguimento di capacità condizionali come forza, velocità, resistenza e coordinative, che se ben sviluppate e allenate, portano il soggetto verso uno stato di benessere sempre maggiore. Traendo notevole beneficio dalla pratica costante, sono sensibilmente migliorabili (tabella 1 e 2). Il “fitness” può essere inteso sia come acquisizione di una capacità specifica, ovvero apprendimento di determinati gesti o azioni motorie, indipendentemente dallo stato di forma fisica dell'oggetto, sia come conseguimento di un buon livello di benessere generale dell'individuo<sup>9</sup>.



<sup>7</sup> La Piccola Treccani, Dizionario Enciclopedico, 1995, vol. IV, p. 727.

<sup>8</sup> Antonio PAOLI, Marco NERI, "Principi di metodologia del fitness", 2010, Cesena, Erika Srl Editrice, p. 20.

<sup>9</sup> Antonio PAOLI, Antonino BIANCO, Marco NERI, Antonio PALMA, "What is fitness: definition, history and health benefits. A review. Il fitness: definizione, cenni storici, finalità." Rivista della Facoltà di Scienze Motorie dell'università degli Studi di Palermo, vol. I, fasc. 3, sez. 2, 2008, p. 144



## INTRODUZIONE

Tabella 1: relazioni esistenti tra l'attività fisica, la fitness e la salute. Si evidenzia come il grado di attività fisica e di fitness possano reciprocamente influenzarsi in termini di qualità. Anche fitness e salute sono collegate reciprocamente, in quanto la fitness influenza la salute e lo stato di salute influenza la possibilità di praticare un'attività fisica costante. Non vanno in ogni caso sottovalutati altri elementi quali qualità della vita, condizione ambientale fisica e sociale e patrimonio genetico.<sup>10</sup>

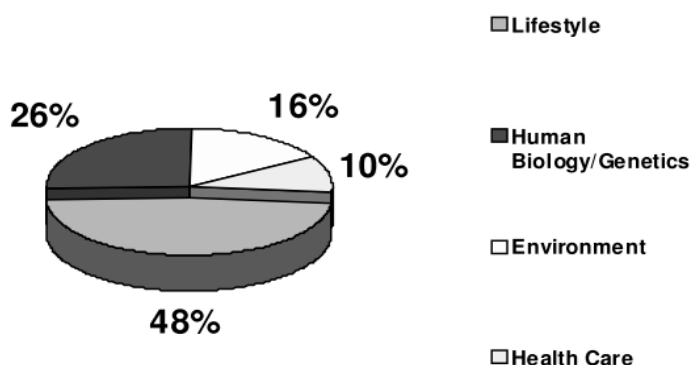


Tabella 1 (modificata da Paoli A., et al. 2008): Stima dei fattori che influenzano lo stato di salute. Il fitness rientra nella categoria "Life Style"<sup>11</sup>.

Allo stesso tempo, con il termine "fitness", viene etichettata un'ampia gamma di attività altamente diversificate, accumulate dalla medesima finalità di consentire, a chi le pratica, il raggiungimento di un buono stato di benessere fisico traducibile quindi in un livello di fitness medio-alto. Corsi di aerobica, spinning, walking, kick boxing, zumba, kettlebell, functional training, sono solo alcune delle attività di fitness che palestre e centri fitness offrono nel tentativo di soddisfare le esigenze e incontrare i gusti di quella che appare essere una clientela sempre più eterogenea e si caratterizzano per l'enorme successo riscosso nel momento in cui vengono proposte sul mercato come novità assolute e che, proprio per questa ragione, mostrano un andamento altalenante nel lungo periodo. Accanto a queste, permangono le cosiddette attività di "sala pesi/attrezzi": il cardiofitness e gli esercizi di muscolazione. La diffusione di attrezzatura sempre più sofisticata per tecnologia e funzioni destinata a queste due categorie, ha dato loro un contributo da non sottovalutare in termini di partecipazione e gradimento da parte dell'utenza, continuando a costituire il core dei servizi offerti da palestre e centri fitness.

Nel complesso sono tutte pratiche che non inseguono la prestazione, a differenza dello sport propriamente detto, e oltre al mantenimento di una buona forma fisica, le ragioni che spingono gli individui ad avvicinarsi al fitness sono le più eterogenee, dalla passione al semplice svago, dall'intravedervi occasioni di socializzazione, ad attività indispensabile da integrare alla riabilitazione. Da non sottovalutare poi, il ruolo che riveste quale valvola di sfogo per allentare la tensione di una frenesia esistenziale sempre più minimo comun denominatore degli stili di vita odierni.

<sup>10</sup> [http://www.treccani.it/enciclopedia/fitness\\_%28Universo\\_del\\_Corpo%29/](http://www.treccani.it/enciclopedia/fitness_%28Universo_del_Corpo%29/)

<sup>11</sup> Antonio PAOLI, Antonino BIANCO, Marco NERI, Antonio PALMA, "WHAT IS FITNESS: DEFINITION, HISTORY AND HEALTHBENEFITS. A REVIEW. Il fitness: definizione, cenni storici, finalità." Rivista della Facoltà di Scienze Motorie dell'università degli Studi di Palermo, Vol. I, fasc. 3, sez. 2, 2008, p. 160, reperibile in <<http://www.rivista.scienzemotorie.unipa.it/index.php/archivio/Anno-2008/Fascicolo-3-2008/Sezione-2/06---di-Antonino-Paoli-Antonino-Bianco-Marco-Neri-Antonio-Palma/>>

## INTRODUZIONE

### 4.2 PANORAMICA SUL FENOMENO ITALIANO

L'indagine condotta dall'Istat nel 2006 riguardante la pratica dello sport in Italia, delinea un'evoluzione che va dagli anni Sessanta fino al 2006 fornendo dati significativi anche sulla diffusione e sullo sviluppo della pratica del fitness. Ovviamente in quest'ultimi anni si stima che il fenomeno abbia subito un ulteriore ampliamento in numero di palestre e centri fitness sorti e nell'ammontare dell'utenza, testimonianza dell'importanza assunta da questo tipo di attività e, forse, della maggior consapevolezza dell'impatto positivo, in termini di benefici plurimi sulla salute fisica e sulla psiche, che ne derivano. Si osserva come la quota di sportivi che agli inizi del 1960 superava di poco 1 milione e 300 mila persone ha subito una rapida ascesa raggiungendo gli 11 milioni e mezzo di individui dediti in maniera continuativa ad attività sportive di vario genere, registrando un'impennata dal un 2,6% a più del 20%<sup>12</sup>. Il dato più sensibile riguardante questo boom di partecipazione è proprio inerente all'evoluzione delle tendenze sportive in favore della proliferazione di tutta una serie di nuove attività, in primis quelle legate al concetto di fitness.. I numerosi corsi di aerobica che dalla metà degli anni 70' si sono ampiamente diffusi, hanno fatto da catalizzatore per l'esplosione di crescita del settore, alimentato da un'utenza, quella femminile che era rimasta ai margini del sistema sportivo. Fino al 2000, tra gli sport maggiormente praticati, emergeva, in primis, il calcio con un 25,7% di praticanti, nel 2006 registra un 24, 2% venendo superato dalle attività legate al fitness (25,2%)<sup>13</sup>. Il cambiamento dovuto al contemporaneo calo di partecipazione nell'attività calcistica si può assumere quale indice di mutate condizioni economico-socio-culturali.

TIPI DI SPORT	Dati in migliaia		Per 100 praticanti (a)		Per 100 abitanti	
	2000	2006	2000	2006	2000	2006
Calcio, calcetto	4.290	4.152	25,7	24,2	7,7	7,3
<i>di cui calcetto</i>	767	1.308	4,6	7,6	1,4	2,3
Ginnastica, aerobica, fitness a cultura fisica	4.251	4.320	25,4	25,2	7,6	7,6
Sport acquatici e subacquei	3.677	3.914	22,0	22,8	6,6	6,9
<i>di cui nuoto</i>	3.448	3.576	20,6	20,8	6,2	6,3
Sport invernali, su ghiaccio e altri sport di montagna	2.285	1.937	13,7	11,3	4,1	3,4
<i>di cui sci alpino</i>	1.817	1.544	10,9	9,0	3,3	2,7
Sport ciclistici	1.716	2.012	10,3	11,7	3,1	3,5
<i>di cui ciclismo</i>	1.272	1.182	7,6	6,9	2,3	2,1
Atletica leggera, footing, jogging	1.497	1.947	8,9	11,3	2,7	3,4
<i>di cui atletica leggera</i>	978	1.338	5,8	7,8	1,8	2,4
Sport con palla e racchetta	1.347	1.109	8,1	6,5	2,4	2,0
<i>di cui tennis</i>	1.297	1.043	7,8	6,1	2,3	1,8
Danza e ballo	503	1.084	3,0	6,3	0,9	1,9
Pallavolo	988	863	5,9	5,0	1,8	1,5
Arti marziali e sport di combattimento	614	625	3,7	3,6	1,1	1,1
Pallacanestro	606	611	3,6	3,6	1,1	1,1
Caccia	356	261	2,1	1,5	0,6	0,5
Pesca	323	327	1,9	1,9	0,6	0,6
Bocce, bowling, biliardo	222	176	1,3	1,0	0,4	0,3
Sport nautici	191	155	1,1	0,9	0,3	0,3
Altri sport con la palla	181	187	1,1	1,1	0,3	0,3
Altro sport	694	698	4,1	4,1	1,2	1,2

(a) I dati non sono sommabili per colonna perché ogni individuo può aver praticato più di uno sport.

Tabella 3: Dati sulla diffusione delle attività sportive<sup>14</sup>

<sup>12</sup> "Lo sport che cambia. I comportamenti emergenti e le nuove tendenze della pratica sportiva in Italia", Istituto Nazionale di Statistica, 12 ottobre 2005 reperibile in <[http://www3.istat.it/salastampa/comunicati/non\\_calendario/20051012\\_00/nota\\_stampa\\_sport.pdf](http://www3.istat.it/salastampa/comunicati/non_calendario/20051012_00/nota_stampa_sport.pdf)>

<sup>13</sup> "La pratica sportiva in Italia. Anno 2006", Istituto nazionale di statistica, 20 giugno 2007, p. 6 reperibile in [http://www.coni.it/fileadmin/ops2008/Istat\\_sport\\_2006\\_Presentaz\\_070620.pdf](http://www.coni.it/fileadmin/ops2008/Istat_sport_2006_Presentaz_070620.pdf)

<sup>14</sup> Ibidem, p. 7.

## INTRODUZIONE

Un benessere sociale sempre più in ascesa e il contestuale diffondersi di una concezione sempre più consumistica della vita e, allo stesso tempo, l'esigenza di ritagliare uno spazio che non sia contaminato dallo stress quotidiano, hanno portato a concepire diversamente l'attività sportiva, perseguendone un approccio strettamente personale. La ricerca di una soddisfazione individuale che si scinda da quella di una collettività, è il carattere dominante. Basti pensare al senso di appartenenza e condivisione di valori e obiettivi comuni tipici dello sport vero e proprio, cui si contrappone quella del singolo che, anche quando inserito in attività di gruppo, mantiene la sua propria individualità. L'unico elemento che unisce è la ricerca del benessere.

Questo spostamento di interesse e l'immediato successo popolare riscontrato su larga scala, hanno portato a vedervi la possibilità di investimento in termini di strutture, opportunità di lavoro, produzione di nuovi beni di consumo che attualmente ne fanno uno dei pochi settori a non accusare eccessivamente il clima di incertezza economica attuale. Una quota notevole della popolazione considera infatti indispensabile la spesa per le attività sportive e per il fitness, circa il 47,8% e le previsioni per i prossimi anni sono più che positive<sup>15</sup>.

Gli attori principali di questo settore che è in grado di generare elevati livelli di fatturato, contribuiscono all'evoluzione di domanda e offerta e il rapporto tra loro è spesso frutto di questa stessa evoluzione. Possono essere così individuati:

### STRUTTURE EROGANTI IL SERVIZIO

[...] Le dinamiche dei nuovi modelli di pratica delle attività fisico-sportive, che hanno spesso travalicato gli ambiti tradizionali, hanno probabilmente favorito la costruzione di tipologie di impianti in cui l'iniziativa privata ha corrisposto in modo più adeguato alle esigenze poste dalla domanda (centri polifunzionali, palestre, attività di fitness ecc.)[...]”<sup>16</sup>. Se fino alla fine degli anni Sessanta erano investimenti medio piccoli prevalentemente pubblici ad esser destinati all'edificazione di spazi per l'attività sportiva, in primis quella calcistica, è negli anni Settanta e Ottanta che, sulla scia del proliferare delle attività di fitness, emergono le palestre polifunzionali che si affiancano prima, eclissando poi i centri per la sola cultura fisica. La situazione attuale, in escalation dal 1980 al 2000 vede il prevalere di centri, finanziati quasi elusivamente dall'imprenditoria privata, che non possono più essere unicamente considerate palestre, ma hanno un'anima polivalente e la direzione futura sarà quella di creare aree apposite che comprendano oltre al classico spazio della palestra, anche piscine, centri benessere, aree dedicate allo shopping e alla ristorazione<sup>17</sup>. Nonostante nel nostro paese operino già da diversi anni alcune grandi catene del fitness, sono un esempio Fitness First e Virgin Active, rispettivamente presenti in Italia con 17 e 8 strutture, rispetto alla stragrande maggioranza di piccole e medie imprese che caratterizzano il settore, queste rappresentano solo un numero esiguo (2%) ma mirano ad espandersi nel breve periodo su larga scala.

Recentemente Repubblica ha reso noti alcuni dati sulla salute del mercato dei centri fitness e la situazione appare più che rosea. Nel 2011 il fatturato complessivo ha raggiunto i 3 miliardi di euro, 800 milioni in più rispetto all'anno precedente. All'interno della classifica europea, l'Italia si posiziona al quarto posto, immediatamente dopo a Regno Unito, Spagna e Germania e conta il maggior numero di centri fitness: 8.000 strutture per un totale

---

<sup>15</sup> «La società italiana al 2008» del 42° Rapporto Censis sulla situazione sociale del Paese/2008

<sup>16</sup> “1° Rapporto Sport e Società”, Censis, 2008, cit., p. 62, reperibile in <[http://www.coni.it/fileadmin/ops2008/09/ReportSport\\_e\\_Societ\\_2008\\_01.pdf](http://www.coni.it/fileadmin/ops2008/09/ReportSport_e_Societ_2008_01.pdf)>

<sup>17</sup> Ibidem, p. 76.

di 5,5 milioni di iscritti. Le previsioni per il 2012 non solo dovrebbero mantenersi in linea con quelle dell'anno 2011, ma si calcano abbiano ulteriore possibilità di crescita<sup>18</sup>.

### FIGURE PROFESSIONALI

Una stima degli operatori del fitness parla di 21.000 figure che operano in oltre 7.000 palestre e centri fitness e in 6.200 centri wellness (elaborazione OPOS su fonte FIIS 2001, e Seat)<sup>19</sup> (tabella 4). L'enorme varietà di servizi offerti ha influito sulla proliferazione di un'altrettanto vasta gamma di operatori, spesso specializzati in più discipline, suddivisibile in due categorie principali: istruttori di "sala pesi/attrezzi" e istruttori che si occupano dei corsi di gruppo. Sono tutte figure dotate di conoscenze tecniche, per ciò che riguarda l'esecuzione delle attività di loro competenza, e teoriche in merito a fisiologia, anatomia e biomeccanica umana. Sono quindi in grado di poter consigliare e seguire il cliente nell'approccio alla attività e nell'acquisizione di determinate azioni motorie, programmando protocolli di allenamento individuali o di gruppo nel pieno rispetto delle esigenze specifiche dell'utenza. Purtroppo la realtà non sempre rispecchia questa situazione. Accanto a figure in possesso della preparazione necessaria, si affiancano altre che hanno acquisito conoscenze minime mediante l'esperienza data da una pratica costante, piuttosto che da un'effettiva preparazione in materia. Questo fenomeno è dovuto prima di tutto ad una politica nazionale poco chiara che non definisce nettamente ruoli e competenze, in secondo luogo a una predisposizione di alcune strutture ad assumere istruttori poco qualificati per tagliare i costi sul personale, non curanti dei notevoli cali che si registreranno a livello di "consumer satisfaction" e di fatturato.

I contratti di lavoro degli istruttori di fitness si presentano il più delle volte sotto forma di collaborazioni, part-time e rapporti non regolarizzati che non danno sicurezza di stabilità occupazionale. Anche gli stipendi rispecchiano questo grado di labilità generale e possono subire notevoli oscillazioni.

Altra questione, se si tratta della figura del personal trainer, attualmente fortemente in ascesa. I dati relativi a riguardo attestano la presenza di 1.000 operatori, tra cui sono compresi anche i preparatori atletici. Si tratta di professionisti del mestiere altamente qualificati che si dedicano all'utente secondo la formula "one-to-one", attualmente sta prendendo piede anche quella dei "small group" che permette di ridurre la spesa procapite di chi ricerca questo tipo di servizio. Supervisione costante durante l'intera seduta di allenamento, stimoli continui, raggiungimento rapido e in tutta sicurezza (la presenza del personal consente di evitare esecuzioni errate degli esercizi) sono i punti di forza del servizio. Solitamente svolgono la loro professione all'interno di centri fitness di grandi dimensioni, previo pagamento di una quota all'azienda per poter esercitare e le loro entrate derivano direttamente dai clienti che riescono a procurarsi. Di recente si è diffusa sempre più la gestione autonoma della professione, da liberi professionisti, che viene esercitata in studi di dimensione medio-piccola, accogliendo una clientela ristretta ma ben fidelizzata che, consapevole della qualità, è disposta a fronteggiare una spesa superiore a quella che si prospetterebbe in un centro fitness.

---

<sup>18</sup><http://www.fitnessrend.com/dettaglio/Notizie/Notizieinbreve/DaticonfortantisulmercatodelfitnessinItalia.html>

<sup>19</sup> Alberto MADELLA, "Il mercato del lavoro nello sport in Italia: caratteristiche e tendenze", 2002, p. 10.

## INTRODUZIONE

	Professionisti
<b>Atleti professionisti</b>	7.500
<b>Arbitri e giudici di gara</b>	150
<b>Istruttori e allenatori sportivi</b>	140.000
di cui	
- Animatori sportivi//istruttori di popolazione speciali	15.000
- guide di montagna	1.300
- addetti al salvamento	1.000
- preparatori atletici e personal trainers	1.000
- istruttori di fitness	21.000
<b>Altri professionisti dello sport</b>	1.000

Tabella 4: Le professioni dello sport in Italia (fonte OPOS, EOSE)<sup>20</sup>

### MERCATO DELL'ATTREZZATURA DEL FITNESS

La difficoltà nel reperire dati specifici riguardo l'evoluzione di questo settore e dell'attuale panorama italiano del mercato relativo alla progettazione e produzione di attrezzatura destinata alle attività di fitness, alla luce di quanto detto fin'ora, mi porta ad avanzare alcune considerazioni, puramente personali, che non debbono essere assunte a chiavi di lettura assolute del fenomeno, ma si presentano quali spunti di riflessioni su una realtà molto complessa che valica i confini nazionali, interagendo con il mercato internazionale.

L'ascesa di questo settore è strettamente legata al rapido successo di pubblico riscosso dal fitness e dell'ampia gamma di pratiche inerenti. Negli anni Ottanta, il boom di palestre e centri fitness viene supportato e allo stesso alimenta, in quello che potremmo definire un rapporto di causa effetto, il proliferare di aziende che, seguendo l'esempio di imprese statunitensi già operanti a livello internazionale come Nautilus, cui si devono i primi prototipi di macchine a camme e Icon, intravedono in questo tipo di produzione un ambito in cui far fruttare investimenti. La scelta si rivelò azzeccata e dimostra di esserlo tutt'ora. Lo dimostra la recente fiera del fitness, il "Rimini Wellness" conclusasi il 13 maggio di quest'anno, che ha visto diverse aziende dare ampia visibilità alle ultime novità, in termini di attrezzatura. Fiore all'occhiello permangono macchine isotoniche, attrezzatura cardiofitness e nuovi sistemi che permettono una fluidità e naturalezza di azioni motorie senza precedenti.

Obiettivo comune: immettere sul mercato prodotti sempre più competitivi per tecnologia, qualità, design e biomeccanica che possano emergere e distinguersi dalla vasta offerta presente in ambito nazionale e internazionale. La sfida? Un ruolo di prim'ordine all'interno del mercato globale. Nerio Alessandri, fondatore e presidente di Technogym, a questo proposito afferma che il sistema attuale italiano non mostra quei caratteri di dinamismo che sono riscontrabili all'estero e il fatto si traduce in una situazione di ristagno per le possibilità sfruttabili all'interno del paese. Le aziende nostrane volgono l'interesse soprattutto all'ambito internazionale, fortemente ricettivo. Il 90% del fatturato della "Wellness Company" deriva da esportazioni, recentemente il volume d'affari in Brasile è raddoppiato, triplicato quello in India e si è osservando un incremento rispettivamente del 50% e del 36% in Cina e Sudafrica.<sup>21</sup> Dello stesso avviso è Rudy Panatta, titolare della Panatta Sport, il cui fatturato è costituito per il 65% dalle vendite all'estero. Incrementi positivi si registrano nell'est europeo, nell'Africa del Nord e nel medio oriente con previsioni positive per il prossimo futuro. Anche il

<sup>20</sup> Alberto MADELLA, "Il mercato del lavoro nello sport in Italia: caratteristiche e tendenze", 2002, p. 7.

<sup>21</sup> [http://www.italiaoggi.it/news/dettaglio\\_news.asp?id=201009091002001520&chkAgenzie=PMFNW&sez=news&testo=&titolo=Technogym:%20ricavi%20+21%20e%20a%20fine%20anno%20350%20mln%20di%20fatturato%20%28MF%29](http://www.italiaoggi.it/news/dettaglio_news.asp?id=201009091002001520&chkAgenzie=PMFNW&sez=news&testo=&titolo=Technogym:%20ricavi%20+21%20e%20a%20fine%20anno%20350%20mln%20di%20fatturato%20%28MF%29)

## INTRODUZIONE

mercato americano e cinese non fa eccezione, registrando un livello di crescita considerevole. La realtà del mercato italiano, invece, è quella di un sistema in contrazione, cui si sommano e i dati non troppo rassicuranti dell'Europa, spesso contrastanti: si passa da valori di stagnazione a quelli in fase di ripresa e viceversa<sup>22</sup>.

Uno stimolo potrebbe essere dato dal diffondersi su tutto il territorio nazionale delle grandi catene del fitness e del wellness, ad oggi una piccola percentuale nelle vastità di imprese di dimensioni esigue, che potrebbe aumentare la richiesta di attrezzature e stimolare positivamente il mercato nostrano.

Nel 2007 nasce all'interno di Assosport<sup>23</sup>, Assofitness, associazione con l'obiettivo di riunire i produttori di attrezzatura, calzatura e abbigliamento dedicata a questo settore, per offrirvi tutela, sostegno e promuovere il made in Italy a livello internazionale. Attualmente conta una trentina di aziende ed è coordinata da Deo Falcone titolare di Teca srl.

Nel report condotto da Assosport sulla situazione del settore fitness in Italia nel 2010-2011 si evince che nonostante il clima economico incerto, il fatturato non ha deluso le aspettative e ci si aspetta che rimangano tali anche per gli anni a venire: [...] il settore del fitness in Italia ha registrato numeri interessanti nel 2010. I dati import-export comunicati dall'agenzia delle dogane hanno dimostrato infatti segno positivo rispetto al 2009. Per quanto riguarda le apparecchiature per il fitness si è registrato un aumento delle importazioni del 13,16%, passando da € 64.876.529 a € 73.417.226, e delle esportazioni del 20,73%, passando da un valore di € 98.936.682 a € 119.443.754[...] <sup>24</sup>.

### UTENZA

“Nel 2000, la stima della spesa che gli italiani investono per il benessere del corpo, ha superato i 36.000 miliardi di lire”<sup>25</sup> (tabella 5) per una spesa media mensile che si attesta tra i cinquanta e i cento euro a testa.

Comparti	Stima della spesa nel 2000 (miliardi di lire)	Val. %
Terme (spese per le prestazioni di tipo sanitario, per il vitto, l'alloggio ed altri servizi turistici fruibili nelle località termali)	8.000	22,0
Agriturismo e <i>beauty farm</i>	900	2,5
Alimentazione biologica, integratori dietetici	3.000	8,3
Centri estetici, toiletries, cosmesi applicata	12.500	34,4
Medicina e salute (omeopatia, fitoterapia, erboristeria, ecc.)	3.000	8,3
Fitness, palestre e tecnologie connesse, ecc.	6.000	16,5
Bioarchitettura, arredi ergonomici	1.800	5,0
Intrattenimenti danzanti	849	2,3
Parchi divertimento	250	0,7
<b>Totale</b>	<b>36.299</b>	<b>100,0</b>

Tabella 5: La spesa degli italiani per il benessere del corpo. Fonte: elaborazione Censis su dati Seat, Grant Thornton, Federteme, 2000<sup>26</sup>

<sup>22</sup> [http://www.panattasport.com/resources/rassegna/imprenditore\\_032009.pdf](http://www.panattasport.com/resources/rassegna/imprenditore_032009.pdf)

<sup>23</sup> Associazione nazionale fondata nel 1958 che rappresenta gli imprenditori italiani operanti nel settore dello sport.

<sup>24</sup> Assosport, “2010/2011 Un anno di attività, uno sguardo al futuro”, cit., p. 7. [http://www.assosport.it/documenti/report\\_2010-2011.pdf](http://www.assosport.it/documenti/report_2010-2011.pdf)

<sup>25</sup> “Benessere e salute secondo gli italiani”, Fondazione Censi, p. 1.

<sup>26</sup> *Ibidem*, p. 3.

## INTRODUZIONE

La varietà di pratiche legate al fitness e il suo presentarsi quale attività a cui tutti, indistintamente possono avere libero accesso, ha portato a evidenti cambiamenti in termini di genere ed età attirando categorie di utenti che prima del “boom del fitness” occupavano un ruolo alquanto marginale nell’attiva sportiva o erano del tutto assenti. Il dato fondamentale è l’enorme successo riscosso tra il pubblico femminile a cui si deve l’incremento di partecipazione alle attività di fitness, strappando al calcio il primato in numero di partecipanti. La stragrande maggioranza di servizi offerti in palestre e centri fitness risponde alle esigenze di questa utenza, che a buon diritto può esserne considerata il motore propulsivo. Corsi di aerobica in tutte le sue varie forme, di walking, zumba, pilates, yoga, kick boxing, attestano una presenza quasi totalmente femminile, mentre nelle lezioni di spinning, cardio combat, power pump il rapporto uomo-donna è equilibrato. Soffermandoci sulla situazione della “sala pesi” che attualmente sarebbe più corretto definire “sala attrezzi” per la sempre più diffusa presenza di questi su pesi e bilancieri, in linea generica si noterebbe una preferenza d’impiego, da parte delle donne, delle macchine cardiofitness e isotoniche e tra queste ultime, di quelle a pacco pesi, più semplici da regolare rispetto a quelle che prevedono di caricare manualmente i dischi. Regno indiscusso maschile, e oserei aggiungere purtroppo, è lo spazio dedicato all’esecuzione degli esercizi con i pesi liberi. È difficile far assimilare il concetto che quei tanto ricercati benefici estetici, leva principale che conduce l’utenza femminile di età variabile ad approcciarsi alla palestra, trarrebbero giovamento da protocolli caratterizzati da esercizi base quali squat, stacchi e affondi, piuttosto che da abductor, adductor e gluteous machine e i relativi esercizi a corpo libero. Anatomia e biomeccanica non lasciano spazio a controbattute, ma l’intenso legame, totalmente infondato, che associa nell’immaginario comune, i pesi liberi ad un aumento eccessivo di massa muscolare, fungono da deterrente. Si tralasciano così tutta una serie di benefici, in primis i guadagni di forza e resistenza.

Per quanto riguarda i mutamenti nelle classi d’età, da un’indagine condotta dalla Nielsen nel 1997 si era riscontrata una prevalenza della fascia compresa tra i 25 ed i 34 anni (19,6% dei praticanti), ma anche una significativa presenza di persone con più di 54 anni (16,1% dei praticanti totali)<sup>27</sup>, tendenza quest’ultima che nell’ultimo decennio si è ulteriormente amplificata. Il nostro paese è tra i più longevi al mondo: l’utenza appartenente alla fascia della terza età si configura quale categoria verso cui volgere interesse sempre maggiore.

Le aziende produttrici di attrezzatura per il settore sono ben consapevoli del processo che porterà gradualmente ad aumentare l’età media degli iscritti in palestra, per cui macchine isotoniche e cardiofitness in primis, sono progettate tenendo conto delle specifiche esigenze di questa utenza da considerarsi attualmente il nuovo sostenitore della domanda di fitness. Si tratta di una clientela molto “delicata” che spesso presenta diverse patologie, osteoporosi, problematiche osteoarticolari, cui si associano stati più o meno importanti di ipotonia muscolare che richiedono un personale sempre più qualificato e un’offerta di attività che possa essere alla loro portata. Inoltre, dispongono di tempo e disponibilità economica che li rende altamente appetibili, e i miglioramenti effettivi della qualità di vita dati dall’allenamento contribuiscono ad un elevato tasso di fidelizzazione soprattutto dato dalla propensione all’abitudine, per cui una volta entrati nelle loro grazie, sarà possibile mantenerne un presenza continuativa all’interno del centro frequentato<sup>28</sup>.

Un’altra fascia d’utenza verso la cui soddisfazione mirano alcune aziende è quella dell’infanzia-adolescenza. La Panatta Sport ha appena sviluppato il progetto “kids System” progettando una serie di attrezzature dedicate ai più

---

<sup>27</sup> “Benessere e salute secondo gli italiani”, Fondazione Censis, p. 4, reperibile in [http://www.censis.it/5?resource\\_23=4534&relational\\_resource\\_24=4534&relational\\_resource\\_396=4534&relational\\_resource\\_26=4534&relational\\_resource\\_78=4534&relational\\_resource\\_296=4534&relational\\_resource\\_342=4534&relational\\_resource\\_343=4534](http://www.censis.it/5?resource_23=4534&relational_resource_24=4534&relational_resource_396=4534&relational_resource_26=4534&relational_resource_78=4534&relational_resource_296=4534&relational_resource_342=4534&relational_resource_343=4534)

<sup>28</sup> Alain FERRAND, Marco NARDI, “Fitness marketing”, Alea Edizioni, 2005, pp. 23-24

## INTRODUZIONE

piccoli, dai cinque ai dodici anni, con i quali apprendere divertendo la corretta postura e tutta una serie di azioni motorie che i giovanissimi di oggi mostrano di esser privi<sup>29</sup>. Anche la Virgin Active, famosa catena di centri fitness, mostra interesse verso questa nuova clientela, destinandovi apposite aree per cui svolgere una tipologia varia di attività ricreative. Si tratta ancora di una realtà in fase embrionale ma possibile di sviluppi futuri positivi.

### 4.3 PANORAMICA DEL FENOMENO IN CINA

I germogli del fenomeno che attualmente si manifesta come un vero e proprio boom del settore fitness vanno ricercati nella fase di apertura e riforma, dei cui benefici non risulta essere esente nemmeno il settore sportivo. In particolare, il concetto di “fitness” che va delineandosi a partire dalla metà degli anni Novanta mostra proprie caratteristiche peculiari, dovute alla commistione di cultura cinese e occidentale. Alla ricerca di equilibrio tra mente e corpo e di un corretto funzionamento dell’organismo, principi cardine di alcune pratiche tradizionali, si affianca il concetto di benessere fisico imperniato su canoni prettamente occidentali. Testimonianza di ciò è la commistione nei centri fitness di attività tipicamente endogene quali taijiquan, qigong, e altre arti marziali, e di un’offerta sempre più variegata di attività d’importazione, tutte accumulate da una medesima finalità: incrementare il benessere psico-fisico.

Negli ultimi vent’anni il miglioramento dello standard di vita dovuto alla crescente ricchezza, ha contribuito a cambiamenti notevoli nello stile di vita, sempre più caratterizzato da sedentarietà, approcci alimentari sbagliati, stress per il conseguimento di prestazioni scolastiche e lavorative, tutti fattori che hanno portato ad un peggioramento generale delle condizioni fisiche. Per far fronte a queste problematiche nel 1995 vengono emanate “Physical Health Law” e “Outline of Nationwide Physical Fitness Program” che hanno contribuito ad una presa di coscienza da parte della popolazione dell’importanza rivestita dal preservare un buono stato di salute, non soltanto riferito alla sfera fisica ma anche a quella psichica. Il modo di dire “è meglio invitare qualcuno in palestra piuttosto che invitarlo a cena”<sup>30</sup> riflette notevolmente il nuovo assetto di valori e, il fatto che condividere l’attività fisica possa essere equiparato e possa riscuotere maggior entusiasmo di un rituale, quello dei pasti, da sempre considerato quale espressione massima di convivialità, è indicativo di cambiamenti socio-culturali di notevole portata<sup>31</sup>. Che “ni chi fan le ma”<sup>32</sup> abbia lasciato il posto a “ni duanlian le ma”<sup>33</sup> La risposta parrebbe affermativa.

Con una rapida escalation, alla fine degli anni Novanta iniziano a proliferare, nelle aree urbane principali, inizialmente in numero esiguo, centri fitness di grandi dimensioni che propongono un’offerta variegata di servizi. Nel 2000 si registra un incremento dello 0,2% rispetto al 1996 di popolazione che investe tempo e denaro in club e palestre. Del 2005, è l’incoraggiamento ufficiale del governo a preparare il terreno per le Olimpiadi di Pechino del 2008, un evento che scatena un ulteriore accrescimento di interesse per il benessere fisico, per le attività di fitness e apre la strada ad un accelerato sviluppo dell’industria di attrezzatura rivolta a questo settore e a una diffusione ancora maggiore di palestre e club. Attualmente a Pechino e Shanghai rispettivamente ne sono presenti 400 e 300 sia a gestione locale che joint venture.

<sup>29</sup> “Oltre la crisi, con innovazione e design si compete”, L’imprenditore, 03.2009, reperibile in <[http://www.panattasport.com/resources/rassegna/imprenditore\\_032009.pdf](http://www.panattasport.com/resources/rassegna/imprenditore_032009.pdf)>

<sup>30</sup> Shang Yong, “Investigation on Qingdao, China Public Physical Fitness Activities and skill”, Studies in Sociology of Science, Vol. 3, N° 1, 2012, cit. p. 35, reperibile in <<http://cscanada.net/index.php/sss/article/view/j.sss.1923018420120301.2877/2381>>

<sup>31</sup> ibidem

<sup>32</sup> Tradizionale formula di saluto, letteralmente traducibile in “hai mangiato?” che equivale a “ciao, come stai?”

<sup>33</sup> Traduzione: “ti sei allenato?”



## INTRODUZIONE

Ad oggi la Cina, è la seconda economia al mondo e il 13% delle famiglie ha raggiunto un livello di classe medio-alto con un'entrata media di 40.000-200.000 RMB, maggiore sarà quindi la disponibilità economica da dedicare all'attività fisica di tipo informale. Dal 2008 si registra un accrescimento annuo circa del 44% della popolazione con un tenore di vita medio ed è presumibile che ulteriore impulso venga dato allo sviluppo del complesso sistema di mercato che le ruota attorno<sup>34</sup>. Tuttavia questo è un settore che mostra ancora tratti di immaturità. Secondo alcuni addetti ai lavori, la Cina non sarebbe pronta per un consumo consapevole dei servizi proposti da questo mercato. Una quota consistente di popolazione rivolge principale interesse ad accrescere il benessere economico e migliorare lo standard di vita. Investire nella salute fisica non risulta essere la priorità e indirizzarvi una quota cospicua dello stipendio, soprattutto se non rapportata al tenore di vita, è dovuto maggiormente ad un trend di adesione alla moda, piuttosto che ad un atteggiamento consapevole<sup>35</sup>.

Si presenta dunque in fase evolutiva, e nonostante stia già diventando un evidente punto di forza dell'economia, è ancora dotato di potenzialità altamente sfruttabili. Basta pensare che solo lo 0,6% della popolazione frequenta centri fitness, contro il 18% degli USA e un 10% circa dell'Europa. Allargare la fetta di utenza porterà non solo all'incremento delle strutture, ma anche del personale che vi opera e a una quota di fatturato maggiore, proveniente dal mercato domestico, delle imprese che producono attrezzatura.

Delineo brevemente quelli che sono i tratti peculiari odierni:

### STRUTTURE EROGANTI IL SERVIZIO

Le politiche governative e i cambiamenti nello stile di vita hanno creato i presupposti per lo sviluppo di un mercato dall'enorme potenzialità. Alla fine degli anni Novanta i centri fitness moderni presenti nelle grandi città erano ancora una rarità e le palestre messe a disposizione dagli hotel di lusso erano accessibili solo a pochi privilegiati. Questo scenario si è evoluto rapidamente non solo grazie all'aumentato benessere sociale e a provvedimenti governativi in favore, ma anche a tutta quella rete di canali mediatici che hanno favorito la diffusione del concetto di "fitness". L'amplificazione del fenomeno data dal successo delle Olimpiadi del 2008, ha reso fertile il terreno per il proliferare delle catene del fitness. La formula affermata attualmente è quella di club di notevoli dimensioni a investimento locale, estero o joint venture, queste ultime si configurano per la doppia gestione a capitale estero e cinese, in cui solitamente la quota di quest'ultima è preponderante. La cino-australo-neozelandese Evolution Fitness e la cino-americana Cy Sport Powerhouse Gym, alle quali fanno capo diversi centri fitness, sono un esempio di questa categoria. In generale, la concorrenza tra queste grandi catene è serrata, tutte sono impegnate ad "arruolare" la quota maggiore di utenza. Alcune attuano una strategia puntando alla quantità, estendendosi immediatamente sul territorio con un numero elevato di club, altre sono di diverso avviso, mirano alla qualità del servizio, ricercando uno standard qualitativamente sempre maggiore dei servizi offerti.

Nel 2010 si contano in tutto il paese circa 3000 club, 3 milioni di iscritti e abbonamenti annuali che vanno dai 600 ai 5.000 yuan. Geograficamente si concentrano nelle città principali, soprattutto quelle delle zone dell'est, tuttavia la polita incentrata sul "go to west" sta dando impulso anche all'ampliamento nelle regioni occidentali.

---

<sup>34</sup> Carrie XU, "China health club market – Huge potential & challenges", 2011, reperibile in <http://chinasportsbiz.com/2011/07/01/huge-potential-of-fitness-market-in-china/>

<sup>35</sup> Mark GODFREY, "China's Wellness Revolution", 2004, reperibile <http://www.chinatoday.com.cn/English/e2004/e200407/p27.htm>

## INTRODUZIONE

L'INSEAD report pubblicato nel 2009 dal Gruppo Icon, afferma che il mercato dei centri fitness/wellness possiede un'enorme potenziale, soprattutto espresso da Pechino e Shanghai che si posizionano al quinto e sesto posto tra le città con maggior potenziale in termini di domanda<sup>36</sup>.

<b>Health Clubs in 2009, US \$ mln</b>						
City	Rank	US \$ mln	%Country	%Regio	%World	Cumul. %
New York <i>(The United States)</i>	1	4767.34	22.75	20.45	5.06	155205.06
Paris <i>(France)</i>	2	2144.83	70.30	9.27	2.27	155207.33
Los Angeles <i>(The United States)</i>	3	1725.78	8.23	7.40	1.83	155209.16
Chicago <i>(The United States)</i>	4	1586.34	7.57	6.81	1.68	155210.84
Shanghai <i>(China)</i>	5	1558.18	14.32	5.24	1.65	155212.50
Beijing <i>(China)</i>	6	1298.57	11.93	4.36	1.38	155213.87
London <i>(The United Kingdom)</i>	7	1116.09	35.03	4.82	1.18	155215.06

\* Source: The 2009 Report on Health Clubs - World Market Segmentation by City, Philip M. Parker, 2009

Tabella 6 : Health club in 2009, US \$ mln<sup>37</sup>

In realtà si registra un gap notevole tra potenziale effettivo e reale, il numero di clienti che realmente si iscrivono risulta essere inferiore a quello ipotizzato. Il problema essenzialmente è da attribuirsi ad una non oculata gestione. Un'indagine svolta da Deloitte tra il 2006 e il 2008 ha rilevato che il sistema manageriale impiegato dalla stragrande maggioranza dei centri, a lungo andare può rivelarsi fallimentare: abbonamenti pluriennali, a vita e pagamenti anticipati, sebbene consentano nell'immediato introiti eccezionali, si mostrano fallimentari se non supportati da un ingresso continuo di nuovi membri<sup>38</sup>. Questo sistema poteva funzionare nei primi stadi di sviluppo del settore quando la concorrenza non raggiungeva i livelli attuali e i clienti potevano scegliere tra un numero ridotto di club. A metà del 2000, un simile sistema ha condotto sul lastrico alcuni brand famosi. Adottare formule di fidelizzazione mensili o bimestrali, più abbordabili per costo, che potrebbero quindi favorire l'ingresso di quella fetta di popolazione impossibilitata a sostenere spese ingenti e puntare alla qualità dei servizi per arginare il tasso di abbandono, è la soluzione che molte catene stanno adottando per evitare il rischio di bancarotta. Inoltre, potrebbero trarre giovamento seguendo una politica che consenta alla clientela di poter accedere, a seconda delle esigenze, a uno qualunque dei centri che fanno capo allo stesso brand. L'elevato tasso di mobilità che caratterizza la condizione lavorativa di molti cinesi, spesso comporta plurimi cambi di domicilio e l'esigenza di dover cercare un club più vicino a casa e lavoro, ha un impatto sul calo dell'utenza che potrebbe esser superato attraverso una dislocazione strategica dei centri fitness sul territorio urbano. Queste sono le principali linee guida che caratterizzeranno la futura fase evolutiva del mercato delle catene del fitness.

<sup>36</sup> Carrie XU, "China Health club market- Huge potential & challenges", China Sport Business, July 1, 2011, reperibile in <http://chinasportsbiz.com/2011/07/01/huge-potential-of-fitness-market-in-china/>

<sup>37</sup> Ibidem

<sup>38</sup> "Caught In a Bind - Chinese Gym Operators", Deloitte Financial Advisory, 2009, p. 5, reperibile in [http://www.deloitte.com/assets/Dcom-china/Local%20Assets/Documents/cn\\_fas\\_Caught\\_In\\_a\\_Bind\\_Chinese\\_Gym\\_Operators\\_250209.pdf](http://www.deloitte.com/assets/Dcom-china/Local%20Assets/Documents/cn_fas_Caught_In_a_Bind_Chinese_Gym_Operators_250209.pdf)

### FIGURE PROFESSIONALI

Nonostante la richiesta di operatori aumenti in base all'aumentare di una clientela sempre più desiderosa di ottenere risultati duraturi, la figura di istruttori e personal trainer si presenta ancora in uno stadio embrionale dovuto in primo luogo alle scarse capacità gestionali dei club. Rivolgere la dovuta attenzione alla tipologia di utenza, evidenziando le fasce più propense ad accogliere il servizio è fondamentale affinché diventi vincente. Il report condotto da Deloitte tra il 2006 e il 2008 sulla figura del personal trainer che va ad implementare precedenti dati rilevati dall'IHRSA (International Health, Racquet, & Sportsclub Association), rivela che il 40% dell'utenza che usufruisce di questo servizio ha un alto grado di fidelizzazione, mentre chi si avvia alla pratica sportiva per la prima volta o si è inserito da poco nell'ambiente, non risulta particolarmente interessato.<sup>39</sup> Nel 2008 il grado di soddisfazione dell'utenza si dimostra accresciuto ed è calata l'insoddisfazione, tuttavia la maggior parte della clientela dimostra ancora una certa indifferenza che spiegherebbe perché ad un'ulteriore crescita di utenza, non sia corrisposto un aumento proporzionale della domanda<sup>40</sup>. Inoltre, dai dati estrapolati dalla medesima indagine riguardante diversificazione per genere ed età dell'utenza che richiede il servizio di personal trainer, emerge che il 68% dei clienti sono donne, di cui il 59% ha un'età compresa tra i 35 e i 54 anni, mentre solo il 37% della quota maschile, che risulta inferiore a quella femminile, ha un'età superiore ai 35 anni<sup>41</sup>. Attualmente la varietà di attività proposte, ha richiesto livelli di competenza e professionalità sempre maggiori e specifiche, nonché buone capacità relazionali con il pubblico finalizzate ad incrementare la *customer satisfaction* e un alto tasso di fidelizzazione.

### MERCATO DELL'ATTREZZATURA DEL FITNESS

Attualmente la Cina esporta in tutto il mondo il 50% dell'attrezzatura relativa al fitness, tuttavia il valore del mercato interno si aggira solo tra i 10 e i 130 miliardi di RMB<sup>42</sup>. L'incremento continuo degli standard di vita, la consapevolezza dei benefici fisici apportati dall'attività fisica, l'entusiasmo dimostrato verso quest'ultima e il rapido proliferare dei centri fitness sul territorio nazionale, hanno fatto sì che la richiesta di attrezzature specifiche di allenamento gettasse le basi per lo sviluppo di una fiorente industria dell'attrezzatura destinata al fitness che porterà nel breve periodo ad un forte aumento della quota del mercato interno. L'affermazione sul mercato internazionale invece ha rappresentato un'enorme opportunità di lucro, essendo il settore del fitness profondamente radicato nei paesi occidentali, in primis Stati Uniti e Europa che attualmente rappresentano il 60% del fatturato estero, di cui, la quota principale deriva dalla vendita dell'attrezzatura di grandi dimensioni, macchine cardiofitness e per la forza, due categorie in grado di trainare il settore.

Lo sviluppo di questo settore è piuttosto recente, Wang Jun, vicepresidente del Comitato Olimpico, ha affermato che la designazione di Pechino quale sede delle Olimpiadi del 2008 ha catalizzato l'attenzione su un settore che in precedenza non aveva rivestito un ruolo di prim'ordine all'interno del sistema sportivo, ma che si presta a diventarne il pilastro, dando un impulso enorme allo sviluppo economico del paese.<sup>43</sup> Aumentarne la

---

<sup>39</sup> Ibidem, p.13

<sup>40</sup> Ibidem, p. 14

<sup>41</sup> Ibidem, p. 14

<sup>42</sup> "China Guangzhou International Fitness Fair"

[http://www.healthandfitnessexpos.com/expo\\_pages/2011\\_China%20AD\\_Guangzhou\\_%20AD%20ADInternational\\_Fitness\\_Fair.htm](http://www.healthandfitnessexpos.com/expo_pages/2011_China%20AD_Guangzhou_%20AD%20ADInternational_Fitness_Fair.htm)

<sup>43</sup> Marzia DE GIULI, "Technogym è partner esclusiva del Comitato Olimpico Cinese", Corriere Asia, 16 Novembre 2006, reperibile in <[http://www.corriereasia.com/\\_var/news/DTYLJYF-LKZSOP-BCMC.shtml](http://www.corriereasia.com/_var/news/DTYLJYF-LKZSOP-BCMC.shtml)>

## INTRODUZIONE

capacità, gli investimenti e l'innovazione volta a raggiungere gli standard americani e europei, promuovendo su larga scala il settore del fitness riveste un ruolo chiave all'interno delle politiche governative.

Recentemente l'incerto assetto economico internazionale, ha fatto sentire il suo peso sui bilanci degli ultimi anni, riducendo la richiesta di domanda dall'estero, in particolare dagli USA e dall'Europa, e spostando l'interesse verso prodotti di costo inferiore. Nonostante ciò il fatturato delle esportazioni nel 2008 ha raggiunto quota di 3 miliardi, segnalando un aumento del 16% rispetto all'anno precedente<sup>44</sup>. Nella prima metà del 2010, si è assistito ad un ulteriore calo del fatturato proveniente dall'estero, dovuto al rallentamento della ripresa economica degli Stati Uniti e alla crisi del debito in Europa per cui le entrate si sono complessivamente aggirate intorno a uno 1,7 miliardi di dollari<sup>45</sup>.

Attualmente le tendenze verso cui si muovono le aziende per minimizzare le perdite e ridare il giusto impulso al settore, possono essere così riassunte<sup>46</sup>: 1. Implementare la qualità della tecnologia impiegata, migliorando ergonomia e design per aumentare l'aspetto di unicità del prodotto e riducendo lo spreco di materie prime così da limitarne la spesa; 2. Focalizzarsi sulla produzione di macchine dai costi di vendita maggiori come l'attrezzatura cardiofitness e le macchine per la forza, relegando in secondo piano l'attrezzatura minore. Quest'azione è motivata soprattutto dal gran successo, a livello internazionale, riscosso dai grandi macchinari per il fitness, sempre più ricercati dal mercato professionale e home fitness e che richiedono un'evoluzione continua per fronteggiare la concorrenza, 3. Incrementare l'esportazione nei paesi emergenti, quali Africa, Medio Oriente, Sud Africa e Europa dell'est, finalizzata a gettare le basi di quello che potrebbe rivelarsi nel breve periodo un mercato fruttuoso. 4. Ampliare il range dei prodotti per rispondere alle domande di mercati diversi. Inoltre si registra nel 2010 un aumento di circa il 10% dei fondi da destinare a ricerca e sviluppo e nel 2011 la quota è stata allargata. Si cerca di combinare le funzioni di singole attrezzature per creare prodotti multifunzionali e aggiungere a quelle standard, funzioni volte all'intrattenimento come radio e schermi tv, dvd e mp3, sempre più richiesti nelle macchine cardiofitness e implementare ergonomia e sicurezza. 5. Aumentare la visibilità nazionale e internazionale dei brand cinesi più noti. La fiera dell'attrezzatura del fitness tenutasi a Guangzhou tra il 3 e il 5 Marzo del 2011 ha rappresentato un'occasione fondamentale per mettere a confronto aziende estere e cinesi, dando alle prime la possibilità di introdursi nel mercato domestico e alle seconde di espandere la loro presenza su quello estero.

## UTENZA

Uno studio condotto a Dalian tra il 1999 e il 2007, volto ad analizzare utenza e servizi offerti dai centri fitness, riflette le tendenze individuabili anche a livello nazionale nelle grandi aree urbane e può essere indicativo per tracciare un'evoluzione del settore e proporre spunti di riflessione utili per sviluppi futuri in questo senso. Emerge quanto la tipologia di utenza sia cambiata per genere ed età. La percentuale di anziani che usufruisce dei servizi offerti dai club è in crescita, mentre la fascia tra i 35 e i 55 anni, resta la quota maggioritaria. Il livello culturale è incrementato, i possessori di titoli di studio elevati rappresentano la maggioranza, liberi

---

<sup>44</sup> "FITNESS EQUIPMENT, Supplier capability in China", China Sourcing Reports, 2009, Executive Summary, p. 3, reperibile in <<http://www.chinasourcingreports.com/sites/default/files/CSRFEQ.pdf>>

<sup>45</sup> "FITNESS EQUIPMENT, Supplier capability in China", China Sourcing Reports, 2010, Executive Summary, p. 3, reperibile in <<http://www.chinasourcingreports.com/sites/default/files/CSRFTE.pdf>>

<sup>46</sup> "FITNESS EQUIPMENT, Supplier capability in China", China Sourcing Reports, 2009 e "FITNESS EQUIPMENT, Supplier capability in China", China Sourcing Reports, 2010, reperibile in <<http://www.chinasourcingreports.com/sites/default/files/CSRFTE.pdf>>

## INTRODUZIONE

professionisti e impiegati aziendali sono le figure che alimentano il settore, ma anche gli studenti iniziano a ritagliarsi un ruolo importante<sup>47</sup> (tabella 1).

Year	Age (%)				Education (%)			Job characteristics (%)	
	<18	18-35	36-55	>56	secondary	college	postgraduate	static	dynamic
In 1999	18.3	34.8	46.8	1.1	37	62.9	0	90.4	9.6
In 2007	4.2	53.7	40	2.1	11.6	66.3	22.1	94.7	5.3
Change			-6.8	+1.0	-25.4	+3.4	+22.1	+4.3	-4.3

Tabella 7: Cambiamenti demografici dell'utenza dei fitness club<sup>48</sup>

Alla motivazione principale che spinge a frequentare palestre e club, il miglioramento dell'aspetto fisico (aumento massa muscolare e perdita di peso), si affiancano ricerca di svago e la possibilità di poter rientrare in quella ancor piccola cerchia di utenti che possono permettersi di sostenere i costi dell'iscrizione, sulla scia di quello che si configura più come un trend, che una reale presa di coscienza dei benefici indotti dal movimento. La scelta delle attività è caratterizzata da una diversificazioni di genere, gli uomini sono più propensi a sviluppare la massa muscolare e a vivere l'attività sportiva nei suoi tratti ludici, le donne si focalizzano sulla perdita del peso e sul miglioramento generale del benessere e prediligono attività di gruppo, come quelle aerobiche, o corsi di ballo che mirano a riscoprire la propria femminilità. (tabella 8). In generale, alla fine degli anni Novanta la gamma di attività che era possibile praticare era davvero limitata e gli esercizi di muscolazione eseguiti con manubri e bilancieri rappresentavano la maggioranza. Rapidamente appaiono attrezzature sempre più sofisticate e di alta qualità, in primis macchine isotoniche e cardiofitness, che diventano il vero cuore pulsante e riscuote l'interesse dell'utenza, senza distinzioni di età o genere. Per quanto concerne i corsi di gruppo, spinning, aerobica, yoga, indoor golf e vari generi di arti marziali riscontrano l'entusiasmo maggiore (tabella 9)<sup>49</sup>.

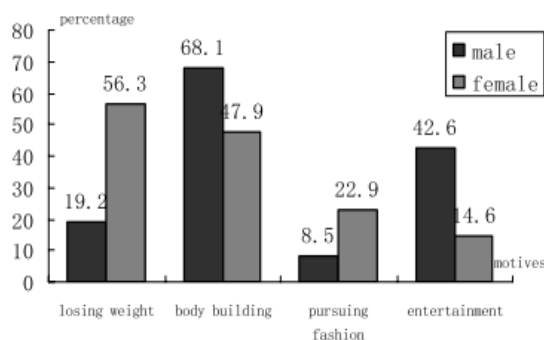


Tabella 8: Motivi per aderire ad un fitness club<sup>50</sup>

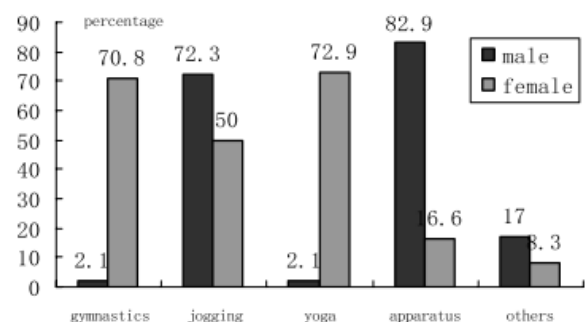


Tabella 9: Preferenza di attività<sup>51</sup>

<sup>47</sup> Bing WANG, Chunyou WU, Wenhui QUAN, "Changes in Consumers behavior at fitness club among Chinese urban residents-Dalian as an example", Asian Social Science Journal, Ottobre 2008, Vol. 4, N° 10, p. 109, reperibile in <<http://www.ccsenet.org/journal/index.php/ass/article/view/930>>

<sup>48</sup> Ibidem, p. 107

<sup>49</sup> Ibidem, p. 109

<sup>50</sup> Ibidem, p. 108

4. IL CASO TECHNOGYM

Technogym, “The Wellness Company” è la principale azienda che progetta e produce attrezzature per il fitness sul panorama italiano e uno dei principali attori nelle dinamiche dell’industria del fitness a livello mondiale, ritagliandosi il suo ruolo di leader in quello che era sempre stato dominio delle aziende statunitensi. Appare sul mercato nel 1983 ad opera del suo fondatore e attuale presidente, Nerio Alessandri che a soli ventidue anni, si dedica alla progettazione delle prime macchine per lo sviluppo muscolare. Da allora è stata un’escalation verso il successo, che fa dell’azienda attuale con sede a Gambettola l’ambiente di lavoro per circa mille dipendenti italiani, impegnati nella produzione, nella ricerca e sviluppo, nel marketing e nella gestione, mentre un’altra quota è suddivisa nelle 13 filiali commerciali. Esporta in oltre 60 paesi e la quota maggiore del fatturato, il 90% proviene dall’estero. Grazie alla qualità dell’attrezzatura realizzata, è stata scelta come fornitore ufficiale delle Olimpiadi di Sydney nel 2000, di Atene del 2004, delle Olimpiadi invernali di Torino nel 2006, di quelle di Pechino nel 2008 e si è assicurato anche quelle di Londra 2012 dove allestirà 20 palestre e il villaggio olimpico. Senza che l’attuale periodo in incertezza economica ne scalfisse le vendite, nel 2010 l’azienda ha fatturato 350 milioni di euro, il 15% in più del 2009, il target del 2011 ha raggiunto le aspettative dei 400 milioni. L’obiettivo è di eguagliare i 2 o 3 miliardi nel breve periodo e di ampliare la categoria di consumatori che attualmente rappresenta solo il 10 per cento del fatturato dell’azienda<sup>52</sup>.

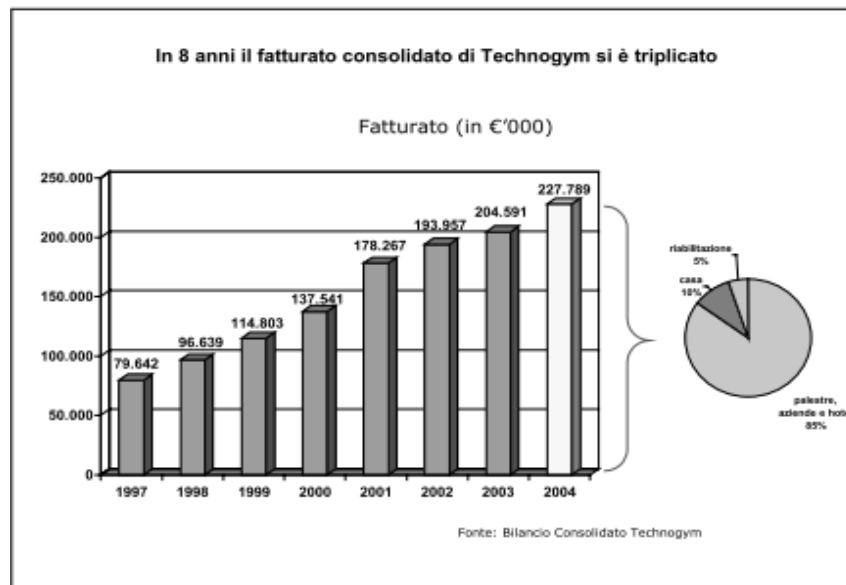


Tabella 10: Fatturato dal 1997 al 2004. Il grafico a torta mostra la percentuale di attrezzatura in cui si divide la produzione: riabilitazione (5%), home fitness (18%) e palestra, aziende, hotel (85%)<sup>53</sup>.

La forza di questo costante sviluppo e crescita economica va ricercato in quattro fattori principali:

<sup>51</sup> Ibidem, p. 108

<sup>52</sup> Un caso di eccellenza regionale: l’impresa del wellness, ovvero la Technogym di Gambettola, Estratto dal volume “Il settore delle life science in Emilia Romagna”, Belussi (a cura di), edizioni regione Emilia Romagna, 2005, reperibile in <[http://sid.decon.unipd.it/materiale5/bel\\_motorie\\_lez-4.pdf](http://sid.decon.unipd.it/materiale5/bel_motorie_lez-4.pdf)>

<sup>53</sup> Ibidem

## INTRODUZIONE

1. I continui investimenti di parte del fatturato, circa il 6%, nella R&S consentono un'innovazione continua tale da permettere una costante immissione sul mercato internazionale di prodotti di alta qualità, design e tecnologia d'avanguardia, mai scissi dal valore di ricerca di benessere.
2. Concezione globale, azione locale. E' uno dei principi guida della politica internazione dell'azienda, che punta a fornire ai diversi mercati non un prodotto univoco, ma quelli che più si adattano alla specificità della sua popolazione: [...] Gli americani, con la loro percentuale del 30% di obesi, hanno bisogno di macchine diverse dai cinesi, dove wellness significa combattere lo stress da troppo lavoro, non perdere peso. In Medio Oriente invece il problema principale è il diabete, che colpisce il 30% delle persone contro il 3% dell'Italia. Ogni paese ha bisogno di una strategia diversa[...]<sup>54</sup>.
3. Attenzione mostrata nei confronti di una vasta utenza, giovani, adulti e anziani, uomini e donne, dilettanti e professionisti, sono tutti punti di riferimento su cui investire in egual misura, ma da soddisfare, con quelle che lo stesso Nerio Alessandri ama definire non tanto prodotti, ma “soluzioni”, differenti a seconda del destinatario, non meri beni di consumo, ma mezzi con cui far proprio uno stile di vita incentrato sul benessere.
4. “Wellness”<sup>55</sup>. È il marchio dell'azienda, quello che le ha permesso di distinguersi in toto dalle altre concorrenti, che esprime uno stile di vita volto a migliorare la qualità dell'esistenza attraverso lo svolgimento di una regolare attività fisica, un approccio sano all'alimentazione, una propensione mentale positivo e un equilibrio tra l'aspetto fisico, mentale e sociale.

Per quanto concerne la produzione, il core è rappresentato dalle macchine per la forza, per il cardiofitness e per la mobilità (attrezzatura che riproduce i movimenti naturali per incrementare flessibilità e coordinazione che mirano alla realizzazioni di esercizi dal basso impatto). Il mercato di destinazione è divisibile in tre ambiti: la riabilitazione biomedica che apporta il 5% del fatturato, l'home fitness (10%) e il settore che apporta la fetta maggiore di introiti, l'85%, rappresentato dagli ambienti professionali (club sportivi, centri fitness, hotel, spa e aziende). La ricerca si focalizza sulla realizzazione di macchine ed attrezzi sempre più sofisticati in grado di rispondere alle esigenze dei tre settori e realizzare movimenti guidati nel pieno rispetto di biomeccanica e fisiologia umana.<sup>56</sup> Inoltre, il servizio offerto dall'azienda non è costituito esclusivamente dalle attrezzature, ma anche da servizi di consulenza sull'allenamento destinati ai clienti, dai corsi di formazione organizzati dal Wellness Institute che mirano a creare figure professionali altamente qualificate (istruttori, personal trainer, consulenti per la gestione dei centri), servizi di progettazione ambienti per palestre e centri benessere e ancora, software di gestione. Tutto ciò concorre a rendere le proposte targate Technogym uniche nel suo genere.

### TECHNOGYM E CINA.

Il 15 novembre 2006 è stato ufficialmente formalizzato l'accordo secondo cui il Comitato Olimpico di Pechino nomina Technogym partner esclusiva delle Olimpiadi del 2008, affidandole il compito di attrezzare il villaggio olimpico e le palestre destinate agli atleti e alla stampa<sup>57</sup>.

La scelta è ricaduta sull'azienda italiana non solo per la sicurezza e l'elevata qualità dei suoi prodotti, essendo stata fornitore ufficiale delle precedenti manifestazioni olimpiche di Sydney, Atene e Torino, ma anche per il

---

<sup>54</sup> Giulia CRIVELLI “Rimboccarsi la maniche per ripartire”, cit., 27 gennaio 2011, <http://www.ilsole24ore.com/art/economia/2011-01-26/rimboccarsi-maniche-ripartire-233021.shtml>, cit.

<sup>55</sup> Termine che la stessa Technogym afferma di aver coniato. Riassume la filosofia su cui si basa l'operato dell'azienda.

<sup>56</sup> Ibidem

<sup>57</sup> Marzia DE GIULI, “Technogym è partner esclusiva del Comitato Olimpico Cinese”, Corriere Asia, 16 Novembre 2006

## INTRODUZIONE

servizio offerto “a tutto tondo”. Non si è solo trattato di predisporre l’attrezzatura, ma l’azienda si è occupata anche di offrire il supporto tecnico e di mettere a disposizione degli atleti personale specializzato che li segua nell’allenamento.

Questo prestigioso incarico non ha rappresentato il debutto dell’italianità made in Romagna sul mercato cinese, la presenza di Technogym si attesta ben prima di questa data, infatti dal 1996 al 2005 svolge un’attività pionieristica, lavorando tramite un distributore localizzato a Pechino e nel 2005 viene istituita la società di Shanghai, il cui staff, composto da giovani cinesi è coordinato da italiani<sup>58</sup>.

Ovviamente le Olimpiadi del 2008 hanno rappresentato un’opportunità unica di visibilità, sia a livello nazionale che internazionale, contribuendo a dare ulteriore impulso all’intero settore del fitness e quindi anche a promuovere future iniziative dell’azienda in Cina. Attualmente l’ambito di destinazione dei suoi prodotti è divisibile in professionale e home fitness, il primo è rappresentato da centri fitness, palestre, centri sportivi, hotel e palestre aziendali. Le “soluzioni” proposte sono principalmente indirizzate ai “white collars” cinesi, il vero motore propulsivo della richiesta di servizi legati a fitness e wellness. "Elevator Campaign", la campagna pubblicitaria che Technogym ha realizzato appositamente per la Cina, è proprio destinata a questa utenza e ha riscosso enorme successo, anche per la particolarità del mezzo di fruizione essendo stata trasmessa dai televisori posti negli ascensori dei grattacieli dei principali centri urbani.

In generale, l’operato di Technogym in Cina è all’insegna del “pensare globalmente e agire localmente”: interagire in prima persona con i clienti cinesi, pensare da cinesi e offrire servizi a doc, secondo lo stesso Nerio Alessandri, sono le chiavi per aver successo.

---

<sup>58</sup> <http://italianiashanghai.blogspot.it/2010/08/technogym-nerio-alessandri-marco.html#more>



ATTREZZATURA FISSA DI ALLENAMENTO:  
MACCHINE ISOTONICHE E ATTREZZATURA PER LA FORZA

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> abdominal machine

<Morphosyntax> noun group, f

<Origin> loan word

<Regional label> English

<Source> ^Stecchi 2004^: 173

<Definition> Macchina isotonica volta al potenziamento del retto dell'addome. Dotata di specifiche tecniche base, quali schienale, seduta, imbottiture per le spalle, poggiapiedi, spinotto, pacco pesi, pannello di protezione del pacco pesi, telaio, cavo, dispositivo a camme.

<Source> Cfr. ^Technogym (i)^: 4

<Note> Simula l'azione motoria ottenibile mediante l'esercizio di "crunch".

<Context> Selezionare il carico con lo spinotto. Sedersi, posizionare i piedi sul poggiapiedi e far aderire la parte inferiore della schiena allo schienale. Afferrare le imbottiture sulla parte anteriore delle spalle. Flettere il busto in avanti cercando di avvicinare lo sterno al bacino. Controllare costantemente la velocità del movimento; nella fase di ritorno si consiglia una velocità inferiore a quella della fase di andata. Durante il movimento mantenere il controllo del carico; nella fase di ritorno il pacco pesi non deve tornare completamente in posizione di riposo. A fine esercizio portarsi indietro fino a che il pacco pesi sia in posizione di riposo.

<Source> ^Abdominal Crunch Selection, manual per l'utente Technogym^: 22; 23

<Concept field> macchine isotoniche

<Related words> schienale

<Type of relation> general

<Related words> seduta

<Type of relation> general

<Related words> imbottiture per le spalle

<Type of relation> general

<Related words> poggiapiedi

<Type of relation> general

<Related words> spinotto

<Type of relation> general

<Related words> pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> pannello di protezione del pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> telaio

<Type of relation> general

<Related words> cavo

<Type of relation> general

<Related words> dispositivo a camme

<Type of relation> general

<Related words> ^crunch^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “abdominal machine” e “坐式腹肌练习器” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 坐式腹肌练习器

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^ Technogym (j)^: 1

<Definition> 发展腹直肌的等张力训练器材。平时由以下的部件而组成: 靠背、座椅、肩垫、脚踏、插销、配重、护板、主架、钢索和凸轮系统。

<Source> Cfr. ^坐式腹肌练习器 Selection, 用户指南 Technogym^: 4

<Context> 利用插销选择负荷。坐下，将双脚放在脚踏上，使腰背部紧贴靠背。将垫肩下拉到肩膀前部。将上半身向前屈，令胸部贴近腿部。注意保持平稳可控的速度；建议伸运动的速度低于屈运动的速度。在动作期间保持负荷的控制；离心运动阶段时，配重不应完全回到静止位置。练习结束时，向后挺身，直到配重回到静止位置。

<Source> ^ Technogym (j)^: 22; 23

<Note> 模拟“仰卧起坐”健美练习的器材。

<Concept field> 等张力训练器材

<Related words> 靠背

<Type of relation> general

<Related words> 座椅

<Type of relation> general

<Related words> 肩垫

<Type of relation> general

<Related words> 脚踏

<Type of relation> general

<Related words> 插销

<Type of relation> general

<Related words> 配重

<Type of relation> general

<Related words> 护板

<Type of relation> general

<Related words> 主架

<Type of relation> general

<Related words> 钢索

<Type of relation> general

<Related words> 凸轮系统

<Type of relation> general

<Related words> ^仰卧起坐^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> abductor machine

<Morphosyntax> noun group, f

<Origin> loan word

<Regional label> English

<Source> ^Stecchi 2004^: 264

<Definition> Macchina isotonica volta al potenziamento del tensore della fascia lata e dei glutei. Dotata di specifiche tecniche base, quali schienale, seduta, imbottitura per le gambe, impugnature laterali, dispositivo del ROM, leva per regolare il dispositivo del ROM, poggipiedi, spinotto, pacco pesi, pannello di protezione del pacco pesi, telaio, cavo, dispositivo a camme.

<Source> ^Technogym (k)^: 4

<Context> Per sedersi più agevolmente sbloccare la leva del dispositivo del ROM. Selezionare il carico con lo spinotto. Posizionare i piedi sul poggipiedi, in modo che la parte esterna del ginocchio si trovi circa al centro dell'imbottitura. Regolare con la leva del dispositivo del ROM la posizione di partenza delle gambe. Divaricare e chiudere le gambe con un movimento lento e controllato. Durante il movimento mantenere il controllo del carico; nella fase di andata non divaricare le gambe fino a fine corsa dell'attrezzo. Controllare costantemente la velocità del movimento; nella fase di ritorno si consiglia una velocità inferiore di quella della fase di andata.

<Source> ^Technogym (k)^: 21; 22

<Concept field> macchine isotoniche

<Related words> schienale

<Type of relation> general

<Related words> seduta

<Type of relation> general

<Related words> imbottiture per le gambe

<Type of relation> general

<Related words> dispositivo del ROM

<Type of relation> general

<Related words> leva per regolare il dispositivo del ROM

<Type of relation> general

<Related words> poggiapiedi

<Type of relation> general

<Related words> spinotto

<Type of relation> general

<Related words> pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> pannello di protezione del pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> telaio

<Type of relation> general

<Related words> cavo

<Type of relation> general

<Related words> dispositivo a camme

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “abductor machine” e “大腿外侧肌练习器” sussiste piena identità concettuale.

<zh>大腿外侧肌练习器

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^ Technogym (I)^: 1

<Definition>发展阔筋膜张肌和臀部肌群的等张力训练器材。平时由以下的部件而组成:靠背、座椅、借助膝垫、侧手柄、动作幅度调节装置、动作幅度调节杆、踏板、插销、配重、护板、主架、钢索和凸轮系统。

<Source> Cfr. ^Technogym (I)^: 4

<Context>为方便坐下，请用动作幅度调节杆来调节。利用插销选择配踵。将双脚放在踏板上，令膝盖外部处于靠垫的中央附近。利用作幅度调节杆选择腿部的开始位置。缓慢外内收闭合双腿。在动作期间保持配踵的控制;在外展双腿时，不要达到器械的行程限位。不断检查并保持动作速度;建议内收运动的速度低于外展运动的速度。

<Source> ^Technogym (I)^: 20; 21

<Concept field> 等张力训练器材

<Related words> 靠背

<Type of relation> general

<Related words> 座椅

<Type of relation> general

<Related words> 借助膝垫

<Type of relation> general

<Related words> 侧手柄

<Type of relation> general

<Related words> 动作幅度调节装置

<Type of relation> general

<Related words> 动作幅度调节杆

<Type of relation> general

<Related words> 踏板

<Type of relation> general

<Related words> 插销

<Type of relation> general

<Related words> 配重

<Type of relation> general

<Related words> 护板

<Type of relation> general

<Related words> 主架

<Type of relation> general

<Related words> 钢索

<Type of relation> general

<Related words> 凸轮系统

<Type of relation> general

<Synonyms> “坐姿外展训练器”是“大腿外侧肌练习器”的近义词。

<zh> 坐姿外展训练器

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^赵犇/武晓敏 2010^: 50

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> adductor machine

<Morphosyntax> noun group, f

<Origin> loan word

<Regional label> English

<Source> ^Stecchi 2004^: 263

## REPERTORIO I

<Definition> Macchina isotonica volta al potenziamento degli adduttori, del tensore della fascia lata e dei glutei. Dotata di specifiche tecniche base, quali schienale, seduta, imbottitura per le gambe, impugnature laterali, dispositivo del ROM, leva per regolare il dispositivo del ROM, poggiapiedi, spinotto, pacco pesi, pannello di protezione del pacco pesi, telaio, cavo, dispositivo a camme.

<Source> ^Technogym (m)^: 4

<Context> Per avvicinare le imbottiture e sedersi più agevolmente utilizzare la leva del dispositivo del ROM. Selezionare il carico con lo spinotto. Posizionare i piedi sul poggiapiedi in modo che la parte interna del ginocchio si trovi circa al centro dell'imbottitura. Selezionare con la leva l'angolo di apertura delle gambe per la posizione di partenza. Chiudere e divaricare le gambe con un movimento lento e controllato. Durante il movimento mantenere il controllo del carico; nella fase di ritorno il pacco pesi non deve tornare completamente in posizione di riposo. Controllare costantemente la velocità del movimento; nella fase di ritorno si consiglia una velocità inferiore a quella della fase di andata.

<Source> ^Technogym (m)^: 21; 22

<Concept field> macchine isotoniche

<Related words> schienale

<Type of relation> general

<Related words> seduta

<Type of relation> general

<Related words> imbottiture per le gambe

<Type of relation> general

<Related words> dispositivo del ROM

<Type of relation> general

<Related words> leva per regolare il dispositivo del ROM

<Type of relation> general

<Related words> poggiapiedi

<Type of relation> general

<Related words> spinotto

<Type of relation> general

<Related words> pacco pesi



<Type of relation> general

<Related words> pannello di protezione del pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> telaio

<Type of relation> general

<Related words> cavo

<Type of relation> general

<Related words> dispositivo a camme

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “adductor machine” e “大腿内侧肌练习器” sussiste piena identità concettuale.

<zh>大腿内侧肌练习器

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^Technogym (n)^: 1

<Definition>发展阔筋膜张肌、内收肌群和臀部肌群的等张力训练器材。平时由以下的部件而组成:靠背、座椅、借助膝垫、侧手柄、动作幅度调节装置、动作幅度调节杆、踏板、插销、配重、护板、主架、钢索和凸轮系统。

<Source> Cfr. ^Technogym (n)^: 4

<Context> 为靠近靠垫和坐下更方便，请用动作幅度调节杆来调节。利用插销选择配踵。将双脚放在踏板上，令膝关节约处靠垫的中央。用动作幅度调节杆选择在开始位置的双腿展开角度。缓慢收拢和展开双腿。在动作期间保持配踵的控制; 建议外展运动的速度低于内收运动的速度。

<Source> ^Technogym (n)^: 20; 21

<Concept field> 等张力训练器材

<Related words> 靠背

<Type of relation> general

<Related words> 座椅

<Type of relation> general

<Related words> 借助膝垫

<Type of relation> general

<Related words> 侧手柄

<Type of relation> general

<Related words> 动作幅度调节装置

<Type of relation> general

<Related words> 动作幅度调节杆

<Type of relation> general

<Related words> 踏板

<Type of relation> general

<Related words> 插销

<Type of relation> general

<Related words> 配重

<Type of relation> general

<Related words> 护板

<Type of relation> general

<Related words> 主架

<Type of relation> general

<Related words> 钢索

<Type of relation> general

<Related words> 凸轮系统

<Type of relation> general

<Synonyms> “坐姿内收训练器”是“大腿内侧肌练习器”的近义词。

<zh> 坐姿内收训练器

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^赵犇/武晓敏 2010^: 50

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> calf machine seduto

<Morphosyntax> noun group, m

<Usage label> main term

<Origin> hybrid

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 411

<Definition> Macchina isotonica volta al potenziamento del tricipite surale. Dotata di specifiche tecniche base, quali schienale, seduta, leva per regolare la seduta, impugnature laterali, pedana di spinta, spinotto, pacco pesi, pannello di protezione del pacco pesi, telaio, cavo, dispositivo a camme.

<Source> ^Technogym (o)^: 4

<Context> Sedersi e appoggiare l'avampiede sulla superficie di spinta. Selezionare il carico con lo spinotto. Regolare la seduta mediante l'apposita leva in modo che le gambe siano leggermente flesse; il piede è flesso ad angolo retto. Per una maggiore stabilità durante il movimento afferrare le impugnature laterali. Distendere quasi completamente le gambe e contemporaneamente flettere i piedi; da questa posizione, con i piedi leggermente sollevati, iniziare l'esercizio. Estendere la punta dei piedi seguendo il movimento rotatorio della superficie di spinta. Durante il movimento fare attenzione a non variare l'angolo di flessione del ginocchio; il lavoro deve essere effettuato solo dal polpaccio. Nella fase di ritorno dell'esercizio il pacco pesi non deve tornare completamente in posizione di riposo. Controllare costantemente la velocità di movimento; nella fase di ritorno si consiglia una velocità inferiore a quella della fase di andata.

<Source> ^Technogym (o)^: 22; 23

<Concept field> macchine isotoniche

<Related words> schienale

<Type of relation> general

<Related words> seduta

<Type of relation> general

<Related words> leva per regolare la seduta

<Type of relation> general

<Related words> impugnature laterali

<Type of relation> general

<Related words> pedana di spinta

<Type of relation> general

<Related words> spinotto

<Type of relation> general

<Related words> pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> pannello di protezione del pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> telaio

<Type of relation> general

<Related words> cavo

<Type of relation> general

<Related words> dispositivo a camme

<Type of relation> general

<Synonyms> Il termine “sitting calf” è sinonimo di “calf machine seduto”.

<Equivalence it-zh> Tra “calf machine seduto” e “坐式提踵练习器” sussiste piena identità concettuale.

<it> sitting calf

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^Stecchi 2004^: 272

<zh> 坐式提踵练习器

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^Technogym (p)^: 1

<Definition> 发展腓肠肌和比目鱼肌的等张力训练器材。平时由以下的部件而组成: 靠背、座椅、座椅调节杆、侧手柄、推力脚踏、插销、配重、护板、主架、钢索和凸轮系统。

<Source> Cfr. ^Technogym (p)^: 4

<Context> 坐下并将前脚掌踩在推动板上。利用插销选择配重。抬起左侧手柄下的调节杆，调节座位令双腿稍微弯曲，而脚则成直角弯曲。运动时，为保持最大的稳定性应抓紧两侧手柄。将双腿几乎完全伸直同时弯曲双脚; 此时配重稍微抬起，从这个位置开始练习。随着推动板的转动而伸直脚尖。运动时注意不要改变膝盖的弯曲角度; 只能用小腿来进行运动。在进行离心动作的阶段时，配重不应完全回到静止位置。不断检查并保持运动速度; 建议足背屈运动的速度低于足跖屈运动速度。

<Source> ^Technogym (p)^: 22; 23

<Concept field> 等张力训练器材

<Related words> 靠背

<Type of relation> general

<Related words> 座椅

<Type of relation> general

<Related words> 座椅调节杆

<Type of relation> general

<Related words> 侧手柄

<Type of relation> general

<Related words> 推力脚踏

<Type of relation> general

<Related words> 插销

<Type of relation> general

<Related words> 配重

<Type of relation> general

<Related words> 护板

<Type of relation> general

<Related words> 主架

<Type of relation> general

<Related words> 钢索

<Type of relation> general

<Related words> 凸轮系统

<Type of relation> general

<Synonyms> “坐姿小腿提踵训练器”是“坐式提踵练习器”的近义词。

<zh> 坐姿小腿提踵训练器

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^赵犇/武晓敏 2010^: 50

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> cavi incrociati

<Morphosyntax> noun group, m

<Source> ^Technogym (q)^: 1

## REPERTORIO I

<Definition> Macchina isotonica multifunzione, dotata di specifiche tecniche base, quali telaio, ganci alti, ganci bassi, moschettone, trasverso, spinotto, pacco pesi, cavi e sistema a camme. È possibile montare alcuni accessori come: barra per tricipiti, barra orizzontale, maniglia, cavigliera. Permette di eseguire i seguenti esercizi: croci ai cavi, croci inverse, curl ai cavi e alzate laterali.

<Source> ^ Technogym (q)^: 4; 22-28

<Concept field> macchine isotoniche

<Related words> telaio

<Type of relation> general

<Related words> ganci alti

<Type of relation> general

<Related words> ganci bassi

<Type of relation> general

<Related words> moschettone

<Type of relation> general

<Related words> trasverso

<Type of relation> general

<Related words> spinotto

<Type of relation> general

<Related words> pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> cavo

<Type of relation> general

<Related words> dispositivo a camme

<Type of relation> general

<Related words> barra per tricipiti

<Type of relation> general

<Related words> barra orizzontale

<Type of relation> general

<Related words> maniglia

<Type of relation> general

<Related words> cavigliera

<Type of relation> general

<Related words> ^croci ai cavi^

<Type of relation> general

<Related words> ^croci inverse^

<Type of relation> general

<Related words> ^curl ai cavi^

<Type of relation> general

<Related words> ^alzate laterali^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “cavi incrociati” e “上肢十字内收练习器” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 上肢十字内收练习器

<Morphosyntax> noun

<Usage label> main term

<Source> ^Technogym (r)^: 1

<Definition> 有多功能的等张力训练器材。平时由以下的部件而组成: 机架、上挂钩、下挂钩、弹簧钩、横梁、插销、配重、钢索和凸轮系统。可能安装一些附件: 肱三头肌杆、肱三头肌水平杠铃柑、脚踝扣带和把手。使用这种力量器材能进行以下的健身运动: 拉力器来胸、俯立侧平举、双手侧平拉力器弯举和侧平举。

<Source> Cfr. ^ Technogym (r)^: 4; 22-28

<Concept field> 等张力训练器材

<Related words> 机架



<Type of relation> general

<Related words> 上挂钩

<Type of relation> general

<Related words> 下挂钩

<Type of relation> general

<Related words> 弹簧钩

<Type of relation> general

<Related words> 横梁

<Type of relation> general

<Related words> 插销

<Type of relation> general

<Related words> 配重

<Type of relation> general

<Related words> 钢索

<Type of relation> general

<Related words> 凸轮系统

<Type of relation> general

<Related words> 肱三头肌杆

<Type of relation> general

<Related words> 肱三头肌水平杠铃杆

<Type of relation> general

<Related words> 脚踝扣带

<Type of relation> general

<Related words> 把手

<Type of relation> general

<Related words> ^拉力器来胸^

<Type of relation> general

<Related words> ^俯立侧平举^

<Type of relation> general

<Related words> ^双手侧平拉力器弯举^

<Type of relation> general

<Related words> ^侧平举^

<Type of relation> general

<it> 龙门架

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^赵犇/武晓敏 2010^: 48

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> chest press

<Usage label> main term

<Morphosyntax> noun, f

<Origin> loan word

<Regional label> English

<Source> ^Technogym (s)^: 1

<Definition> Macchina isotonica volta al potenziamento muscolare del gran pettorale. Dotata di specifiche tecniche base, quali schienale, seduta, impugnature, barra per la partenza facilitata, spinotto, pacco pesi, pannello di protezione del pacco pesi, telaio, cavo, dispositivo a camme.

<Source> Cfr. ^Technogym (s)^: 4

## REPERTORIO I

<Note> Simula l'azione motoria ottenuta mediante gli esercizi "distensioni su panca piana" e "distensioni manubri su panca piana".

<Context> Sedersi e sollevando la leva per regolare la seduta, regolarne l'altezza in modo che le impugnature siano all'altezza dell'articolazione dello sterno. Selezionare il carico con lo spinotto. Appoggiare la schiena completamente. Prima di afferrare le impugnature, farle avanzare spingendo con il piede sulla barra per la partenza facilitata. Dopo aver afferrato le impugnature in maniera simmetrica, utilizzando per riscontro le impronte presenti, lasciare la barra per la partenza facilitata e appoggiare i piedi a terra; per una maggior stabilità divaricare le gambe. Distendere le braccia contemporaneamente, senza arrivare a bloccare i gomiti. Durante il movimento, gomiti, polsi e spalle, devono rimanere sulla stessa linea. Controllare costantemente la velocità del movimento, nella fase di ritorno si consiglia una velocità inferiore a quella della fase di andata. Nella fase di ritorno dell'ultima ripetizione premere a fondo la barra per la partenza facilitata. Eseguire il ritorno lentamente fino a sentire che il peso si scarica sulla barra per la partenza facilitata, poi lasciare le impugnature e appoggiare il peso sollevando lentamente la barra.

<Source> ^Technogym (s)^: 26; 27

<Concept field> macchine isotoniche

<Related words> schienale

<Type of relation> general

<Related words> seduta

<Type of relation> general

<Related words> impugnature

<Type of relation> general

<Related words> barra per la partenza facilitata

<Type of relation> general

<Related words> spinotto

<Type of relation> general

<Related words> pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> pannello di protezione del pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> telaio

<Type of relation> general

<Related words> cavo

<Type of relation> general

<Related words> dispositivo a camme

<Type of relation> general

<Related words> ^distensioni su panca piana^

<Type of relation> general

<Related words> ^distensioni manubri su panca piana^

<Type of relation> general

<Synonyms> Il termine “bench verticale” è sinonimo di “chest press” e fa chiaro riferimento alla posizione in cui si svolge l’esercizio, mentre il main term specifica il movimento eseguito e al distretto muscolare coinvolto, il gran pettorale.

<Equivalence it-zh> Tra “chest press” e “胸部推举机” sussiste piena identità concettuale.

<it> bench verticale

<Morphosyntax> noun, f

<Usage label> common

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 321

<zh> 胸部推举机

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^Technogym (t)^: 1

<Definition> 发展胸大肌、三角肌和肱三头肌的等张力训练器材。平时由以下的部件而组成: 靠背、座椅、调节杆、手柄、插销、配重、护板、主架、易启动杆、钢索和凸轮系统。

<Source> Cfr. ^Technogym (t)^: 4

## REPERTORIO I

<Note> 模拟“平卧推举”和“平卧哑铃推举”健美练习的器材。

<Context> 坐在座椅上以后，抬高座椅的调节杆，调节座椅高度，使手柄达到胸骨关节的高度。利用插销选择负荷。将背部完全靠在椅背上。右脚踩下易启动杆，然后抓住手柄。按照手柄上的印记对称地抓住手柄，松开易启动杆，双脚站在地上；为保持最大的稳定性，应张开双腿。手柄同时向前伸，肘部不要紧绷。进行锻炼时，肘部、腕部、肩部平行。注意保持平稳可控的速度；建议后挺放松的速度低于前弯速度。在最后一次重复收臂时，用力将易启动杆下按到底。慢慢使手臂回到起始位置，直至重量下卸到易启动杆上，然后举起易启动杆，让配重回到起始位置。

<Source> ^Technogym (t)^: 26; 27

<Concept field> 等张力训练器材

<Related words> 靠背

<Type of relation> general

<Related words> 座椅

<Type of relation> general

<Related words> 调节杆

<Type of relation> general

<Related words> 手柄

<Type of relation> general

<Related words> 插销

<Type of relation> general

<Related words> 配重

<Type of relation> general

<Related words> 护板

<Type of relation> general

<Related words> 主架

<Type of relation> general

<Related words> 易启动杆

<Type of relation> general

<Related words> 钢索

<Type of relation> general

<Related words> 凸轮系统

<Type of relation> general

<Related words> ^平卧推举^

<Type of relation> general

<Related words> ^平卧哑铃推举^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> ercolina

<Morphosyntax> noun, m

<Usage label> main term

<Source> ^Technogym (u)^: 1

<Definition> Macchina isotonica, dotata di specifiche tecniche base, quali telaio, carrucole, cavo, moschettone, spinotto, pacco pesi. È possibile montare alcuni accessori come: barra per tricipiti, barra orizzontale, maniglia, cavigliera. Permette di eseguire i seguenti esercizi: alzate laterali, alzate frontali, tirate al mento, curl con barra orizzontale e con maniglia (bicipiti), slanci coscia dietro, push down con barra orizzontale, barra per tricipiti e maniglia, croci posteriori, croci singole con maniglia (gran pettorale).

<Note> le denominazioni curl con barra orizzontale e maniglia indicano rispettivamente “curl con bilanciere” e “curl con manubrio”; le croci singole con maniglia sono sovrapponibili alle “croci ai cavi”.

<Source> ^Technogym (u)^: 4; 35-53

<Concept field> macchine isotoniche

<Related words> telaio

<Type of relation> general

<Related words> carrucole

<Type of relation> general

<Related words> cavo

<Type of relation> general

<Related words> moschettone

<Type of relation> general

<Related words> spinotto

<Type of relation> general

<Related words> pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> barra per tricipiti

<Type of relation> general

<Related words> barra orizzontale

<Type of relation> general

<Related words> maniglia

<Type of relation> general

<Related words> cavigliera

<Type of relation> general

<Related words> ^alzate laterali^

<Type of relation> general

<Related words> ^alzate frontali^

<Type of relation> general

<Related words> ^tirate al mento^

<Type of relation> general

<Related words> ^curl con bilanciere^

<Type of relation> general

<Related words> ^curl con manubri^

<Type of relation> general

<Related words> ^slanci coscia indietro^

<Type of relation> general

<Related words> ^pushdown^

<Type of relation> general

<Related words> ^croci posteriori^

<Type of relation> general

<Related words> ^croci ai cavi^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “ercolina” e “单组上下肢拉力练习器” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 单组上下肢拉力练习器

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^Technogym (v)^: 1

<Definition> 平时由以下的部件而组成: 机架、滑轮、钢索、弹簧钩、插销、配重。可能安装一些附件: 肱三头肌杆、肱三头肌水平杠铃柑、把手、脚踝扣带。这种力量器材能进行以下的健身运动: 侧平举、前平举、立正划船、使用水平杠或者把手的臂弯举(肱二头肌)、站姿直腿后拉、重锤下压、俯立侧平举、单把手拉力器来胸。

<Source> Cfr. ^Technogym (v)^: 4; 35-53

<Concept field> 等张力训练器材

<Related words> 机架

<Type of relation> general

<Related words> 滑轮

<Type of relation> general



<Related words> 钢索

<Type of relation> general

<Related words> 弹簧钩

<Type of relation> general

<Related words> 插销

<Type of relation> general

<Related words> 配重

<Type of relation> general

<Related words> 肱三头肌杆

<Type of relation> general

<Related words> 肱三头肌水平杠铃杆

<Type of relation> general

<Related words> 把手

<Type of relation> general

<Related words> 脚踝扣带

<Type of relation> general

<Related words> ^侧平举^

<Type of relation> general

<Related words> ^前平举^

<Type of relation> general

<Related words> ^立正划船^

<Type of relation> general

<Related words> ^杠铃臂弯举^

<Type of relation> general

<Related words> ^正坐臂弯举^

<Type of relation> general

<Related words> ^站姿直腿后拉^

<Type of relation> general

<Related words> ^重锤下压^

<Type of relation> general

<Related words> ^俯立侧平举^

<Type of relation> general

<Related words> ^拉力器来胸^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> gluteus machine

<Morphosyntax> noun group, f

<Origin> loan word

<Regional label> English

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 405

<Definition> Macchina isotonica volta al potenziamento del grande gluteo. Dotata di specifiche tecniche base, quali imbottitura, impugnatura frontale, rulli imbottiti, dispositivo del ROM, leva di regolazione del dispositivo del ROM, spinotto, pacco pesi, pannello di protezione del pacco pesi, telaio, cavo, dispositivo a camme.

<Source> ^Technogym (w)^: 4

<Note> Simula l'azione motoria che si realizza mediante l'esercizio di "slanci coscia dietro", eseguibile a corpo libero.

<Context> Per salire più agevolmente sbloccare la leva di regolazione dell'arco di movimento e spostare i rulli. Salire sulla pedana che consente di portare il centro dell'anca all'altezza del fulcro di rotazione della leva del ROM. Selezionare il carico con lo spinotto. Regolare la posizione di partenza con la leva del ROM. Tenere un piede sulla pedana e portare l'altra gamba davanti al rullo. Tenendo l'addome a contatto con le imbottiture,

## REPERTORIO I

afferrare le impugnature e distendere la gamba indietro. Controllare costantemente la velocità del movimento; nella fase di ritorno si consiglia una velocità inferiore a quella di andata.

<Source> ^Technogym (w)^: 23; 24

<Concept field> macchine isotoniche

<Related words> imbottitura

<Type of relation> general

<Related words> impugnatura frontale

<Type of relation> general

<Related words> rulli imbottiti

<Type of relation> general

<Related words> dispositivo del ROM

<Type of relation> general

<Related words> leva di regolazione del dispositivo del ROM

<Type of relation> general

<Related words> spinotto

<Type of relation> general

<Related words> pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> pannello di protezione del pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> telaio

<Type of relation> general

<Related words> cavo

<Type of relation> general

<Related words> dispositivo a camme

<Type of relation> general

<Related words> ^slanci coscia indietro^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “gluteus machine” e “臀部练习器” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 臀部练习器

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^Technogym (x)^: 1

<Definition> 发展臀部肌群的等张力训练器材。平时由以下的部件而组成: 靠垫、前手柄、靠垫滚筒、动作幅度调节装置、动作幅度调节杆、插销、配重、护板、主架、易启动杆、钢索和凸轮系统。

<Source> Cfr. ^Technogym (x)^: 4

<Context> 为了舒适地登上平台，可按下动作幅度调节杆末端的按钮，然后移动滚轮。登上平台，令臀部中央对准幅度调节杆的旋转支点。利用插销选择配重。利用幅度调节杆调节开始位置。一只脚稳稳地站在平台上，另一条腿跨到滚轮前。使臀部紧靠靠垫，抓紧手柄并将大腿向后伸展。注意保持平稳可控的速度; 建议离心动作阶段的速度低于向心动作的速度。

<Source> ^Technogym (x)^: 23; 24

<Note> 模拟“站姿直腿后拉”徒手练习的器材。

<Concept field> 等张力训练器材

<Related words> 靠垫

<Type of relation> general

<Related words> 前手柄

<Type of relation> general

<Related words> 靠垫滚筒

<Type of relation> general

<Related words> 动作幅度调节装置

<Type of relation> general

<Related words> 动作幅度调节杆

<Type of relation> general

<Related words> 插销

<Type of relation> general

<Related words> 配重

<Type of relation> general

<Related words> 护板

<Type of relation> general

<Related words> 主架

<Type of relation> general

<Related words> 钢索

<Type of relation> general

<Related words> 凸轮系统

<Type of relation> general

<Related words> ^站姿直腿后拉^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> hyperextension

<Morphosyntax> noun, m

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 385

<Definition> Attrezzo volto al potenziamento degli erettori spinali, nello specifico i lombari. Dotata di base d'appoggio, rulli per l'appoggio delle gambe, appoggio imbottito, impugnature, pedana, pomello di regolazione dell'altezza dell'appoggio imbottito.

<Source> ^Technogym (y)^: 4

## REPERTORIO I

<Context> Per regolare l'altezza dell'appoggio imbottito usufruire dell'apposito pomello; accompagnare l'appoggio imbottito nella posizione desiderata, poi lasciare il pomello. Utilizzare le impugnature per sostenersi all'inizio e alla fine dell'esercizio. Appoggiare i piedi sulle pedane e bloccare i polpacci sotto i rulli imbottiti. Appoggiare il bacino all'imbottitura. Flettere il busto verso il basso tenendo le mani dietro la nuca. Estendere il busto. Mantenere una velocità costante e controllata.

<Source> ^Technogym (y)^: 14

<Concept field> attrezzatura per la forza

<Related words> base d'appoggio

<Type of relation> general

<Related words> impugnature

<Type of relation> general

<Related words> rulli per l'appoggio delle gambe

<Type of relation> general

<Related words> appoggio imbottito

<Type of relation> general

<Related words> pedana

<Type of relation> general

<Related words> pomello di regolazione dell'altezza dell'appoggio imbottito

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra "hyperextension" e "罗马椅" sussiste piena identità concettuale.

<it> hpx

<Morphosyntax> noun

<Category> abbreviation

<Source> ^Franzon/Zonin/Paoli/Neri 2010^: 190

<Variant of> hyperextension

<zh> 罗马椅

<Morphosyntax> noun

<Usage label> common

<Source> ^田军 2009^: 77

<Definition> 发展竖脊肌的力量器材。由以下的部件而组成: 主架、靠垫滚筒、靠垫、手柄、脚踏板和靠垫高度调节圆钮。

<Source> Cfr. ^Technogym (z)^: 4

<Context> 如果调节靠垫的高度传动并拉出圆钮; 用手柄将靠垫移至理想位置, 然后松开圆钮。锻炼开始, 结束时, 用手柄保持稳定。把脚放在脚踏板上, 把小腿定位在靠垫滚筒的下方。让前身的骨盆部位靠在垫子上。使身体向下屈, 此时手应放在脖子的后面。伸展身体。注意保持恒定、有序的运动节拍。

<Source> ^Technogym (z)^: 14

<Concept field> 力量器材

<Related words> 主架

<Type of relation> general

<Related words> 靠垫滚筒

<Type of relation> general

<Related words> 靠垫

<Type of relation> general

<Related words> 手柄

<Type of relation> general

<Related words> 脚踏板

<Type of relation> general

<Related words> 靠垫高度调节圆钮

<Type of relation> general

<zh> 山羊凳

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^赵犇/武晓敏 2010^: 48

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> lat machine

<Morphosyntax> noun group, m

<Origin> loan word

<Regional label> English

<Source> ^Technogym (a<sup>1</sup>): 1

<Definition> Macchina isotonica volta al potenziamento del gran dorsale, in secondo luogo anche grande rotondo e bicipite brachiale. Dotata di specifiche tecniche base, quali schienale, seduta, impugnature, barra per la partenza facilitata, spinotto, pacco pesi, pannello di protezione del pacco pesi, telaio, cavo, dispositivo a camme.

<Source> Cfr. ^Technogym (a<sup>1</sup>): 4

<Note> Simula l'azione motoria delle trazioni alla barra, si differenzia nella postura che in questo caso è seduta e con le ginocchia bloccate, ma valgono le osservazioni fatte in riferimento al tipo di impugnatura (passo stretto o largo), al tipo di presa (palmare o dorsale) e alla direzione della barra (avanti o dietro il capo).

<Context> Impugnare la barra in maniera simmetrica, utilizzando per riscontro le impronte presenti. Sedersi e infilare le cosce sotto i rulli imbottiti. Per regolare l'altezza dei rulli sulle gambe tirare l'apposito pomello. Selezionare il carico con lo spinotto. Tirare la barra verso il basso; controllare che durante il movimento la colonna vertebrale rimanga dritta. Controllare costantemente la velocità del movimento; nella fase di ritorno si consiglia una velocità inferiore a quella della fase di andata. Alla fine dell'esercizio accompagnare il pacco pesi fino alla posizione di riposo.

<Source> ^Technogym (a<sup>1</sup>): 22; 23

<Concept field> macchine isotoniche

<Related words> seduta

<Type of relation> general

<Related words> rulli



<Type of relation> general

<Related words> barra

<Type of relation> general

<Related words> barra per la partenza facilitata

<Type of relation> general

<Related words> spinotto

<Type of relation> general

<Related words> pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> pannello di protezione del pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> telaio

<Type of relation> general

<Related words> cavo

<Type of relation> general

<Related words> dispositivo a camme

<Type of relation> general

<Related words> ^trazioni alla barra avanti^

<Type of relation> general

<Related words> ^trazioni alla barra dietro^

<Type of relation> general

<Related words> ^trazioni alla barra avanti presa palmare^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “lat machine” e “高拉力背肌练习器” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 高拉力背肌练习器

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^Technogym (b<sup>1</sup>): 1

<Definition> 发展背阔肌的等张力训练器材。平时由以下的部件而组成:、座椅、操作杆、靠垫滚筒、插销、配重、护板、主架、钢索和凸轮系统。

<Source> Cfr. ^Technogym (b<sup>1</sup>): 4

<Note> 可模拟“正握引体向上”、“颈后引体向上”和“反握引体向上”这三项站姿直腿后拉”健美练习的器材。

<Context> 利用手柄上的印记调整抓住的位置。坐下并将大腿穿在靠垫滚筒下。要调节滚筒在腿上的高度，请拉滚筒的圆钮。利用插销选择负荷。将杆向下拉; 在运动时，检查脊柱是否保持笔直。不断检查并保持动作速度; 建议伸臂的速度低于弯臂的速度。在练习结束时，将配重送到静止位置。

<Source> ^Technogym (b<sup>1</sup>): 22; 23

<Concept field> 等张力训练器材

<Related words> 座椅

<Type of relation> general

<Related words> 操作杆

<Type of relation> general

<Related words> 靠垫滚筒

<Type of relation> general

<Related words> 插销

<Type of relation> general

<Related words> 配重

<Type of relation> general

<Related words> 护板

<Type of relation> general

<Related words> 主架

<Type of relation> general

<Related words> 钢索

<Type of relation> general

<Related words> 凸轮系统

<Type of relation> general

<Related words> ^正握引体向上^

<Type of relation> general

<Related words> ^颈后引体向上^

<Type of relation> general

<Related words> ^反握引体向上^

<Type of relation> general

<Synonyms> “坐姿高拉背训练妻”是“高拉力背肌练习器”的近义词。

<zh> 坐姿高拉背训练妻

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^赵犇/武晓敏 2010^: 50

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> leg curl

<Morphosyntax> noun group, m

<Origin> loan word

<Regional label> English

<Source> ^Technogym (c<sup>1</sup>)^: 1

## REPERTORIO I

<Definition> Macchina isotonica volta al potenziamento degli ischiocrurali. Dotata di specifiche tecniche base, quali schienale, seduta, impugnature laterali, rullo superiore, rullo inferiore, dispositivo del ROM, leva per regolare il dispositivo del ROM, spinotto, pacco pesi, pannello di protezione del pacco pesi, telaio, cavo, dispositivo a camme.

<Source> Cfr. ^Technogym (c<sup>1</sup>)^: 4

<Context> Per sedersi più agevolmente sbloccare la leva di regolazione della posizione di partenza. Regolare la seduta in avanti o indietro, fino a che la parte anteriore del ginocchio sia a contatto con il rullo superiore; il rullo inferiore rimane dietro le gambe. Regolare il rullo inferiore subito sotto il polpaccio. Selezionare il carico con lo spinotto. Flettere e distendere le gambe contemporaneamente con un movimento lento e controllato. Per una maggiore stabilità durante il movimento, afferrare le impugnature laterali. Mantenere il controllo del carico; nella fase di ritorno dell'esercizio il pacco pesi non deve tornare completamente in posizione di riposo. Controllare costantemente la velocità del movimento; nella fase di ritorno si consiglia una velocità inferiore a quella della fase di andata.

<Source> ^ Technogym (c<sup>1</sup>)^: 23; 24

<Concept field> macchine isotoniche

<Related words> schienale

<Type of relation> general

<Related words> seduta

<Type of relation> general

<Related words> impugnature laterali

<Type of relation> general

<Related words> rullo superiore

<Type of relation> general

<Related words> rullo inferiore

<Type of relation> general

<Related words> dispositivo del ROM

<Type of relation> general

<Related words> leva per regolare il dispositivo del ROM

<Type of relation> general

<Related words> spinotto

<Type of relation> general

<Related words> pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> pannello di protezione del pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> telaio

<Type of relation> general

<Related words> cavo

<Type of relation> general

<Related words> dispositivo a camme

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “leg curl” e “坐式后腿屈伸练习器” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 坐式后腿屈伸练习器

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^Technogym (d<sup>1</sup>): 1

<Definition> 发展腘绳肌的等张力训练器材。平时由以下的部件而组成: 靠背、座椅、侧手柄、滚轮、动作幅度调节装置、动作幅度调节杆、插销、配重、护板、主架、易启动杆、钢索和凸轮系统。

<Source> Cfr. ^Technogym (d<sup>1</sup>): 4

<Context>为坐下时更方便松开动作幅度调节杆。用座椅的调节杆，前后调节座椅位置，知道膝盖前部顶住上滚轮，同时下滚轮位于腿后。立即调节位于小腿放下的下滚轮。利用插销选择负荷。缓慢弯曲和伸展双腿。为了增加锻炼稳定性，可握住侧手柄。在动作期间保持符合的控制; 在进行离心动作的阶段时配重不应完全回到静止位置。注意保持平稳可控的速度; 建议离心动作阶段的速度低于向心动作的速度。

<Source> ^Technogym (d<sup>1</sup>): 26; 27

<Concept field> 等张力训练器材

<Related words> 靠背

<Type of relation> general

<Related words> 座椅

<Type of relation> general

<Related words> 侧手柄

<Type of relation> general

<Related words> 滚轮

<Type of relation> general

<Related words> 动作幅度调节装置

<Type of relation> general

<Related words> 动作幅度调节杆

<Type of relation> general

<Related words> 插销

<Type of relation> general

<Related words> 配重

<Type of relation> general

<Related words> 护板

<Type of relation> general

<Related words> 主架

<Type of relation> general

<Related words> 钢索

<Type of relation> general

<Related words> 凸轮系统

<Type of relation> general

<Synonyms> “坐姿伸腿训练器”是“坐式大腿伸展练习器”的近义词。

<zh> 坐姿伸腿训练器

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^赵犇/武晓敏 2010^: 50

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> leg extension

<Morphosyntax> noun group, f

<Origin> loan word

<Regional label> English

<Source> ^Technogym (e<sup>1</sup>)^: 1

<Definition> Macchina isotonica volta al potenziamento muscolare dei quadricipiti. Dotata di specifiche tecniche base, quali schienale, seduta, impugnature laterali, rullo imbottito, dispositivo del ROM, spinotto, pacco pesi, pannello di protezione del pacco pesi, telaio, cavo, dispositivo a camme.

<Source> Cfr. ^Technogym (e<sup>1</sup>)^: 4

<Context> Per spostare il rullo e sedersi più agevolmente sbloccare la leva del dispositivo del ROM. Sollevando la leva per la regolazione della seduta, regolare la seduta in avanti o indietro fino a che la parte posteriore del ginocchio sia a contatto con l'appoggio apposito della seduta; il rullo rimane davanti alle caviglie. Regolare il rullo a circa dieci centimetri sopra alle caviglie mediante l'apposito pomello. Selezionare il carico con lo spinotto. Regolare la posizione di partenza con la leva del dispositivo del ROM. Estendere e flettere le gambe contemporaneamente con un movimento lento e controllato. Per una maggiore stabilità durante il movimento, afferrare le impugnature laterali. Nella fase di ritorno dell'esercizio il pacco pesi non deve tornare completamente in posizione di riposo. Controllare costantemente la velocità del movimento; nella fase di ritorno si consiglia una velocità inferiore a quella della fase di andata.

<Source> ^Technogym (e<sup>1</sup>)^: 23; 24

<Concept field> macchine isotoniche

<Related words> schienale

<Type of relation> general

<Related words> seduta

<Type of relation> general

<Related words> impugnature laterali

<Type of relation> general

<Related words> rullo imbottito

<Type of relation> general

<Related words> dispositivo del ROM

<Type of relation> general

<Related words> spinotto

<Type of relation> general

<Related words> pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> pannello di protezione del pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> telaio

<Type of relation> general

<Related words> cavo

<Type of relation> general

<Related words> dispositivo a camme

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “leg extension” e “坐式大腿伸展练习器” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 坐式大腿伸展练习器

<Morphosyntax> noun group



<Usage label> main term

<Source> ^Technogym (f<sup>1</sup>): 1

<Definition> 发展股四头肌的等张力训练器材。平时由以下的部件而组成: 靠背、座椅、侧手柄、动作幅度调节装置、插销、配重、护板、主架、易启动杆、钢索和凸轮系统。

<Source> Cfr. ^Technogym (f<sup>1</sup>): 4

<Context> 如要移动滚轮使坐姿更舒适, 在圆钮位于终点位置时松开调节杆。抬高左侧手柄下的调节杆, 调节座位向前或向后, 直至膝盖的后部接触座位的靠垫; 而滚筒保持在足踝前。将滚筒外部的圆钮向外位, 调节滚筒位于足踝上方约 10 米之处。利用插销选择负荷。利用幅度调节杆调节开始位置。缓慢伸展和弯曲双腿。为在运动时保持最大的稳定性, 应抓紧两侧手柄。在动作期间保持负荷的控制; 进行离心动作的阶段时, 配重不应完全回到静止位置。注意保持平稳可控的速度; 建议离心动作的阶段的速度低于向心动作阶段的速度。

<Source> ^Technogym (f<sup>1</sup>): 26; 27

<Concept field> 等张力训练器材

<Related words> 靠背

<Type of relation> general

<Related words> 座椅

<Type of relation> general

<Related words> 侧手柄

<Type of relation> general

<Related words> 动作幅度调节装置

<Type of relation> general

<Related words> 插销

<Type of relation> general

<Related words> 配重

<Type of relation> general

<Related words> 护板

<Type of relation> general

<Related words> 主架

<Type of relation> general

<Related words> 钢索

<Type of relation> general

<Related words> 凸轮系统

<Type of relation> general

<Synonyms> “坐姿伸腿训练器”是“坐式大腿伸展练习器”的近义词。

<zh> 坐姿伸腿训练器

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^赵犇/武晓敏 2010^: 50

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> leg press

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> main term

<Source> ^Technogym (g<sup>1</sup>)^: 1

<Definition> Macchina isotonica volta al potenziamento di quadricipiti, glutei, ischio crurali, gemelli e soleo. Dotata di specifiche tecniche base, quali schienale, seduta, leva per regolare la seduta, impugnature laterali, pedana di spinta, spinotto, pacco pesi, pannello di protezione del pacco pesi, telaio, cavo, dispositivo a camme.

<Source> ^Technogym (g<sup>1</sup>)^: 4

<Context> Per sedersi più agevolmente spostare la seduta mediante l'apposita leva. Selezionare il carico con lo spinotto. Appoggiare completamente la schiena allo schienale. Posizionare i piedi sulla superficie di spinta a circa venti centimetri di distanza tra loro, alla stessa altezza (utilizzare le righe orizzontali di riferimento) e con le

## REPERTORIO I

punte leggermente divaricate. Spostare in avanti la seduta con le ginocchia piegate fino alla posizione di partenza desiderata. Per una maggiore stabilità durante il movimento afferrare le impugnature laterali.

<Source> ^Technogym (g<sup>1</sup>): 25; 26

<Note> Simula l'azione motoria che si ottiene mediante l'esercizio di "squat".

<Concept field> macchine isotoniche

<Related words> schienale

<Type of relation> general

<Related words> seduta

<Type of relation> general

<Related words> leva per regolare la seduta

<Type of relation> general

<Related words> impugnature laterali

<Type of relation> general

<Related words> pedana di spinta

<Type of relation> general

<Related words> spinotto

<Type of relation> general

<Related words> pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> pannello di protezione del pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> telaio

<Type of relation> general

<Related words> cavo

<Type of relation> general

<Related words> dispositivo a camme

<Type of relation> general

<Related words> ^squat^

<Type of relation> general

<Synonyms> Il termine “pressa” è sinonimo di “leg press”.

<Equivalence it-zh> Tra “pressa” e “坐姿前蹬腿训练器” sussiste piena identità concettuale.

<it> pressa

<Morphosyntax> noun, f

<Usage label> common

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 413

<zh> 坐姿前蹬腿训练器

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^赵犇/武晓敏 2010^: 50

<Definition> 发展股四头肌、臀部肌群、腘绳肌、腓肠肌、比目鱼肌的等张力训练器材。平时由以下的部件而组成: 靠背、座椅、座椅的调节杆、侧手柄、推进平台、插销、配重、护板、主架、钢索和凸轮系统。

<Source> Cfr. ^Technogym (h<sup>1</sup>)^: 4

<Context>为方便坐下，将座椅的调节杆抬高，移动座位。利用插销选择配踵。将背脊完全靠近椅背。将双腿放在蹬腿表面上，两脚间相距约 20 厘米，并处于同一高度，脚尖稍微叉开。弯曲膝盖，将座位向前移动，直至达到所需的开始位置。运动时，为保持最大的稳定性，应抓紧两侧手柄。缓慢伸展和弯曲双腿。在伸腿不要完全伸直双腿，以免膝盖阻滞。不断检查并保持运动速度; 建议屈腿的速度低于伸腿速度。

<Source> ^Technogym (h<sup>1</sup>)^: 26; 27

<Note> 模拟“深蹲”健美练习的器材。

<Concept field> 等张力训练器材

<Related words> 靠背

<Type of relation> general

<Related words> 座椅

<Type of relation> general

<Related words> 座椅的调节杆

<Type of relation> general

<Related words> 侧手柄

<Type of relation> general

<Related words> 推进平台

<Type of relation> general

<Related words> 插销

<Type of relation> general

<Related words> 配重

<Type of relation> general

<Related words> 护板

<Type of relation> general

<Related words> 主架

<Type of relation> general

<Related words> 钢索

<Type of relation> general

<Related words> 凸轮系统

<Type of relation> general

<Related words> ^深蹲^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> panca scott

<Morphosyntax> noun group, f

<Source> ^Technogym (i<sup>1</sup>): 1

<Definition> Attrezzo impiegato per eseguire il “curl con bilanciere” volto al potenziamento muscolare del bicipite brachiale. Dotata di seduta, appoggio imbottito, supporto del bilanciere, fermi del bilanciere e poggiapiedi.

<Source> ^ Technogym (i<sup>1</sup>): 4

<Note> Simula l’azione motoria ottenibile mediante l’esercizio di “curl concentrato”.

<Context> Sedersi sulla seduta e regolare l’altezza della sella, con l’apposita leva, in modo tale che l’ascella si posizioni confortevolmente sull’appoggio imbottito. Togliere i fermi del bilanciere dal gancio. Sollevarsi quanto basta per raggiungere il bilanciere; impugnarlo a braccia distese in maniera simmetrica con una distanza tra le mani uguale a quella delle spalle. Sollevare il bilanciere dai ganci e sedersi. Appoggiare i piedi sulla pedana, per una maggiore stabilità, divaricare le gambe. Flettere gli avambracci e portare il bilanciere fino a sfiorare le spalle, poi tornare nella posizione di partenza. Controllare costantemente la velocità del movimento; nella fase di ritorno si consiglia una velocità inferiore a quella della fase di andata. Durante il movimento mantenere il busto sempre aderente all’imbottitura e i piedi sulla pedana. Ultimate le ripetizioni riporre il bilanciere sui ganci.

<Source> ^Technogym (i<sup>1</sup>): 16; 17

<Concept field> attrezzatura per la forza

<Related words> seduta

<Type of relation> general

<Related words> appoggio imbottito

<Type of relation> general

<Related words> supporto del bilanciere

<Type of relation> general

<Related words> fermi del bilanciere

<Type of relation> general

<Related words> poggiapiedi

<Type of relation> general

<Related words> ^curl concentrato^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “panca scott” e “二头肌练习椅” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 二头肌练习椅

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^Technogym (j<sup>1</sup>)^: 1

<Definition> 发展肱二头肌的力量器材，平时由以下的部件而组成: 座椅、靠垫、杠铃支撑、锁具和脚蹬。

<Source> Cfr. ^Technogym (j<sup>1</sup>)^: 4

<Note> 模拟“俯坐弯举”健美练习的器材。

<Context> 坐在座椅上，抬起座椅的调节杆来调节高度，使腋窝舒服地靠在靠垫上。拆下杠铃支撑槽上的锁具。以伸臂握住杠铃，双手位置对称，保持与肩同宽。

<Source> ^Technogym (j<sup>1</sup>)^: 16; 17

<Concept field> 力量器材

<Related words> 座椅

<Type of relation> general

<Related words> 靠垫

<Type of relation> general

<Related words> 杠铃支撑

<Type of relation> general

<Related words> 锁具

<Type of relation> general

<Related words> 脚蹬

<Type of relation> general

<Related words> 俯坐弯举

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> pectoral machine

<Morphosyntax> noun group, f

<Origin> loan word

<Regional label> English

<Source> ^Technogym (k<sup>1</sup>): 1

<Definition> Macchina isotonica volta al potenziamento del gran pettorale. Dotata di specifiche tecniche base, quali schienale, seduta, impugnature, barra per la partenza facilitata, spinotto, pacco pesi, pannello di protezione del pacco pesi, telaio, cavo, dispositivo a camme.

<Source> Cfr. ^Technogym (k<sup>1</sup>): 4

<Note> Simula l'azione motoria che si ottiene mediante l'esercizio "croci su panca piana".

<Context> Sedersi e utilizzando la leva per regolare la seduta, regolarne l'altezza in modo che le impugnature siano all'altezza della colonna cervicale. Selezionare il carico con lo spinotto. Appoggiare la schiena completamente. Prima di afferrare le impugnature farle avanzare spingendo con il piede sulla barra per la partenza facilitata. Dopo aver afferrato le impugnature in maniera simmetrica, utilizzando per riscontro le impronte presenti, e avere appoggiato gli avambracci sulle imbottiture, lasciare la barra per la partenza facilitata e appoggiare i piedi per terra; per una maggior stabilità divaricare le gambe. Chiudere le braccia contemporaneamente spingendo sulle imbottiture con gli avambracci. Controllare costantemente la velocità del movimento; nella fase di ritorno si consiglia una velocità inferiore a quella della fase di andata. Nella fase di ritorno dell'ultima ripetizione premere a fondo la barra per la partenza facilitata. Eseguire il ritorno lentamente fino a sentire che il peso si scarica sulla barra per la partenza facilitata, poi lasciare le impugnature e appoggiare il peso sollevando lentamente la barra.

<Source> ^Technogym (k<sup>1</sup>): 25; 26

<Concept field> macchine isotoniche

<Related words> schienale



<Type of relation> general

<Related words> seduta

<Type of relation> general

<Related words> impugnature

<Type of relation> general

<Related words> imbottitura

<Type of relation> general

<Related words> barra per la partenza facilitata

<Type of relation> general

<Related words> spinotto

<Type of relation> general

<Related words> pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> pannello di protezione del pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> telaio

<Type of relation> general

<Related words> cavo

<Type of relation> general

<Related words> dispositivo a camme

<Type of relation> general

<Related words> ^croci su panca piana^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “pectoral machine” e “蝴蝶试扩胸练习器” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 蝴蝶试扩胸练习器

<Morphosyntax> noun

<Usage label> main term

<Source> ^Technogym (1<sup>1</sup>): 1

<Definition> 发展胸大肌的等张力训练器材。平时由以下的部件而组成: 靠背、座椅、调节杆、手柄、插销、配重、护板、主架、易启动杆、钢索和凸轮系统。

<Source> Cfr. ^Technogym (1<sup>1</sup>): 4

<Note> 模拟“仰卧飞鸟”健美练习的器材。

<Context> 坐下并抬高座位的调节杆，调节座位高度，令手柄达到颈柱的附近。利用插销选择负荷。将背部完全靠在椅背上。抓住手柄之前，用右脚踩下易启动杆，而令手柄向前移动。利用手柄上的印记调整手抓的位置，并将前臂靠在靠垫上以后，举起易启动杆，并双脚站在地上; 为保持最大的稳定性，应张开双腿。同时向内夹收手臂，以前臂用力按压靠垫。在运动时，前臂必须保持按住靠垫。不断检查并保持运动速度。在进行最后一次时，将易启动杆下按到底。慢慢将手臂回到起始位置，直至重量下卸到易启动杆上，然后放松手柄，并慢慢抬高易启动杆。

<Source> ^Technogym (1<sup>1</sup>): 26; 27

<Concept field> 等张力训练器材

<Related words> 靠背

<Type of relation> general

<Related words> 座椅

<Type of relation> general

<Related words> 调节杆

<Type of relation> general

<Related words> 手柄

<Type of relation> general

<Related words> 插销

<Type of relation> general

<Related words> 配重

<Type of relation> general

<Related words> 护板

<Type of relation> general

<Related words> 主架

<Type of relation> general

<Related words> 易启动杆

<Type of relation> general

<Related words> 钢索

<Type of relation> general

<Related words> 凸轮系统

<Type of relation> general

<Related words> ^仰卧飞鸟^

<Type of relation> general

<Synonyms> “坐姿蝴蝶式来胸器”是“蝴蝶试扩胸练习器”的近义词。

<zh> 坐姿蝴蝶式来胸器

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^赵犇/武晓敏 2010^: 50

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> pulley

<Morphosyntax> noun, m

<Usage label> main term

<Origin> loan word

<Regional label> English

<Source> ^Technogym (m<sup>1</sup>): 1

<Definition> Macchina isotonica volta al potenziamento del gran dorsale, bicipite brachiale. Dotata di specifiche tecniche base, quali seduta, impugnatura, pedana di appoggio per i piedi, spinotto, pacco pesi, pannello di protezione del pacco pesi, telaio, cavo, dispositivo a camme.

<Source> Cfr. ^Technogym (m<sup>1</sup>): 4

<Note> Simula l'azione motoria ottenuta mediante l'esercizio di "rematore con bilanciere".

<Context> Selezionare il carico con lo spinotto. Impugnare la maniglia in maniera simmetrica. Sedersi e mettere i piedi sulle pedane: le ginocchia sono leggermente flesse. Tirare la maniglie con ambedue le braccia contemporaneamente senza fare movimenti oscillatori del busto all'indietro. Controllare costantemente la velocità del movimento; nella fase di ritorno si consiglia una velocità inferiore a quella della fase di andata. Nella fase di ritorno dell'ultima ripetizione portare i piedi a terra e appoggiare il peso lentamente accompagnando la maniglia.

<Source> ^Technogym (m<sup>1</sup>): 24; 25

<Concept field> macchine isotoniche

<Related words> seduta

<Type of relation> general

<Related words> impugnatura

<Type of relation> general

<Related words> pedana di appoggio per i piedi

<Type of relation> general

<Related words> spinotto

<Type of relation> general

<Related words> pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> pannello di protezione del pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> telaio

<Type of relation> general

<Related words> cavo

<Type of relation> general

<Related words> dispositivo a camme

<Type of relation> general

<Related words> ^rematore con bilanciere^

<Type of relation> general

<Synonyms> I termini “pulley machine” e “pulley orizzontale” sono sinonimi di “pulley”.

<Equivalence it-zh> Tra “pulley” e “坐姿平拉背训练器” sussiste piena identità concettuale.

<it> pulley machine

<Morphosyntax> noun, m

<Usage label> common

<Source> ^Stecchi 2004^: 340

<it> pulley orizzontale

<Morphosyntax> noun, m

<Usage label> common

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 330

<zh> 坐姿平拉背训练器

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^赵犇/武晓敏 2010^: 50

<Definition>发展背阔肌的等张力训练器材。平时由以下的部件而组成: 座椅、手柄、脚踏板、插销、配重、护板、主架、钢索和凸轮系统。

<Source> Cfr. ^Technogym (n<sup>1</sup>)^: 4

<Note> 模拟“杠铃划船”健美练习的器材。

<Context> 利用插销选择配重。坐下并将双脚放在踏板上;膝盖稍微弯曲。利用手柄上的印记调整手抓的位置,并且双臂同时拉手柄,不要令后半身作钟摆运动。不断检查并保持动作速度;建议放松动作的速度低于拉力的速度。进行最后一次时,双脚站在地上并让配重伴随手柄缓慢下放。

<Source> ^Technogym (n<sup>1</sup>): 24; 25

<Concept field> 等张力训练器材

<Related words> 靠背

<Type of relation> general

<Related words> 座椅

<Type of relation> general

<Related words> 调节杆

<Type of relation> general

<Related words> 手柄

<Type of relation> general

<Related words> 插销

<Type of relation> general

<Related words> 配重

<Type of relation> general

<Related words> 护板

<Type of relation> general

<Related words> 主架

<Type of relation> general

<Related words> 易启动杆

<Type of relation> general

<Related words> 钢索

<Type of relation> general

<Related words> 凸轮系统

<Type of relation> general

<Related words> ^杠铃划船^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> shoulder press

<Morphosyntax> noun group, f

<Source> ^Technogym (o<sup>1</sup>): 1

<Definition> Macchina isotonica volta al potenziamento del deltoide e del tricipite brachiale. Dotata di specifiche tecniche base, quali schienale, seduta, leva per regolare la seduta, impugnature, leve, spinotto, pacco pesi, pannello di protezione del pacco pesi, telaio, cavo, dispositivo a camme.

<Source> Cfr. ^Technogym (o<sup>1</sup>): 4

<Note> Simula l'azione motoria ottenibile mediante l'esecuzione degli esercizi "spinte con manubri" e "lento avanti".

<Context> Sedersi e regolare la seduta in modo che le impugnature siano all'altezza delle spalle. Selezionare il carico con lo spinotto. Appoggiare la schiena completamente. Distendere le braccia in alto contemporaneamente mantenendo spalle, gomiti e polsi sullo stesso piano. Controllare costantemente la velocità del movimento; nella fase di ritorno si consiglia una velocità inferiore a quella della fase di andata.

<Source> ^Technogym (o<sup>1</sup>): 23; 24

<Concept field> macchine isotoniche

<Related words> schienale

<Type of relation> general

<Related words> seduta

<Type of relation> general

<Related words> leva per regolare la seduta

<Type of relation> general

<Related words> impugnature

<Type of relation> general

<Related words> leve

<Type of relation> general

<Related words> spinotto

<Type of relation> general

<Related words> pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> pannello di protezione del pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> telaio

<Type of relation> general

<Related words> cavo

<Type of relation> general

<Related words> dispositivo a camme

<Type of relation> general

<Related words> ^spinte con manubri^

<Type of relation> general

<Related words> ^lento avanti^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “shoulder press” e “坐式肩部推举练习器” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 坐式肩部推举练习器

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term



<Source> ^Technogym (p<sup>1</sup>): 1

<Definition>发展三角肌和肱三头肌的等张力训练器材。平时由以下的部件而组成:靠背、座椅、座椅的调节杆、手柄、调节杆、插销、配重、护板、主架、易启动杆、钢索和凸轮系统。

<Source> Cfr. ^Technogym (p<sup>1</sup>): 4

<Context> 坐下并调节座位的高度,令手柄达到肩部的高度;利用插销选择配踵。将背部完全靠在椅背上。将双臂向上伸展,同时保持肩膀、肘部和手腕在同一平面。不断检查并保持动作速度;建议离心运动阶段的速度低于向心运动阶段的速度。

<Source> ^Technogym (p<sup>1</sup>): 23; 24

<Note> 模拟“哑铃推举”和“颈前推举”健美练习的器材。

<Concept field> 等张力训练器材

<Related words> 靠背

<Type of relation> general

<Related words> 座椅

<Type of relation> general

<Related words> 座椅调节杆

<Type of relation> general

<Related words> 手柄

<Type of relation> general

<Related words> 调节杆

<Type of relation> general

<Related words> 插销

<Type of relation> general

<Related words> 配重

<Type of relation> general

<Related words> 护板

<Type of relation> general

<Related words> 主架

<Type of relation> general

<Related words> 易启动杆

<Type of relation> general

<Related words> 钢索

<Type of relation> general

<Related words> 凸轮系统

<Type of relation> general

<Related words> ^哑铃推举^

<Type of relation> general

<Related words> ^颈前推举^

<Type of relation> general

<Synonyms> “坐式肩膀训练器”是“坐式肩部推举练习器”的近义词。

<zh> 坐式肩膀训练器

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^英派斯^

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> smith machine

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> main term

<Origin> loan word

<Regional label> English

<Source> ^ Paoli/Neri 2010^: 392

<Definition> Attrezzo multifunzione dotato di struttura portante, bilanciere, binari su cui scorre dall'alto verso il basso e viceversa il bilanciere, pioli su cui è possibile agganciare il bilanciere, ganci, dispositivo per il blocco di sicurezza (è posto sopra i pioli, consente di regolare la massima escursione del bilanciere) e supporti per i dischi del bilanciere. Permette di eseguire i seguenti esercizi: squat, front squat, piegate sagittali, calf in piedi, tirate al mento, lento avanti, lento dietro, distensioni su panca piana, distensioni su panca inclinata e distensioni su panca declinata.

<Source> ^Technogym (q<sup>1</sup>)^: 4

<Concept field> attrezzature per la forza

<Related words> struttura di supporto binari verticali,

<Type of relation> general

<Related words> bilanciere

<Type of relation> general

<Related words> pioli

<Type of relation> general

<Related words> ganci

<Type of relation> general

<Related words> ^squat^

<Type of relation> general

<Related words> ^front squat^

<Type of relation> general

<Related words> ^piegate sagittali^

<Type of relation> general

<Related words> ^calf in piedi^

<Type of relation> general

<Related words> ^tirate al mento^

<Type of relation> general

<Related words> ^lento avanti^

<Type of relation> general

<Related words> ^lento dietro^

<Type of relation> general

<Related words> ^distensioni su panca piana^

<Type of relation> general

<Related words> ^distensioni su panca inclinata^

<Type of relation> general

<Related words> ^distensioni su panca declinata^

<Type of relation> general

<Synonyms> Il termine “multipower” è sinonimo di “smith machine”

<Equivalence it-zh> Tra “smith machine” e “史密斯机” sussiste piena identità concettuale.

<it> multipower

<Morphosyntax> noun

<Usage label > common

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 392

<zh> 史密斯机

<Morphosyntax> noun

<Source> ^赵犇/武晓敏 2010^: 50

<Definition> 多功能的力量器材。由以下的部件而组成: 框架、杠铃、导杆(使杠铃沿垂直向下移动的部件)、杠铃支撑锁(插销, 用于选择杠铃起始位置)、挂钩(用于锁定、释放支撑锁上的杠铃)、安全止动器(位于杠铃支撑锁上, 用于设置杠铃的最低运动限位)和铃片支架。这种力量器材能进行以下的健身运动: 剪蹲、站立提踵、立正划船、颈前推举、颈后推举、平卧推举、上斜卧推举和下斜卧推举。

<Source> ^Technogym (r<sup>1</sup>)^: 4

<Concept field> 力量器材

<Related words> 框架

<Type of relation> general

<Related words> 杠铃

<Type of relation> general

<Related words> 导杆

<Type of relation> general

<Related words> 杠铃支撑锁

<Type of relation> general

<Related words> 挂钩

<Type of relation> general

<Related words> 安全止动器

<Type of relation> general

<Related words> 铃片支架

<Type of relation> general

<Related words> ^深蹲^

<Type of relation> general

<Related words> ^肩前深蹲^

<Type of relation> general

<Related words> ^剪蹲^

<Type of relation> general

<Related words> ^站立提踵^

<Type of relation> general

<Related words> ^立正划船^

<Type of relation> general

<Related words> ^颈前推举^

<Type of relation> general

<Related words> ^颈后推举^

<Type of relation> general

<Related words> ^平卧推举^

<Type of relation> general

<Related words> ^上斜卧推举^

<Type of relation> general

<Related words> ^下斜卧推举^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> weight assisted chin and dip machine

<Morphosyntax> noun group, f

<Source> ^Baechle/Westcott 2010^: 231

<Definition> Macchina isotonica volta al potenziamento di bicipiti, tricipiti, gran dorsale e gran pettorale. Dotata di specifiche tecniche base quali telaio, impugnatura esterna, impugnatura interna, parallele, pedana, poggiapiedi, spinotto, pacco pesi, cavo, dispositivo a camme. Consente di eseguire i seguenti esercizi: trazioni alla barra avanti, trazioni alla barra presa palmare e distensioni alle parallele.

<Source> ^Technogym (s<sup>1</sup>)^: 4

<Concept field> macchine isotoniche

<Related words> telaio

<Type of relation> general

<Related words> impugnatura esterna

<Type of relation> general

<Related words> impugnatura interna

<Type of relation> general

<Related words> parallele, pedana, poggiapiedi

<Type of relation> general

<Related words> pedana

<Type of relation> general

<Related words> poggiapiedi

<Type of relation> general

<Related words> pacco pesi

<Type of relation> general

<Related words> carrucola

<Type of relation> general

<Related words> ^ trazioni alla barra avanti^

<Type of relation> general

<Related words> ^trazioni alla barra presa palmare^

<Type of relation> general

<Related words> ^distensioni alle parallele^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “weight-assisted chin and dip machine” e “阻力引体向上练习器” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 阻力引体向上练习器

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^美国戴美斯健身器材河南分公司^

## REPERTORIO I

<Definition> 发展肱二头肌、肱三头肌、背阔肌和胸大肌的等张力训练器材。平时由以下的部件而组成: 机架、外部手柄、内部手柄、双杠、脚踏、踏板、插销、配重、钢索和凸轮系统。使用这种力量器材可进行以下的健身运动: 正握引体向上、反握引体向上和双杠臂屈伸。

<Source> Cfr. ^Technogym (t<sup>1</sup>): 4

<Concept field> 等张力训练器材

<Related words> 机架

<Type of relation> general

<Related words> 外部手柄

<Type of relation> general

<Related words> 内部手柄

<Type of relation> general

<Related words> 双杠

<Type of relation> general

<Related words> 脚踏

<Type of relation> general

<Related words> 踏板

<Type of relation> general

<Related words> 插销

<Type of relation> general

<Related words> 配重

<Related words> 钢索

<Type of relation> general

<Related words> 凸轮系统

<Type of relation> general

<Related words> ^正握引体向上^



## REPERTORIO I

<Type of relation> general

<Related words> ^反握引体向上^

<Type of relation> general

<Related words> ^双杠臂屈伸^

<Type of relation> general

SCHEDE BIBLIOGRAFICHE

<source> Stecchi 2004

<Reference> Stecchi A. (2004): *Biomeccanica degli esercizi fisici*, Cesena, Elika Srl Editrice

\*\*

<source> Technogym (i)

<Reference> Technogym: Abdominal Crunch Selection, manuale per l'utente

\*\*

<source> Technogym (j)

<Reference> Technogym: 坐式腹肌练习器 Selection, 用户指南

\*\*

<source> Technogym (k)

<Reference> Technogym: Abductor Selection, manuale per l'utente

\*\*

<source> Technogym (l)

<Reference> Technogym: 大腿外侧肌练习器 Selection, 用户指南

\*\*

<source> 赵犇/武晓敏 2010

<Reference> 赵犇/武晓敏 (2010): 我国健身房健身器材术语的规范化探索, 体育学刊

\*\*

<source> Technogym (m)

<Reference> Technogym: Adductor Selection, manuale per l'utente

\*\*

<source> Technogym (n)

<Reference> Technogym: 大腿内侧肌练习器 Selection, 用户指南

\*\*

<source> Paoli A./Neri M. 2010

<Reference> Paoli A. & Neri M. (2010): *Principi di metodologia del fitness*, Cesena, Elika Srl Editrice

\*\*

<source> Technogym (o)

<Reference> Technogym: Rotary Calf Selection, manuale per l'utente Technogym

\*\*

## REPERTORIO I

<source> Technogym (p)

<Reference> Technogym: 坐式提踵练习器 Selection, 用户指南 Technogym

\*\*

<source> Technogym (q)

<Reference> Technogym: Cavi Incrociati Selection, manuale per l'utente

\*\*

<source> Technogym (r)

<Reference> Technogym: 上肢十字内收练习器 Selection, 用户指南

\*\*

<source> Technogym (s)

<Reference> Technogym: Chest Press Selection, manuale per l'utente

\*\*

<source> Technogym (t)

<Reference> Technogym: 胸部推举机 Selection, 用户指南

\*\*

<source> Technogym (u)

<Reference> Technogym: Ercolina Selection, manuale per l'utente

\*\*

<source> Technogym (v)

<Reference> Technogym: 单组上下肢拉力练习器 Selection, 用户指南

\*\*

<source> Technogym (w)

<Reference> Technogym: Glute Selection, manuale per l'utente

\*\*

<source> Technogym (x)

<Reference> Technogym: 臀部练习器 Selection, 用户指南

\*\*

<source> Technogym (y)

<Reference> Technogym: Panca Lower Back Selection, manual per l'utente

\*\*

<source> Franzon/Zonin/Paoli/Neri 2010

<Reference> Franzon L., Zonin F., Paoli A., Neri M., *Istruttore di fitness*, Ravenna, Federazione Italiana Fitness-Centro Studi La Torre

\*\*

<source> 田军 2009

<Reference> 田军(2009): 健美, 北京, 北京体育出版社

\*\*

<source> Technogym (z)

<Reference> Technogym: 背肌练习椅 Selection, 用户指南

\*\*

<source> Technogym (a<sup>1</sup>)

<Reference> Technogym: Lat Machine Selection, manuale per l'utente

\*\*

<source> Technogym (b<sup>1</sup>)

<Reference> Technogym: 高拉力背肌练习器 Selection, 用户指南

\*\*

<source> Technogym (c<sup>1</sup>)

<Reference> Technogym: Leg Curl Selection, manuale per l'utente

\*\*

<source> Technogym (d<sup>1</sup>)

<Reference> Technogym: 坐式后腿屈伸练习器 Selection, 用户指南

\*\*

<source> Technogym (e<sup>1</sup>)

<Reference> Technogym: Leg Extension Selection, manuale per l'utente

\*\*

<source> Technogym (f<sup>1</sup>)

<Reference> Technogym: 坐式大腿伸展练习器 Selection, 用户指南

\*\*

<source> Technogym (g<sup>1</sup>)

<Reference> Technogym: Leg Press Selection, manuale per l'utente

\*\*

<source> Technogym (h<sup>1</sup>)

<Reference> Technogym: 调节式蹬腿练习器 Selection, 用户指南

\*\*

<source> Technogym (i<sup>1</sup>)

## REPERTORIO I

<Reference> Technogym: Panca Scott Selection, manual per l'utente

\*\*

<source> Technogym (j<sup>1</sup>)

<Reference> Technogym: 二头肌练习椅 Selection, 用户指南

\*\*

<source> Technogym (k<sup>1</sup>)

<Reference> Technogym: Pectoral Machine Selection, manuale per l'utente

\*\*

<source> Technogym (l<sup>1</sup>)

<Reference> Technogym: 蝴蝶试扩胸练习器 Selection, 用户指南

\*\*

<source> Technogym (m<sup>1</sup>)

<Reference> Technogym: Pulley Selection, manuale per l'utente

\*\*

<source> Technogym (n<sup>1</sup>)

<Reference> Technogym: 坐式背肌伸展练习器 Selection, 用户指南

\*\*

<source> Technogym (o<sup>1</sup>)

<Reference> Technogym: Shoulder Press Selection, manuale per l'utente

\*\*

<source> Technogym (p<sup>1</sup>)

<Reference> Technogym: 坐式肩部推举练习器 Selection, 用户指南

\*\*

<source> 英派斯

<Reference>英派斯: IF8112 坐式肩膀训练器技术规格

([http://www.eimpulse.cn/Impulse\\_ShowProduct653.aspx](http://www.eimpulse.cn/Impulse_ShowProduct653.aspx))

\*\*

<source> Technogym (q<sup>1</sup>)

<Reference> Technogym: Multipower Selection, manuale per l'utente

\*\*

<source> Technogym (r<sup>1</sup>)

<Reference> Technogym: 多功能杠铃练习器 Selection, 用户指南

## REPERTORIO I

\*\*

<source> Baechle/Westcott 2010

<Reference> Baechle T. R., Westcott, W. L., (2010): *Fitness Professional's Guide To Strength Training Older Adults*, Human Kinetics, 2010 (II edizione)

\*\*

<source> Technogym (s<sup>1</sup>)

<Reference> Technogym: Easy Chin/Dip Selection, manual per l'utente

\*\*

<source> 美国戴美斯健身器材河南分公司

<Reference>美国戴美斯健身器材河南分公司: 助力引体向上训练器 HG8047B 的技术规格 (<http://hndmscn.alibole.com/showp.asp?id=97789>)

\*\*

<source> Technogym (t<sup>1</sup>)

<Reference> Technogym: 阻力协助式臂屈伸及引体向上练习器 Selection, 用户指南

ATTREZZATURA FISSA DI ALLENAMENTO:  
ATTREZZATURA CARDIOFITNESS

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> cyclette

<Morphosyntax> noun, f

<Usage label> main term

<Origin> loan word

<Regional label> French

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 140

<Lexica> Attestato in ^GRADIT 1999^

<Definition1> Simulatore di bici. Presenta una ruota (volano) sulla quale andrà ad agire una resistenza, (freno), che può essere opportunamente graduata in modo da aumentare l'intensità della pedalata.

<Source> Cfr. ^Paoli/Neri 2010^: 140

<Definition 2> Cicloergometro generalmente dotato di pannello dei comandi, manubrio, sensori per il rilevamento della frequenza cardiaca, sella, pedali e cinghia dei pedali.

<Source> Cfr. ^Technogym (a)^: 5; 45

<Note 1> In base al meccanismo impiegato per erogare la resistenza la cyclette è suddivisibile in 3 categorie: meccanica, magnetica e elettromagnetica. Nella prima è possibile impostare manualmente la resistenza attraverso un'apposita manopola che regoli l'attrito generato da cinghia o tampone sul volano, rallentandone automaticamente il movimento. Nelle cyclette con resistenza magnetica è possibile modificare l'intensità dello sforzo grazie al campo magnetico generato dall'avvicinamento di un supporto, su cui sono montati magneti, al volano. Nei modelli elettromagnetici, invece, la resistenza è erogata dall'azione di elettromagneti sul volano ed è regolabile da apposite funzioni presenti sul display. Gli ultimi due modelli presentano una probabilità di usura minore e attuano un movimento di pedalata più fluido e funzionale rispetto a quello meccanico.

<Note 2> A seconda della destinazione del prodotto, professionale o per l'home-fitness, e della qualità tecnica ricercata, si riscontrano differenze nei componenti e nelle funzioni del display. Quest'ultimo, consente di visualizzare dati come tempo, velocità, intensità dello sforzo, consumo energetico, distanza e frequenza cardiaca; inoltre, nei modelli elettromagnetici è possibile selezionare una serie di profili di allenamento predefiniti e test di efficienza fisica.

## REPERTORIO II

<Context> la posizione ergonomica sull'attrezzo richiede di salire sulla sella e afferrare il manubrio; da questa posizione verificare che le gambe, quando il pedale si trova nella posizione inferiore, riescano a distendersi completamente. Disporsi sulla sella con il tronco piegato in avanti, tenendo però la schiena dritta e appoggiare le mani alle estremità del manubrio; le braccia sono leggermente flesse.

<Source> ^Technogym (a)^: 45

<Concept field> attrezzatura cardiofitness

<Related words> cicloergometro

<Type of relation> super.

<Related words> cyclette meccanica

<Type of relation> sub.

<Related words> cyclette magnetica

<Type of relation> sub.

<Related words> cyclette elettromagnetica

<Type of relation> sub.

<Related words> ^cyclette reclinata^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^spin bike^

<Type of relation> coord.

<Related words> manubrio

<Type of relation> general

<Related words> montante dei manubri

<Type of relation> general

<Related words> telaio

<Type of relation> general

<Related words> pedana di base

<Type of relation> general

<Related words> pedale



<Type of relation> general

<Related words> cinghia dei pedali

<Type of relation> general

<Related words> montante della sella

<Type of relation> general

<Related words> sella

<Type of relation> general

<Related words> pannello dei comandi

<Type of relation> general

<Synonyms> “Cicloergometro verticale” è attestato quale sinonimo di “cyclette”. Sebbene dispongano delle stesse componenti strutturali e permettano di attuare un medesimo movimento circolare, il primo termine trova impiego specialmente negli ambiti medico e della riabilitazione per designare un attrezzo con finalità diagnostico-riabilitative e possiede un riscontro inferiore nel settore del fitness, in cui prevale l’uso del secondo termine. “Bike” è sinonimo di “cyclette”.

<Equivalence it-cn> Tra “cyclette” e “健身车” esiste piena identità concettuale.

<it> cicloergometro verticale

<Morphosyntax> noun m

<Usage label> uncommon

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 140

<it> bike

<Morphosyntax> noun f

<Usage label> common

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 140

<cn> 健身车

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^相建华/杨润琴/尹俊玉 2003^: 119

<Definition 1> 通过脚踏动作完成训练, 类似于自行车的固定器械。一般由以下的技术部件而组成: 把手、把手立杆、贵性轮、护罩、底架、踏板、脚套、座位、座位立杆和显示器。

<Source> Cfr. ^全国体育用品标准化技术委员会 2010^: 35

<Context 1> 健身车一般采用链条传动, 阻力由旋转式加载器无级调节。速度和里程可通过机械仪表或电子仪表直观显示, 运动计时与报时可由操作者随意设定。测功型健身车除了具有普及型的功能外, 还具有骑行输出功率和骑行阻力矩的测试以及卡路里能量的有效换算功能, 能使健美训练者掌握每天摄入和输出能量的平衡, 从而取得健身和健美的双重效果。电工磁控阻式健身车是机电一体化的产物。它将一般健身车的链条传动改为同步带传动, 将棘轮、棘爪实现单向运动的飞轮改为高精度的单向滚针超越离合器, 将机械摩擦的阻力源改为磁性阻力源。控制仪表采用大屏幕数字显示程控系统, 具有运动量编程, 时间、心率预置, 里程、速度、频次显示, 功率、能量、里程、时间扫描等功能。

<Source> ^相建华/杨润琴/尹俊玉 2003^: 119, 120

<Context 2> 使用设备的姿势要求骑上鞍坐并且抓住手柄, 在这个姿势时检查当脚踏处于向后位置时, 腿是否能够完全伸展。躯体向前坐在鞍座上, 背部挺直, 手放在手柄两端; 手臂稍稍弯曲。

<Source> ^Technogym (b)^: 45

<Concept field> 有氧健身器材

<Related words> 曲柄踏板类训练器材

<Type of relation> sup.

<Related words> 机械健身车

<Type of relation> sub.

<Related words> 磁阻健身车

<Type of relation> sub.

<Related words> 电磁控健身车

<Type of relation> sub.

<Related words> ^背靠式健身车^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^动感单车^

<Type of relation> coord.

<Related words> 把手

<Type of relation> general

<Related words> 把手立杆

<Type of relation> general

<Related words> 护罩

<Type of relation> general

<Related words> 底架

<Type of relation> general

<Related words> 踏板

<Type of relation> general

<Related words> 脚套

<Type of relation> general

<Related words> 座位立杆

<Type of relation> general

<Related words> 座位

<Type of relation> general

<Related words> 显示器

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> cyclette reclinata

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> main term

<Origin> hybrid

<Source> ^Stecchi 2004^: 454

<Definition> Cicloergometro che propone un movimento di pedalata quasi parallelo al suolo. Le componenti base standard di cui è generalmente dotato sono pannello dei comandi, manubrio, impugnature laterali, sella, guida di scorrimento della sella, schienale, pedali, cinghia dei pedali, sensori per il rilevamento della frequenza cardiaca e telaio.

<Source> Cfr. ^Technogym (c)^: 5; 45

<Context 1> Il meccanismo fisiologico di tipo aerobico è identico alla normale bike da camera, ma l'azione degli arti inferiori che avviene in direzione non completamente opposta alla forza di gravità può risultare utile per chi presenta difficoltà di tipo vascolare a livello degli arti inferiori; a suo favore gioca inoltre la seduta più ampia e quindi più comoda e uno schienale come sostegno del tratto lombare.

<Source> ^Stecchi 2004^: 455

<Context 2> La posizione ergonomica sull'attrezzo richiede di disporsi sulla sella con il tronco ben aderente allo schienale; afferrare con le mani le impugnature poste ai lati della sella. Quando il pedale è avanti, la gamba deve essere distesa quasi completamente.

<Source> ^Technogym (c)^: 45

<Note> In base al sistema di resistenza, è possibile suddividere la cyclette reclinata in 3 categorie: meccanica, magnetica e elettromagnetica. Nella prima la resistenza è regolata manualmente mediante un'apposita manopola attraverso l'attrito generato da cinghia o tampone sul volano che ne rallenta automaticamente il movimento. Nei cicloergometri con resistenza magnetica è possibile modificare l'intensità dello sforzo grazie al campo magnetico generato dall'avvicinamento di un supporto, su cui sono montati magneti, al volano. Nei modelli dotati di resistenza elettromagnetica, invece, la resistenza è graduata mediante elettromagneti ed è regolabile dall'apposita funzione presente sul pannello dei comandi. Resistenza meccanica e magnetica sono solitamente presenti nei modelli destinati all'home fitness, mentre l'attrezzatura professionale offre resistenza elettromagnetica; quest'ultima attua un movimento di pedalata più fluido e funzionale rispetto agli altri sistemi. Differenze sono riscontrabili anche nelle funzioni del display, a dati base quali tempo, velocità, distanza, consumo energetico e frequenza cardiaca, si aggiungono potenza e un'ampia gamma di profili di allenamento predefiniti e test di efficienza fisica.

<Concept field> attrezzatura cardiofitness

<Related words> cicloergometro

<Type of relation> super.

<Related words> cyclette reclinata meccanica

<Type of relation> sub.

<Related words> cyclette reclinata magnetica

<Type of relation> sub.

<Related words> cyclette reclinata elettromagnetica

<Type of relation> sub.

<Related words> ^cyclette^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^spin bike^

<Type of relation> coord.

<Related words> pannello dei comandi

<Type of relation> general

<Related words> manubrio

<Type of relation> general

<Related words> impugnature laterali

<Type of relation> general

<Related words> sella

<Type of relation> general

<Related words> guida di scorrimento della sella

<Type of relation> general

<Related words> schienale

<Type of relation> general

<Related words> pedali

<Type of relation> general

<Related words> cinghia dei pedali

<Type of relation> general

<Related words> sensori per rilevare la frequenza cardiaca

<Type of relation> general

<Related words> telaio

<Type of relation> general

<Synonyms> “cicloergometro orizzontale”, “cyclette orizzontale”, “recumbent cyclette”, “bike orizzontale” e “bici orizzontale” sono sinonimi di “cyclette reclinata”.

<Equivalence it-cn> “cyclette orizzontale” e “背靠式健身车” sussiste piena identità concettuale.

<it> cicloergometro orizzontale

<Morphosyntax> noun group, m

<Usage label> common

<Source> ^Stecchi 2004^: 454

<it> cyclette orizzontale

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> common

<Source> ^Umili 2008^: 318

<it> recumbent cyclette

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> common

<Source> ^Umili 2008^: 318

<it> bike orizzontale

<Morphosyntax> noun, f

<Usage label> common

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 148

<it> bici orizzontale

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> uncommon

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 148

<cn> 背靠式健身车

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^王竹 2009^: 25

<Definition> 是一种背靠卧式的健身车，骑时双腿在你身体前面一点。

<Source> Cfr. ^王竹 2009^: 25

<Note 1> 根据阻力系统方式，将背靠式健身车可分三个类型：机械背靠式健身车、磁阻背靠式健身车和电磁控背靠式健身车。第一类型的阻力系统使用传动带(或缓冲器)与惯性轮之间产生的摩擦力。摩擦力逐渐地增加运动的强度。第二类型的阻力系统使用磁铁产生的磁场来增加运动的摩擦力逐渐地增加运动的强度。第三类型的电磁控制系统由于显示器的功能被调节。一般家用背靠式健身车的种类具有机械阻力或磁阻系统，而且商用的器材备有电磁阻控系统。与机械阻力或磁阻系统相比，电磁阻控系统增加流畅性和自然程度的下肢运动。另外，背靠式健身车由以下规范技术部件而组成：显示器、前把手、侧把手、踏板、脚套、座位、导轨、靠背、心率的传感器和护罩。显示器表示时间、速度、里程、功率、能量、心率、距离、难度级别、预定义程序训练、身体效率测试等控制功能。

<Context> 身体稍向后仰，后面有靠背支撑，对背部和腰部支持更多，如果你有腰部伤病，选择这种健身车会更舒服。背靠式健身车符合人体设计，实现了下肢自然而和谐的运动。它不仅能够有效地调节体内脂肪的沉积，保持平衡的体形，而且能获得强化心肺功能等多种锻炼效果。

<Source> ^王竹 2009^: 25

<Concept field> 有氧健身器材

<Related words> 曲柄踏板类训练器材

<Type of relation> super.

<Related words> 机械健身车

<Type of relation> sub.

<Related words> 磁阻健身车

<Type of relation> sub.

<Related words> 电磁控健身车

<Type of relation> sub.

<Related words> ^健身车^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^动感单车^

<Type of relation> coord.

<Related words> 显示器

<Type of relation> general

<Related words> 前把手

<Type of relation> general

<Related words> 则把手

<Type of relation> general

<Related words> 踏板

<Type of relation> general

<Related words> 脚套

<Type of relation> general

<Related words> 座位

<Type of relation> general

<Type of relation> 座位导轨

<Type of relation> general

<Type of relation> 靠背



<Type of relation> general

<Related words> 心率的传感器

<Type of relation> general

<Related words> 护罩

<Type of relation> general

<Synonyms> “卧式健身车”是“背靠式健身车”的近义词。

<cn> 卧式健身车

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^王竹 2009^: 24

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> ellittica

<Morphosyntax> noun, f

<Usage label> main term

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 144

<Definition 1> Attrezzo che consente di effettuare delle falcate ampie con traiettoria ellittica, che simulano la salita di uno scalino, contemporaneamente ad un'oscillazione delle braccia, che si ottiene impugnando delle apposite racchette collegate all'attrezzo, e che impongono una debole resistenza nella spinta e nell'attrazione di esse.

<Source> Cfr. ^Umili 2008^: 319

<Definition 2> Attrezzo per l'esercizio aerobico degli arti inferiori e superiori. Generalmente dotato di pannello dei comandi, pedane, leve, impugnature fisse, pedane di base, sensori per il rilevamento della frequenza cardiaca, telaio.

<Source> ^Technogym (d)^: 5; 40

<Note> A seconda della mercato di destinazione, professionale o home fitness, e del sistema di resistenza fornito, si individuano due tipologie principali di ellittiche, quelle che dispongono di resistenza magnetica, regolabile manualmente attraverso un'apposita manopola e quelle ad induzione elettromagnetica; queste ultime presentano una qualità superiore alle prime che si traduce in un movimento fluido e in un monitoraggio dettagliato ed ampio, per numero e precisione, di dati relativi all'allenamento effettuato. Accanto a funzioni base quali tempo, velocità, distanza e frequenza cardiaca, visualizzabili sul display, si affiancano potenza in watt, livello (difficoltà dell'allenamento) e una vasta gamma di profili di allenamento predefiniti e test di efficienza fisica.

<Context> La posizione ergonomica sull'attrezzo richiede di salire sull'attrezzo da dietro e porre un piede su ciascuna pedana. Con una mano afferrare un'impugnatura fissa e con l'altra impostare un programma sul pannello dei comandi. Per eseguire il movimento solo con le gambe, afferrare le impugnature fisse; per eseguire il movimento anche con le braccia afferrare le leve. Spingere sulle pedane fino in fondo, in modo alternato prima con un piede, poi con l'altro. Seguire l'attrezzo per effettuare un movimento corretto.

<Source> ^Technogym (d)^: 40

<Concept field> attrezzatura cardiofitness

<Related words> ellittica magnetica

<Type of relation> sub.

<Related words> ellittica elettromagnetica

<Type of relation> sub.

<Related words> pannello dei comandi

<Type of relation> general

<Related words> pedane

<Type of relation> general

<Related words> leve

<Type of relation> general

<Related words> impugnature fisse

<Type of relation> general

<Related words> pedane di base

<Type of relation> general

<Related words> sensori per il rilevamento della frequenza cardiaca

<Type of relation> general

<Related words> telaio

<Type of relation> general

<Synonyms> “cross-trainer” è sinonimo di “ellittica”. E’ riscontrato anche l’uso congiunto dei due termini, in cui il primo segue il secondo.

<Equivalence it-cn> Tra “ellittica” e “椭圆训练机” sussiste piena identità concettuale.

<it> cross-trainer

<Morphosyntax> noun, m

<Usage label> common

<Source> ^Stecchi 2004^: 459

<cn> 椭圆训练机

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^全国体育用品标准化技术委员会 2010^: 77

<Definition> 能产生连续往复的椭圆形脚部动作，并能包括上肢训练装置的人工早操作训练器材。椭圆训练按连续和往复的闭环周期运行。包括无活动把手的椭圆训练机、有活动把手的椭圆训练机和有移动把手和固定把手的椭圆训练机的三类。此外也是由以下的技术部件而组成的：显示器、脚踏平台、活动把手、固定把手、机架、心率的传感器和护罩。

<Source> Cfr. ^全国体育用品标准化技术委员会 2010^: 77

<Context 1> 随着脚在踏板上前后位置的不同，可以得到不同椭圆度的运动轨迹。而练习者的运动强度和动作幅度，随着椭圆轨迹的不同而不断发生变化。椭圆运动还表现在每一个运动周期中，锻炼者的双腿都要经历上抬、前踏、后摆、折叠等一系列接近人体自然跑步的过程。更有意义的是，它还能有效地规避跑步过程中给踝关节和膝关节带来的冲击。通过双脚前后移动和手臂位置的变换，使人仿佛置身于滑雪场中正进行滑雪运动。这种感觉自来上肢运动和下肢运动的协调配合，以及其独特的运动方式和所达到的锻炼效果。它的功能主要是通过锻炼者两脚的前后运动和手臂推位的协调配合，使腿部、臀部、臂部、髋部以及胸、背部达到充分而全面的锻炼，同时还有助于提高锻炼者的心血管系统能力。在运动时，

通过克服体重所产生的自身负荷和调节油缸或磁控阻力，能有针对性地、合理地增减运动强度，是锻炼更有成效。

<Source> ^孙学雁 2010^: 21; 22

<Note> 根据商用或家用以及所提供的阻力系统，明确了两种主要的椭圆训练机：一种是提供磁控阻力的，可以通过相应的操作进行手动调节；一种是带来电磁感应的；后一种比第一种的效果要好，是一种流动性的运动并且能够精确的检测已进行的锻炼的数据。除了时间、速度、距离和心率以外，显示器也表示卡路里、功率、难度级别、预定义程序训练、身体效率测试等控制功能。

<Context 2> 使用设备的姿势要求从后面上，将脚分别放在每个踏板上。一手抓住固定手柄，另一手在控制面板上设置一个程序。仅需腿部运动的话，两手抓住固定手柄；手臂同时运动的话，两手抓住上手柄。将踏板踩到底，首先一只脚，然后用另一只脚交替踩踏。只需随着器材即可进行正确的运动。

<Source> ^Technogym (e)^: 40

<Concept field> 有氧健身器材

<Related words> 磁控椭圆训练机

<Type of relation> sub.

<Related words> 电磁控椭圆训练机

<Type of relation> sub.

<Related words> 显示器

<Type of relation> general

<Related words> 脚踏平台

<Type of relation> general

<Related words> 活动把手

<Type of relation> general

<Related words> 固定把手

<Type of relation> general

<Related words> 机架

<Type of relation> general

<Related words> 心率的传感器

<Type of relation> general

<Related words> 护罩

<Type of relation> general

<Synonyms> “十字交叉训练机”、“漫步机”、“椭圆运动漫步机”和“椭圆机”是“椭圆训练机”的近义词。

<cn> 十字交叉训练机

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^全国体育用品标准化技术委员会 2010^: 77

<cn> 漫步机

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^孙学雁 2010^: 20

<cn> 椭圆运动漫步机

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> uncommon

<Source> ^孙学雁 2010^: 20

<cn> 椭圆机

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^孙学雁 2010^: 20

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> spin bike

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> main term

<Origin> load word

<Regional label> English

<Source> ^Umili 2008^: 322

<Definition> cicloergometro che si differenzia dalle bike normali per via del pesante volano, circa 20 kg., che trascina inizialmente i pedali durante il movimento. È dotato anche di freni a tampone o elettromagnetici.

<Source> Cfr.^Umili 2008^: 322

<Definition 2> Simula la corsa in bicicletta. Presenta componenti standard quali volano, freno, trasmissione a catena, telaio, sella e manubrio regolabili, rotelline di spostamento e display. Quest'ultimo visualizza i seguenti parametri: tempo, velocità, distanza, calorie e frequenza cardiaca che viene rilevata tramite di apposite fasce cardio e non da sensori posti sul manubrio, di cui è priva.

<Source> Cfr. ^Carnielli Fitness S.p.A. 2009^

<Context> Essenzialmente la spin bike è concepita per fare svolgere un movimento di tipo aerobico prolungato, dato che la spinta sui pedali, superato lo sforzo iniziale, è minima, proprio per la presenza del volano. Quindi il ridotto impegno dei muscoli dell'arto inferiore comporta un affaticamento generale del corpo, con un aumento contenuto della frequenza cardiaca, a meno di non voler agire sui freni per aumentare la resistenza da vincere. Diverse sono le posizioni che si assumano sulla bike, nel corso delle sedute di spinning, al fine di variare l'intensità e la velocità delle pedalate.

<Source> ^Umili 2008^: 322

<Concept field> attrezzatura cardiofitness

<Related words> cicloergometro

<Type of relation> super.

<Related words> ^cyclette^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^cyclette reclinata^

<Type of relation> coord.

<Related words> impugnature

<Type of relation> general

<Related words> dispositivo per regolare le impugnature

<Type of relation> general

<Related words> dispositivo per regolare la resistenza

<Type of relation> general

<Related words> dispositivo per lo stop d'emergenza

<Type of relation> general

<Related words> volano

<Type of relation> general

<Related words> sella

<Type of relation> general

<Related words> asta della sella

<Type of relation> general

<Related words> dispositivo per regolare la sella

<Type of relation> general

<Related words> montante della sella

<Type of relation> general

<Related words> manovella

<Type of relation> general

<Related words> pedale

<Type of relation> general

<Related words> cinghia del pedale

<Type of relation> general

<Related words> pannello copri trasmissione

<Type of relation> telaio

<Type of relation> general

<Synonyms> “spinning bike” è sinonimo di “spin bike”.

<Equivalence it-cn> “spin bike ” e “动感单车” sussiste piena identità concettuale.

<it> spinning bike

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> common

<Source> ^Stecchi 2004^: 455

<cn> 动感单车

<Morphosyntax> noun

<Usage label> main term

<Source> ^上海悍康健身器材有限公司

<Definition> 带有 20kg 飞轮的健身车。由以下的部件而组成: 把手、把手调节器、阻力调节器、紧急停止装置、飞轮、座位、座位立杆、座位调节器、座位套管、踏板曲柄、踏板、脚套、传动防护罩和车架。显示器一般表示时间、卡路里、心率、距离、速度和运动程式。

<Source> ^全国体育用品标准化技术委员会 2010^: 85; 87

<Concept field> 有氧健身器材

<Related words> 把手

<Type of relation> general

<Related words> 把手调节器

<Type of relation> general

<Related words> 阻力调节器

<Type of relation> general



<Related words> 紧急停止装置

<Type of relation> general

<Related words> 飞轮

<Type of relation> general

<Related words> 座位

<Type of relation> general

<Related words> 座位立杆

<Type of relation> general

<Related words> 座位调节器

<Type of relation> general

<Related words> 座位套管

<Type of relation> general

<Related words> 踏板曲柄

<Type of relation> general

<Related words> 踏板

<Type of relation> general

<Related words> 脚套

<Type of relation> general

<Related words> 传动防护罩

<Type of relation> general

<Related words> 车架

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> step

<Morphosyntax> noun, m

<Usage label> main term

<Origin> loan word

<Regional label> English

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 146

<Lexica> attestao in ^GRADIT 1999^, ma con accezione più ampia

<Definition> Attrezzo che simula i gradini. Generalmente dotato di pannello dei comandi, impugnatura superiore, impugnatura laterale, pedane, pedane di base, sensori che rilevano la frequenza cardiaca, telaio.

<Source> Cfr. ^Technogym (f)^: 5;46

<Contex 1> Gli step possono essere di tipo idraulico, meccanico e motorizzato. Quelli di tipo meccanico sono in genere a catena e offrono una buona affidabilità, anche se hanno il problema del fine corsa, che spesso può risultare traumatico per le articolazioni a causa dei ripetuti microtraumatismi. Inoltre a causa dell'elevata inerzia di alcuni volani utilizzati, i primi passi risultano molto difficoltosi. Quelli idraulici, o anche gli oleodinamici, forniscono un movimento più fluido e meno brusco, ma non sempre le soluzioni adottate offrono una perfetta tenuta o corretta regolazione dell'intensità. Tra gli step meccanici vi è l'opzione del lavoro a bracci indipendenti o collegati (nel lavoro a bracci collegati la spinta verso il basso di un arto provoca la contemporanea risalita del contro laterale mentre questo non avviene nel lavoro a bracci indipendenti).

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 146; 147

<Context 2> La posizione ergonomica sull'attrezzo richiede di salire sull'attrezzo dal retro e porre un piede su ciascuna pedana. Con una mano afferrare un'impugnatura laterale e con l'altra impostare un programma sul pannello dei comandi. Per eseguire il movimento afferrare l'impugnatura superiore con le braccia leggermente piegate. Abituarsi al movimento senza sbilanciare il corpo in avanti, per non assumere posizioni innaturali.

<Source> ^Technogym (f)^: 46

<Note> Il pannello dei comandi dello step permette di visualizzare dati quali tempo, velocità, intensità dello sforzo, consumo energetico, potenza espressa in watt, numero degli scalini e frequenza cardiaca. I modelli avanzati consentono di selezionare una serie predefinita di profili di allenamento e test di efficienza fisica.

<Concept field> attrezzatura cardiofitness

<Related words> step idraulici

<Type of relation> sub.

<Related words> step meccanico

<Type of relation> sub.

<Related words> step motorizzato

<Type of relation> sub.

<Related words> pannello dei comandi

<Type of relation> general

<Related words> impugnatura superiore

<Type of relation> general

<Related words> impugnatura laterale

<Type of relation> general

<Related words> pedane

<Type of relation> general

<Related words> pedane di base

<Type of relation> general

<Related words> sensori per rilevare la frequenza cardiaca

<Type of relation> general

<Related words> telaio

<Type of relation> general

<Synonyms> “stepper” è sinonimo “step”.

<Equivalence it-cn> Tra “step” e “踏步机” sussiste piena identità concettuale.

<it> stepper

<Morphosyntax> noun, m

<Usage label> common

<Source> ^Stecchi 2004^: 457

<cn> 踏步机

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^全国体育用品标准化技术委员会 2010^: 67

<Definition> 脚部不离开踏板就能做往复运动的固定健身器材。每个脚踏板的运动可有间接联系或者没有联系。此外这个器材种类也包括微型踏步机(又称迷你踏步机)的类型。一般由以下的技术部件而组成: 显示器、把手、扶栏、脚踏板、底架和护罩。

<Source> Cfr. ^全国体育用品标准化技术委员会 2010^: 67

<Note> 根据阻力系统的种类, 市面上的踏步机主要有两种类型: 具有电磁控阻系统和液压阻力系统的踏步机。第一个类型通常在健身房和健身俱乐部里使用, 它采用一台发动机来控制踏步的运动频幅, 与第二个类型相比, 部件的质量更档次, 运动更自然。第二个类型还可采用独立式液压阻力系统, 当使用者一只脚踩踏板时, 另外一只脚下踏板就会升起。显示器平时包括时间、速度、功率、踏步数、卡路里能量、心率、难度级别、预定义程序训练、身体效率测试等控制功能。

<Context> 使用设备的姿势要求从后面上装置并将脚放在对应的脚踏上。一手抓住手柄, 另一手在控制面板上设置程序。按着手臂稍稍弯曲的抓住上手柄进行运动。

<Source> ^Technogym (g)^: 46

<Concept field> 有氧健身器材

<Related words> 机械踏步机

<Type of relation> sub.

<Related words> 液压踏步机

<Type of relation> sub.

<Related words> 电磁控踏步机

<Type of relation> sub.

<Related words> 显示器

<Type of relation> general

<Related words> 把手

<Type of relation> general

<Related words> 扶栏

<Type of relation> general

<Related words> 脚踏板

<Type of relation> general

<Related words> 底架

<Type of relation> general

<Related words> 心率的传感器

<Type of relation> general

<Related words> 护罩

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> tapis roulant

<Morphosyntax> noun group, m

<Usage label> main term

<Origin> loan word

<Regional label> French

<Source> ^Stecchi 2004^: 454

<Lexica> Attestato in ^GRADIT 1999^, ma con accezione più ampia

<Definition 1> Attrezzo che riproduce l'azione naturale del camminare, del marciare e del correre consentendo di variare velocità e inclinazione sia in salita che in discesa.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^> 455

<Definition 2> Simulatore di camminata e corsa. Generalmente dotato di pannello di controllo, tappeto rotante, impugnature laterali, impugnatura centrale, sensori per il rilevamento della frequenza cardiaca, poggiapiedi e telaio.

<Source> Cfr. ^Technogym (h)^: 5;41

<Note 1> A seconda del sistema che consente al tappeto di muoversi, i tapis roulant sono classificabili in due categorie: meccanica e elettrica. Nella prima rientrano i tapis roulant meccanici e magnetici. Il nastro è messo in moto dall'azione motoria dell'utente così che la deambulazione generi una spinta tale da permetterne lo scivolamento sui rulli; la resistenza è regolabile manualmente mediante un'apposita manopola che consente di "frenare" il volano, nel primo caso attraverso l'attrito prodotto dalla cinghia di trasmissione sul volano, nel secondo dai magneti, aumentando il grado di difficoltà esecutiva; presentano inoltre un'inclinazione di base che facilita la trazione del nastro, soprattutto nelle prime fasi del movimento; gli altri livelli sono regolabili manualmente e la velocità dipende dalla sforzo muscolare applicato. Sono muniti di display che in generale visualizzano dati relativi a tempo, velocità, distanza percorsa e frequenza cardiaca. I tapis roulant elettrici sono dotati di motori che regolano la velocità di scivolamento del nastro e l'inclinazione; oltre alle funzioni di base riscontrate nei modelli meccanici, offrono l'opportunità di personalizzare l'allenamento con facilità durante la seduta stessa e di selezionare una ampia gamma di profili di allenamento predefiniti e test di efficienza fisica.

<Context> la posizione ergonomica sull'attrezzo richiede di salire sul tappeto dal retro guardando in avanti e porre i piedi sui poggipiedi. In questa posizione di riposo una mano afferra l'impugnatura e l'altra imposta un programma sul pannello dei comandi. Quando il tappeto si avvia, afferrando le impugnature con entrambe le mani, iniziare a camminare lentamente. Le impugnature laterali garantiscono una maggior sicurezza durante il periodo iniziale di utilizzo; successivamente però è meglio camminare o correre senza l'appoggio, per migliorare equilibrio e postura.

<Source> ^Technogym (h)^: 40

<Concept field> attrezzatura cardiofitness

<Related words> tapis roulant meccanico

<Type of relation> sub.

<Related words> tapis roulant magnetico

<Type of relation> sub.

<Related words> tapis roulant elettrico

<Type of relation> sub.

<Related words> pannello dei comandi

<Type of relation> general

<Related words> impugnatura frontale

<Type of relation> general

<Related words> impugnatura laterale

<Type of relation> general

<Related words> superficie antiscivolo

<Type of relation> general

<Related words> appoggio per i piedi

<Type of relation> general

<Related words> pedana di corsa

<Type of relation> general

<Related words> tappeto rotante

<Type of relation> general

<Related words> telaio

<Type of relation> general

<Related words> rulli

<Type of relation> general

<Synonyms> “Treadmill” e “pedometro” sono sinonimi di “tapis roulant”. Del primo si riscontra una diffusa attestazione, mentre l’impiego del secondo è raro.

<Equivalence it-cn> Tra “tapis roulant” e “跑步机” sussiste piena identità concettuale.

<it> treadmill

<Morphosyntax> noun, m

<Usage label> common

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 144

<it> pedometro

<Morphosyntax> noun, m

<Usage label> uncommon

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 144

<cn> 跑步机

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^全国体育用品标准化技术委员会 2010^: 49

<Definition> 具有单方向运动表面、在该运动面上可进行漫步或跑步，脚可以自由地离开运动表面的健身器材。是由以下的部件而组成的：显示器、前把手、侧扶手、防滑面、脚踏平台、跑步板、跑步表面、护罩和滚筒。

<Source> Cfr. ^全国体育用品标准化技术委员会 2010^: 49

<Context 1> 跑步机系列主要有主动性跑步机和被动性跑步机两大类。被动性跑步机又称为电动跑步机，它一般属于电脑程控式，功能单一，豪华高档，价格昂贵。主动式跑步机是依靠人体为动力而进行主动性跑步的跑步机，按其健美功能数量可分为单功能和多功能两种。被动性跑步机像电动平板跑台的动力是电源，驱动滚筒使胶皮带运动，人在胶皮带上跑动。调节胶皮带运动速度的快慢，便可调节运动负荷。由于人的运动属于被动运动，因此，如人的跑速一旦低于跑台的运转速度，人就有可能从跑台上摔下。所以，电动平板跑台对于心血管机能不全者或其他慢性病患者并不适宜。而主动运动跑步机或跑步平台，是以训练者自身的肌肉收缩作为能源，人停止运动，器械亦停止转动。

<Source> ^相建华/杨润琴/尹俊玉 2003^: 120, 121

<Note> 一般跑步机的显示器包括以下的控制功能：时间、速度、里程、功率、能量、心率预置、运动量编程和距离。

<Concept field> 有氧健身器材

<Related words> 机械跑步机

<Type of relation> sub.

<Related words> 电动跑步机

<Type of relation> sub.

<Related words> 显示器

<Type of relation> general

<Related words> 前把手

<Type of relation> general



<Related words> 侧扶手

<Type of relation> general

<Related words> 防滑面

<Type of relation> general

<Related words> 脚踏平台

<Type of relation> general

<Related words> 跑步板

<Type of relation> general

<Related words> 跑步表面

<Type of relation> general

<Related words> 护罩

<Type of relation> general

<Related words> 滚筒

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 健身器材/Attrezzatura fitness

<Subfield> 固定健身器材/Attrezzatura fissa di allenamento

<it> vogatore

<Morphosyntax> noun group, m

<Usage label> main term

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 144

<Lexica> Attestato in ^GRADIT 1999^, ma con accezione più ampia.

<Definition> Attrezzo che simula l'azione della voga. Presenta resistenza variabile, maniglie ergonomiche, sedile, guida di scorrimento del sedile, cinghie delle pedane, pedane di appoggio per i piedi e display.

<Source> ^PanattaSport^

## REPERTORIO II

<Note> Se si considera la struttura, i vogatori si dividono in due tipologie: la prima è dotata di due bracci che durante il movimento simulano la naturale azione realizzabile con i remi nelle imbarcazioni da voga, la seconda, in sostituzione ai bracci, presenta una barra unica che si impugna a due mani. I modelli dotati di barra e cavo di trazione, progettati per l'home fitness, sono solitamente dotati di resistenza magnetica, mentre quelli a bracci dispongono di un sistema di resistenza a pistoni idraulici, uno nei più semplici, due indipendenti in quelli di qualità superiore. I vogatori professionali di entrambi i modelli destinati a centri fitness, palestre e a un'utenza specifica possono offrire una resistenza magnetica impostabile elettronicamente, oppure essere dotati di volani ad acqua che permettono di ricreare la fluidità della voga. A seconda del modello, si individuano quindi componenti strutturali diverse. Per quanto riguarda il display, questo visualizza dati quali tempo, potenza, velocità, numero delle remate, calorie e frequenza cardiaca, solitamente rilevata indossando fasce cardio.

<Concept field> attrezzatura cardiofitness

<Related words> vogatore a resistenza magnetica

<Type of relation> sub.

<Related words> vogatore a pistoni idraulici

<Type of relation> sub.

<Related words> vogatore elettromagnetico

<Type of relation> sub.

<Related words> vogatore con volano ad acqua

<Type of relation> sub.

<Related words> cavo

<Type of relation> general

<Related words> barra dell'impugnatura

<Type of relation> general

<Related words> bracci

<Type of relation> general

<Related words> sedile

<Type of relation> general

<Related words> guida di scorrimento

<Type of relation> general

<Related words> pedane di appoggio per i piedi

<Type of relation> general

<Related words> cinghia delle pedane

<Type of relation> general

<Related words> display

<Type of relation> general

<Synonyms> Il termine “rower” è sinonimi di “vogatore”.

<Equivalence it-cn> Tra “vogatore” e “划船器” sussiste piena identità concettuale.

<it> rower

<Morphosyntax> noun, m

<Usage label> common

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 147

<cn> 划船器

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^全国体育用品标准化技术委员会 2010^: 59

<Definition> 带有活动座位，模拟划船动作的固定式健身器材。一般由以下的技术部件而组成：划臂(或把手杆)、座位、导轨、支架(或护罩)、脚套、脚蹬板和显示器。划船器可分划臂类划船器，液压/气压缸类划船器和绳索类划船器的种类。此外根据是 S 类或 H 类，也可有技术特点的差别。

<Source> Cfr. ^全国体育用品标准化技术委员会 2010^: 59

<Note> 按照构架，划船器可分为两种类型：第一种，采用两个划臂，并且模拟划船的自然运动；第二种，以一个双手抓住的把手杆代替两个划臂。具有收兵和绳索类划船器，一般是家用的健身器材，并且有磁控阻力系统，虽然是划臂类的划船器却使用液压阻力系统。普通划臂类的划船器只采用一个液压活塞，而高级品质的划臂类的划船器采用两个独立液压活塞。两个商用的划船器类型都可使用电磁空阻力系统或者模拟划船运动流畅性的水阻系统。一般划船器的显示器能显示时间、速度、里程、功率、能量、心率预置、运动量编程和计数等控制功能。

<Concept field> 有氧健身器材

<Related words> 磁控划船器

<Type of relation> sub.

<Related words> 液压划船器

<Type of relation> sub.

<Related words> 电磁控划船器

<Type of relation> sub.

<Related words> 水阻划船器

<Type of relation> sub.

<Related words> 绳索

<Type of relation> sub.

<Related words> 把手杆

<Type of relation> general

<Related words> 划臂

<Type of relation> general

<Related words> 座位

<Type of relation> general

<Related words> 导轨

<Type of relation> general

<Related words> 脚踏板

<Type of relation> general

<Related words> 脚套

<Type of relation> general

<Related words> 显示器

<Type of relation> general

SCHEDE BIBLIOGRAFICHE

<source> Paoli A./Neri M. 2010

<Reference> Paoli A. & Neri M. (2010): *Principi di metodologia del fitness*, Cesena, Erika Srl Editrice

\*\*

<source> Technogym (a)

<Reference> Technogym: Bike Excite+, manuale per l'utente

\*\*

<source> 相建华/杨润琴/尹俊玉 2003

<Reference>相建华, 杨润琴, 尹俊玉(2003): 初级健美训练教程, 北京, 人民体育出版社

\*\*

<source> 全国体育用品标准化技术委员会 2010

<Reference> 全国体育用品标准化技术委员会 (2010): 健身器材及其相关标准汇编, 北京, 中国标准出版社

\*\*

<source> Technogym (b)

<Reference> Technogym: Bike Excite+, 用于指南

\*\*

<source> Stecchi 2004

<Reference> Stecchi A. (2004): *Biomeccanica degli esercizi fisici*, Cesena, Erika Srl Editrice

\*\*

<source> Technogym (c)

<Reference> Technogym: Recline Excite+, manuale per l'utente

\*\*

<source> Umili 2008

<Reference> Umili A. (2008): *Gli attrezzi per il corpo*, Calzetti Mariucci

\*\*

<source>王竹 2009

<Reference>王竹(2009): 女子减肥塑身 4 周方案, 中国纺织出版社

\*\*

<source> Technogym (d)

<Reference> Technogym: Crossover Exite+, manuale per l'utente

\*\*

<source> 孙学雁 2010

<Reference> 孙学雁(2010): 体育器材设计, 业经工业出版社

## REPERTORIO II

\*\*

<source> Technogym (e)

<Reference> Technogym: Crossover Excite+, 使用指南

\*\*

<source> Carnielli Fitness S.p.A. 2009

<Reference> Carnielli Fitness S.p.A.( 2009): Indoor bike Spin Master new, scheda tecnica, Carnielli Fitness S.p.A

\*\*

<source>上海悍康健身器材有限公司

<Reference> 上海悍康健身器材有限公司: HT-980 商用动感单车的产品描述 ([http://gb.shhankang.com/products\\_detail/&productId=364600b1-53dd-4ca8-ace1-83be067f8dc7.html](http://gb.shhankang.com/products_detail/&productId=364600b1-53dd-4ca8-ace1-83be067f8dc7.html))

\*\*

<source> Technogym (f)

<Reference> Technogym: Step Exite+, manuale per l'utente

\*\*

<source> Technogym (g)

<Reference> Technogym: Step Exite+,使用指南

\*\*

<source> Technogym (h)

<Reference> Technogym: Jog Now, manuale per l'utente

\*\*

<source> PanattaSport

<Reference> PanattaSport: 1FD601 Fluid Rower (<http://www.panattasport.it/it/product.asp?ID=50363>)

ESERCIZI DI MUSCOLAZIONE

<Subject> 体育运动/Sport

<Subfield> 健身运动/Fitness

<it> distensioni su panca piana

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> main term

<Source> ^Stecchi 2004^: 287

<Definition> Distensione con bilanciere eseguita in decubito supino su una panca piana. Nella fase eccentrica si fa scendere il bilanciere fino a sfiorare il torace all'altezza dei capezzoli, in modo tale che l'avambraccio risulti assolutamente perpendicolare al suolo in posizione di massima discesa. Nella fase concentrica si distende il bilanciere verso l'alto. È un esercizio base volto al potenziamento muscolare del gran pettorale, in particolare il fascio sternale. Intervengono anche i fasci anteriori del deltoide e il tricipite brachiale.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 287

<Note> Si tratta di un movimento poliarticolare che si esplica mediante la flessione orizzontale di braccio su spalla, cui, partendo da una posizione che preveda spalla in estensione orizzontale e gomito flesso ad un angolo articolare di circa 90°, si associa l'estensione di avambraccio su braccio, con avambraccio in pronazione. Entrambi i movimenti avvengono nel piano orizzontale rispettivamente attorno all'asse verticale passante per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale) e all'asse verticale passante per gli epicondili omerali (articolazione del gomito).

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il gran pettorale

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^pronazione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse verticale^

<Type of relation> general

<Related words> ^chest press^

<Type of relation> general

<Synonyms> “distensioni su panca orizzontale” è sinonimo di “distensioni su panca piana”.

<Equivalence it-zh> Tra “distensioni su panca piana” e “平卧推举” sussiste piena identità concettuale.

<it> distensioni su panca orizzontale

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> common

<Source> ^Delavier 2005^: 42

<zh> 平卧推举

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^(法)德拉威尔 2011^: 42



### REPERTORIO III

<Definition> 是在两腿分开躺在举重床上，身体保持平稳，呈挺胸沉肩状，双手掌心朝上握住杠铃，握距于肩同宽或大于肩的宽度的起始位置上，使杠铃横杠防在胸部乳头处，胸腔充分伸展开的一项动作。随即吸气，两臂用力向上推举起杠铃，两手充分伸直。是发展胸大肌的基本动作而且还练习三角肌前部和肱三头肌。

<Source> Cfr. ^相建华/杨润琴/尹俊玉^: 252

<Note> 这是一个多关节运动。运动时，保持肩关节完全水平伸，肘关节屈 90 度左右的状态，上肢向身体正中面水平屈。同时，以前臂旋前，伴随着手臂延伸。是两个围绕垂直轴穿过肩关节的肱骨头和肘关节的肱骨上髁，在水平面内进行的运动。

<Concept field> 自由重量器材健美练习

<Related words> 胸部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^旋前^

<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平面^

<Type of relation> general

<Related words> ^垂直轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^胸部推举机^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 体育运动/Sport

<Subfield> 健身运动/Fitness

<it> distensioni su panca inclinata

<Morphosyntax> noun group, f

<Source> ^Stecchi 2004^: 289

<Definition> Distensione con bilanciere eseguita in decubito supino su una panca inclinata a circa 45°-50°. Partendo da una posizione in cui gli avambracci risultino perpendicolari al suolo nel momento in cui il bilanciere raggiunge il punto di massima discesa, circa all'altezza dei fasci clavicolari del petto, si realizza la massima distensione consentita dagli avambracci. È un esercizio base volto al potenziamento muscolare del gran pettorale, in particolare dei fasci clavicolari. Intervengono anche i fasci anteriori del deltoide e il tricipite brachiale.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 289

<Note> Si tratta di un movimento poliarticolare che si esplica mediante la flessione orizzontale di braccio su spalla, cui, partendo da una posizione che preveda spalla in estensione orizzontale e gomito flesso ad un angolo articolare di circa 90°, si associa l'estensione di avambraccio su braccio, con avambraccio in pronazione. Entrambi i movimenti avvengono nel piano orizzontale rispettivamente attorno all'asse verticale passante per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale) e all'asse verticale passante per gli epicondili omerali (articolazione del gomito).

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il gran pettorale

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^pronazione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse verticale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “distensioni su panca inclinata e “上斜卧推举” sussiste piena identità concettuale.

<zh>上斜卧推举

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^相建华/杨润琴/尹俊玉^: 91

<Definition> 仰卧在倾斜30°-60°的长凳或斜板上，成头高脚低的体姿。预备姿势和动作过程与平卧推举基本相同：把横杠放在胸上部和胸锁骨下沿处，上推时两臂要与地面成垂直状。至横杠触及胸部以后，随即吸气向上推起，直至两臂伸直时，再呼气。是发展胸大肌上部的基本动作，同时还锻炼三角肌前部、肱三头肌和前锯肌。

<Source> Cfr. ^相建华/杨润琴/尹俊玉^: 91; 92

### REPERTORIO III

<Note> 这是一个多关节运动。运动时，保持肩关节完全水平伸，肘关节屈 90 度左右的状态，上肢向身体正中面水平屈。同时，以前臂旋前，伴随着手臂延伸。是两个围绕垂直轴穿过肩关节的肱骨头和肘关节的肱骨上髁，在水平面内进行的运动。

<Concept field> 自由重量器材健美练习

<Related words> 胸部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Related words> ^旋前^

<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平面^

<Type of relation> general

<Related words> ^垂直轴^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 体育运动/Sport

<Subfield> 健身运动/Fitness

<it> distensioni su panca declinata

<Morphosyntax> noun group, f

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 316

<Definition> Distensione con bilanciere eseguita in decubito supino su una panca che permette di mantenere i piedi più in alto rispetto alla testa, cosicché il bilanciere raggiunga i fasci inferiori del gran pettorale nel momento di massima discesa. È la modalità esecutiva che permette di sollevare il maggior carico, perché vede meno impegnati gli anelli deboli della catena, il fascio alto del pettorale e il deltoide anteriore, e permette un reclutamento del gran dorsale nelle fasi iniziali del movimento. È un esercizio base volto al potenziamento muscolare del gran pettorale, in particolare del fascio sternale. Intervengono anche il capo anteriore del deltoide, il tricipite brachiale e il gran dorsale.

<Source> Cfr. ^Paoli/Neri 2010^: 316

<Note> Si tratta di un movimento poliarticolare che si esplica mediante la flessione orizzontale di braccio su spalla, cui, partendo da una posizione che preveda spalla in estensione orizzontale e gomito flesso ad un angolo articolare di circa 90°, si associa l'estensione di avambraccio su braccio, con avambraccio in pronazione. Entrambi i movimenti avvengono nel piano orizzontale rispettivamente attorno all'asse verticale passante per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale) e all'asse verticale passante per gli epicondili omerali (articolazione del gomito).

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il gran pettorale

<Type of relation> general

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^pronazione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse verticale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “distensioni su panca declinata” e “下斜卧推举” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 下斜卧推举

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^(法)德拉威尔 2011^: 46

<Definition> 是在仰卧在可调节斜度的长凳上，头部处于低位，使躯干与地面成倒斜的 15~20 度的预备体姿，指使横杠放在乳头以下部位的第五和第六胸肋骨上，并且垂直向上推起至杠铃处于肩关节的垂直线上的一项运动。然后，把杠铃慢慢放下至原位。是发展胸大肌，特别是下部的基本动作，与此同时还锻炼三角肌前部和肱三头肌。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 37

<Note> 这是一个多关节运动。运动时，保持肩关节完全水平伸，肘关节屈 90 度左右的状态，上肢向身体正中面水平屈。同时，以前臂旋前，伴随着手臂延伸。是两个围绕垂直轴穿过肩关节的肱骨头和肘关节的肱骨上髁，在水平面内进行的运动。

<Concept field> 自由重量器材健美练习

<Related words> 胸部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平面^

<Type of relation> general

<Related words> ^垂直轴^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 体育运动/Sport

<Subfield> 健身运动/Fitness

<it> distensioni manubri su panca piana

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> main term

<Source> ^Stecchi 2004^: 289

<Definition> Distensione eseguita con una coppia di manubri in decubito supino su una panca piana. Afferrando i manubri dal suolo e portandoli sulle cosce si distendono le braccia verso l'alto. Durante la fase eccentrica, il movimento delle braccia deve esser tale da mantenere sempre perpendicolare la linea degli avambracci verso il pavimento. Nella fase concentrica, la braccia si distendono convergendo la direzione di risalita. È un esercizio

base volto al potenziamento muscolare del gran pettorale, in particolare il fascio sterno costale. Coinvolge anche il capo anteriore del deltoide e il tricipite brachiale.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 290

<Note> Si tratta di un movimento poliarticolare che si esplica mediante la flessione orizzontale di braccio su spalla, cui, partendo da una posizione che preveda spalla in massima estensione orizzontale e gomito flesso ad un angolo articolare di circa 90°, si associa l'estensione di avambraccio su braccio, con avambraccio in pronazione. Entrambi i movimenti avvengono nel piano orizzontale rispettivamente attorno all'asse verticale passante per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale) e all'asse verticale passante per gli epicondili omerali (articolazione del gomito).

<Context> L'esecuzione è sovrapponibile a quella con il bilanciere. Potere utilizzare la massima escursione consentita dai manubri (mentre il bilanciere costringe a limitare il movimento) permette di arrivare al massimo allungamento

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 316

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il gran pettorale

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^pronazione^



<Type of relation> general

<Related words> ^piano orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse verticale^

<Type of relation> general

<Related words> ^chest press^

<Type of relation> general

<Synonyms> Il termine “spinte su panca orizzontale” e “distensione su panca orizzontale con manubri” sono sinonimi di “distensioni manubri su panca piana”.

<Equivalence it-zh> Tra “distensioni manubri su panca piana” e “平卧哑铃推举” sussiste piena identità concettuale.

<it> spinte su panca orizzontale

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> common

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 316

<it> distensioni su panca orizzontale con manubri

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> common

<Source> ^Delavier 2005^: 49

<zh> 平卧哑铃推举

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^曹兵 2002^: 35

### REPERTORIO III

<Definition> 是在仰卧于长凳上，两手握住哑铃，屈臂放在两肩外侧的预备体姿上，使哑铃处于肘关节的垂直线上。在哑铃卧推时，哑铃上推的路线不要垂直地推起和放下，而上推的路线应使两侧的哑铃向中间方向推起至两臂伸直在胸部上方。然后以胸大肌的张紧力控制住慢慢放下至两肩外侧。是发展胸大肌的基本动作,同时还练习前锯肌、三角肌前束和肱三头肌。

<Note> 这是一个多关节运动。运动时，保持肩关节完全水平伸，肘关节屈 90 度左右的状态，上肢向身体正中面水平屈。同时，以前臂旋前，伴随着手臂的伸运动。是两个围绕垂直轴穿过肩关节的肱骨头和肘关节的肱骨上髁，在水平面内进行的运动。

<Context> 此动作与平卧推举相似，但是利用哑铃可使胸大肌获得较大的活动范围，同时肱三头肌和三角肌的前部也可得到锻炼。

<Source> ^(法)德拉威尔 2011^: 49

<Concept field> 自由重量器材健美练习

<Related words> 胸部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平面^

<Type of relation> general

<Related words> ^垂直轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^胸部推举机^

<Type of relation> general

<Synonyms> “哑铃仰卧推举”和“仰卧哑铃推举”“是“平卧哑铃推举”的近义词。

<zh> 哑铃仰卧推举

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^曹兵 2002^: 35

<zh> 仰卧哑铃推举

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^曹兵 2002^: 38

\*\*

<Subject> 体育运动/Sport

<Subfield> 健身运动/Fitness

<it> distensioni manubri su panca inclinata

<Morphosyntax> noun group, f

<Source> ^Stecchi 2004^: 291

<Definition> Esercizio eseguito in decubito supino su una panca con schienale inclinato di circa 40°-50°. Afferrando i manubri e portandoli sulle cosce, si distendono le braccia in alto. Nella fase eccentrica, cercando di mantenere quanto più possibili verticali gli avambracci, si giunge con i manubri in prossimità delle spalle con un angolo di 90° circa tra braccio e avambraccio. Nella fase concentrica del movimento si distendendo le braccia. È

### REPERTORIO III

un esercizio base volto al potenziamento muscolare del gran pettorale, in particolare i fasci clavicolari. Intervengono anche i fasci anteriori del deltoide e il tricipite brachiale.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 291; 292

<Note> Si tratta di un movimento poliarticolare che si esplica mediante la flessione orizzontale di braccio su spalla, cui, partendo da una posizione che veda spalla in massima estensione orizzontale e gomito flesso ad un angolo articolare di 90° circa, si associa l'estensione di avambraccio su braccio, con avambraccio in pronazione. Entrambi i movimenti avvengono nel piano orizzontale rispettivamente attorno all'asse verticale passante per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale) e all'asse verticale passante per gli epicondili omerali (articolazione del gomito).

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il gran pettorale

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^pronazione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse verticale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “distensioni manubri su panca inclinata” e “上斜卧哑铃推举” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 上斜哑铃推举

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^曹兵 2002^: 38

<Definition> 是在仰卧在倾斜 30°~60°的长凳或斜板上，双手掌心相对握住哑铃，两臂屈肘持铃置于体侧至最低限度，胸腔充分展开，两手腕握距与肩同宽或大于肩的宽度的起始位置上，使两臂屈向上推举哑铃，手臂伸直，两臂要与地面成垂直状的一项运动。然后呼气，两臂慢慢屈肘下落于体侧还原。是发展胸大肌的基本动作，尤其是胸大肌前部，并且还练习前锯肌、三角肌前束和肱三头肌。

<Source> Cfr.^ 相建华/田振华 1999^: 129

<Note> 这是一个多关节运动。运动时，保持肩关节完全水平伸，肘关节屈 90 度左右的状态，上肢向身体正中面水平屈。同时，以前臂旋前，伴随着手臂的伸运动。是两个围绕垂直轴穿过肩关节的肱骨头和肘关节的肱骨上髁，在水平面内进行的运动。

<Concept field> 自由重量器材健美练习

<Related words> 胸部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平面^

<Type of relation> general

<Related words> ^垂直轴^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 体育运动/Sport

<Subfield> 健身运动/Fitness

<it> croci su panca piana

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> main term

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 317

<Definition> Esercizio eseguito in decubito supino su una panca orizzontale impugnando una coppia di manubri. Con le braccia leggermente flesse e perpendicolari rispetto al suolo, si effettua la discesa dei manubri in modo che il palmo della mano sia diretto verso l'alto. Cercando un'efficace apertura della cassa toracica e un buon allungamento dei pettorali, i manubri giungono all'altezza delle spalle. È un esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del gran pettorale, in particolare il fascio sterno costale. Interviene anche il fascio anteriore del deltoide.

<Source> ^Stecchi 2004^: 295

<Note> Si tratta di un esercizio monoarticolare che si realizza mediante la flessione orizzontale delle braccia, partendo da una posizione in cui le spalle siano orizzontalmente estese, gli avambracci in posizione neutra e articolazione del gomito mantenga una lieve flessione. Avviene nel piano orizzontale attorno all'asse verticale passante per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale).

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il gran pettorale

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse verticale^

<Type of relation> general

<Related words> ^pectoral machine^

<Type of relation> general

<Synonyms> I termini “croci su panca orizzontale” e “croce su panca piana con manubri” sono sinonimi di “croci su panca piana”.

<Equivalence it-zh> Tra “croci su panca piana” e “仰卧飞鸟” sussiste piena identità concettuale.

<it> croci su panca orizzontale

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> common

<Source> ^Stecchi 2004^: 294

<it> croce su panca piana con manubri

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> common

<Source> ^Delavier 2005^: 50

<zh> 仰卧飞鸟

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^曹兵 2002^: 40

<Definition> 是在仰卧于长凳上，两臂自然伸直，两手对握哑铃于肩关节的正上方，两手间的距离略小于肩宽的预备体姿上，使两手持铃向体侧慢慢屈肘落下，下降到极限时，肘关节呈 100~120 度角。将哑铃沿原路线升起，肘间角度呈 170 度左右的一项运动。是发展胸大肌的基本动作而且还练习三角肌前束。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 40

<Note> 这是一项单关节运动。运动时，在肩关节水平伸、虎口向前和肘间角度较屈的姿势下，上肢向身体正中面水平屈。是围绕垂直轴穿过肩关节的肱骨头，在水平面内进行的运动。

<Concept field> 自由重量器材健美练习

<Related words> 胸部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平面^

<Type of relation> general

<Related words> ^垂直轴^

<Type of relation> general



<Related words> ^蝴蝶试扩胸练习器^

<Type of relation> general

<Synonyms> “平卧双手持铃扩胸”是“仰卧飞鸟”的近义词。

<zh> 平卧双手持铃扩胸

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^相健花/杨润琴/尹俊玉 2003^: 254

\*\*

<Subject> 体育运动/Sport

<Subfield> 健身运动/Fitness

<it> croci su panca inclinata

<Morphosyntax> noun group, f

<Source> ^Stecchi 2004^: 298

<Definition> Esercizio che si esegue in decubito supino su una panca inclinata di circa 40-50°. Dopo aver impugnato i manubri e averli portati verso l'alto in modo che risultino perpendicolari al suolo, si inizia l'abduzione orizzontale delle braccia leggermente flesse fino a condurre le mani in linea con le spalle; segue il movimento di adduzione orizzontale. È un esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del gran pettorale, in particolare dei fasci clavicolari. Intervengono anche i fasci anteriori del deltoide.

<Source> ^Stecchi 2004^: 298

<Note> Si tratta di un esercizio monoarticolare che si realizza mediante la flessione orizzontale delle braccia, partendo da una posizione in cui le spalle siano in estensione orizzontale, gli avambracci in posizione neutra e l'articolazione del gomito mantenga una lieve flessione. Avviene nel piano orizzontale attorno all'asse verticale passante per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale).

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il gran pettorale

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse verticale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “croci su panca inclinata” e “上斜飞鸟” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 上斜飞鸟

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^曹兵 2002^: 41

<Definition> 是在平躺于有角度在45~60度之间的斜凳上，手持哑铃，双臂向上伸直，或稍屈肘的起始位置上，使两臂从伸直姿势张开至肘与肩同高的一项动作。然后，上举哑铃。是主要锻炼胸大肌，特别是上部的孤立动作，同时还锻炼三角肌前部。

<Source> Cfr. ^（法）德拉威尔 2005^: 52

<Note> 这是一项单关节运动。运动时，保持肩关节水平伸、虎口向前和时间角度较屈曲的状态，上肢向身体正中面水平屈。是围绕垂直轴穿过肩关节的肱骨头，在水平面内的进行运动。

<Context> 这个练习的动作过程和要求与仰卧飞鸟相一致。

<Source> ^曹兵 2002^: 41

<Concept field> 自由重量器材健美练习

<Related words> 胸部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平面^

<Type of relation> general

<Related words> ^垂直轴^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 体育运动/Sport

<Subfield> 健身运动/Fitness

<it> croci ai cavi

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> main term

<Source> ^Stecchi 2004^: 298

<Definition> Esercizio eseguito in stazione eretta ai cavi incrociati. Ci si dispone con gambe divaricate parallele, o con un piede retroposto all'altro, al centro della struttura mantenendo il busto leggermente inclinato in avanti e anteposto rispetto alla linea dei cavi. Nella fase concentrica si esegue un'adduzione orizzontale della braccia, fino a giungere al punto di massima chiusura; in quella eccentrica si ritorna alla posizione di partenza. È un esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del gran pettorale. Intervengono anche il capo anteriore del deltoide e il bicipite brachiale.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 298

### REPERTORIO III

<Note 1> Si tratta di un esercizio monoarticolare e, partendo da una posizione in cui le spalle siano abdotte a 90°, gli avambracci in posizione neutra e l'articolazione del gomito mantenga una lieve flessione, si esplica mediante una flessione orizzontale delle braccia che può essere protratta anche oltre la linea mediana del corpo. Avviene nel piano orizzontale attorno all'asse verticale passante per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale).

<Note 2> Sono attestate alcune varianti esecutive che prevedono lo svolgimento dell'esercizio in decubito supino su panca piana o inclinata, in entrambi i casi si impugnano le maniglie ai cavi bassi, mentre nell'esecuzione classica si tratta dei cavi alti.

<Context> È possibile incrociare le braccia nella fase concentrica poiché i cavi permettono di mantenere una tensione anche superata una linea ortogonale rispetto al torace.

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 322

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il gran pettorale

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^abduzione^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse verticale^

<Type of relation> general

<Related words> ^cavi incrociati^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “croci ai cavi” e “拉力器来胸” sussiste piena identità concettuale

<zh> 拉力器夹胸

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^曹兵 2002^: 46

<Definition> 是在两脚自然开立，两膝微屈，上体略前倾。上臂上抬与肩平，手臂微屈，两手握住拉把，钢丝绳与手臂成 30~45 度角的预备体姿上，使两臂向前夹拢至小腹处的一项运动。然后，两臂慢慢张开还原。站立拉力器夹胸时，上体的前倾角度一般为 15~45 度，当前倾角度为 15 度时，主要发展下胸部；当前倾角度为 30 度时，主要发展胸中部；当前倾角度为 45 度时，主要发展上胸部。是发展胸大肌的孤立动作，同时还练习三角肌前束。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 46

<Note 1> 这是一项单关节运动。运动时，在肩关节水平伸、虎口向前和肘间角度较屈曲的姿势下，上肢向身体正中面水平屈，也可超过身体的正中面。是围绕垂直轴穿过肩关节的肱骨头，在水平面内进行的运动。

<Note 2> 动作在执行时变动较大，动作的进行需要仰卧于长凳或斜凳上，在两个的情况下，都要抓握拉力器的底位手柄，而且进行传统的运动时，要抓握拉力器的手柄的高位。

<Concept field> 自由重量器材健美练习

<Related words> 胸部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平面^

<Type of relation> general

<Related words> ^垂直轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^上肢十字内收练习器^

<Type of relation> general

<Synonyms> “站立拉力器来胸”是“拉力器来胸”的近义词。

<zh> 站立拉力器来胸

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^(法)德拉威尔 2011^: 54

\*\*

<Subject> 体育运动/Sport

<Subfield> 健身运动/Fitness

<it> distensioni alle parallele

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> main term

<Source> ^Stecchi 2004^: 292

<Definition> Distensione che si esegue con mani in appoggio sulle parallele e braccia ritte. Durante la fase eccentrica, piegando le braccia, si conduce il petto più o meno alla larghezza delle mani, mantenendo il tronco inclinato in avanti di circa 20°-30° e i gomiti larghi verso l'esterno. Nella fase concentrica, si distendono la braccia tornando alla posizione di partenza. È un esercizio base volto al potenziamento muscolare del gran pettorale. Intervengono anche il tricipite brachiale, l'anconeo e i fasci anteriori del deltoide.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 292; 293; 294

<Note 1> Si tratta di un esercizio poliarticolare che si esplica mediante l'adduzione delle spalle, cui, partendo da una posizione che prevede braccia piegate, spalle abdotte a 90° circa, si associa l'estensione di avambraccio su braccio, con avambracci in posizione neutra. Entrambi i movimenti avvengono nel piano frontale attorno agli

assi sagittali passanti per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale) e per gli epicondili dell'omero (articolazione del gomito).

<Note 2> Può diventare un esercizio base specifico per il potenziamento del tricipite brachiale se si mantengono i gomiti ben aderenti al busto e si retropongono le braccia rispetto alle spalle, in questo modo il busto non risulterà inclinato in avanti come nell'esecuzione classica, ma apparirà più eretto.

<Concept field> esercizi di muscolazione a corpo libero

<Related words> esercizi di muscolazione per il gran pettorale

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^adduzione^

<Type of relation> general

<Related words> ^abduzione^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano frontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse sagittale^

<Type of relation> general

<Synonyms> Il termine “piegamenti alle parallele” è sinonimo di “distensioni alle parallele”. “Distensioni” fa riferimento alla fase concentrica del movimento, in cui l'arto superiore vince la resistenza imposta dal peso corporeo e origine e inserzione muscolare si avvicinano; “piegamenti” invece si riferisce alla fase eccentrica del movimento in cui origine e inserzione muscolare si allontanano.

<Equivalence it-zh> Tra “piegamenti alle parallele” e “双杠臂屈伸” sussiste piena identità concettuale.

<it> “piegamenti alle parallele”

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> common

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 369

<zh>双杠臂屈伸

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^曹兵 2002^: 43

<Definition> 是在屈膝，小腿交叉，双臂屈肘支撑，抬头，尽量向前引体，肩垂线与手握点要求有 15 厘米以上距离的预备体姿上，使伸直双臂，当上臂超过水平位时，身体重心向后移，直到两臂伸直的一项运动。然后沿原路线返回成预备姿势。是发展胸大肌，尤其是胸大肌下部的基本动作，同时还练习三角肌和肱三头肌。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 43

<Note 1> 这是一项在手臂屈，肩关节外展90度的状态下，肩关节内收的运动。同时，以虎口向前，伴随着手臂的伸运动。是两个围绕矢状轴穿过肩关节的肱骨头和肘关节的肱骨上髁，在额状面内进行的运动。

<Note 2> 如果保持肘部紧靠近身体侧面，并且手臂后置于前部，“双杠臂屈伸”就可以成为一个特别锻炼加强肱三头肌的活动。在这种情况下，上半身不像传统练习中向前倾，而是更加挺起。

<Concept field> 徒手健美练习

<Related words> 胸部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^外展^

<Type of relation> general

<Related words> ^内收^



<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^额状面^

<Type of relation> general

<Synonyms> “双臂屈伸”是“双杠臂屈伸”的近义词。

<zh> 双臂屈伸

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^(法)德拉威尔 2011^: 48

\*\*

<Subject> 体育运动/Sport

<Subfield> 健身运动/Fitness

<it> piegamenti a terra

<Morphosyntax> noun group, m

<Usage label> main term

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 365

<Definition> Esercizio eseguito in posizione prona con mani e piedi in appoggio a terra, mani non troppo distanti e appena al di sotto del livello della linea delle spalle e capo in linea con la colonna. Nella fase concentrica, si distendono le braccia mantenendo il corpo sempre in linea e tutti i gruppi muscolari in tensione; nella fase eccentrica si ritorna alla posizione di partenza. È un esercizio base volto al potenziamento muscolare del gran pettorale. Intervengono anche i fasci anteriori del deltoide, il tricipite brachiale, gli addominali.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 308; 309

<Note> Si tratta di un esercizio poliarticolare che si esplica mediante la flessione orizzontale delle braccia, cui, partendo da una posizione che vede spalle orizzontalmente estese e gomiti flessi, si associa l'estensione di avambracci su braccia, con avambracci in pronazione. Entrambi i movimenti avvengono nel piano orizzontale attorno a agli assi verticali rispettivamente passanti per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale) e per gli epicondili dell'omero (articolazione del gomito).

<Context> I muscoli impegnati variano a seconda delle diverse posizioni dell'appoggio delle mani e delle variazioni di appoggio degli arti inferiori. Nella posizione classica, con le mani con un passo leggermente più ampio delle spalle, la muscolatura impegnata sarà essenzialmente quella del petto (grande e piccolo pettorale), del deltoide fascio anteriore e del tricipite brachiale con l'anconeo. Se l'obbiettivo è quello di sollecitare soprattutto il gran pettorale (capo sternale e capo clavicolare) e il tricipite brachiale (capo lungo e capo laterale) è preferibile adottare un passo stretto con le mani unite fino ad arrivare con pollici ed indici che si toccano. Molte altre possono essere le varianti dei piegamenti a terra che, se correttamente eseguite, portano ad un'attivazione selettiva di specifici distretti muscolari.

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 366

<Concept field> esercizi di muscolazione a corpo libero

<Related words> esercizi di muscolazione per il gran pettorale

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^pronazione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse verticale^

<Type of relation> general

<Synonyms> Il termine “flessioni” è considerato erroneamente sinonimo di “piegamenti a terra”. Si tratta infatti di un uso improprio del termine che indica l’avvicinamento di un segmento distale libero su un segmento osseo ad esso adiacente e non corrisponde a quanto avviene nei “piegamenti a terra”, in cui, essendo mani e piedi in appoggio, non si verifica quell’atteggiamento di sospensione degli arti superiori, che la denominazione implicherebbe. “Piegamenti sulle braccia” è sinonimo di “piegamenti a terra”.

<Equivalence it-zh> Tra “piegamenti a terra” e “俯卧撑” sussiste piena identità concettuale.

<it> flessioni

<Morphosyntax> noun, f

<Usage label> rejected

<Source> ^Stecchi 2004^: 308

<it> piegamenti sulle braccia

<Morphosyntax> noun group, m

<Usage label> common

<Source> ^Stecchi 2004^: 308

<zh> 俯卧撑

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^曹兵 2002^: 44

<Definition> 是在两手五指向前支撑地面，间距略宽于肩，两臂伸直，肩向前探出，肩关节的垂线与手臂成 10~15 度角，两腿并拢，脚尖点地支撑，始终保持挺胸收腹紧腰的预备体姿上，使屈臂下降至最低位置的一项运动。然后，胸大肌收缩使两臂伸直复原。是发展胸大肌、肱三头肌和三角肌的基本动作。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 44

### REPERTORIO III

<Note> 这是一项多关节运动。运动时，在肩关节处外展至 90 度，肘关节弯曲 90 度的状态下，上肢水平屈。同时，以前臂旋前，伴随着前臂向上臂的伸运动。是两个围绕垂直轴穿过肩关节的肱骨头和肘关节的肱骨上髁，在水平面内进行的运动。

<Context> 变换躯干角度可以改变锻炼部位：抬高双脚可以重点锻炼胸大肌上部，抬高躯干可以重点锻炼胸大肌下部。

<Source> ^ (法)德拉威尔^: 47

<Concept field> 徒手健美练习

<Related words> 胸部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^外展^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^旋前^

<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平面^

<Type of relation> general

<Related words> ^垂直轴^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 体育运动/Sport

<Subfield> 健身运动/Fitness

<it> pullover

<Morphosyntax> noun, m

<Source> ^Stecchi 2004^: 300

<Definition> Esercizio che si esegue in decubito supino su una panca orizzontale, impugnando un bilanciere o un manubrio e facendolo scendere dietro il capo con le braccia flesse finché non si sia raggiunto il punto in cui la sensazione di allungamento dei fasci del gran pettorale è massima. Nella fase concentrica si esegue il movimento contrario per riportare l'attrezzo all'altezza dell'addome. È un esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del gran pettorale. Intervengono anche il gran dorsale, il tricipite brachiale, il deltoide, il trapezio, l'infraspinato e i retti dell'addome.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 302

<Note> Si tratta di un esercizio monoarticolare e si esplica mediante la flessione di braccia su spalle (contrazione eccentrica), con gomito flesso circa a 90° che avviene nel piano sagittale attorno all'asse trasversale passante per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale).

<Context> Nel movimento di pull over con manubrio la presa si deve realizzare con palmi delle mani incrociati con la barra del manubrio che si trova tra gli indici e i pollici delle due mani.

<Source> ^Stecchi 2004^: 304

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il gran pettorale

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “pullover” e “仰卧屈臂上拉” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 仰卧屈臂上拉

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^曹兵 2002^: 45

<Definition> 是在仰卧在凳面上，头部稍露出凳端，弯曲的两脚分开比肩稍宽，腰部放松，臀部尽量下沉，挺胸收腹，两臂屈，肘间为 100~120 度角的预备姿势上，将两手于头下方用哑铃或杠铃使向前夹拢至垂直于地面的一项动作。是发展胸大肌、背阔肌、大圆肌和肱三头肌长头的孤立动作。

<Source> Cfr.^曹兵 2002^: 45

<Note> 是一项在肘部屈约至90度的姿势下，上肢向肩部屈（离心收缩），围绕水平轴穿过肩关节的肱骨头，在矢状面内进行的单关节运动。

<Concept field> 自由重量器材健美练习

<Related words> 胸部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 体育运动/Sport

<Subfield> 健身运动/Fitness

<it> lento avanti

<Morphosyntax> noun group, m

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 348

<Definition> Esercizio eseguito in stazione seduta su una panca con lo schienale inclinato di circa 80°-85°. La partenza va fatta con il bilanciere in appoggio sulle clavicole, presa in pronazione con un passo delle mani superiore alla larghezza delle spalle. Nella fase concentrica, si estendono completamente le braccia sollevando il bilanciere sopra la testa. E' un esercizio base volto al potenziamento muscolare del deltoide e coinvolge anche il fascio clavicolare del gran pettorale, il sovra spinoso, l'infraspinoso, il fascio superiore del trapezio e il tricipite brachiale.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 371; 373

<Note> Si tratta di un esercizio poliarticolare che si esplica mediante la flessione di braccia su spalle, cui, partendo da una posizione in cui le braccia si trovano adese al tronco e flesse a livello del gomito, si associa l'estensione di avambraccio su braccio, con avambraccio in pronazione. Entrambi i movimenti avvengono nel piano sagittale attorno all'asse trasversale passante per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale) e attorno all'asse trasversale passante per gli epicondili omerali (articolazione del gomito).

<Context> L'esecuzione in piedi di tale esercizio richiede l'appoggio del bilanciere sulle clavicole ma con i gomiti sollevati verso avanti-alto: in questo modo i polsi vanno in iperflessione ma si possono sostenere carichi anche elevati. Il movimento andrebbe eseguito in maniera esplosiva, ma è possibile farlo anche lentamente, con un leggero aiuto dato dalla contestuale flessione delle ginocchia. Rispetto al lento dietro vi è un maggiore impegno del capo anteriore del deltoide e del fascio clavicolare del gran pettorale.

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 348

<Related words> esercizi di muscolazione per il deltoide

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^pronazione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Related words> ^shoulder press^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “lento avanti” e “颈前推举” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 颈前推举

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^曹兵 2002^: 59

<Definition> 是身体直立或正坐凳上，两手采用同肩宽或比肩稍宽的握距，且握住杠铃停于胸前锁骨处的预备姿势上，是垂直向上推起杠铃，直至手臂完全伸直的一项动作。是发展肌前束的基本动作。此外这个运动还能锻炼斜方肌、冈上肌、和肱三头肌胸大肌上部。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 59

<Note> 这是一项多关节运动。运动时，保持上臂靠近躯干侧体，肘部完全弯曲，前臂旋前和一定腕关节背屈的状态上肢向肩膀弯曲。同时，伴随着前臂向上臂延伸。是沿水平状轴通过肩关节的肱头和肘关节的肱上髁，在矢状面内进行的运动。

<Context> 肘部稍向前加强三角肌起前部的锻炼。为使三角肌中部得到更多的锻炼，可外展肘部。

<Source> ^(法)德拉威尔 2011^: 25



<Concept field> 自由重量器材健美练习

<Related words> 肩部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢壮面^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^坐式肩部推举练习器^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 体育运动/Sport

<Subfield> 健身运动/Fitness

<it> lento dietro

<Morphosyntax> noun group, m

<Source> ^Stecchi 2004^: 368

<Definition> Esercizio eseguito in stazione seduta su panca con lo schienale inclinato a circa 80°-85°. Partendo da una posizione in cui il bilanciere si trovi dietro la nuca quasi a contatto con i deltoidi e i gomiti siano perpendicolari al suolo, prevede la distensione delle braccia verso l'alto. È un esercizio base volto al

potenziamento muscolare del deltoide, in particolare i fasci anteriori e laterali. Intervengono anche il tricipite brachiale, l'infraspinato e il fascio superiore del trapezio.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 368

<Note> Si tratta di un esercizio poliarticolare che si esplica mediante l'abduzione della spalla, cui, partendo da una posizione che veda braccia adese al tronco, gomiti in massima flessione, avambracci in pronazione e un certo grado di flessione dorsale del polso, si associa l'estensione di avambraccio su braccio. Entrambi i movimenti avvengono nel piano frontale attorno all'asse sagittale passante per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale) e per gli epicondili omerali (articolazione del gomito). La presa del bilanciere dietro la nuca costringe la capsula articolare della spalla ad assumere un innaturale atteggiamento di extrarotazione, tanto da risultare lesivo in casi di scarsa mobilità articolare, mentre il lento avanti" ne asseconda il movimento fisiologico.

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il deltoide

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^abduzione^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^pronazione^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano frontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse sagittale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “lento dietro” e “颈后推举” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 颈后推举

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^曹兵 2002^: 60

<Definition> 是在两手握住杠铃，停于颈后肩上，两手握距比肩宽的预备姿势基础上，使杠铃垂直向上推至两手臂完全伸直的一项动作。在整个动作过程中，两肘始终保持外展。是发展三角肌，尤其是三角肌后束。此外也有肱三头肌和冈上肌的参与。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 60

<Note> 这是一项多关节运动。运动时，在上臂靠近躯干侧体，肘部完全屈，前臂旋前，一定腕关节背屈的姿势下，肩膀外展。同时，伴随着前臂向上臂的延伸。是沿矢状轴穿过肩关节的肱头和肘关节的肱上髁，在额状面内进行的运动。这项运动的动力与“颈前推举”看起来同样的，可必须指出颈后的杠铃握强制肩膀的关节囊有不自然的旋外形式。这样，在关节的很少活动的情况下，可有损害的特点。但“颈前推举”辅助肩关节的运动。

<Concept field> 自由重量器材健美练习

<Related words> 肩部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^旋前^

<Type of relation> general

<Related words> ^外展^

<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^额状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 体育运动/Sport

<Subfield> 健身运动/Fitness

<it> spinte con manubri

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> main term

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 344

<Definition> Esercizio eseguito in stazione eretta oppure seduta su panca con schiena dritta e appoggiata allo schienale. Impugnando una coppia di manubri e portandoli all'altezza delle spalle si effettua una distensione in alto delle braccia. È un esercizio base volto al potenziamento muscolare del deltoide, in particolare i fasci anteriori e laterali. Intervengono anche trapezio e tricipite brachiale.

<Source> Cfr.^Stecchi 2004^: 375

<Note> Si tratta di un esercizio poliarticolare che si esplica mediante l'abduzione della spalla (150°-170°), cui, partendo da una posizione che prevede le braccia aderenti ai lati del corpo e i gomiti in completa flessione, si associa l'estensione di avambraccio su braccio, con avambraccio in pronazione. I movimenti avvengono nel piano frontale attorno all'asse sagittale passante per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale), e all'asse sagittale passante per gli epicondili omerali (articolazione del gomito).

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il deltoide

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^abduzione^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^pronazione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano frontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^shoulder press^

<Type of relation> general

<Synonyms> Il termine “distensioni in alto con manubri da seduti” è sinonimo di “spinte con manubri”.

<Equivalence it-zh> Tra “spinte con manubri” e “哑铃推举” sussiste piena identità concettuale

<it> distensioni in alto con manubri da seduti

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> common

<Source> ^Stecchi 2004^: 374

<zh> 哑铃推举

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^曹兵 2002^: 62

<Definition> 是在站姿或坐姿，双手分持哑铃于肩侧的预备姿势上，使将哑铃由肩上推起，以肩关节为支点，双铃沿两个弧线向中间或两侧上举和放下的一项动作。是主要发展三角肌，尤其是三角肌前、中束的基本动作。此外这个动作也有肱三头肌、斜方肌和前锯肌的参与。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 62

<Note> 这是一项多关节运动。运动时，在上臂靠近躯干侧体和肘部完全屈的姿势下，肩膀外展。同时，以前臂旋前，伴随着前臂向上臂的伸运动。是沿矢状轴穿过肩关节的肱头和肘关节的肱上髁，在额状面内进行的运动。

<Concept field> 自由重量器材健美练习

<Related words> 肩部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^外展^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^旋前^

<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^额状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^坐式肩部推举练习器^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 体育运动/Sport

<Subfield> 健身运动/Fitness

<it> alzate laterali

<Morphosyntax> noun group, f

<Source> ^Stecchi 2004^: 387

<Definition> Esercizio eseguito in piedi, con arti inferiori divaricati all'altezza delle anche e leggermente piegati, e arti superiori in distensione lungo i fianchi, oppure in completa adduzione. Flettendo leggermente le braccia e mantenendo il polso in linea con l'avambraccio e con il gomito, si sollevano le braccia finché queste non giungano sul piano parallelo al suolo all'altezza delle clavicole. È un esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del deltoide, nello specifico i fasci laterali. Interviene anche il sovra spinato.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 387

<Note> Si tratta di un esercizio monoarticolare e, partendo da una posizione in cui gli arti superiori risultino distesi lungo il corpo e gli avambracci siano in posizione neutra, si esplica mediante un'abduzione delle spalle non superiore ai 90°. È un movimento che avviene nel piano frontale attorno all'asse sagittale passante per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale).

<Context> Specialmente durante le fasi di preparazione generale per chi sta iniziando a praticare attività o nei periodi in cui si vuole dare maggiore risultato a questa zona, l'esercizio delle alzate laterali rimane sempre una importante esecuzione.

<Source> ^Stecchi 2004^: 386; 387

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il deltoide

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^abduzione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano frontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse sagittale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “alzate laterali” e “侧平举” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 侧平举

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^曹兵 2002^: 64

<Definition> 是在两脚开立，两手持铃，虎口向前，肘间为100~120度角，双臂自然下垂于体前的预备姿势上，使将哑铃由身体两侧向上提起至肘高于肩的一项动作。是一项尤其发展三角肌中束的孤立动作。此外也伴随着冈上肌的参与。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 64

<Note> 这是一项单关节运动。运动时，保持上肢伸直在躯干侧面，虎口向前的姿势，肩关节外展不超过90度。是沿矢状轴穿过肩关节的肱头，在额状面内进行的运动。

<Concept field> 自由重量器材的健美练习

<Related words> 肩部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general



<Related words> ^外展^

<Type of relation> general

<Related words> ^额状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状轴^

<Type of relation> general

<Synonyms> “哑铃侧平举”是“侧平举”的近义词。

<zh> 哑铃侧平举

<Morphosyntax> noun

<Usage label> common

<Source> ^Delavier 2011^: 28

\*\*

<Subject> 体育运动/Sport

<Subfield> 健身运动/Fitness

<it> alzate frontali

<Morphosyntax> noun, f

<Source> ^Stecchi 2004^: 384

<Definition> Esercizio che si esegue in stazione eretta, con arti inferiori leggermente piegati e divaricati e arti superiori distesi che impugnano una coppia di manubri all'altezza delle anche. Alternando il sollevamento frontale delle braccia, si giunge con il braccio su un piano parallelo al suolo cosicché il manubrio risulti in linea con il volto. È un esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del deltoide, in particolare i fasci superiori. Intervengono anche i fasci clavicolari del gran pettorale, il trapezio e il tricipite brachiale.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 384; 385

### REPERTORIO III

<Note 1> Si tratta di un esercizio monoarticolare che si esplica mediante una flessione di 90° di braccio su spalla, con gomito quasi completamente esteso e avambraccio in pronazione, che avviene nel piano sagittale attorno all'asse trasversale passante per la testa dell'omero (articolazione scapolo-omeroale).

<Context> Un buon esercizio che non riceve le attenzioni che merita è rappresentato dalle alzate frontali e il motivo sta forse nella impossibilità di poter utilizzare carichi elevati.

<Source> ^Stecchi 2004^: 384

<Note 2> Tra le varianti esecutive ricordiamo l'impiego del bilanciere o di un manubrio tenuto a due mani e l'esecuzione monolaterale o bilaterale ai cavi. In quest'ultimo caso, ci si dispone di spalle alla macchina e si impugnano rispettivamente maniglia o barra facendo passare il cavo tra le gambe divaricate.

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il deltoide

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^pronazione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “alzate frontali” e “前平举” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 前平举

<Morphosyntax> noun group

<Source> 曹兵 2002: 64

<Definition> 是在两脚开立，稍挺胸收腹，两手握住哑铃，两臂自然伸直置于体前，肘关节微屈的预备姿势上，使哑铃经体前上举至手臂与躯干垂直的一项动作。上举至肘超过肩高时，停留1~2秒，一般，两手交替练习。是发展三角肌前束的孤立动作。此外也有胸大肌和前锯肌的参与。

<Source> Cfr. 曹兵 2002: 64

<Note 1> 这是一项单关节运动。运动时，在上肢的肘部几乎完全伸直和前臂旋前的姿势下，上肢向肩膀屈至 90 度。是沿水平轴通过肩关节的肱头，在矢状面内进行的孤立动作。

<Note 2> 有一项变动执行要求采用一个杠铃或者持双手的一个哑铃。还存在单手或双手抓握上肢十字内收练习器的底位手柄的执行。

<Concept field> 自由重量器材健美练习

<Related words> 肩部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^旋前^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 体育运动/Sport

<Subfield> 健身运动/Fitness

<it> tirate al mento

<Morphosyntax> noun group, f

<Source> ^Stecchi 2004^: 382

<Definition> Esercizio che si esegue in stazione eretta, con arti inferiori divaricati quanto la larghezza delle spalle e leggermente piegati. Si impugna il bilanciere con una presa prona più o meno stretta e, concentrandosi a direzionare i gomiti verso l'alto, su un piano superiore a quello delle spalle, lo si solleva lungo il corpo fino a giungere al mento. È un esercizio base volto al potenziamento muscolare del deltoide e trapezio, in particolare il fascio superiore di quest'ultimo. Intervengono anche bicipite brachiale, flessori dell'avambraccio, addominali e erettori spinali.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 382

<Note> Si tratta di un esercizio poliarticolare che si esplica mediante un'abduzione della spalla leggermente superiore ai 90°, cui, a partire da una posizione che vede gli arti superiori distesi ai lati del corpo con avambracci in pronazione, si associa la flessione di avambracci su braccia. Entrambi i movimenti avvengono nel piano frontale attorno all'asse sagittale passante per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale) e all'asse sagittale passante per gli epicondili omerali (articolazione del gomito).

<Context> L'impugnatura del bilanciere in questo caso prevede le mani in appoggio sull'esterno delle cosce (presa media). L'impugnatura potrà essere anche effettuata a passo stretto, con le mani quasi a contatto, o a passo largo con le mani posizionate più esternamente.

<Source> ^Stecchi 2004^: 382

<Note> Una variante esecutiva propone l'impiego del bilanciere a Z: l'impugnatura sagomata può risultare più comoda rispetto a quella fornita dal bilanciere classico. È possibile utilizzare anche una coppia di manubri, in questo caso, trattandosi di un esercizio a catena cinetica aperta, un'esecuzione corretta che non metta a rischio la stabilità dell'articolazione gleno-omeroale, sarà realizzabile solo con carichi modesti.

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il deltoide

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^abduzione^

<Type of relation> general

<Related words> ^pronazione^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano frontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse sagittale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “tirate al mento” e “立正划船” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 立正划船

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^曹兵 2002^: 63

<Definition> 在挺胸收腹，两手握住杠铃，自然下垂于体前的预备姿势上，使两臂屈肘，贴近体前向上提至锁骨上沿，尽量靠近耳侧的一项动作。是发展三角肌的基本动作。此外肱二头肌和冈上肌也参与其中。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 63

<Note> 这是一项多关节运动。运动时，在上肢伸直于身体侧面，前臂旋前的姿势下，肩关节外展至超过90度。同时，伴随着前臂向上臂的屈运动。是沿矢状轴超过肩关节的肱头和肘关节的肱上髁，在额状面内进行的运动。

<Context> 立正划船采用不同的握距，会产生不同的练习效果。窄握距：主要锻炼三角肌前束和斜方肌。中握距：主要锻炼三角肌前束。宽握距：主要锻炼三角肌前、中束。

<Source> ^曹兵 2002^: 63

<Note> 一个演示的变动提出 EZ 杠铃的使用：形成的握姿比普通杠铃所形成的握姿更为舒服。也可以使用一对哑铃，在这种情况下，作为一种开放链运动，不会危及让肩关节的平衡的动作正确的执行，只是使用适中的力度。

<Concept field> 自由重量器材健美练习

<Related words> 肩部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^旋前^

<Type of relation> general

<Related words> ^外展^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^额状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状轴^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 体育运动/Sport

<Subfield> 健身运动/Fitness

<it> croci inverse

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> main term

### REPERTORIO III

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 349

<Definition> Esercizio che si esegue impugnando una coppia di manubri con presa neutra, in posizione prona su una panca inclinata, con le clavicole che sporgono dal bordo superiore della panca stessa. Le braccia sono perpendicolari al suolo e salgono in flessione sul piano trasverso mantenendosi in linea con le spalle. È un esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del deltoide, in particolare i fasci posteriori. Intervengono anche il sottospinoso, il fascio centrale del trapezio, grande e piccolo rotondo.

<Source> Cfr. ^Paoli/Neri 2010^: 349

<Note> Si tratta di un esercizio monoarticolare e si esplica mediante l'estensione orizzontale delle braccia, con gomiti in leggera flessione che avviene nel piano orizzontale attorno all'asse verticale passante per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale).

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il deltoide

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse verticale^

<Type of relation> general

<Synonyms> Il termine “croci a 90°” è ampiamente utilizzato in sostituzione di “croci inverse”. Bisogna sottolineare che, sebbene in entrambi i casi il movimento eseguito sia un'estensione orizzontale degli arti superiori, la posizione del corpo rispetto allo spazio è differente. La denominazione “croci a 90°” fa riferimento al mantenimento di una flessione di circa 90° del busto durante lo svolgimento dell'esercizio, il soggetto potrà quindi posizionarsi seduto su una panca con il torace flesso sul bacino, in appoggio sulle cosce e le braccia

perpendicolari al suolo, oppure in piedi con busto in flessione, arti inferiori leggermente piegati e quelli superiori perpendicolari rispetto al suolo.

<Equivalence it-zh> Tra “croci inverse” e “俯立侧平举” sussiste piena identità concettuale.

<it> croci a 90°

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> common

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 349

<zh> 俯立侧平举

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^曹兵 2002^: 65

<Definition> 是在俯立，两腿微屈，上体前屈与地面平行，两手对握哑铃，自然下垂于肩关节下方的预备体姿上，使哑铃向侧上方提起的一项动作。要求肘、肩、腕在同一垂面内，上提超过肩高位时，停留1—2秒，然后，还原成预备体姿。是发展三角肌，尤其是三角肌后束的孤立动作。

<Source> ^曹兵 2002^: 65

<Note 1> 这是一项单关节运动。运动时，以肘部稍微屈，上肢水平伸。是沿垂直轴通过肩关节的肱头，在水平面内进行的运动。

<Context> 此动作也可俯卧于斜凳上完成。

<Source> ^(法)德拉威尔 2011^: 30

<Concept field> 自由重量器材健美练习

<Related words> 肩部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general



<Related words> ^屈^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^水平伸^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^水平面^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^垂直轴^

<Type of relation> coord.

\*\*

<Subject> 体育运动/Sport

<Subfield> 健身运动/Fitness

<it> scrollate

<Morphosyntax> noun, f

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 353

<Definition> Esercizio che consiste nell'elevazione del moncone delle spalla e nella sua retro posizione o anteposizione. Viene eseguito con due manubri e generalmente con una carico abbastanza elevato. È un esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del trapezio, in particolare il fascio superiore.

<Source> Cfr.^Paoli/Neri 2010^: 353

<Note> Si tratta di un movimento monoarticolare che si esplica mediante un'elevazione della scapola che solleva il moncone della spalla, cui si associa la protrazione o retrazione della scapola. I due movimenti avvengono rispettivamente nel piano sagittale attorno ad un asse trasversale passante per l'articolazione sterno-clavicolare e nel piano orizzontale attorno all'asse verticale passante per l'estremità prossimale della clavicola.

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il trapezio

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse verticale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “scrollate” e “耸肩” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 耸肩

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^曹兵 2002^: 69

<Lexica> 提及于^现代汉语字典 2001^

<Definition> 是在两脚开立，两臂垂于身体两侧，两手持哑铃的预备姿势上，使把重量向上提起直至两肩耸起接近耳侧的一项动作。使斜方肌处于“顶峰收缩”位稍停，然后再以斜方肌的张紧力控制住慢慢松弛还原。是锻炼斜方肌的孤立动作。

<Source> Cfr.^曹兵 2002^: 69

<Note> 这是一项多关节运动。指沿水平轴通过胸锁关节，在矢状面内进行的耸肩上提运动。同时，伴随着沿额状轴通过近侧端锁骨，在水平面内进行的肩胛骨外展或者肩胛骨内收运动。

<Context> 耸肩可以用不同的器械来练习，可简单介绍 3 种。杠铃耸肩：两手持杠铃下垂于腿前做“耸肩”。哑铃耸肩：两手握住哑铃“耸肩”。拉力器耸肩：两手握住拉力器短杆做“耸肩”

<Source> ^曹兵 2002^: 69

<Concept field> 自由重量器材健美练习

<Related words> 斜方肌训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> 水平面^

<Type of relation> super.

<Related words> ^额状轴^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject>体育运动/ sport

<Subfield>健身运动/fitness

<it> trazioni alla barra avanti

<Morphosyntax> noun group, f

<Source> ^Stecchi 2004^: 319

<Definition> Esercizio eseguibile in sospensione ad una barra. Con una presa leggermente più ampia della larghezza delle spalle, si afferra la barra con il palmo della mano volto all'esterno e si esegue una trazione. Mantenendo il capo lievemente inclinato posteriormente, si conduce la parte alta del petto quasi a contatto con la barra. Nella successiva fase eccentrica si distendono le braccia facendo ritorno alla posizione di partenza. È un esercizio base volto al potenziamento muscolare del gran dorsale. Intervengono anche il sottospinato, il gran rotondo, i fasci inferiori del trapezio, il gran pettorale, il deltoide, il bicipite brachiale, il brachioradiale, e il capo lungo del tricipite brachiale.

<Source> Cfr.^Stecchi 2004^: 319

<Note> Si tratta di un esercizio pluriarticolare. Se si impugna la barra con un passo delle mani più ampio rispetto alla larghezza delle spalle, il movimento si realizza mediante un'adduzione delle braccia, cui, a partire da una posizione che veda la spalla abdotta a 180° e le braccia risultino perpendicolari al suolo, si associa la flessione di avambraccio su braccio, con avambraccio in pronazione. I movimenti avvengono nel piano frontale rispettivamente attorno all'asse sagittale passante per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale) e attorno all'asse sagittale passante per gli epicondili omerali (articolazione del gomito). Se si impugna la barra con un passo delle mani inferiore o uguale all'ampiezza delle spalle, non si verrà a realizzare un'abduzione, piuttosto una flessione delle spalle. In questo caso i piani e gli assi di riferimento non sono gli stessi dell'esecuzione precedente: i movimenti avranno luogo nel piano sagittale rispettivamente attorno l'asse trasversale che attraversa l'articolazione gleno-omeroale e l'asse trasversale che passa per l'articolazione del gomito. In aggiunta, si registra un certo grado di flessione palmare del polso, dovuta al tipo di presa impiegata.

<Concept field> esercizi di muscolazione a corpo libero

<Related words> esercizi di muscolazione per il gran dorsale

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^adduzione^

<Type of relation> general

<Related words> ^abduzione^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^pronazione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano frontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Related words> ^lat machine^

<Type of relation> general

<Related words> ^weight assisted chin and dip machine^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “trazioni alla barra” e “正握引体向上” sussiste una piena identità concettuale.

<zh>正握引体向上

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^(法)德拉威尔 2010^: 58

<Definition> 是在身体悬垂，双手自然伸直，宽握距正手抓握单杠的起始位置，使身体上拉至眼睛高于单杠，然后回到起始位置的一向运动。是锻炼背阔肌肉的基本动作。此外，也特别有肱二头肌、肱肌、肱绕肌和胸大肌的参与。

<Source> Cfr. ^(法)德拉威尔 2010^: 58

<Note> 是一项多关节运动。要单杠持的双手间距与肩关节宽的话，运动时，保持肩关节外展至180度，上肢垂直于地面的状态，上肢内收。同时，以前臂旋前，伴随着前臂向上臂屈。这两个运动沿矢状轴穿过肩关节的肱头和肘关节的肱上髁，在额状面内进行。如果单杠持的双手间距与肩关节小宽或同宽，这次进行的运动不是内收，而且是一项上臂向肩关节的屈运动。在这种情况下，面和轴与先前运动不一样：是沿水平轴穿过肩关节和肘关节，在矢状面内进行的运动。此外也存在着一定的腕关节的掌屈。

<Concept field> 徒手健美练习

<Related words> 背部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^外展^

<Type of relation> general

<Related words> ^内收^

<Type of relation> general

<Related words> ^旋前^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^额状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

<Related words> 掌屈

<Type of relation> general

<Related words> ^高拉力背肌练习器^

<Type of relation> general

<Related words> ^阻力引体向上练习器^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject>体育运动/ sport

<Subfield>健身运动/fitness

<it> trazioni alla barra dietro

<Morphosyntax> noun group, f

<Source> ^Stecchi 2004^: 321

<Definition> Esercizio che si esegue in sospensione ad una barra. Con una presa più ampia della larghezza delle spalle, si afferra la barra con il palmo della mano rivolto verso l'esterno. Si esegue una trazione flettendo il capo in avanti così da condurre la nuca quasi a contatto con la barra. Nella successiva fase eccentrica si distendono le braccia facendo ritorno alla posizione di partenza. È un esercizio base volto al potenziamento muscolare del gran dorsale. Intervengono anche il gran pettorale, il grande rotondo, il sottoscapolare, il coracobrachiale, il bicipite brachiale, il capo lungo del tricipite brachiale e i flessori dell'avambraccio su braccio.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 321; 322

<Note 1> Si tratta di un esercizio pluriarticolare che si esplica mediante un'adduzione delle braccia, cui, a partire da una posizione che veda la spalla abdotta a 180° circa e le braccia risultino perpendicolari al suolo, si associa la flessione di avambraccio su braccio, con avambraccio in pronazione. I movimenti avvengono nel piano frontale rispettivamente attorno all'asse sagittale passante per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale) e attorno all'asse sagittale passante per gli epicondili omerali (articolazione del gomito).

<Concept field> esercizi di muscolazione a corpo libero

<Related words> esercizi di muscolazione per il gran dorsale

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^adduzione^

<Type of relation> general

<Related words> ^abduzione^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^pronazione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano frontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^lat machine^

<Type of relation> general

<Related words> ^weight assisted chin and dip machine^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “trazioni alla barra dietro” e “颈后引体向上” sussiste una piena identità concettuale.

<zh> 颈后引体向上

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^(法)德拉威尔 2011^: 59

<Definition> 是保持两臂悬垂在单杠上，两手宽握距，正手握紧横杠，背阔肌充分伸长，两小腿弯曲抬起的姿态，使屈臂引体上升至颈后，使之接近或触及单杠面，然后让身体慢慢下降还原的一项运动。是发展背部肌肉群，特别是背阔肌的基本动作。此外，也有肩部肌群和臂部肌群的参与。

<Source> Cfr. ^相建华/杨润琴/尹俊玉 2003^: 267; 268

<Note> 是一项多关节运动。运动时，保持肩关节外展至180度，上肢垂直于地面的状态，上肢内收。同时，以前臂旋前，伴随着前臂向上臂屈。这两个运动沿矢状轴穿过肩关节的肱头和肘关节的肱上髁，在额状面内进行。

<Concept field> 徒手健美练习



<Related words> 背部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^外展^

<Type of relation> general

<Related words> ^内收^

<Type of relation> general

<Related words> ^旋前^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^额状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^高拉力背肌练习器^

<Type of relation> general

<Related words> ^阻力引体向上练习器^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject>体育运动/ sport

<Subfield>健身运动/fitness

<it> trazioni alla barra avanti presa palmare

## REPERTORIO III

<Morphosyntax> noun group, f

<Source> ^Stecchi 2004^: 322

<Definition> Esercizio che si esegue in sospensione ad una barra. Con una presa più o meno ampia della larghezza delle spalle, si afferra la sbarra con il palmo della mano rivolto verso l'interno. Si esegue una trazione flettendo il capo indietro così da condurre i fasci clavicolari del petto quasi a contatto con la sbarra. Nella successiva fase eccentrica si distendono le braccia facendo ritorno alla posizione di partenza. È un esercizio base volto al potenziamento muscolare del gran dorsale. Intervengono anche il gran pettorale, il sottospinoso, i fasci inferiori del trapezio, il bicipite brachiale, il brachioradiale, il capo lungo del tricipite brachiale e i flessori radiali del carpo.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 321, 322

<Note> Si tratta di un esercizio poliarticolare che si esplica mediante la flessione di braccia su spalle cui, a partire da una posizione che veda la spalla abdotta a 180° e le braccia risultino perpendicolari al suolo, si associa la flessione di avambraccio su braccio, con avambraccio in supinazione. I movimenti avvengono nel piano sagittale rispettivamente attorno all'asse trasversale passante per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale) e all'asse trasversale che passa per gli epicondili omerali (articolazione del gomito).

<Concept field> esercizi di muscolazione a corpo libero

<Related words> esercizi di muscolazione per il gran dorsale

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^abduzione^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^supinazione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Related words> ^lat machine^

<Type of relation> general

<Related words> ^weight assisted chin and dip machine^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “trazioni alla barra avanti presa palmare” e “反握引体向上” sussiste una piena identità concettuale.

<zh>反握引体向上

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^(法)德拉威尔 2010^: 60

<Definition> 是在身体悬垂，伸臂反手抓握单杠，双手间距与间同宽或小宽的起始位置上，挺胸上提身体使下颌达到单杠高度，然后回到起始位置的一项运动。此基本动作主要锻炼背阔肌和大圆肌，也是针对肱二头肌和肱肌的练习，因此可作为臂部的训练内容。此外斜方肌(中下部)、菱形肌和胸大肌也得到锻炼。

<Source> Cfr. ^(法)德拉威尔 2010^: 60

<Note> 是一向多关节运动。运动时，在肩关节外展至180度，上肢垂直于地面的姿势下，上臂向肩关节屈。同时，以前臂旋后，伴随着前臂向上臂屈。是沿水平轴穿过肩关节的肱头和肘关节的肱上髁，在矢状面内进行的运动。

<Concept field> 徒手健美练习

<Related words> 背部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^外展^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^旋后^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^高拉力背肌练习器^

<Type of relation> general

<Related words> ^阻力引体向上练习器^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject>体育运动/ sport

<Subfield>健身运动/fitness

<it> rematore con bilanciere

<Morphosyntax> noun group, m

<Usage label> main term

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 331

<Definition> Trazione eseguita in stazione eretta, con tronco flesso a 45°, arti inferiori leggermente piegati, arti superiori distesi e perpendicolari al terreno. Nella fase concentrica si porta il bilanciere quasi a contatto con l'addome mantenendo i gomiti ben aderenti al tronco; in quella eccentrica si riporta il bilanciere alla posizione di partenza. È un esercizio base volto al potenziamento muscolare del gran dorsale. Intervengono anche sottospinoso, trapezio, fasci posteriori del deltoide, romboide, bicipite brachiale e capo lungo del tricipite brachiale.

### REPERTORIO III

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 336

<Note> Si tratta di un esercizio poliarticolare che si esplica mediante l'estensione di braccia su spalle con braccia aderenti ai lati del corpo, cui si associa la flessione di avambraccio su braccio, con avambraccio in pronazione o supinazione. I due movimenti avvengono nel piano sagittale attorno all'asse trasversale passante per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale), e attorno all'asse trasversale passante per gli epicondili omerali (articolazione del gomito).

<Context> Questo esercizio è un ottimo esempio nella didattica del lavoro per il gran dorsale. L'esecuzione è simile a quella di un pulley orizzontale ruotato di 90°. È possibile eseguire l'esercizio con presa prona o spinata, rispettivamente con minore o maggiore intervento del bicipite brachiale. È possibile eseguirlo con presa larga e portando il bilanciere al petto.

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 332

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il gran dorsale

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^pronazione^

<Type of relation> general

<Related words> ^supinazione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Related words> ^pulley^

<Type of relation> general

<Synonyms> Il termine “rematore in piedi con bilanciere” è sinonimo di “rematore con bilanciere”.

<Equivalence it-zh> Tra “rematore con bilanciere” e “杠铃划船” sussiste una piena identità concettuale

<it> rematore in piedi con bilanciere

<Morphosyntax> noun group, m

<Usage label> common

<Source> ^Stecchi 2004^: 335

<zh> 杠铃俯立划船

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^曹兵 2002^: 51

<Definition> 是在俯立，两脚开立与肩同宽，两腿微屈，上背部与地面平行，两手持杠铃自然下垂于肩关节的下方的预备体姿上，使杠铃直臂向后拉引至小腿胫骨前，然后屈肘，使横杠沿小腿上提最后至小腹前，沿原路线返回成预备姿势的一项运动。是发展背阔肌、大圆肌、和肱二头肌的基本动作。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 51

<Note> 是一项多关节运动。运动时，在上肢伸直于身体侧面的姿势下，上臂向肩关节伸运动。同时，以前臂旋前或者旋后，伴随着前臂向上臂屈。这两个运动沿水平轴穿过肩关节的肱头和肘关节的肱上髁，在矢状面内进行。

<Context> 通过变换握的方式(正手或反手)、双手间的距离、前屈的角度，可使背部肌肉得到不同的锻炼。

<Source> ^(法)德拉威尔 2011^: 67

<Concept field> 自由重量器械健美练习

<Related words> 背部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^旋前^

<Type of relation> general

<Related words> ^旋后^

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^坐姿平拉背训练器^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject>体育运动/ sport

<Subfield>健身运动/fitness

<it> rematore con manubrio

<Morphosyntax> noun group, m

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 333

### REPERTORIO III

<Definition> Trazione del manubrio verso il tronco eseguita con mano e ginocchio contro laterali in appoggio su panca e piede omolaterale appoggiato a terra rispetto all'arto, perpendicolare al suolo, che impugna il manubrio. È un esercizio base volto al potenziamento muscolare del gran dorsale. Intervengono anche i fasci posteriori del deltoide, i fasci superiori del trapezio, il sottospinoso, il romboide, il bicipite brachiale e il lungo supinatore.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 337

<Note> Si tratta di un esercizio pluriarticolare che si esplica mediante l'estensione di braccio su spalla, cui, partendo da una posizione che veda l'arto superiore perpendicolare a suolo e busto, si associa la flessione di avambraccio su braccio, con avambraccio in posizione neutra. Entrambi i movimenti avvengono nel piano sagittale attorno all'asse trasversale passante per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale) e attorno all'asse trasversale passante per gli epicondili dell'omero (articolazione del gomito).

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il gran dorsale

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “rematore con manubrio” e “单手哑铃俯立划船” sussiste una piena identità concettuale

<zh> 单手哑铃俯立划船

<Morphosyntax> noun group



<Usage label> main term

<Source> ^曹兵 2002^: 52

<Definition> 是在两脚开立与肩同宽，两腿微屈，上背部与地面平行，挺胸、收腹、紧腰，稍抬头，单手持哑铃自然下垂于肩关节的下方，另一手扶住同侧腿膝盖的预备体姿进行的运动。目前大多数单手俯立动作，为了减轻腿部的肌肉的紧张，多一腿跪在凳上，同侧手撑住凳面。指使哑铃直臂向后拉引至踝骨外侧，然后屈肘，使哑铃沿腿外侧上拉最后至腰窝处，然而，沿原路线返回成预备姿势的一项运动。是发展背阔肌、大圆肌、和肱二头肌的基本运动。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 52

<Note> 是一项多关节运动。运动时，在上肢伸直垂直于地面和躯干的姿势下，上臂向肩关节伸。同时，以手掌心向侧面绕的抓握方式，伴随着前臂向上臂屈的运动。这两个运动沿水平轴通过肩关节的肱头和肘关节的肱上髁，在矢状面内进行。

<Concept field> 自由重量器械健美练习

<Related words> 背部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

<Synonyms> “单手哑铃划船”和“躬身单手持铃上拉”是“单手哑铃俯立划船”的近义词。

<zh>单手哑铃划船

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^(法)德拉威尔 2011^: 66

<zh> 躬身单手持铃上拉

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^相建华/杨润琴/尹俊玉 2003^: 265

\*\*

<Subject>体育运动/ sport

<Subfield>健身运动/fitness

<it> pulldown

<Morphosyntax> noun group, m

<Source> ^Franzon/Zonin/Paoli/Neri 2010^: 175

<Definition> Esercizio eseguibile in stazione eretta ai cavi incrociati o ercolina. Con il busto leggermente flesso in avanti, i talloni alla larghezza del bacino, le ginocchia leggermente flesse, l'addome e i glutei in contrazione, si impugna la sbarra con presa prona a circa la larghezza delle spalle e la si trazona verso il corpo ricercando il contatto con il bacino. È un esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del gran dorsale. Intervengono anche trapezio, deltoide posteriore e capo lungo del tricipite.

<Source> Cfr. ^Franzon/Zonin/Paoli/Neri 2010^: 175

<Note> Si tratta di un esercizio monoarticolare che, partendo da una posizione di flessione delle spalle, si esplica mediante l'estensione di braccia su spalle e avviene nel piano sagittale attorno all'asse trasversale passante per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale).

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il gran dorsale

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Related words> ^cavi incrociati^

<Type of relation> general

<Related words> ^ercolina^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “pulldown” e “直臂下拉” sussiste una piena identità concettuale

<zh>直臂下拉

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^曹兵 2002^: 56

<Definition> 是在双手中握距正握手柄于头前方，两臂稍屈，身体放松站立的预备体姿上，以两臂自然伸直，使拉杆经体前拉下至腿前，以后慢慢地向上回复的一项运动。是发展背阔肌肉，大圆肌肉和胸大肌下部的孤立动作。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 56

<Note> 是一项单关节运动。在肩关节屈的姿势下，指上肢向肩关节的伸运动。是沿水平轴通过肩关节的肱头在矢状面内进行的运动。

<Concept field> 自由重量器械健美练习

<Related words> 背部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^上肢十字内收练习器^

<Type of relation> general

<Related words> ^单组上下肢拉力练习器^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 体育运动/ sport

<Subfield> 健身运动/fitness

<it> curl con bilanciere

<Morphosyntax> noun group, m

<Origin> hybrid

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 356

### REPERTORIO III

<Definition> Esercizio che si esegue principalmente in stazione eretta, con gli arti inferiori leggermente piegati. Afferrando il bilanciere in supinazione con le mani quasi in appoggio all'esterno della coscia, si ricerca la contrazione del bicipite brachiale mediante la flessione dei gomiti. Il bilanciere deve giungere quasi a contatto con la parte alta del petto chiudendo il più possibile l'angolo interno del braccio. Distendendo le braccia si torna alla posizione di partenza. È un esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del bicipite brachiale, del brachioradiale e del brachiale, in quest'ultimo caso con un maggior o minor intervento a seconda dell'impugnatura impiegata.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 402;403

<Note 1> Si tratta di un movimento monoarticolare e si esplica mediante la flessione di avambraccio su braccio che avviene nel piano sagittale attorno all'asse trasversale passante per gli epicondili omerali (articolazione del gomito).

<Note 2> Può essere considerato un esercizio base se alla flessione di avambraccio su braccio si associa una leggera flessione di braccio su spalla in modo tale che la spalla risulti flessa circa a 30°-45° e il gomito si trovi anteposto rispetto al piano frontale.

<Context> Una variante dell'esecuzione di questo esercizio è quella con l'impugnatura inversa che porta a un'attivazione preferenziale del brachioradiale. Un'altra variante è l'uso del bilanciere EZ che permette di variare la posizione di prono-supinazione dell'avambraccio.

<Source> Cfr. ^Paoli/Neri 2010^: 356; 357

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il bicipite

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano frontale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “curl con bilanciere” e “杠铃臂弯举” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 杠铃臂弯举

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^(法)德拉威尔 2011^: 7

<Definition> 是在挺直背部站立，双手分开稍比肩宽，反手握杠的起始位置上，使弯举杠铃直肘部得到完全屈的一项运动。是主要锻炼肱二头肌、肱肌的孤立动作。并在一定程度上锻炼肱绕肌、旋前圆肌以及腕部和手指的所有屈肌。

<Source> Cfr. ^(法)德拉威尔 2011^: 7

<Note 1> 这是一个单关节的运动：沿水平轴穿过肘关节的肱上髁，在矢状面内，以前臂旋后，前臂向上臂屈。

<Note 2> 要是前臂向上臂弯曲还伴随一项稍微上肢向肩关节的弯曲，肩关节的弯曲大约呈30至45度角，并且肘部前置于额状面，这项运动则就可以被认为是一个基本动作。

<Context> 尝试不同的握据进行强度更大的训练：锻炼肱二头肌短头(宽握距)，锻炼肱二头肌长头(窄握距)。当杠铃举起时上抬肘部，可使肱二头肌得到更好的收缩，同时锻炼三角肌前部。

<Source> ^(法)德拉威尔 2011^: 7

<Concept field> 自由重量器械健美练习

<Related words> 臂部肱二头肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^旋后^

<Type of relation> general

<Related words> ^额状面^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 体育运动/ sport

<Subfield> 健身运动/fitness

<it> curl con manubri

<Morphosyntax> noun group, m

<Origin> hybrid

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 358

<Definition> Esercizio eseguibile in stazione eretta o seduta impugnando una coppia di manubri con presa neutra. Partendo da una posizione in cui le braccia siano distese lungo i fianchi, si effettua una completa flessione degli avambracci su braccia spingendo l'avambraccio in modo tale che la supinazione diventi completa appena il manubrio abbia superato la coscia. È un esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del bicipite brachiale, del brachioradiale e del brachiale, in quest'ultimo caso si ha un maggior o minore intervento a seconda dello stato di pronazione o supinazione dell'avambraccio.

<Source> Cfr. ^Paoli/Neri 2010^: 358

### REPERTORIO III

<Note 1> Si tratta di un movimento monoarticolare e si esplica mediante una flessione di avambraccio su braccio che avviene nel piano sagittale attorno all'asse trasversale passante per gli epicondili omerali (articolazione del gomito). Ad essa si associa la contestuale supinazione dell'avambraccio; cambiando posizione in base ai gradi di flessione che il gomito raggiunge durante l'intero movimento, quest'ultima azione si verifica su più piani attorno all'asse longitudinale passante per le articolazioni dell'avambraccio.

<Note 2> Può essere considerato un esercizio base se alla flessione di avambraccio su braccio si associa una leggera flessione del braccio sulla spalla in modo tale che la spalla risulti flessa circa a 30°-45° e il gomito si trovi anteposto rispetto al piano frontale.

<Context> Il movimento può essere attuato con tutte e due le braccia contemporaneamente o in forma alternata, in ogni caso la fase concentrica dovrà concludersi con i manubri che giungono fino all'altezza delle spalle.

<Source> ^Stecchi 2004^: 406

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il bicipite

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano frontale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “curl con manubri” e “正坐弯举” sussiste piena identità concettuale.



<zh> 正坐弯举

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^曹兵 2002^: 71

<Definition> 在站立或正坐，两手持哑铃自然下垂于体前，虎口向前，两上臂贴紧体侧的姿势下，当前臂弯起的同时，使手腕向外旋转，至最佳收缩角度时，手心向上，再还原成预备姿势的一项运动。此外也可以两臂交替轮换完成，就叫做“哑铃替弯举”。是发展肱二头肌、肱肌和喙肱肌的孤立动作。

<Source> Cfr.^曹兵 2002^: 71

<Note 1> 这是一项沿水平轴通过肘关节的肱上髁在矢状面内，指前臂向上臂屈进行的单关节运动。同时，伴随着前臂旋后的运动；根据肘部在整个运动中所能到达的屈的角度改变着位置，最后的运动沿前臂关节的纵轴在多平面内进行。

<Note 2> 要是前臂向上臂屈还伴随一项稍微上肢向肩关节的弯曲，肩关节的弯曲大约呈30至45度角，并且肘部前置于额状面，这项运动则就可以被认为是一个基本动作。

<Concept field> 自由重量器械健美练习

<Related words> 臂部肱二头肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^旋后^

<Type of relation> general

<Related words> ^纵轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^额状面^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject>体育运动/ sport

<Subfield>健身运动/fitness

<it> curl concentrato

<Morphosyntax> noun group, m

<Usage label> main term

<Origin> hybrid

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 362

<Definition> Esercizio eseguito su panca in stazione seduta con busto inclinato in avanti e gambe divaricate. Appoggiando il gomito dell'arto che impugna il manubrio sulla zona interna del ginocchio omolaterale, permette di eseguire una flessione del braccio che, da una posizione di estensione completa, perpendicolare rispetto al suolo, ricerca la massima contrazione dei flessori dell'avambraccio. È un esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del bicipite brachiale, del brachioradiale e del brachiale, in quest'ultimo caso si ha un maggior o minore intervento a seconda dello stato di prono supinazione dell'avambraccio.

<Source> Cfr. ^Paoli/Neri 2010^: 362

<Note> Si tratta di un movimento monoarticolare e si esplica mediante una flessione di avambraccio su braccio, con avambraccio in posizione neutra, che avviene nel piano sagittale attorno all'asse trasversale passante per gli epicondili omerali (articolazione del gomito). Ad essa si associa la contestuale supinazione dell'avambraccio; in base ai gradi di flessione che il gomito raggiunge durante l'intero movimento, quest'ultima azione si verifica su più piani attorno all'asse longitudinale passante per le articolazioni dell'avambraccio.

### REPERTORIO III

<Context> Questo esercizio, che apparentemente potrebbe essere sovrapponibile al curl su Panca Scott, in realtà ne differisce sostanzialmente in quanto in questo caso non modifichiamo il piano di appoggio e quindi la distribuzione della forza ma semplicemente ci limitiamo a bloccare in leggera anteposizione il braccio evitando le oscillazioni; questo permette di “concentrare” appunto il lavoro sul bicipite brachiale anche se la leggera anteposizione riduce in parte l’attivazione del capo lungo del bicipite.

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 362; 363

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il bicipite

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^supinazione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Related words> asse longitudinale

<Type of relation> general

<Related words> ^panca scott^

<Type of relation> general

<Synonyms> Il termine “manubri in concentrazione” è sinonimo di “curl concentrato”.

<Equivalence it- zh> Tra “curl concentrato” e “俯坐弯举” sussiste piena identità concettuale.

<it> manubri in concentrazione

<Morphosyntax> noun group, m

<Usage label> common

<Source> ^Stecchi 2004^: 409

<zh> 俯坐弯举

<Morphosyntax> noun

<Source> ^曹兵 2002^: 74

<Definition> 是在身体坐在凳上，上体前俯，持铃手的肘关节顶在同侧大腿内侧上 1/3 处，前臂与大腿成 45 度角的预备姿势上，可直接将哑铃弯起，也可边弯起，边转腕，至最佳收缩角度的一项运动。停留 1~2 秒，再还原成预备姿势。此外也是发展肱二头肌、肱肌和肱绕肌的孤立动作。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 74

<Note> 这是一项沿水平轴通过肘关节的肱上髁在矢状面内，指前臂向上臂屈进行的单关节运动。同时，伴随着前臂旋后的运动；根据肘部在整个运动中所能达到的屈的角度改变着位置，旋后的运动沿前臂关节的纵轴在多平面内进行。

<Concept field> 自由重量器械健美练习

<Related words> 臂部肱二头肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^旋后^

<Type of relation> general

<Related words> 纵轴

<Type of relation> general

<Related words> ^二头肌练习椅^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject>体育运动/ sport

<Subfield>健身运动/fitness

<it> curl ai cavi

<Morphosyntax> noun group, m

<Origin> hybrid

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 362

<Definition> Esercizio eseguito al centro della struttura dei cavi incrociati, in stazione eretta con arti inferiori leggermente piegati e addome contratto. Afferrando le due maniglie, mantenendo le braccia non completamente estese e il palmo della mano rivolto verso il soffitto, si flettono i gomiti e si dirigono le maniglie verso le spalle. È un esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del bicipite brachiale, del brachioradiale e dei flessori del polso.

<Source> ^Stecchi 2004^: 409

<Note> Si tratta di un esercizio monoarticolare e si esplica mediante la flessione di avambraccio su braccio, mantenendo le spalle in abduzione a 90°, che avviene sul piano frontale attorno all'asse sagittale passante per epicondili omerali (articolazione del gomito).

<Context> L'esecuzione di questo esercizio presenta alcune varianti sull'azione muscolare rispetto agli esercizi svolti con manubri e bilancieri, infatti in questo caso la presenza del cavo permette di svincolarsi dalla forza di gravità e di mantenere una tensione costante.

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 362

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il bicipite

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^abduzione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano frontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^cavi incrociati^

<Type of relation> general

<Equivalence it- zh> Tra “curl ai cavi” e “双手侧平拉力器弯举” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 双手侧平拉力器弯举

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^曹兵 2002^: 75

<Definition> 是在站立，两臂侧举，分持拉力器手柄的预备姿势上，使肱头肌收缩，牵引拉力器，至“顶峰收缩”时稍停，慢慢还原的一项运动。此外也是发展肱二头肌、肱肌和肱绕肌的孤立动作。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 75

<Note 1> 这是一项单关节运动。运动时，保持肩关节外展至 90 度，上肢向肩关节屈，前臂沿矢状轴穿过肘关节的肱上髁，在额状面进行的动作。

<Note 2> 与用哑铃和杠铃进行运动相比，这种练习使保持一个恒定的肌张力。钢索让摆脱重力。

<Concept field> 自由重量器械健美练习

<Related words> 臂部肱二头肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^外展^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^额状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^上肢十字内收练习器^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject>体育运动/ sport

<Subfield>健身运动/fitness

<it> curl su panca inclinata a 60°

<Morphosyntax> noun group, m

<Origin> hybrid

<Source> ^Stecchi 2004^: 407

### REPERTORIO III

<Definition> Esercizio che si esegue in posizione supina su una panca inclinata a 60° flettendo l'avambraccio sul braccio. L'inclinazione della panca permette di retroporre il braccio rispetto alla spalla creando la migliore condizione cinesiologia per il lavoro del bicipite brachiale che quindi riesce a trovare il completo allungamento in questa posizione. È un esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del bicipite brachiale, del brachioradiale e dei flessori del polso.

<Source> ^Stecchi 2004^: 407

<Note> Si tratta di un movimento monoarticolare e si esplica, a partire da una posizione in cui spalle siano estese e arti superiori completamente distesi e perpendicolari al suolo, mediante una flessione di avambraccio su braccio che avviene nel piano sagittale attorno all'asse trasversale passante per gli epicondili omerali (articolazione del gomito). Ad essa si associa la contestuale supinazione dell'avambraccio; in base ai gradi di flessione che il gomito raggiunge durante l'intero movimento, quest'ultima azione si verifica su più piani attorno all'asse longitudinale passante per le articolazioni dell'avambraccio.

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il bicipite

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Related words> ^supinazione^

<Type of relation> general

<Related words> asse longitudinale

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “curl su panca inclinata a 60°” e “斜坐弯屈” sussiste piena identità concettuale.



<zh> 斜坐弯屈

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^曹兵 2002^: 74

<Definition> 是在上体挺直向后靠坐在斜板或仰坐椅上，倾斜角约 20°~45°，两臂自然下垂于体侧，两手反握哑铃，虎口朝前，两手松握的起始位置上，使两臂依次用力屈肘向上弯起哑铃至胸高，同时手腕做向外旋转 90°，变为虎口向外的一项运动。然后，两臂放松还原。重复练习。是发展肱二头肌，肱肌和肱绕肌的孤立动作。

<Source> Cfr. ^相建华/王莹 2004^: 79

<Note> 这是一项沿水平轴，在矢状面内的单关节运动。在肩关节伸，上肢完全伸直并且垂直于地面的姿势下，前臂向上臂屈。同时，伴随着前臂旋后的运动；根据肘部在整个运动中所能到达的屈的角度改变着位置，最后的运动沿前臂关节的纵轴在多平面内进行。

<Context> 采用斜坐弯举，是因为这种体姿，可以有效地固定躯干和下肢，从而使弯举动作更加孤立，产生良好的练习效果，这一点同托板弯举相似。

<Source> ^曹兵 2002^: 74

<Concept field> 自由重量器械健美练习

<Related words> 臂部肱二头肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^旋后^

<Type of relation> general

<Related words> 纵轴

<Type of relation> general

<Synonyms> “斜坐单臂反握弯举”是“斜坐弯曲”的近义词。

<zh> 斜坐单臂反握弯举

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^相建华/王莹 2004^: 79

\*\*

<Subject> 体育运动/ sport

<Subfield> 健身运动/fitness

<it> curl a martello

<Morphosyntax> noun group, m

<Usage label> main term

<Origin> hybrid

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 362

<Definition> Curl eseguito, in stazione eretta o seduta su panca, impugnando i manubri con presa neutra. È un esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del bicipite brachiale, del brachioradiale e in particolar modo del brachiale se eseguito con carichi importanti e a velocità esecutive elevate.

<Source> Cfr. ^Paoli/Neri 2010^: 362

<Note> Si tratta di un movimento monoarticolare e si esplica mediante la flessione di avambraccio su braccio, con avambraccio in posizione neutra, che avviene nel piano sagittale attorno all'asse trasversale passante per gli epicondili omerali (articolazione del gomito).

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il bicipite

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Synonyms> Il termine “hammer curl” è sinonimo di “curl a martello”, quest’ultimo infatti è un calco ibrido dell’originale termine inglese.

<Equivalence it-zh> Tra “curl a martello” e “捶击式臂弯举” sussiste piena identità concettuale.

<zh> hammer curl

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^Franzon/Zonin/Paoli/Neri 2010^: 183

<zh> 捶击式臂弯举

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^(法)德拉威尔 2011^: 4

### REPERTORIO III

<Definition> 采取站姿或坐姿均可，掌心向内，双手抓握哑铃，使臂弯举哑铃至肩部的一项运动。可两手同时弯举或交替进行。是锻炼肱绕肌的孤立动作，同时也锻炼肱二头肌和肱肌。

<Source> Cfr. ^法)德拉威尔 2011^: 4

<Note> 这是一项沿水平轴穿过肘关节的肱上髁在矢状面内，以虎口向前指前臂向上臂屈进行的单关节运动。

<Concept field> 自由重量器械健美练习

<Related words> 臂部肱二头肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject>体育运动/ sport

<Subfield>健身运动/fitness

<it> crunch

<Morphosyntax> noun, m

<Origin> loan word

<Regional label> English

<Source> ^Stecchi 2004^: 152

### REPERTORIO III

<Definition> Esercizio eseguito in decubito supino, con gli arti inferiori piegati, i piedi in appoggio al terreno oppure su una panca. Si sollevano le spalle cercando di avvicinarle al bacino, senza staccare la zona scapolare. È un esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del retto dell'addome, obliquo interno ed esterno e trasverso dell'addome.

<Source> Cfr. ^Paoli/Neri 2010^: 379

<Note 1> Si tratta di un esercizio monoarticolare (se si considerano le articolazioni vertebrali come un unico complesso) e si esplica mediante una flessione non superiore ai 30°-35° delle coste sul bacino che avviene sul piano sagittale attorno all'asse trasversale passante per la cerniera sacro-lombare.

<Context> Con il termine crunch, che potrebbe essere tradotto in italiano in “accartocciamento”, gli americani hanno sinteticamente denominato l'esercizio che oggettivamente rappresenta il movimento con i significati più importanti; è proprio in quest'azione infatti che si verifica una contrazione dinamica dei retti addominali che riescono così ad esplicare in pieno la loro funzione di avvicinamento della gabbia toracica al pube.

<Source> ^Stecchi 2004^: 152

<Concept field> esercizi di muscolazione a corpo libero

<Related words> esercizi di muscolazione per gli addominali

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Related words> ^abdominal machine^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “crunch” e “仰臥起坐” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 仰卧起坐

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^曹兵 2002^: 88

<Definition> 是在仰卧地上，两小腿搁在凳上或这地面，大小腿成 90 度角，两手交抱于颈后的预备姿势上，使上体向上弯起收腹，尽力挤压腹直肌上部，再向后落下还原的一项动作。是发展腹直肌，尤其是腹直肌上部的孤立动作。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 88

<Note> 这是一项单关节运动 (如果将脊关节认为是一个整体结构的话)。指沿水平轴，在矢状面内，肋骨向骨盆进行的不超过30-35度的屈运动。

<Concept field> 徒手健美练习

<Related words> 腹部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^坐式腹肌练习器^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject>体育运动/ sport

<Subfield> 健身运动/fitness

<it> crunch inverso

<Morphosyntax> noun group, m

<Origin> hybrid

<Source> ^Stecchi 2004^: 174

<Definition> Esercizio eseguito in decubito supino, con arti superiori distesi lungo i fianchi e inferiori leggermente flessi verso l'alto, mediante il quale è possibile eseguire un leggero sollevamento perpendicolare degli arti inferiori, staccando il bacino e il tratto lombosacrale dal suolo per compiere un accartocciamento inverso. È un esercizio complementare per il potenziamento muscolare del retto dell'addome, nello specifico i fasci sottombelicali del retto e degli obliqui. Interviene, in percentuale minore, anche il retto del femore.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 174

<Note> Si tratta di un movimento monoarticolare (se si considerano le articolazioni vertebrali come un unico complesso) e si esplica mediante la flessione del bacino sulle coste che avviene nel piano sagittale attorno all'asse trasversale passante per la cerniera sacro-lombare.

<Concept field> esercizi di muscolazione a corpo libero

<Related words> esercizi di muscolazione per gli addominali

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^crunch^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “crunch inverso” e “仰卧举腿” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 仰卧举腿

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^曹兵 2002^: 94

<Definition> 是在卧在长凳，地上或斜板上，双手抓住头上方的固定物。两腿屈腿上举至极限，再还原成预备姿势的一项动作。是发展腹直肌，尤其是腹直肌下部的孤立动作。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^ 94

<Note> 这是一项单关节运动 (如果将脊关节认为是一个整体结构的话)。指沿水平轴，在矢状面内，骨盆向肋骨进行的屈运动。

<Concept field> 徒手健美练习

<Related words> 腹部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject>体育运动/ sport



<Subfield> 健身运动/fitness

<it> crunch per gli obliqui

<Morphosyntax> noun group, m

<Origin> hybrid

<Source> ^Stecchi 2004^: 177

<Definition> Esercizio in cui l'azione di accartocciamento si verifica con un'azione diagonale in cui obliqui e retti addominali si contraggono sinergicamente. È un esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del retto dell'addome, in particolare gli obliqui interno ed esterno.

<Source> ^Stecchi 2004^: 177

<Note 1> Ci si dispone supini, con un arto inferiore piegato in appoggio a terra e l'altro incrociato su di esso, in modo che la caviglia poggi sulla coscia in prossimità del ginocchio. Piegare un braccio dietro la nuca con la mano a sostegno delle vertebre cervicali e abduire l'altro braccio a 90° in appoggio al suolo. Flettere in avanti il busto e ruotarlo in modo tale che il gomito si avvicini al ginocchio controlaterale.

<Note 2> Si tratta di un movimento monoarticolare (se si considerano le articolazioni vertebrali come una struttura unica) e si esplica mediante una parziale flessione delle coste sul bacino cui segue la rotazione del tronco verso destra o sinistra. Il movimento avviene inizialmente nel piano sagittale attorno all'asse trasversale che passa per le vertebre sacro lombari (flessione) e si conclude nel piano orizzontale attorno all'asse verticale passante per le vertebre sacro lombari (rotazione).

<Concept field> esercizi di muscolazione a corpo libero

<Related words> esercizi di muscolazione per gli addominali

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^rotazione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse verticale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “crunch per gli obliqui” e “转体卷腹” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 转体卷腹

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^施瓦辛格 2012^: 376

<Definition> 是在背靠地面，仰卧，腿双弯曲在凳子上或撑地面，双手放在颈后的姿势下，转动躯干，使右肘靠近左膝，回到起始位置以后，重复这个动作，这次做一个相反方向的运动。是发展腹直肌肉，特别是腹内斜肌和腹外斜肌的孤立动作。

<Source> Cfr. ^施瓦辛格 2012^: 376

<Note 1> 别的执行提出在仰卧于地面上，一个下肢弯曲撑地面，另外的下肢交叉放在弯曲的下肢上，这样踝部放在膝部附近，一只手放在颈后支撑颈椎，另一只手臂外展撑与地面的姿势下进行运动。躯干要向前屈并且旋转，如此，肘部靠近对侧的膝部。

<Note 2> 这是一项单关节运动 (如果将脊关节被认为是一个整体结构的话)。首先指肋骨向骨盆沿水平轴穿过荐腰关节，在矢状面内进行的稍微屈运动，然后沿垂直轴穿过荐腰关节，在水平面内结束的向右或向左旋转的运动。

<Concept field> 徒手健美练习

<Related words> 腹部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^屈^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^垂直轴^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^水平面^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^旋转^

<Type of relation> coord.

\*\*

<Subject>体育运动/ sport

<Subfield>健身运动/fitness

<it> sit up

<Morphosyntax> noun group, m

<Origin> loan word

<Regional label> English

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 380

<Definition> Esercizio che si esegue in decubito supino, con gli arti inferiori piegati e in appoggio al suolo, piedi liberi. Si sollevano le spalle e, successivamente, anche la zona scapolare fino alla zona lombare “arrotolando” una per una le vertebre. Il ritorno va eseguito nella stessa maniera, “srotolando” la colonna vertebrale. È un

esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del retto dell'addome. Intervengono anche gli obliqui interno ed esterno, il trasverso e in minima parte l'ileoipsoas e i retti del femore.

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 380

<Note> Si tratta di un movimento monoarticolare (se si considerano le articolazioni vertebrali come un'unica struttura) e si esplica mediante una completa flessione del busto sulle cosce che avviene nel piano sagittale attorno all'asse trasversale passante per le vertebre sacro lombari.

<Concept field> esercizi di muscolazione a corpo libero

<Related words> esercizi di muscolazione per gli addominali

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “sit up” e “屈腿仰卧起坐” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 屈腿仰卧起坐

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^曹兵 2002^: 91

<Definition> 是在屈腿仰卧在垫上，双手抱头的预备姿势上，以收缩腹肌，使胸部拉向腿部的一项动作。要求腹肌被充分挤压，至“顶峰收缩”位稍停，慢慢还原。是发展腹直肌，尤其是腹直肌上部的孤立动作。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 91

<Note> 这是一项单关节运动 (如果将脊关节被认为是一个整体结构的话)。指沿水平轴穿过荐腰关节, 在矢状面内的肋骨向骨盆进行的完全屈的运动。

<Concept field> 徒手健美练习

<Related words> 腹部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Synonyms> “仰卧弯起”和“屈膝仰卧起坐”是“屈腿仰卧起坐”的近义词。

<zh> 仰卧弯起

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^曹兵 2002^: 91

<zh>屈膝仰卧起坐

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^(法)德拉威尔 2011^: 111

\*\*

<Subject>体育运动/ sport

<Subfield>健身运动/fitness

<it> chiusure a libro

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> main term

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 381

<Definition> Esercizio che si esegue in decubito supino, al suolo, con arti superiori ed inferiori distesi e contratti e consiste in una contemporanea salita dei settori tronco-arti superiori e arti inferiori in modo tale da giungere quasi a contatto. È un esercizio base volto al potenziamento muscolare del retto dell'addome. Intervengono anche i retti del femore, l'ileopsoas, gli adduttori, gli ischiocrurali, il grande gluteo e i sacro spinali.

<Source> ^Stecchi 2004^: 195

<Note> Si tratta di un movimento poliarticolare che si esplica mediante la flessione del busto sulle cosce, cui si associa la contestuale flessione dell'anca con arti inferiori estesi. Entrambi i movimenti avvengono nel piano sagittale attorno agli assi trasversali passanti rispettivamente per l'articolazione sacro-lombare e per l'articolazione coxo-femorale.

<Concept field> esercizi di muscolazione a corpo libero

<Related words> esercizi di muscolazione per gli addominali

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^assi trasversale^

<Type of relation> general

<Synonyms> Il termine “chiusura a libretto” è sinonimo di “chiusure a libro”.

<Equivalence it-zh> Tra “chiusure a libro” e “仰卧两头起” sussiste piena identità concettuale.

<it> chiusura a libretto

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> common

<Source> ^Stecchi 2004^: 195

<zh> 仰卧两头起

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^相建华/王莹 2004^: 96

<Definition> 是在身体仰卧在平板上，两臂伸直在头顶上方，两腿并拢，全身伸直的起始位置上，使上体和两腿同时迅速往上举起，两手指和两脚尖接触，也可将两手放在膝后击掌，两腿和上体尽量靠拢的一系列动作。运动完成时，两手和两腿分开还原成全身仰卧姿势。是发展腹直肌的基本动作。

<Source> Cfr.^相建华/王莹 2004^: 96

<Note> 这是一项多关节运动。运动时，肋骨向骨盆屈。同时，伴随着髋关节的屈。是水平轴穿过荐腰关节和髋关节，在矢状面内进行的运动。

<Concept field> 徒手健美练习

<Related words> 腹部肌肉训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject>体育运动/ sport

<Subfield>健身运动/fitness

<it> distensioni su panca presa stretta

<Morphosyntax> noun group, f

<Source> ^Stecchi 2004^: 431

<Definition> Esercizio eseguito in posizione supina su panca piana impugnando il bilanciere con un'ampiezza leggermente inferiore alla distanza delle spalle. Durante la contrazione eccentrica si avvicina il bilanciere alla parte più distale dello sterno avendo cura di non distanziare i gomiti dal tronco. Nella fase concentrica si distendono gli arti superiori. È un esercizio base volto al potenziamento muscolare del tricipite brachiale. Intervengono anche l'anconeo, il gran pettorale e i fasci anteriori del deltoide.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 431; 432

<Note> Si tratta di un esercizio poliarticolare. Durante la fase concentrica, partendo da una posizione in cui le braccia si trovino aderenti al busto e i gomiti siano in massima flessione, si esplica mediante la flessione di braccia su spalle cui si associa la contestuale estensione di avambracci su braccia, con avambracci in pronazione. Entrambi i movimenti avvengono nel piano sagittale attorno all'asse trasversale passante per la testa dell'omero (articolazione scapolo-omeroale), e attorno all'asse trasversale passante per gli epicondili omerali (articolazione del gomito).

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il tricipite brachiale

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general



<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^pronazione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “distensioni su panca presa stretta” e “仰卧推举(窄握)” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 仰卧推举(窄握)

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^曹兵 2002^: 82

<Definition> 是在平卧于长凳上，采用窄握距，两上臂尽量靠近体侧内夹，将杠铃放在胸上乳头处的预备姿势上，是向上推起，直至两臂完全伸直的一项运动。是发展肱三头肌的基本动作，明显地也有胸大肌和三角肌的参与。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 82

<Note> 这是一项多关节运动。运动的向心收缩阶段时，在手臂靠近体侧，肘部完全屈的姿势下，手臂向肩部屈。同时，以前臂旋前，伴随着前臂向上臂的伸运动。是沿水平轴穿过肩关节肱头和肘关节肱上髁，在矢状面内进行的运动。

<Concept field> 自由重量器械健美练习

<Related words> 臂部肱三头肌训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^旋前^

<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 体育运动/ sport

<Subfield> 健身运动/fitness

<it> french press

<Morphosyntax> noun group, f

<Origin> loan word

<Regional label> English

<Source> ^Stecchi 2004^: 419

<Definition> Esercizio eseguito con manubri o con bilanciere in posizione supina su panca piana. Con una presa di poco inferiore alla larghezza delle spalle, arti superiori distesi, si flettono gli avambracci e si porta l'attrezzo approssimativamente all'altezza della parte alta della fronte; segue la contrazione concentrica degli estensori dell'avambraccio. È un esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del tricipite brachiale.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 419; 420

<Note> Si tratta di un esercizio monoarticolare e si esplica, a partire da una posizione in cui l'articolazione della spalla mantenga 90° di flessione, l'articolazione del gomito sia completamente flessa cosicché braccia e

avambracci risultino rispettivamente perpendicolari e paralleli al busto, mediante l'estensione di avambracci su braccia, con avambracci in supinazione. Il movimento avviene nel piano sagittale attorno all'asse trasversale passante per gli epicondili omerali (articolazione del gomito).

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il tricipite brachiale

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^supinazione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “french press” e “仰卧臂屈伸” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 仰卧臂屈伸

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^曹兵 2002^: 80

<Definition> 是在平卧于长凳上，两手以窄握距握住杠铃，上臂与地面垂直，两肘向内夹的预备姿势上，以肘关节为轴心，上臂始终保持与地面垂直，使前臂向头部方向落下，至极限时，杠铃应位于前额处，再向上举起直至两臂完全伸直的一项运动。是发展肱三头肌的孤立动作。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 80

<Note> 这是一向单关节运动。运动时，在肩关节屈至 90 度，肘关节完全屈，上臂垂直于躯干，前臂平行于躯干的姿势下，以前臂旋后，前臂向上臂伸。是一项沿水平轴穿过肘关节的肱上髁在矢状面内，前臂向上臂伸进行的运动。

<Concept field> 自由重量器械健美练习

<Related words> 臂部肱三头肌训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^旋后^

<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject>体育运动/ sport

<Subfield>健身运动/fitness

<it> pushdown

<Morphosyntax> noun, m

<Usage label> main term

<Origin> loan word

<Regional label> English

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 364

<Definition> Esercizio che si esegue in stazione eretta, davanti a ercolina o cavi incrociati. Impugnando la barra con presa pronata ad una larghezza del passo pari a quella delle spalle circa, si giunge alla massima estensione consentita dall'avambraccio a partire da una massima flessione. È un esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del tricipite brachiale.

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 364

<Note 1> Si tratta di un esercizio monoarticolare e si esplica, a partire da una posizione in cui le braccia siano aderenti al busto, l'articolazione del gomito sia completamente flessa e gli avambracci in pronazione, mediante l'estensione di avambracci su braccia. Il movimento avviene nel piano sagittale attorno all'asse trasversale passante per gli epicondili omerali (articolazione del gomito).

<Note 2> l'esercizio può essere eseguito anche con presa inversa (supinata); eseguendo l'estensione un braccio alla volta, in questo caso ci si avvale dell'uso di una maniglia; oppure impugnando una corda con presa neutra che consente la retro posizione dell'omero oltre la perpendicolare al terreno in modo tale da sollecitare maggiormente il capo lungo del tricipite brachiale.

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il tricipite brachiale

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^pronazione^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Synonyms> “spinte in basso” è sinonimo di “pushdown”

<Equivalence it-zh> Tra “pushdown” e “重锤下压” sussiste piena identità concettuale.

<it> spinte in basso

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> common

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 364

<zh> 重锤下压

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^曹兵 2002^: 81

<Definition> 是在略含胸收腹，两腿微弯曲，两臂完全屈，重锤握把应位于胸前乳头上方，绳束尽量靠近身体，上臂紧贴体侧的姿势下，使两手垂直向下，直至两臂完全伸展的一项运动。是发展肱三头肌的孤立动作。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 81

<Note 1> 这是一项单关节运动。运动时，在上臂靠近体侧，肘关节完全屈，前臂旋前的姿势下，前臂向上臂伸。是一项沿水平轴穿过肘关节的肱上髁，在矢状面内进行的运动。

<Note 2> 运动时也可使用反握或折以单独的伸展手臂进行，在这种情况下，需要抓握一个手柄；此外握住绳索也可进行，这样的位置使肱骨向后至超出地面垂直的位置，激动肱三头肌长头更大。

<Concept field> 自由重量器械健美练习

<Related words> 臂部肱三头肌训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^旋前^

<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 体育运动/ sport

<Subfield> 健身运动/fitness

<it> piegamenti tra panche

<Morphosyntax> noun group, m

<Usage label> main term

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 370

<Definition> Esercizio in cui il soggetto deve posizionarsi tra due panche, in posizione supina, con i talloni in appoggio sul bordo di una panca, mentre le mani sono in appoggio pronato sull'altra. Nella fase eccentrica del movimento, si piegano gli arti superiori, evitando di divaricare i gomiti, fino a dove permesso dalla mobilità articolare della spalla; nella fase concentrica si risale estendendo l'arto superiore. È un esercizio base volto al potenziamento muscolare del tricipite brachiale. Intervengono anche l'anconeo, il gran pettorale e i fasci anteriori del deltoide.

<Source> Cfr. ^Paoli/Neri 2010^: 370

<Note> Si tratta di un movimento poliarticolare. Si esplica, durante la fase eccentrica, partendo da una posizione in cui gli arti superiori sono distesi e aderenti ai lati del corpo, mediante l'estensione delle spalle, cui si associa il contestuale piegamento delle braccia, con avambracci in pronazione. Entrambi i movimenti avvengono nel piano sagittale attorno all'asse trasversale passante per la testa dell'omero (articolazione gleno-omeroale), e per gli epicondili omerali (articolazione del gomito).

<Concept field> esercizi di muscolazione a corpo libero

<Related words> esercizi di muscolazione per il tricipite brachiale

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^pronazione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Synonyms> I termini "piegamenti posteriori" e "dips" sono sinonimi di "piegamenti tra panche".

<Equivalence it-zh> Tra "piegamenti tra panche" e "仰姿反屈伸" sussiste una piena identità concettuale.

<it> piegamenti posteriori

<Morphosyntax> noun group, m

<Usage label> common

<Source> ^Stecchi 2004^: 434



<it> dips

<Morphosyntax> noun

<Usage label> common

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 370

<zh> 仰姿反屈伸

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^(法)德拉威尔 2011^: 22

<Definition> 是在双手支撑于长凳边，屈臂，双脚放在另一长凳上，上身与腿呈约 90 角度的起始位置上，使伸直双臂回到起始位置的一项运动。是锻炼肱三头肌、胸大肌和三角肌肉前部的基本动作。

<Source> Cfr. ^(法)德拉威尔 2011^: 22

<Note> 这是一项多关节运动。运动的离心收缩阶段时，在上肢相对与躯干以肘部伸展和后置的姿势下，肩关节伸。同时，以前臂旋前，伴随着前上肢的屈运动。是沿水平轴穿过肩关节的肱头和肘关节的肱上髁，在矢状面内进行的运动。

<Concept field> 自由重量器械健美练习

<Related words> 臂部肱三头肌训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^在矢状面^

<Type of relation> general

\*\*

<it> estensioni per tricipiti con manubrio da seduto

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> main term

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 371

<Definition> Esercizio eseguito a un braccio in stazione seduta su panca. Il manubrio va impugnato dietro il collo e, partendo da una posizione di massima flessione di avambraccio su braccio, si eseguono delle estensioni in modo tale che l'arto superiore risulti perpendicolare al terreno al termine della fase concentrica. È un esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del tricipite brachiale e dell'anconeo. Consente di porre in prestiramento il capo lungo del tricipite brachiale aumentandone l'attivazione.

<Source> Cfr. ^Paoli/Neri 2010^: 371

<Note> Si tratta di un esercizio monoarticolare e si esplica mediante l'estensione di avambraccio su braccio che avviene nel piano sagittale attorno all'asse trasversale passante per gli epicondili omerali (articolazione del gomito).

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il tricipite brachiale

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Synonyms> Le espressioni “tricipite dietro al collo con manubrio” e “manubri in concentrazione” sono sovente attestate come sinonimi di “estensioni per tricipiti con manubrio da seduto”.

<Equivalence it-zh> Tra “estensioni per tricipiti con manubrio da seduto” e “坐姿臂屈伸” sussiste piena identità concettuale.

<it> tricipite dietro al collo con manubrio

<Morphosyntax> noun group, m

<Usage label> common

<Source> ^Franzon/Zonin/Paoli/Neri 2010^: 186

<it> manubri in concentrazione

<Morphosyntax> noun group, m

<Usage label> common

<Source> Stecchi 2004^: 423

<zh> 坐姿臂屈伸

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^曹兵 2002^: 78

<Definition> 是在正座，单手握住哑铃杠铃，手臂伸直上举，上臂与地面垂直的的预备姿势下，使单手臂持哑铃向颈后弯曲，直至极限时，再伸直成预备体姿的一项运动。是发展肘肌和肱三头肌，特别是肱三头肌的长头的孤立动作。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 81

<Note> 这是一项单关节运动。运动时，在上臂靠近体侧，肘关节完全屈，的姿势下，手臂向上伸。是一项沿水平轴穿过肘关节的肱上髁，在矢状面内进行的运动。

<Concept field> 自由重量器械健美练习

<Related words> 臂部肱三头肌训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^在矢状面^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject>体育运动/ sport

<Subfield>健身运动/fitness

<it> kick back

<Morphosyntax> noun group, m

<Usage label> main term

<Origin> loan word

<Regional label> English

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 373

<Definition> Esercizio eseguito con mano e ginocchio omolaterale in appoggio su una panca orizzontale, piede contro laterale in appoggio al suolo e busto flesso in avanti di circa 90°. L'arto che impugna il manubrio viene mantenuto con il braccio aderente al fianco e quindi parallelo al terreno mentre si estende contestualmente l'avambraccio. È un esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del tricipite brachiale.

<Source> Cfr. ^Paoli/Neri 2010^: 373

<Note> Si tratta di un esercizio monoarticolare e si esplica mediante l'estensione di avambraccio su braccio che avviene nel piano sagittale attorno all' asse trasversale passante per gli epicondili omerali (articolazione del gomito).

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il tricipite brachiale

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Synonyms> Il termine “distensioni a 90°” è sinonimo di kick back.

<Equivalence it-zh> Tra “kick back” e “俯立臂屈伸” sussiste piena identità concettuale.

<it> distensioni a 90°

<Morphosyntax> noun group, m

<Usage label> uncommon

<Source> ^Stecchi 2004^: 424

<zh> 俯立臂屈伸

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^曹兵 2002^:79

<Definition> 俯立或站在凳边一侧，一腿跪凳上，同侧手支撑，屈肘持铃，上臂紧贴体侧，上体与地面平行的预备姿势上，保持预备体姿的同时，持铃手向后上方举起直至手臂完全伸直，再还原的一项运动。是发展肱三头肌的孤立动作。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^:79

<Note> 这是一项单关节运动。运动时，在上臂靠近身体侧面，肘关节完全屈，前臂旋前的姿势下，虎口向前，前臂向上臂伸。是一项沿水平轴穿过肘关节的肱上髁在矢状面内，前臂向上臂伸进行的运动。

<Concept field> 自由重量器械健美练习

<Related words> 臂部肱三头肌训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^旋前^

<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject>体育运动/ sport

<Subfield> 健身运动/fitness

<it> squat

<Morphosyntax> noun, m

<Origin> loan word

<Regional label> English

<Source> ^Stecchi 2004^: 210

<Definition> Esercizio che si esegue in stazione eretta con i piedi ad un'ampiezza pari a quella delle spalle e le punte divergenti verso l'esterno di circa 10°. Appoggiando il bilanciere sulla parte alta dei trapezi o sui fasci posteriori dei deltoidi, lo si impugna in modo da poter proiettare perpendicolarmente i gomiti verso il suolo. Nella fase eccentrica, si piegano le gambe ad un angolo di circa 90° e si flette contestualmente il busto in avanti fino a che le cosce risultino parallele al suolo; nella fase eccentrica si ritorna alla posizione di partenza avendo cura di contrarre al massimo il grande gluteo una volta che le gambe siano completamente estese. È un esercizio base volto al potenziamento muscolare del quadricipite femorale, in particolare il retto del femore e il vasto mediale. Intervengono anche i retti dell'addome (funzione statico-contenitiva), il grande gluteo, gli adduttori, gli ischio crurali, il tricipite della sura, l'ileopsoas, gli erettori spinali e più in generale l'intero complesso muscolare degli arti inferiori.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 210

<Note> Si tratta di un esercizio poliarticolare e si esplica mediante una flessione di 90° delle ginocchia che consente all'articolazione coxofemorale di allinearsi ad esse. Si associano contestualmente una flessione dell'anca di circa 120°, che permette al busto di inclinarsi in avanti, e la flessione dorsale della tibio-tarsica. I movimenti appena descritti avvengono tutti nel piano sagittale attorno agli assi trasversali rispettivamente passanti per l'articolazione coxo-femorale, femore-rotulea e tibio-tarsica. Nel caso in cui l'esercizio si esegua con l'ausilio di un bilanciere in appoggio sui trapezi, si verifica anche una lieve extrarotazione dell'omero dovuta alla posizione che assumono gli arti superiori quando si impugna il bilanciere dietro la nuca. Questo movimento si realizza nel piano orizzontale attorno all'asse longitudinale passante per la testa dell'omero.

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il quadricipite

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Related words> ^extrarotazione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> asse longitudinale

<Type of relation> general

<Related words> ^leg press^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “squat” e “深蹲” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 深蹲

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^曹兵 2002^: 95

<Definition> 是将杠铃置于颈后肩上，两手拉紧杠铃，抬头、挺胸、紧腰的预备姿势上，使慢慢下蹲至大腿与地面平行或膝关节角度略小于 90 度角，利用股四头肌的力量蹬腿起立的一项运动。是特别发展股四头肌的基本动作。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 95

<Note> 是一项进行膝关节屈至 90 度左右的多关节运动，使髌关节平行于膝部。同时，伴随着使躯干向前倾的髌关节屈和一向程度的足背屈。上述描述的三项动作，都沿水平轴相对穿过髌关节、膝关节和胫



跗关节，在矢状面进行。在将杠铃放在斜方肌肉群上的情况下，因为上肢握住杠铃后置于肩膀，带来肱骨稍的微旋外。这项是沿纵轴穿过肱骨头，在水平面进行的运动。

<Context> 深蹲时，采取不同的站位、站距可发展股四头肌的不同部位。

<Source> ^曹兵 2002^: 95

<Concept field> 自由重量器械健美练习

<Related words> 大腿部肌训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^旋外^

<Type of relation> general

<Related words> 纵轴

<Type of relation> general

<Related words> ^水平面^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 体育运动/ sport

<Subfield> 健身运动/fitness

<it> front squat

<Morphosyntax> noun group, m

<Usage label> main term

<Origin> loan word

<Regional label> English

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 390

<Definition> Variante esecutiva dello squat classico che prevede l'appoggio del bilanciante sulle clavicole e sui deltoidi anteriori, anziché sulla spina delle scapole, e realizzabile attraverso due tipi di presa: la presa stile "olimpica" e la presa a mani incrociate. È un esercizio base volto al potenziamento muscolare del quadricipite femorale, del grande gluteo. Intervengono anche gli adduttori, gli ischio crurali, il tricipite della sura e più in generale l'intero complesso muscolare degli arti inferiori.

<Source> Cfr. ^Paoli/Neri 2010^: 390

<Note> Si tratta di un esercizio poliarticolare e si esplica mediante una flessione di 90° delle ginocchia che consente all'articolazione coxofemorale di allinearsi ad esse. Si associano contestualmente la flessione dell'anca, che in questo caso risulta inferiore rispetto a quella registrata nello "squat" (la presenza del bilanciante in appoggio sulle clavicole costringe il busto a mantenersi più eretto, realizzando altresì una maggiore attivazione della muscolatura glutea e del quadricipite femorale) e la flessione dorsale della tibio-tarsica. I movimenti appena descritti avvengono tutti nel piano sagittale attorno agli assi trasversali rispettivamente passanti per l'articolazione coxo-femorale, femore-rotulea e tibio-tarsica.

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il quadricipite

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Synonyms> “Squat frontale” è sinonimo di “front squat”.

<Equivalence it-zh> Tra “front squat” e “肩前深蹲” sussiste piena identità concettuale.

<it> squat frontale

<Morphosyntax> noun group, m

<Usage label> common

<Source> ^Stecchi 2004^: 217

<zh>肩前深蹲

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^(法)德拉威尔 2011^: 82

<Definition> 是在杠铃横放在三角肌前部，上臂同地面平行，屈肘，双手抓握横杠的起始位置上，使下蹲，然后回到起始位置的一项运动。是主要锻炼股四头肌的基本动作，对臀肌、腓绳肌、腹肌和竖脊肌也有作用。

<Source> Cfr. ^(法)德拉威尔 2011^: 82

<Note> 是一项进行膝关节屈至90度左右的多关节运动，使髋关节平行于膝部。同时，伴随着一项比“深蹲”髋关节屈相对小的髋关节屈(将杠铃在锁骨上撑使躯干更加挺起，并且也产生臀肌肉群和股四头肌更大的激活)。此外也伴随着一向程度的足背屈。上述描述的各项动作，都沿水平轴相对穿过髋关节、膝关节和胫跗关节，在矢状面进行。

<Concept field> 自由重量器械健美练习

<Related words> 大腿部肌训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 体育运动/ sport

<Subfield> 健身运动/fitness

<it> piegate sagittali

<Morphosyntax> noun, f

<Usage label> main term

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 397

<Definition> Esercizio che si esegue in stazione eretta, antepoendo uno degli arti inferiori all'altro e mantenendo un passo ampio. Nella fase concentrica si effettua il piegamento del ginocchio anteposto in modo da ottenere un angolo articolare di 90°, mentre l'arto posteriore risulta solo leggermente piegato portando il ginocchio a sfiorare il terreno. Durante la fase concentrica si estende l'arto anteriore per ritornare alla posizione di partenza. È un esercizio base volto al potenziamento muscolare del quadricipite femorale e del grande gluteo. Intervengono anche gastrocnemio, soleo, erettori spinali e più in generale l'intero complesso muscolare degli arti inferiori.

<Source> Cfr. ^Paoli/Neri 2010^: 397

<Note> Si tratta di un esercizio poliarticolare che si esplica mediante la flessione di circa 90° del ginocchio anteposto, cui si associa l'estensione di coscia su anca dell'arto retro posto assieme ad una lieve flessione registrabile a livello del corrispettivo ginocchio. I movimenti avvengono sul piano sagittale attorno agli assi orizzontali rispettivamente passanti per l'articolazione femore-rotulea e coxo-femorale.

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per il quadricipite

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Synonyms> Il termine “affondi” è comunemente attestato in sostituzione di “piegate sagittali”.

<Equivalence it-zh> Tra “piegate sagittali” e “剪蹲” sussiste piena identità concettuale.

<it> affondi

<Morphosyntax> noun group, m

<Usage label> common

<Source> ^Stecchi 2004^: 239

<zh> 剪蹲

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^曹兵 2002^: 97

<Definition> 此动作的标准姿势是双手持杠铃于颈后肩上，前脚全脚掌着地，脚尖稍内扣，后脚以前脚掌支撑，脚跟稍外偏，使前后脚内侧接近在一条直线上。上体始终保持正直，前腿膝盖尽量与踝关节成一直线，大腿基本与地面平行，后腿伸展稍屈膝。保持挺胸，收腹、紧腰。前脚脚尖内扣，全脚着地；后脚脚趾着地，脚跟外偏。是发展四头肌和臀大肌的基本动作。此外有肥肠肌、比目鱼肌、竖脊肌和下肢的整个肌肉系统的参与。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 97

<Note> 是一项多关节运动。运动时，在前面的膝部屈约成 90 角，同时，伴随着这后面下肢的大腿向髋骨关节伸和膝关节稍微屈。是沿水平轴穿过膝关节和髋骨关节，在矢状面内进行的运动。

<Concept field> 自由重量器械健美练习

<Related words> 大腿部肌训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 体育运动/ sport

<Subfield> 健身运动/fitness

<it> ponte per i glutei

<Morphosyntax> noun group, m

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 405

<Definition> Esercizio eseguito a terra in decubito supino con le ginocchia piegate, i piedi vicini ai glutei e gli arti superiori distesi ai lati del corpo, che consente di sollevare verso l'alto il bacino tramite la contrazione della muscolatura glutea, evitando allo stesso tempo di lordotizzare eccessivamente la colonna vertebrale. È un

### REPERTORIO III

esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del grande e medio gluteo. Intervengono anche gli ischio crurali e gli erettori spinali.

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 405

<Note 1> Si tratta di un esercizio monoarticolare e si esplica mediante l'estensione dell'anca che avviene nel piano sagittale attorno all'asse trasversale passante per l'articolazione coxofemorale.

<Note 2> Per aumentare la difficoltà esecutiva è possibile eseguire l'esercizio con i piedi in appoggio su panca così da aumentare il braccio della resistenza, oppure a terra in appoggio monopodalico, incrociando l'altro arto sul ginocchio contro laterale.

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per i glutei

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “ponte per i glutei” e “仰卧臀上挺” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 仰卧臀上挺

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^(法)德拉威尔 2011^: 103

<Definition> 是在平卧，脊柱完全与地面接触，双手平放于髋部两侧，屈膝90度的起始位置上，使双足用力将臀部向上挺的一项动作。保持2秒钟，降低臀部，但不要触及地面。是训练腘绳肌和臀大肌的孤立动作。

<Source> Cfr. ^ (法)德拉威尔 2011^: 103

<Note 1> 是一项沿水平轴穿过髋骨关节，在矢状面内髋骨关节伸进行的单关节运动。

<Note 2> 为增加运动进行难度，可将两脚撑于长凳上，使增加骨杠杆的阻力臂，身体也仰卧于地面，或者将一脚撑地，使另一腿在对侧的膝部上交叉了。

<Concept field> 自由重量器械健美练习

<Related words> 大腿臀肌肉群训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject> 体育运动/ sport

<Subfield> 健身运动/fitness

<it> slanci coscia indietro

<Morphosyntax> noun group, m

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 404



### REPERTORIO III

<Definition> Esercizio eseguibile sia in posizione quadrupedica a terra in appoggio su ginocchia e gomiti, sia in stazione eretta in appoggio monopodalico ai cavi o con l'impiego di cavigliere. Consiste nello slanciare indietro la coscia cercando di portarla al limite della sua escursione in elevazione. È un esercizio complementare volto al potenziamento muscolare del grande gluteo. Intervengono anche medio gluteo e gli ischio crurali.

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 405

<Note> Si tratta di un esercizio monoarticolare e si esplica mediante l'estensione della coscia sull'anca che avviene nel piano sagittale attorno all'asse trasversale passante per l'articolazione coxofemorale.

<Context> L'impiego del grande gluteo è maggiore se l'arto inferiore rimane sempre semiflesso al fine di diminuire consistentemente il lavoro a carico dei muscoli posteriori della coscia. Per il prestiramento del grande gluteo si consiglia di flettere il più possibile la coscia.

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 404

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per i glutei

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “slanci coscia dietro” e “站姿直腿后拉” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 站姿直腿后拉

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^(法)德拉威尔 2011^: 100

<Definition> 是在低位拉力器末端连接套扣，固定于脚踝，双手抓握训练机固定杆，保持身体平衡的预备状态下，使骨盆前倾，小腿后伸至受到髌骨韧带的限制的一项运动。有利于腿部塑性，增加臀肌紧张度。此外是锻炼臀大肌的孤立动作。在一定程度上对除股肱头肌短头之外的腘绳肌也起到锻炼作用。

<Source> Cfr. ^法)德拉威尔 2011^: 103

<Note 1> 是一项单关节运动。指沿水平轴穿过髌骨关节，在矢状面内进行的大腿向髌骨关节伸运动。

<Note 2> 这项动作在身体俯卧于地面，一个弯曲膝盖着地，两前臂撑地的位置上也可进行。于上述运动相比，使悬空的腿(屈膝或伸膝)向后伸展的此动作臀大腿活动大，因为运动时，腿后部的肌肉不太参与整个运动。此训练运动又称“跪撑屈膝抬腿”。

<Concept field> 自由重量器械健美练习

<Related words> 大腿臀肌肉群训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject>体育运动/ sport

<Subfield>健身运动/fitness

<it> stacco da terra

<Morphosyntax> noun group, m

<Source> ^Paoli/Neri^: 394

### REPERTORIO III

<Definition> Esercizio eseguito in stazione eretta, con le punte dei piedi leggermente extraruotate, impugnando un bilanciere con presa prona o mista. La spinta generata dalla muscolatura dagli arti inferiori, consente di sollevare l'attrezzo in modo tale che questo sfiori gli arti inferiori durante tutto l'arco di movimento e anche e spalle salgano verticalmente in sincrono. È un esercizio base volto al potenziamento muscolare degli ischi crurali e dei glutei. Intervengono anche il quadricipite femorale, gli erettori spinali e il gran dorsale.

<Source> Cfr. ^Paoli/Neri^: 394; 395; 397

<Note> Si tratta di un esercizio poliarticolare che si esplica mediante l'estensione delle ginocchia, partendo da un angolo di flessione superiore ai 90°, cui si associa la contestuale estensione dell'anca. Entrambi i movimenti avvengono sul piano sagittale attorno all'asse orizzontale rispettivamente passante per l'articolazione coxofemorale e femore-rotulea.

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per gli ischio crurali

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse orizzontale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra "stacco da terra" e "硬拉" sussiste piena identità concettuale.

<zh> 硬拉

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^(美)施瓦辛格 2012^: 260

<Definition> 是在站立，膝关节屈，身体前倾，以中等握距握住杠铃，向髋关节的高度提起杠铃时，使挺直身体，直到完全竖直直到的站立的一项运动。主要是发展股二头肌和臀部肌群的基本动作。

<Source> Cfr. ^(美)施瓦辛格 2012^: 260

<Note> 是一项多关节运动。运动时，在超过90度的膝关节角度屈的姿势下，膝关节伸，同时，伴随着髋骨关节的伸运动。这两个运动沿水平轴穿过膝关节和髋骨关节，在矢状面内进行。

<Concept field> 自由重量器械健美练习

<Related words> 大腿股二头肌群训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

<Synonyms> “屈腿上提”是“硬拉”的近义词。

<zh>屈腿上提

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^(法)德拉威尔^: 70

\*\*

<Subject>体育运动/ sport

<Subfield>健身运动/fitness

<it> stacco a gambe tese

<Morphosyntax> noun group, m

<Usage label> main term

<Source> ^Stecchi 2004^: 256

<Definition> Esercizio eseguito in stazione eretta flettendo il tronco in avanti in modo tale che la schiena si trovi su un piano parallelo al suolo. Si impugna il bilanciere e lo si mantiene quasi a contatto con la superficie anteriore degli arti inferiori senza distanziarlo mai da essi. Nella fase concentrica si effettua la risalita raddrizzando la schiena e portando il bilanciere a metà coscia. È un esercizio base volto al potenziamento muscolare degli ischio crurali e del grande gluteo. Intervengono anche semimembranoso, semitendinoso e i lombari.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 256

<Note> Si tratta di un esercizio base e si esplica mediante l'estensione dell'anca che avviene nel piano sagittale attorno all'asse trasversale passante per l'articolazione coxofemorale. Le ginocchia restano leggermente flesse per tutto l'arco del movimento senza modificare l'ampiezza angolare, nella fase eccentrica del movimento quindi non si verifica una reale flessione delle ginocchia.

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per gli ischiocrurali

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio base^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “stacco a gambe tese” e “直腿硬拉” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 直腿硬拉

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^曹兵 2002^: 103

<Definition> 是在站立，双伸手臂持杠铃，两腿始终保持伸直状态中，使躯干慢慢地向前屈至上体平行或略低于水平位，再挺身起立的一项运动。主要是锻炼股二头肌和臀部肌群的基本动作。

<Source> Cfr. ^曹兵 2002^: 103

<Note> 是一项多关节运动。指沿水平轴穿过髋骨关节，在矢状面内进行的髋骨关节伸的运动。在整个关节活动度中，膝部保持一个稍微屈的状态，没有角宽变化；离心收缩时没有带动膝部的真正屈运动。

<Concept field> 自由重量器械健美练习

<Related words> 大腿股二头肌群训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^基本动作^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^伸^

<Type of relation> general

<Synonyms> “直腿上提”是“直腿硬拉”的近义词。

<zh>直腿上提

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^(法)德拉威尔^: 69

\*\*

<Subject>体育运动/ sport

<Subfield>健身运动/fitness

<it> calf in piedi

<Morphosyntax> noun group, m

<Origin> hybrid

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 410

<Definition> Esercizio complementare che consiste nella flessione / estensione della caviglia da effettuarsi con un peso applicato sulle spalle (bilanciere) o all'apposita macchina, volto al potenziamento muscolare del tricipite della sura, soleo e gastrocnemio. Intervengono anche il tibiale posteriore, il plantare, i peronieri lungo e breve e il flessore lungo dell'alluce. Una variante dell'esercizio prevede l'appoggio monopodalico, eventualmente impugnando un manubrio con la mano omolaterale all'arto allenato.

<Source> Cfr. ^Paoli/Neri 2010^: 410

<Note> Si tratta di un esercizio monoarticolare e si esplica mediante una massima flessione plantare che preceda la massima flessione dorsale; entrambe avvengono nel piano sagittale attorno all'asse trasversale passante per l'apice del malleolo laterale e l'apice del malleolo mediale (articolazione tibiotarsica).

<Concept field> esercizi di muscolazione con i pesi liberi

<Related words> esercizi di muscolazione per i polpacci

<Type of relation> super.

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> general

<Related words> flessione plantare

<Type of relation> general

<Related words> flessione dorsale

<Type of relation> general

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> general

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> general

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “calf in piedi” e “站立提踵” sussiste piena identità concettuale.

<zh> 站立提踵

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^(法)德拉威尔^: 93

<Definition> 是在背部挺直站立，双膝伸直，双脚前脚掌站在脚尖踏板上，脚后跟降低（足背屈）的起始位置上，使抬高脚后跟（足跖屈），然后回到起始位置的一项运动。是锻炼小腿三头肌，即比目鱼和腓肠肌的内、外侧头的孤立动作。

<Source> Cfr. ^(法)德拉威尔^: 93

<Note 1> 是一项单关节运动。指完全的足背屈半随着完全的足跖屈的运动。是两个沿水平轴从外踝尖到内踝尖穿过胫跗关节，在矢状面内进行的运动。

<Note 2> 可进行使用一个放在斜方肌上的杠铃或者双手持哑铃。此外也可采用一只脚在脚尖踏板上，同侧手持哑铃来进行运动。这个练习方式又被成为“单脚站立提踵”。



<Concept field> 自由重量器械健美练习

<Related words> 小腿三头肌训练

<Type of relation> super.

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> general

<Related words> 足背屈

<Type of relation> general

<Related words> 足跖屈

<Type of relation> general

<Related words> ^屈^

<Type of relation> general

<Related words> ^水平轴^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

SCHEDE BIBLIOGRAFICHE

<source> Stecchi 2004

<Reference> Stecchi A. (2004): *Biomeccanica degli esercizi fisici*, Cesena, Elika Srl Editrice

\*\*

<source> Delavier 2005

<Reference> Delavier F. (2005), *Guida agli esercizi di muscolazione. Approccio Anatomico*, Arcadia

\*\*

<source> (法)德拉威尔 2011

<Reference> (法)德拉威尔(2011): *肌肉健美训练图解*, 济南, 山东科学技术出版社

\*\*

<source> 相建华/杨润琴/尹俊玉 2003

<Reference>相建华, 杨润琴, 尹俊玉(2003): *初级健美训练教程*, 北京, 人民体育出版社

\*\*

<source> Paoli A./Neri M. 2010

<Reference> Paoli A. & Neri M. (2010): *Principi di metodologia del fitness*, Cesena, Elika Srl Editrice

\*\*

<source>曹兵 2002

<Reference>曹兵(2002): *健美技巧图解*, 北京, 北京体育大学出版社

\*\*

<source> 相建华/田振华 1999

<Reference> 相建华, 田振华 (1999): *最新哑铃健身法*, 北京, 人民体育出版社

\*\*

<source> Franzon/Zonin/Paoli/Neri 2010

<Reference> Franzon L, Zonin F., Paoli A., Neri M., (2010): *Istruttore di fitness*, Ravenna, Federazione Italiana Fitness-Centro Studi La Torre

\*\*

<Source> 相建华/王莹 2004

<Reference>相建华, 王莹中 (2004): *级健美训练教程*, 北京, 人民体育出版社

\*\*

<Source> (美)施瓦辛格 2012

<Reference> (美)施瓦辛格 (2012): *施瓦辛格健身全书*, 北京, 北京科学技术出版社

TERMINOLOGIA BIOMECCANICA APPLICATA AL FITNESS

<Subject>生物力学/Biomeccanica

<Subfield>静力学/Statica

<it> leva

<Morphosyntax> noun, f.

<Source> ^Stecchi 2004^: 56

<Lexica> Attestato in ^GRADIT 1999^, ma con accezione più ampia

<Definition> I segmenti ossei che compongono l'intera struttura scheletrica umana, sui quali prendono origine e si inseriscono i muscoli e sono collegati tra loro attraverso complessi articolari, prendono il nome di "leve" e rappresentano le unità funzionali principali della macchina umana. In esse l'articolazione funge da fulcro, la forza muscolare da potenza, la forza peso (rappresentata dal peso del segmento osseo, dalla forza di gravità che su questo grava e, se presente, dal carico da muovere) da resistenza; il braccio della potenza è dato dalla distanza che intercorre tra articolazione e inserzione muscolare, il braccio della resistenza dalla distanza tra baricentro del segmento/i preso/i in esame (o da un carico esterno) e articolazione.

<Source> Cfr. ^Stecchi 2004^: 56; 57; 58

<Context 1> La leva può essere di tre tipi: il primo prevede il fulcro interposto tra potenza e resistenza, e la sua vantaggiosità dipende dal modulo vettoriale (e dall'angolo di applicazione della forza); il secondo tipo comprende la resistenza interposta tra potenza e fulcro della leva, ed è sempre vantaggiosa per la potenza, che può contare su un braccio maggiore di quello della resistenza; il terzo ed ultimo tipo prevede la potenza in mezzo al fulcro e alla resistenza, ed in questo caso il braccio della leva è sempre a favore della resistenza, per cui occorrerà un modulo vettoriale consistente per vincere la forza che si oppone in senso gravitativo, o comunque esterno.

<Source> ^Marchetti/Pillastrini 1997^:60

<Concept field> macchine semplici

<Equivalence it-zh> Tra "leva" e "骨杠杆" sussiste una piena identità concettuale.

<zh> 骨杠杆

<Morphosyntax> noun

<Source> ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 128

<Definition>人体运动器官系统中，是利用物理学简单机械杠杆特点来说明身体环节运动原理的骨环节结构，故称为骨杠杆。是由五个因素而组成的：关节中心是支点，肌肉拉力为动力，环节的重量为阻力，肌拉力的着力点(肌肉的附着点)为力点，环节重量与阻力的合理作用点为阻力点，而支点到肌拉力线的垂直距离叫动力臂，支点到阻力作用线的垂直距离叫阻力臂。

<Source> Cfr. ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 128

<Note> 根据骨杠杆组成部分的不同位置，杠杆可分三个种类：第一类杠杆或称平衡杠杆，第二类杠杆或称省力杠杆和第三类杠杆或称费力杠杆。

<Concept field> 简单机械

\*\*

<Subject> 生物力学/Biomeccanica

<Subfield> 静力学/Statica

<it> fulcro

<Morphosyntax> noun, m.

<Usage label> main term

<Source> ^Pirola 1998^: 141

<Lexica> Attestato in ^GRADIT 1999 ^, ma con accezione più ampia.

<Definition> Rappresenta il perno o l'asse attorno al quale il segmento può ruotare: è l'articolazione che consente al movimento di compiersi.

<Source> ^Pirola 1998^: 141

<Concept field> macchine semplici

<Synonyms> Il termine “asse” è sinonimo di “fulcro”.

<Equivalence it-cn> Tra “fulcro” e “支点” sussiste una piena identità concettuale.

<it> asse

<Morphosyntax> noun

<Usage label> common

<Source> ^Lippert 2008^: 74

<it> F

<Category> symbol

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 58

<Variant of> fulcro

<it> A

<Category> symbol

<Source> ^Lippert 2008^: 74

<Variant of> asse

<zh> 支点

<Morphosyntax> noun

<Usage label> main tem

<Source> ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 128

<Lexica> ^现代汉语词典 2001^，但其有着多种意思。

<Definition> 人体结构中，关节中心为骨杠杆的支点。是骨杠杆围绕的固定点。

<Source> Cfr. ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组^: 128

<Concept field> 简单机械

<zh> O

<Category> symbol

<Source> ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 129

<Variant of> 支点

\*\*

<Subject>生物力学/Biomeccanica

<Subfield>静力学/Statica

<it> potenza

<Morphosyntax> noun, f.

<Usage label> main term

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 58

<Lexica> Attestato in ^GRADIT 1999 ^, ma con accezione più ampia.

<Definition> Nel corpo umano, forza che causa il movimento della leva, solitamente muscolare.

<Source> Cfr. ^Lippert 2008^: 74

<Context> È rappresentata da un vettore che indica la linea d'azione del muscolo avente la sua inserzione in un punto del segmento rigido.

<Source> ^Pirola 1998^: 141

<Concept field> macchine semplici

<Synonyms> “Forza motrice” è sinonimo di “potenza”.

<Equivalence it-zh> Tra “potenza” e “动力” sussiste una piena identità concettuale.

<it> P

<Category> symbol

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 58

<Variant of> Potenza

<it> forza motrice

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^Pirola 1998^: 141

<zh> 动力

<Morphosyntax> noun

<Source> ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 128

<Lexica> ^现代汉语词典 2001^, 但其有着多种意思。

<Definition> 人体结构中, 肌肉拉力为动力。动力使在骨环节上连带着的肌肉移动骨环节来克服阻力。

<Source> Cfr. ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 128

<Concept field> 简单机械

<zh> F

<Category> symbol

<Source> ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 128

<Variant of> 动力

\*\*

<Subject>生物力学/Biomeccanica

<Subfield>静力学/Statica

<it> resistenza

<Morphosyntax> noun, f.

<Usage label> main term

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 58

<Lexica> Attestao in ^GRADIT 1999 ^, ma con accezione più ampia

<Definition> La resistenza è una forza che tende a far ruotare la leva nella direzione contraria alla potenza.

<Source> Cfr. ^Gowitzke/Milner 1984^: 74

<Context 1> Nel corpo umano, resistenza (R) che deve essere vinta affinché il movimento avvenga e può consistere nel peso della parte da muovere, nella forza di gravità o in un peso esterno.

<Source> ^Lippert 2008^: 74

<Context 2> Se parliamo del solo segmento corporeo la resistenza sarà applicata al centro di gravità, comunemente identificato con il baricentro del segmento. Se invece l'arto ha un sovraccarico importante (es.

manubrio) si trascura il peso dell'arto e si considera il centro del manubrio come punto di applicazione della resistenza (R).

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 58

<Concept field> macchine semplici

<Synonyms> “forza resistente” è sinonimo di “resistenza”.

<Equivalence it-cn> Tra “resistenza” e “阻力” sussiste una piena identità concettuale.

<it> forza resistente

<Morphosyntax> noun

<Usage label> common

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 74

<it> R

<Category> symbol

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 58

<Variant of> resistenza

<zh> 阻力

<Morphosyntax> noun

<Usage label> main term

<Source> ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 128

<Lexica> ^现代汉语词典 2001^, 但其有多种意思。

<Definition> 人体结构中, 环节的重量或者外力为骨杠杆的阻力。

<Source> Cfr. ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 128

<Concept field> 简单机械

<zh> f r



<Category> symbol

<Source> ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 128

<Variant of> 阻力

\*\*

<Subject>生物力学/Biomeccanica

<Subfield>静力学/Statica

<it> braccio della potenza

<Morphosyntax> noun group, m.

<Usage label> main term

<Source> ^Umili 2008^: 19

<Definition> Tutte le parti della leva tra l'asse e il punto in cui la potenza è applicata sono definite braccio della potenza.

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 74

<Context> Una maggior lunghezza del braccio della potenza rispetto a quello della resistenza, comporta un vantaggio della leva, ossia la potenza applicata potrà essere minore della resistenza per poterla vincere.

<Source> ^Umili 2008^: 19

<Concept field> macchine semplici

<Synonyms> “braccio di leva della potenza” è sinonimo di “braccio della potenza”

<Equivalence it-zh> Tra “braccio della potenza” e “动力臂” sussiste una piena identità concettuale.

<it> bP

<Morphosyntax> m.

<Category> symbol

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 60

<Variant of> braccio della potenza

<it> braccio di leva della potenza

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 74

<zh> 动力臂

<Morphosyntax> noun

<Usage label> main term

<Source> ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 128

<Definition> 人体结构中，是支点到肌拉力线的垂直距离。

<Source> Cfr. ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 128

<Context 1> 由于人体绝大多数肌肉的附着点靠近关节中心，自然缩小了力臂，故肌肉工作起来虽然费力，但仍可以获得较大的速度和幅度，这正是许多运动项目所追求的。

<Source> ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 131

<Context 2> 力臂越大，则肌肉的负担就越轻，达到平衡所需的肌力就越小。

<Source> ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 129

<Concept field> 简单机械

<Synonyms> “力臂”是“动力臂”的近义词。

<zh> 力臂

<Morphosyntax> noun

<Usage label> common

<Source> ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 129

<zh> d

<Category> symbol

<Source> ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 128

<Variant of> 动力臂

\*\*

<Subject>生物力学/Biomeccanica

<Subfield>静力学/Statica

<it> braccio della resistenza

<Morphosyntax> noun group, m.

<Usage label> main term

<Source> ^Umili 2008^: 19

<Definition> Il braccio della resistenza consiste di tutte le parti della leva tra l'asse ed il punto in cui è applicata la resistenza.

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 74

<Context> Se il braccio della resistenza è maggiore del braccio della potenza, dovrà essere applicata una grande potenza per muovere una piccola resistenza: la leva si dice, in questo caso, svantaggiosa.

<Source> ^Umili 2008^: 19

<Concept field> macchine semplici

<Synonyms> “braccio di leva della resistenza” è sinonimo di “braccio della resistenza”

<Equivalence it-cn> Tra “braccio della resistenza” e “阻力臂” sussiste una piena identità concettuale.

<it> bR

<Category> symbol

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 60

<Variant of> braccio della resistenza

<it> braccio di leva della resistenza

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 74

<zh> 阻力臂

<Morphosyntax> noun

<Source> ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 128

<Lexica> ^现代汉语词典 2001^, 但其有着多种意思。

<Definition> 人体结构中, 是支点到阻力作用线的垂直距离。

<Source> Cfr. ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 128

<Context 1> 因人体的绝大多数肌肉的起止点附着在关节周围, 且阻力点往往远离关节中心, 所以造成力臂小于阻力臂。

<Source> Cfr. ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 131

<Context 2> 如举重提铃时, 尽量让杠铃贴近身体。这时因阻力臂缩小, 用同样的力量可举起更重的杠铃。

<Source> Cfr. ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 130

<Concept field> 简单机械

<zh> dr

<Category> symbol

<Source> ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 128

<Variant of> 阻力臂

\*\*

<Subject> 生物力学/Biomeccanica

<Subfield> 静力学/Statica

<it> leva di primo genere

<Morphosyntax> noun group, f.

<Usage label> main term

<Source> ^Umili 2008^: 20

<Definition> Tipo di leva in cui il fulcro è situato tra la potenza e la resistenza. Può essere vantaggiosa o svantaggiosa, a seconda che il fulcro sia situato più vicino alla resistenza o alla potenza.

<Source> Cfr. ^Umili 2008^: 20

<Context 1> Questo tipo di leva può essere utilizzato per guadagnare velocità se il fulcro è più vicino al punto in cui è applicata la potenza o per guadagnare forza se il fulcro è più vicino alla resistenza.

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 75

<Context 2> Un esempio nel corpo umano, si ha nella flessione-estensione del capo: l'estensione è determinata dall'azione dei muscoli inseriti sull'occipite, e quell'inserzione rappresenta il punto di applicazione della potenza. La resistenza è rappresentata dal peso del capo da estendere, e il fulcro, situato tra i due punti, è costituito dall'articolazione dell'occipite con la prima vertebra cervicale, l'atlante.

<Source> ^Umili 2008^: 20

<Concept field> macchine semplici

<Synonyms> Il termine “leva interfulcrare” è considerato sinonimo di “leva di primo genere” e si riferisce alla posizione che il fulcro si trova a occupare, in mezzo a potenza e resistenza. Viene comunemente impiegato come sostituto di “leva di primo genere” o in associazione ad esso.

<Equivalence it-zh> Tra “leva di primo genere” e “第一类杠杆” sussiste una piena identità concettuale.

<it> leva interfulcrare

<Morphosyntax> noun group, m.

<Usage label> common

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 61

<zh> 第一类杠杆

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^体育学院成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 129

<Definition> 此类杠杆的特点是支点位于力点与阻力点中间。

<Source> ^体育学院成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 128

<Context> 当身体或某一环节要维持某一姿势时，一般靠肌肉收缩的强度来达到身体或某一环节的平衡。这种杠杆的力臂越大，则肌肉的负担就越轻，达到平衡所需的肌力就越小。对某一肢体而言，如该肢体重心离支点越远，对肌肉的负担就越重，此时无论肢体是保持平衡，还是做匀速运动，肌肉都需提高收缩强度，增大肌肉以满足动力矩与阻力矩平衡之需。这类骨杠杆在人体中配布不多，例如人的头在保持正常解剖位时，寰枕关节为支点，力点(斜方肌、夹肌收缩力的作用点)位于支点一侧，阻力点(头的重心)位于支点的另一侧，当肌力矩与头的重力矩相等时，头相对寰枕关节将不做任何转动。

<Source> ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 129 ; 30

<Concept field> 简单机械

<Synonyms> “平衡杠杆”是“第一类杠杆”的近义词。动力臂长短和阻力臂长短同样时，指杠杆得到了平衡位置。

<zh> 平衡杠杆

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 129

\*\*

<Subject>生物力学/Biomeccanica

<Subfield>静力学/Statica

<it> leva di secondo genere

<Morphosyntax> noun group, f.

<Usage label> main term

<Source> ^Umili 2008^: 21

<Definition> Leva in cui la resistenza si trova interposta fra il fulcro e la potenza. È sempre vantaggiosa in quanto il braccio della potenza è maggiore del braccio della resistenza.

<Source> Cfr. ^Paoli/Neri 2010^: 62

<Context> Il caso esemplificato è quello del sollevamento sull'avampiede ad opera del polpaccio: il fulcro è rappresentato dal punto d'appoggio dell'avampiede al suolo (e non dall'articolazione tibio-tarsica, dato che questa si muove rispetto all'avampiede fermo durante il movimento). La potenza è situata sull'inserzione del tricipite surale sul calcagno, e la resistenza è costituita dal peso di tutto il corpo, che si scarica sul dorso del piede.

La vantaggiosità di questa leva fa sì che i polpacci possano vincere grosse resistenze con relativamente piccolo sforzo, come quando ci si solleva sull'avampiede anche con elevati carichi sulle spalle.

<Source> ^Umili 2008^: 21

<Concept field> macchine semplici

<Synonyms> Il termine “leva interresistente” è considerato sinonimo di “leva di secondo genere” e fa riferimento alla posizione che assume la resistenza, trovandosi tra fulcro e potenza. Viene comunemente impiegato come sostituto o in associazione al main term.

<Equivalence it-cn> Tra “leva di secondo genere” e “第二类杠杆” sussiste una piena identità concettuale.

<it> leva interresistente

<Morphosyntax> noun group, f.

<Usage label> common

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 62

<zh> 第二类杠杆

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 130

<Definition> 此类杠杆的特点是阻力点位于力点与支点中间，两力方向相反且动力臂始终大于阻力臂。属于使环节移动速度相对较慢、运动幅度较小的骨杠杆。

<Source> ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 130

<Context> 例如跳跃性项目中的提踵动作，此时小腿三头肌收缩产生肌力并作用于跟骨结节上，足趾关节为骨杠杆的支点。从骨杠杆原理讲，因动力臂大于阻力臂，可起到省力作用。但由于此时整个体重由支点承受，阻力矩较大，要使身体获得向上的加速度，就得靠小腿三头肌做较大强度的收缩，使动力矩尽可能地大于阻力矩，以提高运动效果。

<Source> ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 130

<Concept field> 简单机械

<Synonyms> “省力杠杆”是“第二类杠杆”的近义词。

<zh> 省力杠杆

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^体育学院成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 130

\*\*

<Subject>生物力学/Biomeccanica

<Subfield>静力学/Statica

<it> leva di terzo genere

<Morphosyntax> noun group, f.

<Usage label> main term

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 62

<Definition> Leva in cui la potenza si trova interposta tra il fulcro e la resistenza. È sempre svantaggiosa in quanto il braccio della potenza è inferiore al braccio della resistenza.

<Source> Cfr. ^Paoli/Neri 2010^: 62

<Context 1> Una leva di 3° genere, con l'inserzione vicina al fulcro, consente movimenti più ampi e veloci a scapito del vantaggio di leva. Si avrà quindi uno svantaggio in termini di forza ma sarà possibile compiere movimenti più ampi e veloci. Ad un accorciamento del ventre muscolare corrisponderà uno spostamento dell'estremità distale della leva. Nello stesso intervallo di tempo, l'estremità distale della leva percorre una distanza più grande di quanto non faccia il punto di inserzione muscolare.

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 62; 63

<Context 2> L'apparato muscolo scheletrico presenta quasi sempre situazioni che possiamo ascrivere ad una leva di terzo genere, in cui il punto su cui è applicata la resistenza (cioè il punto medio del segmento corporeo da sollevare contro gravità, più le eventuali aggiunte) ed il fulcro articolare comprendono al loro interno l'inserzione del muscolo sul segmento osseo mobile, che rappresenta il punto di applicazione della potenza.

<Source> ^Marchetti/Pillastrini 1997^: 61

<Context 3> Un esempio è rappresentato dallo schema di flessione dell'avambraccio sul braccio, ad opera del bicipite brachiale: il fulcro è nell'articolazione del gomito, la potenza è sul radio, dove si inserisce il bicipite che flette, e la resistenza è sulla mano che regge un carico. E' necessaria una grande contrazione del bicipite per flettere l'avambraccio su cui è applicato un piccolo carico.



<Source> ^Umili 2008^: 21

<Concept field> macchine semplici

<Synonyms> Il termine “leva interpotente” è considerato sinonimo di “leva di terzo genere”, si riferisce alla posizione che assume la potenza, vendendosi a trovare tra fulcro e resistenza. Viene comunemente impiegato come sostituto o in associazione al main term.

<Equivalence it-cn> Tra “leva di terzo genere” e “第三类杠杆” sussiste una piena identità concettuale.

<it> leva interpotente

<Morphosyntax> noun group, f.

<Usage label> common

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 62

<zh> 第三类杠杆

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 131

<Definition> 此类杠杆的特点是动力点位于阻力点与支点中间，两力方向相反。属于使环节移动速度快、运动幅度大的骨杠杆。

<Source> ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 131

<Context> 因人体的绝大多数肌肉的起止点附着在关节周围，且阻力点往往远离关节中心，所以造成力臂小于阻力臂。肌肉工作起来负担重而费力。这类骨杠杆是人体中配布最多、运动中应用最广的。例如手握重物做屈肘动作。支点在肘关节中心，阻力点为重物和前臂重量的合力的作用点，力点(肱二头肌、肱肌在前臂骨上的附着点)在两者之间。从上述列子来看，肌肉工作是费力，但是它能使肢体末端产生较大的速度和运动幅度。

<Source> ^体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 131

<Concept field> 简单机械

<Synonyms> “速度杠杆”和“费力杠杆”是“第三类杠杆”的近义词。

<zh> 速度杠杆

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^体育学院成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 131

<zh> 费力杠杆

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^体育学院成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999^: 131

\*\*

<Subject>医学/Medicina

<Subfield>解剖学/Anatomia

<it> posizione anatomica

<Morphosyntax> noun group, f.

<Source> ^Lippert 2008^: 4

<Definition> Posizione arbitraria di riferimento, punto di partenza rispetto al quale possono essere descritti i movimenti o le posizioni delle strutture. In essa il corpo umano in posizione eretta presenta lo sguardo rivolto in avanti, i piedi paralleli e vicini, le braccia lungo i lati del corpo con il palmo delle mani rivolto in avanti.

<Source> ^Lippert 2008^: 4

<Concept field> terminologia anatomica di posizione

<Equivalence it-zh> Tra “posizione anatomica” e “解剖学标准姿势” sussiste una piena identità concettuale.

<zh> 解剖学标准姿势

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^马家骥/窦肇华 2009^: 4

<Definition> 是为说明人体局部或器官及结构的位置关系而规定的姿势。标准为: 身体直立, 面向前, 两眼向正前方平视, 两足并拢, 足尖向前, 上肢下垂于躯干的两侧, 朝心向前。描述任何结构时, 均以此姿势为标准, 即使被观察的各体或标本、模型是俯卧位、仰卧位、横位或倒置、或只是身体的一部分, 仍应依标准姿势进行描述。

<Source> ^马家骥/窦肇华 2009^: 4

<Concept field> 人体解剖学的方位术语

<Synonyms> “解剖学姿势”和“标准姿势”是“解剖学标准姿势”的近义词。

<zh>解剖学姿势

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^高秀来/于恩华 2005^: 4

<zh> 标准姿势

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^马维义 1998^: 1

\*\*

<Subject>医学/Medicina

<Subfield>解剖学/Anatomia

<it> piano sagittale

<Morphosyntax> noun group, m.

<Usage label> main term

<Source> ^Marchetti/Pillastrini 1997^: 49

<Definition 1> Piano immaginario che attraversa il corpo in modo da risultare perpendicolare ad altri piani anatomici, impiegato per facilitare la comprensione della relazione tra una struttura e l'altra o il movimento di un segmento rispetto a un altro.

<Source> Cfr. ^Palastanga/Field/Soames 2007^: 2

<Definition 2> Piano che passando per la sutura sagittale del cranio attraversa il corpo nel suo baricentro e lo divide in due parti uguali e simmetriche, una destra e una sinistra. Ha una direzione quindi che lo porta dall'avanti all'indietro. Su questo piano sono possibili tutti i movimenti del tronco e degli arti, che si realizzano dall'avanti all'indietro e dall'indietro all'avanti e che prendono il nome di flessione ed estensione.

<Source> Cfr. ^Marchetti/Pillastrini 2005: 49

<Note> I piani paralleli al piano sagittale sono definiti “piani parasagittali” o “paramediani” e dividono il corpo in parti non simmetriche.

<Concept field> terminologia anatomica di posizione

<Related words> piani anatomici

<Type of relation> super.

<Related words> piani parasagittali

<Type of relation> sub.

<Related words> piani paramediani

<Type of relation> sub.

<Synonyms> Il termine “piano mediano” è sinonimo di “piano sagittale” e deve la sua denominazione alla linea mediana che passa per il baricentro del corpo dividendolo a metà.

<Equivalence it-zh> Tra “piano sagittale” e “矢状面” sussiste una piena identità concettuale.

<it> piano mediano

<Morphosyntax> noun group, m.

<Usage label> common

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 44

<zh> 矢状面

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^顾德明 2006^: 2

<Definition 1> 根据人体标准解剖学姿势，是指身体互相垂直的三个主要面中的一个。对描述人体或环节的运动有利，特别对分析关节运动有重要作用。

<Source> Cfr. ^白石 2008^: 6

<Definition 2> 是沿人体前后方向，将身体分为左右两个断分的人体基本面，将身体分为左右相等的两半部。

<Source> Cfr. ^顾德明 2006^: 2

<Note> 与矢状面平行的所有平面也称为矢状面。

<Concept field> 人体解剖学的方位术语

<Related words> ^解剖学面^

<Type of relation> super.

<Synonyms> “正中面”是“矢状面”的近义词。

\*\*

<Subject>医学/Medicina

<Subfield>解剖学/Anatomia

<it> piano frontale

<Morphosyntax> noun group, m.

<Usage label> main term

<Source> ^Marchetti/Pillastrini 1997^: 50

<Definition 1> Piano immaginario che attraversa il corpo in modo da risultare perpendicolare ad altri piani anatomici, impiegato per facilitare la comprensione della relazione tra una struttura e l'altra o il movimento di un segmento rispetto a un altro.

<Source> ^Palastanga/Field/Soames 2007^: 2

<Definition 2> Piano che passando attraverso la sutura coronale del cranio suddivide il corpo in una parte anteriore e una posteriore, attraversandone il baricentro. Ha pertanto una direzione che procede in senso latero-laterale. E' su questo piano che sono possibili tutti i movimenti che allontanano ed avvicinano gli arti al tronco, oppure che permettono al tronco stesso ed al capo di inclinarsi lateralmente. I movimenti degli arti vengono definiti con i termini di abduzione (nel senso dell'allontanamento) e di adduzione (come ritorno dall'abduzione o come movimento puro se associato a una flessione o una estensione).

<Source> Cfr. ^Marchetti/Pillastrini 1997^: 50

<Note> I piani paralleli al piano frontale sono detti anteriori o ventrali e posteriori o dorsali a seconda che si trovino nella metà anteriore o posteriore del corpo.

<Concept field> terminologia anatomica di posizione

<Related words> piani anatomici

<Type of relation> super.

<Synonyms> “Piano coronale” è sinonimo di “piano frontale” e fa riferimento alla sutura coronale del cranio che immaginariamente attraversa.

<Equivalence it-zh> Tra “piano frontale” e “额状面” sussiste una piena identità concettuale.

<it> piano coronale

<Morphosyntax> noun group, m.

<Usage label> common

<Source> ^Palastanga/Field/Soames 2007^: 4

<zh> 额状面

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^顾德明 2006^: 2

<Definition 1> 根据人体标准解剖学姿势，是指身体互相垂直的三个主要面中的一个。对描述人体或环节的运动有利，特别是对分析关节运动有重要作用。

<Source> Cfr. ^白石 2008^: 6

<Definition 2> 指沿身体左右方向，将身体分为前后两个部分的一个人体基本面。

<Source> Cfr. ^顾德明 2006^: 2

<Concept field> 人体解剖学的方位术语

<Related words> 解剖学面

<Type of relation> super.

<Synonyms> “冠状面”是“额状面”的近义词。因为穿过冠状静，故称为冠状面。

<zh> 冠状面

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^顾德明 2006^: 2

\*\*

<Subject>医学/Medicina

<Subfield>解剖学/Anatomia

<it> piano orizzontale

<Morphosyntax> noun group, m.

<Usage label> main term

<Source> ^Marchetti/Pillastrini 1997^: 51

<Definition 1> Piano immaginario che attraversa il corpo in modo da risultare perpendicolare ad altri piani anatomici, impiegato per facilitare la comprensione della relazione tra una struttura e l'altra o il movimento di un segmento rispetto a un altro.

<Source> ^Palastanga/Field/Soames 2007^: 2

<Definition 2> Incrocia ortogonalmente i piani sagittale e frontale e divide il corpo in due metà: una cefalica o craniale (o superiore) e una caudale (o inferiore).

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 44

<Definizione 3> Piano su cui sono possibili tutte le rotazioni del tronco, del capo e degli arti, laddove il sistema articolare consenta questi movimenti.

<Source> Cfr. ^Marchetti/Pillastrini 1997^: 51

<Note> I piani paralleli al piano orizzontale sono anch'essi denominati piani orizzontali.

<Concept field> terminologia anatomica di posizione

<Related words> piani anatomici

<Type of relation> super.

<Synonyms> I termini “piano trasverso” e “piano trasversale” sono attestati quali sinonimi di “piano orizzontale”.

<Equivalence it-zh> Tra “piano orizzontale” e “水平面” sussiste una piena identità concettuale.

<it> piano trasversale

<Morphosyntax> noun group, m.

<Usage label> common

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 8

<it> piano trasverso

<Morphosyntax> noun group, m.

<Usage label> common

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 44

<zh> 水平面

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^顾德明 2006^: 2

<Lexica> ^现代汉语词典 2000^, 但其有着多种意思。

<Definition 1> 根据人体标准解剖学姿势，是指身体互相垂直的三个主要面中的一个。对描述人体或环节的运动有利，特别对分析关节运动有重要作用。

<Source> Cfr. ^白石 2008^: 6

<Definition> 指将身体分为上下两个部分，与地面相平行的一个人体基本面。

<Source> Cfr. ^顾德明 2006^: 2

<Note> 水平面的平行面也称为水平面。

<Concept field> 人体解剖学的方位术语

<Related words> 解剖学面



<Type of relation> super.

<Synonyms> “横切面”和“横平面”都是水平面的近义词。这两个术语指“水平面”有横位置。

<zh> 横切面

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^顾德明^: 2

<zh> 横平面

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^金季春 2007^: 47

\*\*

<Subject>医学/Medicina

<Subfield>解剖学/Anatomia

<it> asse sagittale

<Morphosyntax> noun group, m.

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 46

<Definition> Linea che attraversa il corpo nel suo baricentro e i complessi articolari da davanti a dietro, come una freccia ed è formato dall'incrocio tra il piano orizzontale e quello sagittale; attorno ad esso ruota il piano frontale.

<Source> Cfr. ^Paoli/Neri 2010^: 46

<Context 1> Per ogni piano può essere identificato un singolo asse, di solito associato ad una particolare articolazione e al suo movimento.

<Source> ^Palastanga/Field/Soames 2007^: 3

<Concept field> terminologia anatomica di posizione

<Related words> assi anatomici

<Type of relation> super.

<Equivalence it-cn> Tra “asse sagittale” e “矢状轴” sussiste una piena identità concettuale.

<zh> 矢状轴

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^顾德明 2006^: 2

<Definition 1> 按标准解剖学姿势，是指身体互相垂直的三个主要轴中的一个。对描述人体或环节的运动有利，特别对分析关节运动有重要作用。

<Source> Cfr. ^白石 2008^: 6; 7

<Definition 2> 指前后平伸与水平面平行，与冠装面垂直的轴。

<Source> Cfr. ^顾德明 2006^: 2

<Concept field> 人体解剖学的方位术语

<Related words> 解剖学轴

\*\*

<Subject>医学/Medicina

<Subfield>解剖学/Anatomia

<it> asse verticale

<Morphosyntax> noun group, m.

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 46

<Definition> Linea immaginaria che attraversa i complessi articolari e il corpo stesso dall’alto al basso partendo dal vertice e fuoriuscendo dal coccige, ed è formato dall’incrocio tra i piani frontale e sagittale; attorno a questo asse ruota il piano trasverso.

<Source> Cfr. ^Paoli/Neri 2010^: 46

<Context> Per ogni piano può essere identificato un singolo asse, di solito associato ad una particolare articolazione e al suo movimento.

<Note> Qualora l’asse verticale, attraversando un complesso articolare, si trovi a coincidere con il segmento osseo, è detto “longitudinale”.

<Source> ^Palastanga/Field/Soames 2007^: 3

<Concept field> terminologia anatomica di posizione

<Related words> assi anatomici

<Type of relation> super.

<Related words> asse longitudinale

<Type of relation> general

<Equivalence it-cn> Tra “asse verticale” e “垂直轴” sussiste una piena identità concettuale.

<zh> 垂直轴

<Morphosyntax> noun group

<Source> ^顾德明 2006^: 2

<Definition 1> 按标准解剖学姿势，是指身体互相垂直的三个主要轴中的一个。对描述人体或环节的运动有利，特别对分析关节运动有重要作用。

<Source> Cfr. ^白石 2008^: 6; 7

<Definition 2> 与水平面垂直的轴。

<Source> ^顾德明 2006^: 2

<Concept field> 人体解剖学的方位术语

<Related words> 解剖学轴

<Type of relation> super.

\*\*

<Subject>医学/Medicina

<Subfield>解剖学/Anatomia

<it> asse trasversale

<Morphosyntax> noun group, m.

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 46

<Definition> Linea immaginaria che attraversa i complessi articolari e taglia il corpo stesso da un lato all'altro, ed è formato dall'incrocio tra piano trasverso e piano frontale; attorno a esso ruota il piano sagittale.

<Source> Cfr. ^Paoli/Neri 2010^: 46

<Context> Per ogni piano può essere identificato un singolo asse, di solito associato ad una particolare articolazione e al suo movimento.

<Source> ^Palastanga/Field/Soames 2007^: 3

<Concept field> terminologia anatomica di posizione

<Related words> assi anatomici

<Type of relation> super.

<Synonyms> “asse orizzontale” e “asse trasverso” sono sinonimi di “asse trasversale”.

<Equivalence it-zh> Tra “asse trasversale” e “冠状轴” sussiste una piena identità concettuale.

<zh> 冠状轴

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^顾德明 2006^: 2

<Definition 1> 按标准解剖学姿势，是指身体互相垂直的三个主要轴中的一个。对描述人体或环节的运动有利，特别对分析关节运动有重要作用。

<Source> Cfr. ^白石 2008^: 6; 7

<Definition 2> 左右平伸与水平面平行，与矢状面垂直的轴。

<Source> ^顾德明 2006^: 2

<Concept field> 人体解剖学的方位术语

<Related words> 解剖学轴

<Type of relation> super.

<Synonyms> “水平轴”和“额状轴”是“冠状轴”的近义词。

<zh> 水平轴

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^顾德明 2006^: 2

<zh> 额状轴

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^顾德明 2006^: 2

\*\*

<Subject>生物力学/Biomeccanica

<Subfield>运动学/Cinematica

<it> abduzione

<Morphosyntax> noun, f

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 13

<Lexica> Attestato in ^GRADIT 1999^, ma con accezione più ampia.

<Definition> Movimento di un segmento su un piano coronale che lo allontana dalla linea mediana del corpo.

<Source> ^Palastanga/Field/Soames 2007^: 4

<Context 1> Ha luogo sul piano frontale ed avviene nelle articolazioni biassiali (metacarpo-falangee e metatarso-falangee) e nelle articolazioni multiassiali (spalla, anca, primo carpo-metacarpale).

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 13

<Context 2> L'abduzione delle dita delle mani e dei piedi è un movimento di allontanamento delle dita dal dito medio. L'abduzione in una enartrosi e in un'articolazione ad incastro (spalla o anca) è il movimento dell'arto in alto e in fuori dalla linea mediana.

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 13; 16

<Concept field> osteocinematica

<Related words> ^adduzione^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^piano frontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse sagittale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “abduzione” e “外展” sussiste una piena identità concettuale.

<zh> 外展

<Morphosyntax> noun

<Source> ^顾德明 2006^: 54

<Lexica> ^意汉科技词典 2000^

<Definition > 是环节绕关节矢状轴在额(冠)状面内的运动, 运动时环节(骨)向正中面远离。

<Source> ^顾德明 2006^: 54

<Context 1> 外展是指一个环节离开身体正中线的运动。一旦开始运动，那么，整个运动过程都叫做外展，例如，手臂在肩关节处外展的情况，在动作的第二个 90°期间，手臂仿佛又向身体正中线靠拢了，但是，仍叫外展。在肘关节和膝关节处没有外展或内收。在腕关节，外展又叫桡侧屈。

<Source> ^ (美) 菲利普·J·拉希/洛奇·K·柏克 1985^: 38

<Context 2> 对于手指和足趾的外展，则分别以中指和第 2 趾为中轴的散开的运动。而拇指的外展是围绕矢状轴进行，拇指想示指远离。

<Source> ^高秀来/于恩华 2005^: 35

<Concept field> 骨关节运动学

<Related words> ^内收^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^额状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状轴^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject>生物力学/Biomeccanica

<Subfield>运动学/Cinematica

<it> adduzione

<Morphosyntax> noun, f

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 13

<Lexica> Attestato in ^GRADIT 1999^, ma con accezione più ampia

<Definition> Movimento di un segmento su un piano coronale che lo sposta verso la linea mediana del corpo.

<Source> ^Palastanga/Field/Soames 2007^: 4

<Context 1> Ha luogo sul piano frontale ed avviene nelle articolazioni biassiali (metacarpo-falangee e metatarso- falangee) e nelle articolazioni multiassiali (spalla, anca, primo carpo-metacarpale).

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 13

<Context 2> Nell'adduzione dell'arto superiore o inferiore l'arto può essere portato oltre la linea mediana del corpo.

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 16

<Concept field> osteocinematica

<Related words> ^abduzione^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^piano frontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse sagittale^

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “adduzione” e “内收” sussiste una piena identità concettuale.

<zh> 内收

<Morphosyntax> noun

<Source> ^高秀来/于恩华 2005^: 35

<Definition 1>内收是外展的反向运动——从外展位置回到解剖位置，如果可能的话，甚至超过一点。

<Source> ^(美)菲利普·J·拉希/洛奇·K·柏克 1985^: 38

<Definition 2> 是环节绕关节矢状轴在额(冠)状面内的运动。

<Source> ^顾德明 2006^: 54

<Context> 对于手指和足趾的内收，则分别以中指和第 2 趾为中轴的靠拢的运动。而拇指的内收是围绕矢状轴进行，拇指想示指靠拢。

<Source> ^高秀来/于恩华 2005^: 35

<Concept field> 骨关节运动学

<Related words> ^外展^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^额状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^矢状轴^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject>生物力学/Biomeccanica

<Subfield>运动学/Cinematica

<it> flessione

<Morphosyntax> noun, f

<Source> ^Gowitzke/Milner 1988^: 11

<Lexica> Attestato in ^GRADIT 1999^, ma con accezione più ampia.

<Definition 1> Movimento che riduce l'angolo tra la parte mobile ed il segmento adiacente. E' un movimento in cui i segmenti mobili si spostano sul piano sagittale intorno ad un asse orizzontale definito dall'intersezione dei piani anatomici frontale e trasversale.

<Source> ^Gowitzke/Milner 1988^: 11



<Definition 2> Secondo il concetto anatomico basato sullo sviluppo embriologico del feto umano, la flessione è l'approssimazione di superfici ventrali o volari.

<Source> ^Gowitzke/Milner 1988^: 11

<Note> Il concetto anatomico fa riferimento alle posizioni assunte dall'arto superiore ed inferiore nei primi stadi di sviluppo del feto che non rispecchiano quelle dell'adulto, per cui si nota come la prima definizione, nota come "tradizionale" e la seconda, si trovino, in taluni casi, a non coincidere ed esprimano concetti opposti. Se nel caso di colonna vertebrale, gomito, polso, ginocchio, dita delle mani e dei piedi, coincidano, non poche ambiguità interpretative sorgono quando il movimento viene riferito alle articolazioni di caviglia, spalla e anca. A scanso di equivoci, appare necessario utilizzare termini specifici a seconda dell'articolazione presa in esame. Il movimento a livello dell'articolazione tibio-tarsica che riduce l'angolo articolare tra la superficie anteriore della gamba e del piede rispecchia la flessione "tradizionale", ma quale avvicinamento di due superfici dorsali può indicare anche l'estensione "anatomica". Per eliminare questa contraddizione è preferibile usare il termine "flessione dorsale" che comprende entrambi i significati. La flessione di braccio su spalla a livello dell'articolazione gleno-omeroale non è riconducibile a nessuna delle due definizioni. Si tratta del sollevamento del braccio in avanti e in alto, anche detto "proiezione in avanti", definito tale in analogia con la flessione dell'anca. Analizzando il medesimo movimento a livello dell'articolazione coxo-femorale, emerge che l'angolo articolare tra l'arto inferiore teso e il tronco si riduce in concordanza con la prima definizione, ma comportando l'avvicinamento di superfici dorsali (coscia e gamba) e ventrali (tronco), non risponde ai criteri della seconda definizione. "Sollevamento o elevazione dell'arto inferiore in avanti oltre il piano frontale anteriore" è una perifrasi impiegata per sviare ogni ambiguità.

<Concept field> osteocinematica

<Related words> ^estensione^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> general

<Related words> flessione dorsale

<Type of relation> coord.

<Equivalence it-zh> Tra "flessione" e "屈" sussiste una piena identità concettuale.

<zh> 屈

<Morphosyntax> noun

<Source> ^高秀来/于恩华 2005^: 35

<Lexica> ^现代汉语词典 2001^

<Definition 1> 是指关节沿冠状轴进行的运动。运动时，相邻关节的两骨之间的角度变小。

<Source> ^高秀来/于恩华 2005^: 35

<Definition 2> 是关节绕关节的额(冠)状轴在矢状面内的运动。

<Source> ^顾德明 2008^: 53

<Context 1> 某个身体环节在前后的矢状面内运动，它的前面与邻近环节的前面靠拢或它的后面与邻近环节的后面靠拢，这样，左手从解剖位置举起来去抓左侧肩胛骨的背部的动作，便包含了上臂在肩关节处的屈，前臂在肘关节处屈，手在腕关节处屈和手指在掌指关节及指间关节处屈。使大腿前面向腹部运动是髋关节屈，使小腿肚向大腿后面运动是膝关节屈。

<Source> ^(美)菲利普·J·拉希/洛奇·K·柏克 1985^: 38

<Context 2> 在足部的屈反映了胚胎早期后的肢芽的旋转，足尖下垂为踝关节的屈，习惯上称为足跖屈。

<Source> ^高秀来/于恩华 2005^: 35

<Concept field> 骨关节运动学

<Related words> ^伸^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^额状轴^

<Type of relation> general.

<Related words> 足跖屈

<Type of relation> coord.

\*\*

<Subject>生物力学/Biomeccanica

<Subfield>运动学/Cinematica

<it> estensione

<Morphosyntax> noun, f

<Source> ^Gowitzke/Milner 1988^: 11

.\_<Lexica> Attestato in ^GRADIT 1999^, ma con accezione più ampia.

<Definition 1> Movimento di allineamento di un osso rispetto ad un altro determinante un aumento dell'angolo articolare. In altre parole, rappresenta il ritorno alla posizione anatomica dopo che la parte considerata ha subito una flessione.

<Source> ^Lippert 2008^: 7

<Definition 2> Movimento in cui i segmenti mobili si spostano sul piano sagittale intorno ad un asse orizzontale definito dalla intersezione dei piani anatomici frontale e trasversale.

<Source> ^Gowitzke/Milner 1988^: 11

<Note> Secondo la definizione tradizionale del termine, l'estensione è un movimento che aumenta l'angolo tra due segmenti ossei, mentre secondo il concetto anatomico, si tratta dell'allontanamento di due superfici ventrali. Quest'ultima definizione fa riferimento alle posizioni assunte dall'arto superiore ed inferiore nei primi stadi di sviluppo del feto che non rispecchiano quelle dell'adulto, per cui si nota come i movimenti estensori, intesi in termini tradizionale e anatomico, coincidano se applicati alle articolazioni di colonna vertebrale, gomito, polso, ginocchia, dita delle mani e dei piedi, si trovino in contrapposizione nel caso delle articolazioni di caviglia e anca, e non siano ben applicabili alla spalla. Infatti, all'aumento dell'ampiezza dell'angolo tra i segmenti anteriori di gamba e piede (estensione tradizionale) che si registra nell'articolazione tibio-tarsica, corrisponde il concetto anatomico di flessione: la pianta del piede, quale superficie volare si avvicina alla superficie volare della gamba. Ricorrere a "flessione plantare" per indicare entrambi i concetti evita una possibile ambiguità. Altro caso rappresenta l'articolazione gleno-omeroale in cui non si verifica un reale movimento angolare o allontanamento di superfici ventrali, perciò, in analogia con il movimento che avviene nell'articolazione dell'anca, l'estensione di braccio su spalla, è descrivibile come un movimento in basso e indietro nel piano sagittale oltre il piano frontale, detto anche "proiezione indietro". Analizzando il medesimo movimento che avviene a livello dell'articolazione coxo-femorale, emerge che l'angolo articolare tra l'arto inferiore teso e il tronco aumenta in concordanza con la prima definizione e comporta l'avvicinamento di superfici ventrali (coscia e gamba) e dorsali (tronco) che, tuttavia, non risponde ai criteri della seconda definizione. "Sollevamento o elevazione dell'arto inferiore indietro verso il piano frontale posteriore" è una perifrasi impiegata per ovviare ogni ambiguità.

<Concept field> osteocinematica

<Related words> ^flessione^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^piano sagittale^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^asse trasversale^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^flessione plantare^

<Type of relation> coord.

<Equivalence it-zh> Tra “estensione” e “伸” sussiste una piena identità concettuale.

<zh> 伸

<Morphosyntax> noun

<Lexica> 提及于^现代汉语词典 2001^

<Source> ^高秀来/于恩华 2005^: 35

<Definition 1> 是指关节沿冠状轴进行的运动。运动时，相邻关节的两骨之间的角度增大。

<Source> ^高秀来/于恩华 2005^: 35

<Definition 2> 是关节绕关节的额(冠)状轴在矢状面内的运动。

<Source> ^顾德明 2008^: 53

<Definition 3> 是屈的反向运动，从屈的位置回到解剖位置，可能的话，甚至超过一点。

<Source> ^(美)菲利普·J·拉希/洛奇·K·柏克 1985^: 38

<Context> 在足部的伸反映了胚胎早期后的肢芽的旋转，足尖的上台为踝关节的伸，习惯上称之为足背屈。

<Source> ^高秀来/于恩华 2005^: 35

<Concept field> 骨关节运动学

<Related words> ^屈^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^矢状面^

<Type of relation> general

<Related words> ^额状轴^

<Type of relation> general

<Related words> 足背屈

<Type of relation> coord.

\*\*

<Subject>生物力学/Biomeccanica

<Subfield>运动学/Cinematica

<it> inclinazione laterale

<Morphosyntax> noun group, f

<Source> ^Palastanga/Field/Soames 2007^: 4

<Definition> Indica l'inclinazione del tronco (o della colonna vertebrale) da un lato.

<Source> ^Palastanga/Field/Soames 2007^: 4

<Context> Il movimento avviene sul piano frontale attorno a un asse sagittale passante per il centro dei dischi intervertebrali.

<Source> ^Pirola 1998^: 371

<Note> L'inclinazione laterale verso destra è detta "inclinazione laterale destra del tronco", verso sinistra "inclinazione laterale sinistra del tronco". Se riferita esclusivamente al rachide cervicale, "inclinazione laterale cervicale destra" o "flessione laterale cervicale destra" e "inclinazione laterale cervicale sinistra" o "flessione laterale cervicale sinistra".

<Concept field> osteocinematica

<Related words> ^piano frontale^

<Type of relation> general

<Related words> ^asse sagittale^

<Type of relation> general

<Synonyms> "flessione laterale" e "abduzione" sono sinonimi di "inclinazione laterale".

<Note> Sebbene “abduzione” possa essere considerato equivalente di “inclinazione laterale”, per definizione si tratta infatti di un movimento che avviene nel piano frontale attorno all’asse sagittale e allontana un segmento, in questo caso il tronco, dalla linea mediana, tuttavia “inclinazione laterale” non può essere impiegato quale sinonimo di “abduzione” se il movimento è riferito agli arti superiori ed inferiori, poiché di pertinenza esclusiva dei movimenti del rachide.

<Equivalence it-zh> Tra “inclinazione laterale” e “体侧屈” sussiste una piena identità concettuale.

<it> flessione laterale

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> common

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 54

<it> abduzione

<Morphosyntax> noun, f

<Usage label> common

<Source> ^Gowitzke/Milner 1995^: 23

<zh> 体侧屈

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^顾德明 2006^: 60

<Definition> 是指绕矢状轴在额状面内的运动。运动时，躯干向身体侧面侧屈。

<Source> ^顾德明 2006^: 60

<Concept field> 骨关节运动学

<Related words> ^额状面^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^矢状轴^

<Type of relation> general

<Synonyms> “侧屈”和“外展”是“体侧屈”的近义词。

<Note> 作为绕矢状轴在冠状面内向正中矢状面的远离的运动，“侧屈”也叫做“外展”。可是在描述别的身體环节的同时运动时，不能以“体侧屈”代替“外展”，因为它只是描述躯干(脊柱)关节运动的术语。

<zh> 侧屈

<Morphosyntax> noun

<Usage label> common

<Source> ^相建华/杨润琴/尹俊玉^: 98

<zh> 外展

<Morphosyntax> noun

<Usage label> common

<Source> ^顾德明 2006^: 54

\*\*

<Subject>生物力学/Biomeccanica

<Subfield>运动学/Cinematica

<it> rotazione

<Morphosyntax> noun, f

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 17

<Lexica> Attestato in ^GRADIT 1999^, ma con accezione più ampia

<Definition> Movimento che avviene nelle articolazioni multiassiali intorno ad un asse longitudinale che si estende lungo il segmento osseo rotante ma non necessariamente all'interno dell'osso. Poiché è definito dall'intersezione dei piani frontale e sagittale, ne consegue che il movimento di rotazione attorno a questo asse si esplica nel piano trasversale.

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 17

<Note> A seconda delle articolazioni coinvolte, il movimento di rotazione assume denominazioni differenti. La rotazione del tronco che avviene nel piano orizzontale attorno all'asse verticale passante per le vertebre del rachide, è detta “rotazione destra del tronco” se diretta a destra, “rotazione sinistra del tronco”, se diretta a

sinistra. Prendendo in considerazione il rachide cervicale, avremo la “rotazione cervicale destra” e la “rotazione cervicale sinistra”. La rotazione dell’arto superiore e inferiore lungo l’asse longitudinale è detta “intrarotazione” se gli arti si avvicinano alla linea mediana del corpo, “extrarotazione” nel caso contrario. “Pronazione” e “supinazione” indicano rispettivamente i movimenti di intrarotazione e extrarotazione, puri a livello delle articolazioni dell’avambraccio, combinati a livello del piede.

<Concept field> osteocinematica

<Related words> ^intrarotazione^

<Type of relation> sub.

<Related words> ^extrarotazione^

<Type of relation> sub.

<Related words> ^pronazione^

<Type of relation> sub.

<Related words> ^supinazione^

<Type of relation> sub.

<Related words> ^piano orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> asse longitudinale

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “rotazione” e “旋转” sussiste una piena identità concettuale.

<zh> 旋转

<Morphosyntax> noun

<Usage label> main term

<Source> ^高秀来/于恩华 2005^: 35

<Lexica> ^现代汉语词典 2001^

<Definition 1> 是关节沿垂直轴进行的运动。

<Source> ^高秀来/于恩华 2005^: 35



<Definition 2> 按人体标准解剖学姿势，回转是在水平面内的运动。

<Source> ^顾德明 2006^: 54

<Context> 绕骨的纵轴可以产生旋转运动，例如在肩关节、髋关节中和膝关节处可以产生旋转运动，当环节的前面转向内侧的时候，便说发生了旋内运动，与此相反，环节前面转向外时，便说是旋外运动。

<Source> ^(美)菲利普·J·拉希/洛奇·K·柏克 1985^: 38

<Concept field> 骨关节运动学

<Related words> ^旋内^

<Type of relation> sub.

<Related words> ^旋外^

<Type of relation> sub.

<Related words> ^旋前^

<Type of relation> sub.

<Related words> ^旋后^

<Type of relation> sub.

<Related words> ^水平面^

<Type of relation> general

<Related words> 纵轴

<Type of relation> general

<Synonyms> “回旋”是“旋转”的近义词。

<zh> 回旋

<Morphosyntax> noun

<Usage label> common

<Source> ^顾德明 2006^: 54

\*\*

<Subject>生物力学/Biomeccanica

<Subfield>运动学/Cinematica

<it> intrarotazione

<Morphosyntax> noun, f

<Usage label> main term

<Source> ^Palastanga/Field/Soames 2007^: 4

<Lexica> Attestato in ^La Piccola Treccani 1995^, ma con accezione più ampia

<Definition> Rotazione di un segmento di un arto sul suo asse longitudinale, così che la superficie anteriore ruoti verso la linea mediana del corpo.

<Source> ^Palastanga/Field/Soames 2007^: 4

<Context> Avviene nelle articolazioni multiassiali intorno ad un asse longitudinale che si estende lungo il segmento osseo rotante ma non necessariamente all'interno dell'osso. Ad eccezione dell'asse longitudinale della clavicola gli assi di rotazione sono verticali o quasi verticali quando il corpo è in posizione anatomica. Poiché gli assi verticali sono definiti dall'intersezione dei piani frontale e sagittale, ne consegue che il movimento di rotazione attorno a questi assi deve avvenire nel piano trasversale.

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 17

<Concept field> osteocinematica

<Related words> ^rotazione^

<Type of relation> super.

<Related words> ^extrarotazione^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^pronazione^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^supinazione^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^piano orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> asse longitudinale

<Type of relation> general

<Synonyms> “Rotazione interna” e “rotazione mediale” sono sinonimi di “intrarotazione”.

<Equivalence it-zh> Tra “intrarotazione” e “旋内” sussiste una piena identità concettuale.

<it> rotazione interna

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> common

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 17

<it> rotazione mediale

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> common

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 17

<zh> 旋内

<Morphosyntax> noun

<Usage label> main term

<Source> ^高秀来/于恩华 2005^: 35

<Definition> 是指任何环节沿垂直轴进行运动时，将肢体的前面转向内侧的运动。

<Source> ^高秀来/于恩华 2005^: 35

<Concept field> 骨关节运动学

<Related words> ^旋转^

<Type of relation> super.

<Related words> ^旋外^

<Type of relation> cord.

<Related words> ^旋前^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^旋后^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^水平面^

<Type of relation> general

<Related words> ^垂直轴^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject>生物力学/Biomeccanica

<Subfield>运动学/Cinematica

<Morphosyntax> noun, f

<it> extrarotazione

<Usage label> main term

<Source> ^Palastanga/Field/Soames 2007^: 4

<Definition> Rotazione di un segmento di un arto sul suo asse longitudinale, così che la superficie anteriore si allontani dal piano della linea mediana.

<Source> ^Palastanga/Field/Soames 2007^: 4

<Context> Avviene nelle articolazioni multiassiali intorno ad un asse longitudinale che si estende lungo il segmento osseo rotante ma non necessariamente all'interno dell'osso. Ad eccezione dell'asse longitudinale della clavicola gli assi di rotazione sono verticali o quasi verticali quando il corpo è in posizione anatomica. Poiché gli assi verticali sono definiti dall'intersezione dei piani frontale e sagittale, ne consegue che il movimento di rotazione attorno a questi assi deve avvenire nel piano trasversale.

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 17

<Concept field> osteocinematica

<Related words> ^rotazione^

<Type of relation> super.

<Related words> ^intrarotazione^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^pronazione^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^supinazione^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^piano orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> asse longitudinale

<Type of relation> general

<Synonyms> “rotazione esterna” e “rotazione laterale” sono sinonimi di “extrarotazione”

<Equivalence it-zh> Tra “extrarotazione” e “旋外” sussiste una piena identità concettuale.

<it> rotazione esterna

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> common

<Source> ^Gowitzke/Milner^: 17

<it> rotazione laterale

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> common

<Source> ^Gowitzke/Milner^: 17

<zh> 旋外

<Morphosyntax> noun

<Usage label> main term

<Source> ^高秀来/于恩华 2005^: 35

<Definition> 是指任何环节沿垂直轴进行运动时，将肢体的前面转向外侧的运动。

<Source> ^高秀来/于恩华 2005^: 35

<Concept field> 骨关节运动学

<Related words> ^旋转^

<Type of relation> super.

<Related words> ^旋内^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^旋前^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^旋后^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^水平面^

<Type of relation> general

<Related words> ^垂直轴^

<Type of relation> general

\*\*

<Subject>生物力学/Biomeccanica

<Subfield>运动学/Cinematica

<it> pronazione

<Morphosyntax> noun, f

<Source> ^Palastanga/Field/Soames 2007^: 4

<Lexica> Attestato in ^GRADIT 1999^

<Definition> Movimento dell'avambraccio che fa ruotare il palmo della mano all'indietro; per il piede può essere definito come il movimento mediante il quale l'avampiede è rivolto verso lateralmente.

<Source> ^Palastanga/Field/Soames 2007^: 4

<Note> La pronazione che si registra nel piede, a livello delle articolazioni astragalo-calcaneare e astragalo-navicolare, è un movimento associato ad un certo grado di abduzione e flessione dorsale che viene definito “eversione” e consiste nel sollevamento del bordo laterale del piede. Per questa ragione risulta corretto considerare la pronazione un movimento puro se riferito all’avambraccio , combinato se riferito al piede.

<Context> Avviene nelle articolazioni dell’avambraccio, non nel polso o nel gomito. L’asse si estende dal centro della testa del radio al centro della testa dell’ulna. Nella posizione anatomica la regione palmare guarda in avanti perché l’avambraccio è supinato. Quando il gomito è flesso a 90° con la superficie palmare perpendicolare al pavimento ed il polso rivolto in alto, l’avambraccio è in posizione neutra o intermedia. Ruotando medialmente l’avambraccio in modo che la superficie palmare sia rivolta verso il basso si ha il movimento di pronazione. L’ulna rimane relativamente fissa mentre il radio è l’osso mobile.

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 23

<Concept field> osteocinematica

<Related words> ^rotazione^

<Type of relation> super.

<Related words> ^intrarotazione^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^extrarotazione^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^supinazione^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^piano orizzontale^

<Type of relation> general

<Related words> asse longitudinale

<Type of relation> general

<Equivalence it-zh> Tra “pronazione” e “旋前” sussiste una piena identità concettuale.

<zh> 旋前

<Morphosyntax> noun

<Source> ^高秀来/于恩华 2005^: 35

<Lexica> ^意汉科技词典 2000^: 550

<Definition> 是围绕桡骨头中心到尺骨茎突基底部的轴线旋转。是将手背转向前方的运动。

<Source> ^高秀来/于恩华 2005^: 35

<Context> 桡尺近侧关节和桡尺远侧关节为联合关节，使桡骨围绕自桡骨头中心至附于尺骨茎突根部的三角形关节盘骨茎突尖的纵轴作旋转运动。运动时，桡骨头在原位旋转，桡骨下端则连同手围绕尺骨头旋转。当桡骨下端旋至尺骨的前方而手掌向后时，称为旋前，此时桡骨与尺骨交叉。与此相反的运动，即桡骨转回至尺骨外侧而手掌向前时，称为旋后。旋转运动幅度约为 180°；若肘处于伸位，连同肩关节的活动，自由上肢的旋转幅度可达 360°。

<Source> ^马维义 1998^: 38

<Note 1> 解剖学姿势中，上肢位于身体的侧面，双手旋后。为了前臂的旋前运动更明显，需要肘关节屈到 90°度：这样，前臂向内侧面围绕时，手掌从中心位置到旋前位置向下围绕。并且旋前是沿纵轴，在水平面内进行的运动。

<Note 2> 旋前也是一项足关节，尤其是在距下关节和跗横关节里进行的动作。是伴随一定程度外展和背屈，足的外侧缘提起的运动，又称足外翻。因此，作为单一的运动，被定义为前臂关节的运动是贴切的；作为复合的运动，被定义为足关节的运动也是贴切的。

<Concept field> 骨关节运动学

<Related words> ^旋转^

<Type of relation> super.

<Related words> ^旋内^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^旋外^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^旋后^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^水平面^

<Type of relation> general

<Related words> 纵轴



<Type of relation> general

\*\*

<Subject>生物力学/Biomeccanica

<Subfield>运动学/Cinematica

<it> supinazione

<Morphosyntax> noun, f

<Source> ^Palastanga/Field/Soames 2007^: 4

<Lexica> Attestato in ^GRADIT 1999^

<Definition> Movimento dell'avambraccio in cui il palmo della mano viene rivolto in avanti; per il piede può essere definito come il movimento tramite il quale l'avampiede è ruotato in maniera tale che la pianta del piede guardi verso il piano mediale.

<Source> ^Palastanga/Field/Soames 2007^: 4

<Note> La supinazione che si registra a livello delle articolazioni astragalo-calcaneare e astragalo-navicolare, è un movimento associato ad un certo grado di adduzione e flessione plantare che viene definito "eversione" e consiste nel sollevamento del bordo mediale del piede. Risulta corretto considerare la supinazione un movimento proprio delle articolazioni del piede, previo specificarne la natura combinata; considerarlo proprio delle articolazioni dell'avambraccio, se inteso quale movimento puro. In questo caso, partendo da una posizione in cui l'avambraccio mantenga una flessione su braccio di 90°, il braccio sia aderente al busto e la mano in posizione neutra con il polso rivolto verso l'alto, è possibile supinare l'avambraccio ruotando lateralmente l'arto di 90° così che il palmo della mano guardi verso l'alto.

<Concept field> osteocinematica

<Related words> ^rotazione^

<Type of relation> super.

<Related words> ^intrarotazione^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^extrarotazione^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^pronazione^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^piano orizzontale^

<Type of relation> coord.

<Related words> asse longitudinale

<Type of relation> coord.

<Equivalence it-zh> Tra “supinazione” e “旋后” sussiste una piena identità concettuale.

<zh> 旋后

<Morphosyntax> noun

<Source> ^高秀来/于恩华 2005^: 35

<Lexica> 提及于^意汉科技词典^

<Definition> 是围绕桡骨头中心到尺骨茎突基底部的轴线旋转。是将手掌恢复到向前而手背转向后方的运动。

<Source> ^高秀来/于恩华 2005^: 35

<Context> 桡尺近、远侧关节是联动关节。运动时，促骨人在原位自转，桡骨远侧部转至尺骨前方并与之相交叉，手背向前，称为旋前；与此相反的运动，即桡骨转回到尺骨外侧，称为旋后。

<Source> ^高秀来/于恩华 2005^: 43

<Note 1> 解剖学姿势中，上肢位于身体的侧面，双手旋后。为了前臂的旋后运动更明显，需要肘关节屈到 90°度：在上臂靠拢身体侧面，虎口向上的状态下，上臂向外侧方面围绕，使手掌从中性位置到旋后位置，手掌朝上。并且旋后是在垂直面内，绕从桡骨头中心到尺骨头中心通过前臂的纵轴的进行运动。

<Note 2> 旋后是一项足关节，尤其是在距下关节和跗横关节里进行的动作。是伴随一定程度内收和跖屈，足的内侧缘提起的运动，又称足内翻。因此，作为复合的运动，被定义为足关节的运动也是贴切的，作为单一的运动，被定义为前臂关节的运动是贴切的。

<Concept field> 骨关节运动学

<Related words> ^旋转^

<Type of relation> super.

<Related words> ^旋内^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^旋外^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^旋前^

<Type of relation> coord.

<Related words> ^水平面^

<Type of relation> coord.

<Related words> 纵轴

<Type of relation> coord.

\*\*

<Subject>生物力学/Biomeccanica

<Subfield>运动学/Cinematica

<it> flessione orizzontale

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> main term

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 17

<Definition> E' il movimento dell'arto superiore nel piano orizzontale attorno ad un asse verticale, o più esattamente attorno ad una successione di assi verticali poiché i movimenti si effettuano non soltanto nella scapolo-omeroale ma anche nella scapolo-toracica.

<Source> ^Kapandji 1996^: Vol. I, 18

<Context> La flessione orizzontale è eseguita dall'arto superiore partendo da una posizione di abduzione; il movimento dell'arto avviene su un piano orizzontale ed è portato in avanti verso la parte frontale del corpo.

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 17

<Concept field> osteocinematica

<Related words> ^estensione orizzontale^

<Type of relation> coord.

<Synonyms> Il termine "adduzione orizzontale" è sinonimo di "flessione orizzontale".

<Equivalence it-zh> Tra “flessione orizzontale” e “水平屈” sussiste una piena identità concettuale.

<it> adduzione orizzontale

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> common

<Source> ^Lippert 2008^: 7

<zh> 水平屈

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^顾德明 2003^: 53

<Definition> 是指上臂在肩关节处外展 90°后，向前的运动。是使上肢绕垂直轴在水平面的运动。

<Source> ^顾德明 2003^: 53

<Concept field> 骨关节运动学

<Related words> ^水平伸^

<Type of relation> coord.

<Synonyms> “水平内收”是“水平屈”的近义词。

<zh> 水平内收

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^田军 2009^: 22

\*\*

<Subject>生物力学/Biomeccanica

<Subfield>运动学/Cinematica

<it> estensione orizzontale

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> main term

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 17

<Definition> E' il movimento dell'arto superiore nel piano orizzontale attorno ad un asse verticale, o più esattamente attorno ad una successione di assi verticali poiché i movimenti si effettuano non soltanto nella scapolo-omeroale ma anche nella scapolo-toracica.

<Source> ^Kapandji 1996^: Vol. I, 18

<Context> L'estensione orizzontale è eseguita dall'arto superiore partendo da una posizione di adduzione; il movimento dell'arto avviene su un piano orizzontale ed è portato indietro verso la parte dorsale del corpo.

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 17

<Concept field> osteocinematica

<Related words> ^estensione orizzontale^

<Type of relation> coord.

<Synonyms> Il termine “abduzione orizzontale” è sinonimo di “estensione orizzontale”.

<Equivalence it-zh> Tra “estensione orizzontale” e “水平伸” sussiste una piena identità concettuale.

<it> abduzione orizzontale

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> common

<Source> ^Lippert 2008^: 7

<zh> 水平伸

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^顾德明 2003^: 53

<Definizione> 是指上臂在肩关节处外展 90°后，向后的运动。是使上肢绕垂直轴在水平面的运动。

<Source> ^顾德明 2003^: 53

<Concept field> 骨关节运动学

<Related words> ^水平屈^

<Type of relation> coord.

<Synonyms> “水平外展”是“水平伸”的近义词。

<zh> 水平外展

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^田军 2009^: 22

\*\*

<Subject>生物力学/Biomeccanica

<Subfield>运动学/Cinematica

<it> circumduzione

<Morphosyntax> noun group, f

<Usage label> main term

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 17

<Definition> Movimento che può avvenire in ogni articolazione biassiale o multi assiale ed è una combinazione di flessione-abduzione-estensione-adduzione o il contrario, e può coinvolgere la rotazione dell'arto considerato.

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 17

<Context> L'arto descrive una traiettoria a forma di cono con l'apice nel fulcro articolare dell'articolazione in cui il movimento ha origine. Le articolazioni dell'anca e della spalla, definite come articolazioni multi assiali, differiscono nella quantità di elasticità permessa dalle loro strutture. Nell'articolazione dell'anca, che richiede stabilità, la cavità formata dall'osso e dalla cartilagine è eccezionalmente profonda. Nella spalla, che richiede più elasticità, le parti di tessuto osseo e di tessuto molle della cavità sono meno profonde. La conseguente elasticità dell'arto superiore rende possibile il movimento, per una grande ampiezza, di flessione-estensione ed abduzione-adduzione.

<Source> ^Gowitzke/Milner 1984^: 17; 22

<Concept field> osteocinematica

<Synonyms> “circumduzione” è sinonimo di “circonduzione”.

<Equivalence it-zh> Tra “circumduzione” e “环转” sussiste una piena identità concettuale.

<it> circonduzione

<Morphosyntax> noun

<Usage label> common

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 55

<zh> 环转

<Morphosyntax> noun

<Source> ^高秀来/于恩华 2005^: 35

<Definizione> 运动骨的上端在原位转动，下端则作圆周运动，运动时全骨描绘出一圆锥形的轨迹。能完成两轴以上运动的关节均可作环转运动，如肩关节、髋关节和桡腕关节等，环转运动实际上是屈、展、伸、收依次交替的连接运动。

<Source> ^高秀来/于恩华 2005^: 35

<Concept field> 骨关节运动学

\*\*

<Subject> 体育运动/Sport

<Subfield> 健身运动/Fitness

<it> esercizio base

<Morphosyntax> noun group, m

<Usage label> main term

<Source> ^Franzon/Zonin/Paoli/Neri 2010^: 68

<Definition> Esercizio che richiama in causa più di un'articolazione e che determina un'elevata sinergia muscolare. Non vi è l'isolamento di un unico distretto muscolare, ma si crea una grande catena cinetica. La traiettoria risultante è quasi sempre riconducibile ad una linea retta. Sono i più indicati per il potenziamento e condizionamento generale.

<Source> ^Franzon/Zonin/Paoli/Neri 2010^: 68

<Context> Una divisione estremamente importante da fare negli esercizi in palestra è quella in esercizi base ed esercizi complementari. Questo concetto parte da un'analisi biomeccanica degli esercizi che analizza il tipo di movimento e le traiettorie e ne codifica l'esecuzione.

<Source>^ Paoli/Neri^:80

<Concept field> Principi di biomeccanica applicati al fitness

<Related words> ^esercizio complementare^

<Type of relation> coord.

<Equivalence it-zh> Tra “esercizi base” e “基本动作” sussiste una piena identità concettuale.

<zh> 基本动作

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^相建华/王莹 2004^: 62

<Definition> 基本动作主要是发达肌肉块和力量的训练动作。它是指在一个动作中有两个关节同时进行活动。双关节动作在训练局部位肌肉时，会产生主动肌和其他协同肌肉群同时参与用力，这些关节的活动类似机械结构的杠杆运动。由于协同肌群用力的结果，重量可举得更重些。

<Source> ^相建华/王莹 2004^: 62

<Concept field> 健美训练动作的种类

<Related words> ^孤立动作^

<Type of relation> coord.

<Synonyms> “双关节动作”是“基本动作”的近义词。

<zh>双关节动作

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^相建华/王莹 2004^: 62



\*\*

<Subject> sport/体育运动

<Subfield>fitness/健身运动

<it> esercizio complementare

<Morphosyntax> noun group, m

<Usage label> main term

<Source> ^Franzon/Zonin/Paoli/Neri 2010^: 68

<Definition> Esercizio che coinvolge principalmente un'unica articolazione. Ne consegue un buon isolamento muscolare, e di conseguenza, bassa sinergia e una piccola catena cinetica. La traiettoria risultante è quasi sempre un arco di circonferenza. Sono gli esercizi indicati per stimolare un'area muscolare ben delimitata e non sono adatti ad esser usati per il potenziamento.

<Source> ^Franzon/Zonin/Paoli/Neri 2010^: 68

<Context> Una divisione estremamente importante da fare negli esercizi in palestra è quella in esercizi base ed esercizi complementari. Questo concetto parte da un'analisi biomeccanica degli esercizi che analizza il tipo di movimento e la traiettorie e ne codifica l'esecuzione.

<Source> ^Paoli/Neri 2010^: 80

<Concept field> tipologie di esercizi

<Related words> ^esercizi base^

<Type of relation> coord.

<Equivalence it-zh> Tra “esercizi complementari” e “孤立动作” sussiste una piena identità concettuale.

<zh> 孤立动作

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> main term

<Source> ^相建华/王莹 2004^: 62

<Definition> 孤立动作主要是训练肌肉块的线条和形态的训练动作。它能使肌肉的“分离度”更加清晰，单个肌肉“块”更突出。它在一个动作中只有一个关节进行活动，是以局部肌肉群集中用力，其他部位肌肉群很少或不产生协同肌群用力，这样可以集中加深局部肌肉的刺激。因此，采用的重量较轻些。在单

关节动作中，虽然是使局部肌肉群处于孤立的情况下进行用力，但在试举到最后几次时，局部肌肉群无法再使上劲，就造成协同用力，在健美训练中，称为助力训练。

<Source> ^相建华/王莹 2004^: 62; 63

<Concept field> 健美训练动作的种类

<Related words> 基本动作

<Type of relation> coord.

<Synonyms> “单关节动作”是“孤立动作”的近义词。

<zh>单关节动作

<Morphosyntax> noun group

<Usage label> common

<Source> ^相建华/王莹 2004^: 62

SCHEDE BIBLIOGRAFICHE

<source> Paoli A./Neri M. 2010

<Reference> Paoli A., Neri M. (2010): *Principi di metodologia del fitness*, Cesena, Elika Srl Editrice

\*\*

<source> Stecchi 2004

<Reference> Stecchi (2004): *Biomeccanica degli esercizi fisici. Dalla preparazione atletica sportiva al fitness*, Cesena, Elika Srl Editrice

\*\*

<source> Gowitzke/Milner 1984

<Reference> Gowitzke B. A., Milner M. (1984): *Le Basi Scientifiche del Movimento Umano*, Roma, E.M.S.I, seconda edizione

\*\*

<source> Marchetti/Pillastrini 1997

<Reference> Marchetti M., Pillastrini P. (1997): *Neurofisiologia del movimento. Anatomia, biomeccanica, chinesologia clinica*, Padova, Piccin Nuova Libreria S.p.A.

\*\*

<source> 体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组 1999

<Reference> 体育院校成人教育协作组<<运动生物力学>>教材编写组(1999): *运动生物力学*, 北京, 人民体育出版社

\*\*

<source> Pirola 1998

<Reference> Pirola (1998): *Cinesologia. Il movimento umano applicato alla rieducazione e alle attività sportive*, EditoreEdi. Ermes

\*\*

<source> Lippert 2008

<Reference> Lippert L. S. (2008): *Chinesologia clinica e anatomia*, Roma, Verduci Editore, quarta edizione

\*\*

<source> Paoli/Neri 2010

<Reference> Paoli/Neri (2010): *Principi di metodologia del fitness*, Cesena, Elika Srl Editrice

\*\*

<source> Umili 2008

<Reference> Umili (2008): *Gli attrezzi per il corpo*, Umili Andrea, Calzetti Mariucci

## REPERTORIO IV

\*\*

<source> 马家骥/窦肇华 2009

<Reference> 马家骥, 窦肇华 (2009): 人体解剖学与组织胚胎学, 北京, 人民卫生出版社

\*\*

<source> 高秀来 2005

<Reference> 高秀来, 于恩华 (2003): 人体解剖学, 北京, 北京大学医学出版社

\*\*

<source> 马维义 1998

<Reference> 马维义 (1998): 局部解剖学和解剖方法, 北京, 北京医科大学出版社

\*\*

<source> Palastanga/Field/Soames 2007

<Reference> Palastanga N., Field D, Soames R. (2007): , *Anatomia del movimento umano. Struttura e funzione*, Milano, Elsevier Masson S.r.l, (V edizione)

\*\*

<source> 顾德明 2006

<Reference> 顾德明 (2006): 运动解剖学图谱, 北京, 人民体育出版社, 第二版,

\*\*

<source> 白石 2008

<Reference> 白石 (2008): 运动解剖学, 陕西出版社

\*\*

<source> 金季春 2007

<Reference> 金季春 (2007): 运动生物力学高级教程, 北京, 北京体育出版社

\*\*

<source> (美)菲利普·J·拉希/洛奇·K·柏克 1985

<Reference> 菲利普·J·拉希, 洛奇·K·柏克 (1985): 运动学和应用解剖学, 北京, 人民体育出版社

\*\*

<source> 相建华/杨润琴/尹俊玉 2003

<Reference>相建华, 杨润琴, 尹俊玉 (2003): 初级健美训练教程, 北京, 人民体育出版社

\*\*

<source> Kapadnji 2006

<Reference> Kapadnji I. A. (2006): *Fisiologia articolare: schemi commentati di biomeccanica umana*, Bologna, Monduzzi Editore

## REPERTORIO IV

\*\*

<source> 田军 2009

<Reference>田军 (2009): 健美, 北京, 北京体育大学出版社

\*\*

<source> Franzon/Zonin/Paoli/Neri 2010

<Reference> Franzon L., Zonin F., Paoli A., Neri M.(2010), *Istruttore di Fitness*, Ravenna, Federazione Italiana Fitness-Centro Studi La Torre

\*\*

<source> 相建华/王莹 2004

<Reference> 相建华, 王莹 (2004): 中级健美训练教程, 北京, 人民体育出版社

## COMMENTO LINGUISTICO

## LINGUA FLESSIVA E ISOLANTE

La lingua italiana e quella cinese appartengono a due sistemi linguistici differenti, rispettivamente flessivo e isolante. Nel primo caso categorie quali, genere, numero, tempo, modo, vengono segnalate apportando modifiche al tema delle parole, mediante l'aggiunta di affissi (prefissi o suffissi). Nelle lingue isolanti invece, non è presente alcun grado di flessione, ogni unità lessicale resta invariata qualsiasi sia la funzione grammaticale svolta. M. Abbiati in "La lingua cinese" spiega come informazioni desumibili in italiano mediante flessione "[...] tendono ad essere fornite solo in caso di reale necessità, qualora il contesto non sia di per sé sufficiente a renderle implicitamente chiare. [...] la segnalazione è per lo più effettuata [...] mediante l'aggiunta di elementi contestuali"<sup>59</sup>. Poiché le unità lessicali cinesi possono rivestire più funzioni grammaticali, l'ordine secondo cui gli elementi sono costruiti all'interno di una frase, la presenza di particolari particelle e il contesto divengono fondamentali per una corretta comprensione della classe grammaticale. Facendo riferimento al lessico preso in esame, ho riscontrare il fenomeno della sovrapposizione di classe nei termini impiegati nell'ambito della biomeccanica, nello specifico i movimenti osteocinematici. Ad esempio, 外展 *wàizhǎn* e 内收 *nèishōu* possono essere rispettivamente adoperati quali nomi ("abduzione", "adduzione"), verbi ("abdurre", "addurre") e aggettivi ("abdotta", "addotta").

## 1. MORFOLOGIA

Campo d'indagine della morfologia è l'analisi di come le parole si strutturino grammaticalmente e quali siano i processi di formazione. Le parole possono essere costituite da un unico morfema oppure derivare dalla combinazione di più morfemi. Quest'ultimo si configura quale "[...] più piccola unità linguistica dotata di significato e al tempo stesso la minima unità rilevante nell'analisi grammaticale[...]"<sup>60</sup>. Se per l'italiano l'identificazione delle parole è un'operazione immediata, graficamente la presenza di spazi ortografici separa in maniera nitida un'unità lessicale dall'altra, lo stesso non avviene per la lingua cinese, in cui le unità immediatamente rilevabili sono sillabe e morfemi. La distinzione delle parole invece risulta problematica proprio per la mancanza di indicatori visibili volti a segnalarle. Un elevato numero di parole si presenta come unità lessicali autonome che, combinate, concorrono alla formazione di altre unità. Questo processo in taluni casi può dar vita ad aggregazioni di morfemi di cui è difficile stabilire la natura di parola o di frase. Un esempio di questo tipo può essere dato dai termini che denominano gli esercizi di muscolazione. Mentre per l'italiano si tratta chiaramente di sintagmi, in cinese potrebbero essere considerate parole vere e proprie. 反握引体向上 *zhèngwò yǐntǐxiàngshàng* ("trazioni alla barra presa palmare") è composta da due parole polimorfemiche polisillabiche, 反 *fǎn* "contrario-opposto" + 握 *wò* "afferrare-presa" e 引 *yǐn* "tirare" + 体 *tǐ* "corpo" + 向 *xiàng* "verso" + 上 *shàng* "alto". Questo esempio è significativo della difficoltà di porre un distinguo netto tra formazione di parole e sintassi.

---

<sup>59</sup>ABBIATI, cit. p. 110

<sup>60</sup>Ibidem, p. 121

In cinese è possibile distinguere tra parole monomorfemiche monosillabiche, monomorfemiche polisillabiche, polimorfemiche monosillabiche e polimorfemiche polisillabiche. In particolare, i termini cinesi che ho selezionato per l'indagine terminografica sono ascrivibili alla prima e all'ultima categoria:

PAROLE MONOMORFEMICHE MONOSILLABICHE.

Rientrano in questa categoria tutti gli elementi base del testo. Dei termini analizzati, vi fa parte un numero esiguo di voci, si tratta di 屈 *qū* ("flettere") e 伸 *shēn* ("estendere").

PAROLE POLIMORFEMICHE POLISILLABICHE. A seconda del procedimento di formazione, sono classificabili in tre sottogruppi.

Parole derivate mediante l'impiego di affissi.

La stragrande maggioranza dei termini relativi all'attrezzatura cardiofitness e alle macchine per la forza si forma mediante l'impiego di affissi lessicali che sono portatori di un contenuto semantico specifico, mantengono il proprio tono e contribuiscono al significato complessivo della parola che vanno a costituire<sup>61</sup>. I suffissi 机 *jī* ("macchina"), 器 *qì* ("attrezzatura", "macchinario") se aggiunti a un'azione motoria definiscono l'attrezzo che consente di svolgerla. 跑步机 *pǎobùjī* ("tapis roulant"), 踏步机 *tàbùjī* ("step"), 椭圆训练机 *tuōyuánxùnliànjī* ("ellittica") e 划船器 *huáchuánqì* ("vogatore") ne sono un esempio. È da notare che solo il termine italiano "vogatore" presenta un processo di formazione equivalente a quello cinese, in cui il suffisso "-tore" concorre alla formazione della parola a partire dal nome "voga". La denominazione italiana delle altre attrezzature sfugge a questo principio perché si tratta di termini di origine straniera, assunti come prestiti linguistici. Un altro suffisso può ritenersi il 车 *chē* "veicolo" presente in 健身车 *jiànshēnchē* ("cyclette") e 背靠式健身车 *bèikào shì jiànshēnchē* ("cyclette reclinata").

Anche i nomi delle macchine per il potenziamento muscolare, rispondono a questo fenomeno, tuttavia il sistema di formazione rivela una complessità superiore rispetto all'attrezzatura cardiofitness, principalmente dipeso dal fatto che questo settore di produzione è relativamente recente in Cina e mostra uno scarso livello di standardizzazione linguistica. Diversi sono i processi di formazione. Generalmente si riscontrano tre tipologie: "nome + suffisso", "verbo + suffisso" e "posizione (del corpo rispetto allo spazio), finalità (gruppo muscolare interessato), azione e tipo di attrezzatura", quest'ultimo, in particolare, appare il più idoneo a conferire un'indicazione univoca che eviti l'insorgere di ambiguità<sup>62</sup>. Nel primo gruppo rientrano i termini che fanno chiaro riferimento al distretto muscolare al cui potenziamento è destinata l'attrezzatura: 坐式腹肌练习器 *zuò shì fùjī* "sedersi" *shì* "modo-modalità" *fùjī* "muscolo addominale" *liànxí* "esercizio" *qì* "macchina" equivale a "abdominal machine"; 臀部练习器 *túnbù* "glutei" *liànxí* "esercizio" *qì* "macchina" si riferisce alla "gluteus machine"; 大腿内侧肌练习器 *dàtuǐ nèicè* "coscia" *nèicè* "mediale" *jī* "muscolo" *liànxí* "esercizio" *qì* "macchina" indica l'"adductor machine". Si tratta di termini che, pur palesando immediatamente la finalità dell'esercizio, mancano di specificità, poiché possono indicare attrezzature volte al potenziamento di un medesimo gruppo muscolare in cui sono riscontrabili differenti interventi biomeccanici.

Del secondo gruppo fanno parte termini costituiti dal verbo che indica l'azione esplicata e dal suffisso relativo al tipo di attrezzatura impiegata: 坐姿外展训练器 ("abductor machine") è composta da 坐 *zuò* "sedersi", 姿 *zī* "posizione", 外展 *wàizhǎn* "abdurere", 训练 *xùnliàn* "esercizio" e 器 *qì* "macchina". Anche in

<sup>61</sup> Ibidem, p. 123

<sup>62</sup> Zhao BEN, Wu XIAO-MIN, "Exploration of the standardization of terms of fitness equipment in fitness room", Journal of Physical Education, 2010, vol. 17, n° 8, p. 48

questo caso, sebbene la funzione, intesa come gesto motorio, sia esplicitata chiaramente, il mancato riferimento al distretto muscolare, non permette di identificare un concetto univoco e si può prestare a plurime interpretazioni.

Il terzo gruppo sembra rispondere all'esigenza di specificità ed esaustività che il processo di standardizzazione esige. Vi rientrano termini quali 坐式大腿伸展练习器 *zuò shì dàtǔ shēnzhǎn liànxí qì* ("leg extension), 坐式后腿屈伸练习器 *zuò shì hòutǔ qūshēn liànxí qì* ("leg curl"), 坐姿小腿提踵训练器 *zuò zī xiǎotǔ tí zhǒng xùnliàn qì* ("calf machine") e 坐式肩部推举练习器 *zuò shì jiānbù tuījǔ liànxí qì* ("shoulder press").

Parole composte.

Rappresenta il processo di formazione maggiormente riscontrabile nella lingua cinese e permette di ottenere parole composte mediante l'aggregazione di due o più morfemi, nessuno dei quali si configura come affisso. Esistono diversi tipi di composti: composti coordinati come 旋转 *xuánzhuǎn* (rotare-girare) "rotazione", movimento osteocinematico che avviene lungo l'asse longitudinale che corre attraverso una leva ossea passando per l'articolazione interessata, oppure 动力臂 *dònglìbì* (potenza-braccio) "braccio della potenza", che in una leva ossea rappresenta la distanza tra il fulcro articolare e l'inserzione muscolare; composti modificatore-elemento reggente quale 水平面 *shuǐpíngmiàn* (orizzontale-superficie) "piano orizzontale", uno di tre piani anatomici immaginari che attraversano il corpo in modo da essere perpendicolari tra loro, impiegato per facilitare la comprensione della relazione tra una struttura e l'altra o individuare l'area in cui avvengono i movimenti articolari; composti verbo-oggetto, ad esempio 阻力 *zǔlì* (ostacolare-forza) "resistenza", forza applicata a una leva meccanica o ossea, rappresentata dalla forza di gravità che agisce sul segmento osseo, o da un carico esterno che può equilibrare, vincere o essere vinta dalla potenza.

## 2. PRESTITI

Si tratta di parole e sintagmi presi a prestito da un'altra lingua che diventano patrimonio della lingua che li assimila. I termini riguardanti l'attrezzatura impiegata nel settore fitness che la lingua italiana utilizza sono tutti o quasi anglicismi, tranne due, i francesismi "cyclette" e "tapis roulant". Parole quali "chest press", macchina per il potenziamento del gran pettorale, "pulley", macchina volta al potenziamento muscolare del gran dorsale, "step", attrezzatura cardiofitness che simula l'azione di salire scalini, "crunch", esercizio di muscolazione volto al potenziamento del retto dell'addome, "squat", esercizio di muscolazione volto al potenziamento muscolare dell'intero comparto degli arti inferiori, eseguibile a corpo libero e mediante pesi liberi, sono tutti prestiti non integrati. Accanto a questi è attestata la presenza di calchi misti: "reverse crunch" ("crunch inverso") viene riadattato in italiano mantenendo invariato il termine "crunch" (letteralmente "arrotolamento") e associandovi il calco semantico dell'aggettivo "reverse" ("inverso"); lo stesso principio seguono i sintagmi "barbell curl" ("curl con bilanciere"), "dumbbell curl" ("curl con manubri") e "hammer curl" ("curl a martello"). La propensione a impiegare forme ibride e forestierismi, da un lato è dovuta al fatto che il settore del fitness è nato e si è sviluppato in America, diffondendosi poi a livello internazionale, per cui termini relativi ad attrezzatura ed esercizi sono stati conati in lingua inglese, dall'altro per la semplicità e sinteticità data dalla lingua stessa. Al contrario, determinati calchi semantici richiederebbero l'impiego di perifrasi poco funzionali e meno immediate; ne sono comunque attestata alcune forme, per lo più inerenti agli esercizi di muscolazione: "spinte in basso"



(“pushdowns”), esercizio volto al potenziamento del tricipite brachiale eseguibile stazionando davanti macchine isotoniche quali “ercolina” e “cavi incrociati”; “affondi” (“lunge”), esercizio finalizzato al potenziamento di quadricipiti e glutei.

Nei termini analizzati in lingua cinese, ho riscontrato alcuni calchi fonetici misti, in cui la componente semantica segue la traslitterazione fonetica e indica la categoria semantica d'appartenenza del termine facilitandone la comprensione: 史密斯机 *shǐmìsī jī* (“Smith machine”), attrezzo che consente di eseguire diversi esercizi di muscolazione, costituito da due montanti paralleli sui cui binari verticali scorre dall'alto verso il basso e viceversa un bilanciere, la cui traiettoria è sempre fissa e perpendicolare al suolo; 罗马椅 *luómǎ yǐ* (“roman chair”), attrezzo che consente di allenare gli erettori spinali, focalizzando l'esercizio sul rachide lombare. Le traslitterazioni fonetiche, totali o miste, prive di un rimando immediato al concetto designato non sono di facile assimilazione perché viene a mancare quello stretto rapporto tra rappresentazione grafica e significato tipico della lingua cinese. Lo scarso riscontro di questo tipo di termini, nell'ambito dell'attrezzatura del fitness, probabilmente riflette il disagio per l'uso di elementi desematizzati.

Di altri termini è evidente l'origine quale calco semantico dall'inglese: 坐姿蝴蝶式来胸器 *zuò zī húdié shì lái xiōng qì*, macchina per lo sviluppo muscolare del gran pettorale che simula le “croci su panca piana” è la traduzione di “butterfly machine”, il cui movimento richiama il battito d'ali delle farfalle; 哑铃平卧飞鸟 *yǎ líng píng wò fēi niǎo* (“croci su panca piana (con manubri)”) risulta quale calco di “dumbbell bench fly”, è un esercizio di muscolazione volto al potenziamento del gran pettorale, focalizzato sull'attivazione dell'agonista primario così da limitare l'intervento degli agonisti secondari.

### 3. LINGUA SPECIALE E LINGUA NATURALE

Carattere distintivo dei termini delle lingue speciali è l'esistenza di una relazione biunivoca tra il significante e il significato, legittimata da una condivisione ristretta a un gruppo di utenti specializzati. Il lessico della lingua naturale al contrario è patrimonio di una comunità ampia e generalizzata di parlanti. Infatti, «[...] per lingua speciale si intende una varietà funzionale di una lingua naturale, dipendente da un settore di conoscenze o da una sfera di attività specialistiche, utilizzata, nella sua interezza, da un gruppo di parlanti più ristretto della totalità dei parlanti la lingua di cui quella speciale è una varietà, per soddisfare i bisogni comunicativi (in primo luogo quelli referenziali) di quel settore specialistico[...]»<sup>63</sup>. Sebbene questi due sistemi possano sembrare agli antipodi, il confine che li separa non è netto, ma piuttosto si configura come uno spazio in cui è possibile un'interazione reciproca. Se da un lato la lingua naturale può contenere una componente terminologica, dall'altro, nonostante il lessico di specialità si configuri per la sua propensione a etichettare in modo neutro oggetti d'esperienza e concetti esocentrici isolabili indipendentemente dal modo in cui vengono messi in forma in lingue diverse, e a denominare e concettualizzarne i termini, presentano fenomeni della lessicologia naturale, quali anisomorfismo, omonimia, polisemia e sinonimia che ne rivelano la natura endocentrica<sup>64</sup>.

<sup>63</sup> CORTELAZZO, *Le lingue speciali*, cit, p. 8.

<sup>64</sup> Michele PRANDI, “Tra descrizione e normalizzazione: il termine come segno e la dipendenza dalla lingua.”, Atti Convegno Assiterm 2009, reperibile in [http://www.publiforum.farum.it/ezine\\_printarticle.php?publiforum=ebe5c975aba72459c290e2f8ae76fc57&art\\_id=160](http://www.publiforum.farum.it/ezine_printarticle.php?publiforum=ebe5c975aba72459c290e2f8ae76fc57&art_id=160)

### 3.1 ANISOMORFISMO

L'anisomorfismo può considerarsi l'indizio più evidente del radicamento endocentrico dei significati nel sistema di correlazioni e relazioni della lingua naturale, è può manifestarsi, in misura ridotta, anche nelle lingue speciali. Durante la fase di selezione dei termini, rari sono stati i casi di riscontro di questo fenomeno: al termine "hyperextension", anglicismo adottato dall'italiano per denominare un attrezzo che consente di allenare gli erettori spinali, focalizzando l'esercizio sul rachide lombare, corrispondono due voci in cinese 罗马椅 *luómǎ yǐ* ("roman chair") e 山羊凳 *shānyáng dèng* (capra-panca). Se non vi sono dubbi sull'univocità del concetto designato, tuttavia ognuna di queste forme mette in luce alcuni aspetti e ne eclissa altri: l'anglicismo evidenzia l'azione motoria che l'attrezzo è in grado di riprodurre, ovvero la flessione-estensione del busto, il primo termine cinese, un calco fonetico ibrido, come tale è privo di un riferimento immediato al significato che possa essere dedotto dalla rappresentazione grafica. Al contrario, il legame tra significato e significante grafico viene recuperato dal secondo termine, di natura endocentrica, che associa la fisionomia dell'attrezzo a quella dell'animale capra, per via della somiglianza tra i due. Un caso simile rappresenta l'attrezzatura denominata "cavi incrociati", cui in cinese corrisponde due entrate: 龙门架 *lóngmén jià* (drago-porta-struttura) e 上肢十字内收练习器 *shàngzhī shí zì nèishōu liànxí qì* (letteralmente macchina per l'esercizio di adduzioni incrociate dell'arto superiore). Il primo fa riferimento ad un tipo di struttura architettonica, di cui richiama la forma, e lo si può ritenere di derivazione endocentrica; il secondo, di natura esocentrica, è un calco dall'inglese e specifica la funzione dell'attrezzo.

### 3.2 OMONIMIA E POLISEMIA

L'omonimia avviene quando significato e significante di due parole distinte coincidono perfettamente nel suono, nella grafia o in entrambi ed è particolarmente diffusa in sigle e simboli. Ad esempio F, simbolo che in fisica indica il fulcro, punto di appoggio della leva, nella lingua cinese designa la forza motrice, o potenza, che applicandosi alla leva contrasta la forza resistente. La polisemia invece si manifesta quando a un'unica unità linguistica corrispondono concetti differenti. Permette [...] di estendere la disponibilità di significati senza moltiplicare i significanti, valorizzando la capacità di selezione dei contesti d'uso e le strategie di creatività concettuale condivise dagli utenti, in particolare le relazioni metaforiche e metonimiche. [...] <sup>65</sup>. Esempi di polisemia per estensione metonimica, interni alla lingua speciale del fitness, sono i termini che denominano alcune macchine per la forza che vengono impiegati anche per designare l'esercizio che consentono di svolgere: leg extension, leg press e leg curl.

Nel complesso, si tratta di un fenomeno che si verifica quando una parola travalica il proprio ambito d'uso specifico e si estende ad altre lingue speciali: il termine "leva", che in fisica indica una macchina semplice costituita da un'asta rigida che ruota attorno ad un punto fisso, sulla quale si applicano due forze opposte, se trasportato nell'ambito della biomeccanica, è impiegato per spiegare il funzionamento dei segmenti ossei che seguono i medesimi principi dinamici e per questa ragione sono definiti leve. Ma leva è anche un termine proprio di altri settori, indicando il metodo di reclutamento dei giovani nell'esercito e per metonimia gli stessi giovani e, in meccanica, asta che serve per azionare un meccanismo. Sebbene la polisemia potrebbe essere considerata un pericolo per una comprensione corretta dell'uso dei termini, in realtà non si dimostra tale poiché il contesto

<sup>65</sup> Franco BERTACCINI, Michele PRANDI, Samantha SINTUZZI, Silvia TOGNI, "Tra lessico naturale e lessici di specialità: la sinonimia", Forlì Laboratorio di Ricerca Terminologica, Università di Bologna SSLiMIT, cit., p. 8 reperibile in <http://www.disclit.unige.it/certem/arc/doc01.pdf>

stesso permette di fugare ogni ambiguità, è quindi un fenomeno apprezzabile per la sua funzione di arricchimento dei significati a fronte di un'economicità di significanti.

### 3.3 SINONIMIA

Il fenomeno della sinonimia investe il significato e si presenta come un'identità di significato tra unità lessicali che mostrano diversità a livello del significante, tali da poter essere sostituite, in un unico contesto isolato, o in tutti i contesti senza alterazione sostanziale di significato. Si tratta di una sinonimia relativa più che assoluta, poiché sono largamente attestate leggere sfumature semantiche, stilistiche e d'impiego<sup>66</sup>.

È possibile distinguere tra sinonimia fisiologica e patologica. Nel lessico naturale la sinonimia non è mai avvertita come patologica, questo perché non ostacola la comunicazione. Nei lessici di specialità invece, accanto ad una quota ridotta di sinonimia funzionale all'uso, è presente una sinonimia ridondante che lede l'univocità della categorizzazione e della comunicazione. Uno dei meccanismi che consentono il proliferare di questo fenomeno è dato dall'opera di traduzione di termini, in particolare di collocazioni e perifrasi, che producono traduzioni diverse a partire da una medesima voce o da sinonimi della stessa, segnale di una coesistenza non risolta di soluzioni traduttive diverse<sup>67</sup>. Ho potuto riscontrare diversi casi di sinonimia patologica sia in lingua cinese, sia in lingua italiana, di solito relativa alle denominazioni degli esercizi di muscolazione e delle macchine per la forza. Ad esempio, assieme a 平卧哑铃推举 *píng wò yǎlíng tuījǔ* (letteralmente “sollevamento dei manubri in posizione orizzontale”) coesistono 哑铃仰卧推举 *yǎlíng yǎngwò tuījǔ* (letteralmente “sollevamento in posizione supina manubri”), 仰卧哑铃推举 *yǎngwò yǎlíng tuījǔ* (letteralmente “sollevamento manubri da supino”) e 平卧推举 *píng wò tuījǔ* (letteralmente sollevamento in posizione orizzontale). Corrispondono tutte all'italiano “distensioni manubri su panca piana”, il quale presenta sinonimi come “spinte su panca orizzontale” e “distensione su panca orizzontale con manubri”. Le entrate cinesi e italiane sono a loro volta traduzioni dei termini inglesi “dumbbell flat bench press”, “dumbbell bench press” e “dumbbell press”.

Riconoscere e registrare la sinonimia funzionale nelle schede terminografiche può diventare quindi fondamentale per limitare la tendenza all'accumulo sinonimia patologica e normalizzarne il fenomeno.

<sup>66</sup> Treccani.it <http://www.treccani.it/vocabolario/sinonimia/>

<sup>67</sup> Michele PRANDI, “Segni e termini: descrizione e normalizzazione”, *Terminologia, ricerca e formazione*, 9, 2009, reperibile in [http://publiforum.farum.it/ezine\\_printarticle.php?id=104](http://publiforum.farum.it/ezine_printarticle.php?id=104)

## BIBLIOGRAFIA

## BIBLIOGRAFIA

- ABBIATI, Magda, *La lingua cinese*, Venezia, Ca' Foscara editrice, 1992.
- BAECHLE, Thomas R., Wayne L. WESTCOTT, *Fitness Professional's Guide to Strength Training Older Adults*, 2edition, Human Kinetics, 2010.
- BAI Shi 白石, *Yundong jiepouxue 运动解剖学 (Anatomia sportiva)*, Shaanxi chubanshe, 2008.
- CAO Bing 曹兵, Jinamei jiqiao tujie 健美技巧图解 (Guida alla tecnica del Body building), Beijing, Beijing tiyudaxue chubanshe, 2002.
- DELAVIER, Frederic, *Guida agli esercizi di muscolazione. Approccio Anatomico*, Arcadia, 2000.
- DELAVIER, Fredreic, *Jirou jianmei xunlian tujie 肌肉健美训练图解 (Guida agli esercizi di muscolazione)*, Ji'nan, Shangdong kexue jishu chubanshe, 2011.
- DELICATO, Paolo, *Marketing Management dello Sport dello Sport e delle Scienze Motorie*, Roma, Aracne Editrice s.r.l., 2002.
- EVANS, Nick, *Bodybuilding anatomy. 132 esercizi con descrizione tecnica ed analisi anatomica*, Calzetti Marinucci, 2008.
- FERRAND, Alain, Marco NARDI, *Fitness marketing*, "I manuali del fitness", Alea Edizioni, 2005.
- FRANZON, Luca, Fabio ZONIN, Antonio PAOLI, Marco NERI, *Istruttore di Fitness*, Federazione Italiana Fitness-Centro Studi La Torre, Ravenna, 2010.
- GAO Xiulai 高秀来, YU Enhua 于恩华, *Renti jiepouxue 人体解剖学 (Anatomia umana)*, Beijing, Beijing daxue yixue chubanshe, 2005.
- GOWITZKE, Barbara A., Morris MILNER, *Le Basi Scientifiche del Movimento Umano*, Roma, E.M.S.I., seconda edizione, 1984.
- GU Deming 顾德明, *Yundong jiepouxue tupu 运动解剖学图谱 (Atlante di anatomia sportiva)*, Beijing, Renmin tiyudaxue chubanshe, 2006.
- JIN Jichun 金季春, *Yundong shengwulixue gaoji jiaocheng 运动生物力学高级教程 (Corso avanzato di biomeccanica sportiva)*, Beijing, Beijing tiyudaxue chubanshe, 2007.
- KAPANDJI I. A., *Fisiologia articolare: schemi commentati di biomeccanica umana*, Bologna, Monduzzi Editore, 1996.
- LIPPERT, Lynn S., *Chinesiologia clinica e anatomia*, Roma, Verduci Editore, 2008.

## BIBLIOGRAFIA

- MA Jiaji 马家骥, DOU Zhaohua 窦肇华, WU Jianqing 吴建清, *Renti jiepouxue yu zuzhi peitaixue* 人体解剖学与组织胚胎学 (Anatomia umana e embriologia sistemica), Beijing, Renmin weisheng chubanshe, 2009.
- MA Weiyi 马维义, *Jubu jiepouxue he jiepoufangfa* 局部解剖学和解剖方法 (Anatomia regionale e metodo anatomico), Beijing, Beijing Yike daxue chubanshe, 1998.
- MAGRIS, Marella, Maria Teresa MUSACCHIO, Lorenza REGA, Federica SCARPA, *Manuale di terminologia. Aspetti teorici, metodologici e applicativi*, Milano, Hoepli, 2002.
- MARCHETTI, Maurizio, Paolo PILLASTRINI, *Neurofisiologia del movimento. Anatomia, biomeccanica, chinesologia clinica*, Padova, Piccin Nuova Libreria S.p.A., 1997.
- PALASTANGA, Nigel, Derek FIELD, Roger SOAMES, *Anatomia del movimento umano. Struttura e funzione*, Milano, Elsevier Masson S.r.l, 2007.
- PAOLI, Antonio, Marco NERI, *Principi di metodologia del fitness*, Cesena, Erika Srl Editrice, 2010.
- PERROTTA, Francesco, *Chinesiologia. Le basi scientifiche del movimento umano*, 2003, Ellissi.
- PIROLA, Vincenzo, *Cinesiologia. Il movimento umano applicato alla rieducazione e alle attività sportive*, EditoreEdi. Ermes, 1996.
- QUANGUO TIYU YONGPIN BIAOZHUNHUA JISHU WEIYUANHUI 全国体育用品标准化技术委员会, *Jianshen qicai jiqi xiangguan biao zhun huibian* 健身器材及其相关标准汇编 (Corpus di attrezzature sportive e relative norme), Beijing, Zhongguo biao zhun chubanshe, 2010.
- RASCH, Philip J., Roger K. BURKE, *Yundongxue he yingyong jiepouxue* 运动学和应用解剖学 (Cinesiologia e anatomia applicata), Beijing, Renmin tiyu chubanshe, 1985.
- SCHWARZENEGGER Arnold, *Shiwaxing jianshen quanshu* 施瓦辛格健身全书 (Enciclopedia del fitness di Schwarzenegger), Beijing, Beijing kexue jishu chubanshe, 2012.
- STECCHI, Alfredo, *Biomeccanica degli esercizi fisici. Dalla preparazione atletica sportiva al fitness*, Cesena, Erika Srl Editrice, 2004.
- SUN Xueyan 孙学雁, *Tiyu qicai sheji* 体育器材设计 (Progettazione dell'attrezzatura sportiva), Yejing gongye chubanshe, 2010.
- TIAN Jun 田军, Jianmei 健美 (Body building), Beijing, Beijing tiyu daxue chubanshe, 2009.
- TIYU YUANXIAO CHENGREN JIAOYU XIEZUOZU “YUNDONG SHENGWULIXUE” JIAOCAI 体育学院成人教育协作组《运动生物力学》教材, *Yundong shengwulixue* 运动生物力学 (Biomeccanica sportiva), Beijing, Renmin tiyu chubanshe, 1999.
- Trattato di Anatomia Umana*, Volume V, Milano, Edi.Ermes srl, 2006.

## BIBLIOGRAFIA

- UMILI, Andrea, *Gli attrezzi per il corpo*, Perugia, Calzetti Mariucci, 2008.
- WANG Zhu 王竹, *Nuzi jianfei sushen 4 zhou fang'an* 女子减肥塑身 4 周方案 (Programma femminile di 4 settimane per modellare il fisico e ridurre il peso), Zhongguo fangzhi chubanshe, 2009.
- XIANG Jianhua, 相建华, DENG Yu 邓玉, TIAN Zhenhua 田振华, *Gaoji jianmei xunlian jiaocheng* 高级健美训练教程, (Corso avanzato di body building), Beijing, Renmin tiyu chubanshe, 2006.
- XIANG Jianhua, 相建华, WANG Ying 王莹, *Zhongji jianmei xunlian jiaocheng* 中级健美训练教程, (Corso intermedio di body building), Beijing, Renmin tiyu chubanshe, 2004.
- XIANG Jianhua, 相建华, YANG Runqin, 杨润琴, YIN Junyu 尹俊玉, *Chuji jianmei xunlian jiaocheng* 初级健美训练教程, (Corso elementare di body building), Beijing, Renmin tiyu chubanshe, 2003.
- XIANG Jianhua 相建华, TIAN Zhenhua 田振华, *Zuixin yaling jianshenfa* 最新哑铃健身法 (Ultime metodiche di allenamento con manubri), Beijing, Renmin tiyu chubanshe, 1999.

## DIZIONARI

- DE TULLIO Mauro, *Gran Dizionario Italiano dell'Uso*, Torino, UTET, 1999.
- La Piccola Treccani: dizionario enciclopedico*, Istituto della enciclopedia italiana, 1995.
- Hu Fengsheng 胡凤生, Gong Jianhe 龚建和, *Yihan keji cidian* 意汉科技词典 (Dizionario delle scienze e tecniche italiano-cinese), Beijing, Shangwu yinshuguan, 2000.
- Zhongguo shehui kexueyuan yuyan yanjiu suo cidian bianjishi 中国社会科学院语言研究所词典编辑室, *Hanyu Xiandai Cidian* 汉语现代词典 (Dizionario cinese moderno), Shangwu yin shuguan, 2001.

## MANUALI E SCHEDE TECNICHE ATTREZZATURA CARDIOFITNESS

- Bike Excite+, manuale per l'utente, Technogym
- Crossover Excite+, manuale per l'utente, Technogym
- Fluid Rower, scheda tecnica, Panatta Sport, reperibili in <http://www.panattasport.it/it/product.asp?ID=50363>
- Indoor bike Spin Master new, scheda tecnica Carnielli Fitness S.p.A. 2009
- Jog Now Excite+, manuale per l'utente, Technogym
- Recline Excite+, manuale per l'utente, Technogym
- Step Excite+, manuale per l'utente, Technogym
- Top Excite+, manuale per l'utente, Technogym
- Bike Excite+, 用于指南 Technogym Crossover Excite+, manuale per l'utente, Technogym
- 商用动感单车的产品描述 <[http://gb.shhankang.com/products\\_detail/&productId=364600b1-53dd-4ca8-ace1-83be067f8dc7.html](http://gb.shhankang.com/products_detail/&productId=364600b1-53dd-4ca8-ace1-83be067f8dc7.html)>

## BIBLIOGRAFIA

Crossover Excite+, 使用指南 Technogym

Step Excite+, 使用指南 Technogym

### **MANUALI E SCHEDE TECNICHE MACCHINE PER LA FORZA**

Abdominal Crunch Selection, manuale per l'utente, Technogym

Abductor Selection, manuale per l'utente, Technogym

Adductor Selection, manuale per l'utente, Technogym

Cavi incrociati Selection, manuale per l'utente, Technogym

Chest Press Selection, manuale per l'utente, Technogym

Easy Chin/Dip Selection, manuale per l'utente, Technogym

Ercolina Selection, manuale per l'utente, Technogym

Glute Selection, manuale per l'utente, Technogym

Lat Machine Selection, manuale per l'utente, Technogym

Leg Curl Selection, manuale per l'utente, Technogym

Leg Extension Selection, manuale per l'utente, Technogym

Leg Press Selection, manuale per l'utente, Technogym

Panca Lower Back Selection, manuale per l'utente, Technogym

Multipower Selection, manuale per l'utente, Technogym

Pectoral Machine Selection, manuale per l'utente, Technogym

Pulley Selection, manuale per l'utente, Technogym

Rotary Calf Selection, manuale per l'utente, Technogym

Panca scott Selection, manuale per l'utente, Technogym

Shoulder Press Selection, manuale per l'utente, Technogym

Wellness Collection, Professional edition, Technogym

背肌练习椅 Selection, 用户指南 Technogym

大腿内侧肌练习器 Selection, 用户指南 Technogym

大腿外侧肌练习器 Selection, 用户指南 Technogym

单组上下肢拉力练习器 Selection, 用户指南 Technogym

调节式蹬腿练习器 Selection, 用户指南 Technogym

多功能杠铃练习器, 用户指南 Technogym

## BIBLIOGRAFIA

- 二头肌练习椅 Selection, 用户指南 Technogym
- 高拉力背肌练习器 Selection, 用户指南 Technogym
- 蝴蝶试扩胸练习器 Selection, 用户指南 Technogym
- 上肢十字内收练习器 Selection, 用户指南 Technogym
- 臀部练习器 Selection, 用户指南 Technogym
- 胸部推举机 Selection, 用户指南 Technogym
- 阻力协助式臂屈伸及引体向上练习器 Selection, 用户指南 Technogym
- 阻力引体向上练习器的产品描述 <<http://hndmscn.alibole.com/showp.asp?id=97789>>
- 坐式背肌伸展练习器 Selection, 用户指南 Technogym
- 坐式大腿伸展练习器 Selection, 用户指南 Technogym
- 坐式腹肌练习器 Selection, 用户指南 Technogym
- 坐式后腿屈伸练习器 Selection, 用户指南 Technogym
- 坐式肩膀训练器 [http://www.eimpulse.cn/Impulse\\_ShowProduct653.aspx](http://www.eimpulse.cn/Impulse_ShowProduct653.aspx)
- 坐式肩部推举练习器 Selection, 用户指南 Technogym
- 坐式提踵练习器 Selection, 用户指南 Technogym

### RISORSE IN RETE

- 2010/2011 *Un anno di attività, uno sguardo al futuro*, in “assosport.it”, 2011, <[http://www.assosport.it/documenti/report\\_2010-2011.pdf](http://www.assosport.it/documenti/report_2010-2011.pdf)>, 06/05/2012.
- 1° *Rapporto Sport e Società*, in “coni.it”, 2008, <[http://www.coni.it/fileadmin/ops2008/09/ReportSport\\_e\\_Societ\\_2008\\_01.pdf](http://www.coni.it/fileadmin/ops2008/09/ReportSport_e_Societ_2008_01.pdf)>, 08/05/2012.
- Aciclicità dell'economia e temperanza nei consumi sono la risposta italiana alla crisi*, in “censis.it”, 2008, <[http://www.censis.it/10?resource\\_50=4449&relational\\_resource\\_51=4449&relational\\_resource\\_385=4449&relational\\_resource\\_52=4449&relational\\_resource\\_381=4449&relational\\_resource\\_382=4449&relational\\_resource\\_383=4449&relational\\_resource\\_384=4449](http://www.censis.it/10?resource_50=4449&relational_resource_51=4449&relational_resource_385=4449&relational_resource_52=4449&relational_resource_381=4449&relational_resource_382=4449&relational_resource_383=4449&relational_resource_384=4449)>, 30/05/2012.
- BEI Hua, *Weight-Conscious Men Boosting China's Fitness Industry*, in “businessforum-china.com”, 2012, [http://www.businessforum-china.com/news\\_details/items/weight-conscious-men-boosting-chinas-fitness-industry.html](http://www.businessforum-china.com/news_details/items/weight-conscious-men-boosting-chinas-fitness-industry.html), 05/05/2012.
- BELUSSI, Fiorenza, (a cura di), *Un caso di eccellenza regionale: l'impresa del wellness, ovvero la Technogym di Gambettola*, in “sid.decon.unipd.it”, 2005, <[http://sid.decon.unipd.it/materiale5/bel\\_motorie\\_lez-4.pdf](http://sid.decon.unipd.it/materiale5/bel_motorie_lez-4.pdf)>, 30/04/2012.



## BIBLIOGRAFIA

- Benessere e salute secondo gli italiani*, in “censis.it”, 2001,  
<[http://www.censis.it/5?resource\\_23=4534&relational\\_resource\\_24=4534&relational\\_resource\\_396=4534&relational\\_resource\\_26=4534&relational\\_resource\\_78=4534&relational\\_resource\\_296=4534&relational\\_resource\\_342=4534&relational\\_resource\\_343=4534](http://www.censis.it/5?resource_23=4534&relational_resource_24=4534&relational_resource_396=4534&relational_resource_26=4534&relational_resource_78=4534&relational_resource_296=4534&relational_resource_342=4534&relational_resource_343=4534)>, 06/05/2012.
- BERTACCINI, Franco, Michele PRANDI, Samantha SINTUZZI, Silvia TOGNI, *Tra lessico naturale e lessici di specialità: la sinonimia*, in “disclit.unige.it”, 2005,  
<<http://www.disclit.unige.it/certem/arc/doc01.pdf>>, 02/5/2012.
- CAPODAGLIO, Paolo, F. SARTORIO, R. COLOMBO, F. FRANCHIGNONI, *I cicloergometri in medicina riabilitativa: caratteristiche tecniche e criteri di selezione*, in “gimle.fsm.it”, 2012,  
<<http://gimle.fsm.it/29/4/12.pdf>>, 05/05/2012.
- CAPODAGLIO, Paolo, S. VERCELLI, R. COLOMBO, E.M. CAPODAGLIO, V. MATTAI DEL MORO, F. FRANCHIGNONI, *Il treadmill in medicina riabilitativa: caratteristiche tecniche e criteri di selezione*, in “gimle.fsm.it”, 2008, <<http://gimle.fsm.it/30/2/09.pdf>>, 05/05/2012.
- Caught In a Bind - Chinese Gym Operators*, in “deloitte.com”, 2009, <[http://www.deloitte.com/assets/Dcom-China/Local%20Assets/Documents/cn\\_fas\\_Caught\\_In\\_a\\_Bind\\_Chinese\\_Gym\\_Operators\\_250209.pdf](http://www.deloitte.com/assets/Dcom-China/Local%20Assets/Documents/cn_fas_Caught_In_a_Bind_Chinese_Gym_Operators_250209.pdf)>, 02/05/2012.
- China Guangzhou International Fitness Fair*, in “healthandfitnessexpos.com”, 2011,  
<[http://www.healthandfitnessexpos.com/expo\\_pages/2011\\_China%20AD\\_Guangzhou\\_%20AD%20International\\_Fitness\\_Fair.html](http://www.healthandfitnessexpos.com/expo_pages/2011_China%20AD_Guangzhou_%20AD%20International_Fitness_Fair.html)>, 03/05/2012.
- China's fitness industry booming*, in “thedailystar.net”, 2009, <<http://www.thedailystar.net/newDesign/news-details.php?nid=72068>>, 07/05/2012.
- CRIVELLI, Giulia, *Rimbocarsi le maniche per ripartire*, in “ilsole24ore.com”, 2011,  
<<http://www.ilsole24ore.com/art/economia/2011-01-26/rimbocarsi-maniche-ripartire-233021.shtml>>, 10/05/2012.
- DE GIULI, Marzia, *Technogym è partner esclusiva del Comitato Olimpico Cinese*, in “corriereasia.com”, 2006,  
<[http://www.corriereasia.com/\\_var/news/DTYLJYF-LKZQSOP-BCMC.shtml](http://www.corriereasia.com/_var/news/DTYLJYF-LKZQSOP-BCMC.shtml)>, 05/05/2012.
- FERRARO, Titta, “La Wellness economy gode di forma smagliante”, *www.dknitalia.it*, 2007,  
<<http://www.dknitalia.it/press-news/finanzamagazine-nov07.pdf>>, 05/05/2012.
- Fitness Chain Jumps into Beijing Market*, in “China.org.cn”, 2007,  
<<http://www.china.org.cn/english/BAT/195826.htm>>, 03/05/2012.
- Fitness Equipment, Supplier Capability In China*, in “chinasourcingreports.com”, 2009,  
<<http://www.chinasourcingreports.com/sites/default/files/CSRFEQ.pdf>>, 03/05/2012.
- Fitness Equipment, Supplier Capability In China*, in “chinasourcingreports.com”, 2010,  
<<http://www.chinasourcingreports.com/sites/default/files/CSRFTFTE.pdf>>, 03/05/2012.

## BIBLIOGRAFIA

- GODFREY, Mark, *China's Wellness Revolution*, in "chinatoday.com", 2004, <<http://www.chinatoday.com.cn/English/e2004/e200407/p27.htm>>, 04/05/2012.
- Il nuovo spot Technogym in Cina*, in "Technogym The Wellness Company", <http://www.technogym.com/it/azienda/news-ed-eventi/news/corporate/il-nuovo-spot-technogym-in-cina/1521>, 08/05/2012.
- Il settore benessere in italia (2009)*, in "brdconsulting.it", 2009, <<http://www.brdconsulting.it/es/actividad/49-studi-e-ricerche/253-il-settore-benessere-in-italia.html>>, 06/05/2012.
- La pratica sportiva in Italia. Anno 2006*, in "coni.it", 2007, <[http://www.coni.it/fileadmin/ops2008/Istat\\_sport\\_2006\\_Presentaz\\_070620.pdf](http://www.coni.it/fileadmin/ops2008/Istat_sport_2006_Presentaz_070620.pdf)>, 07/05/2012.
- LI Hongquan, JIN Houzhong, *Research on Strategic Marketing in Leisure Sports Enterprises*, in "ccsenet.org", 2011, <<http://www.ccsenet.org/journal/index.php/ijms/article/view/9281>>, 05/05/2012.
- LIU Ciqin 刘次琴, *Woguo tiyu jianshen chanye fazhan xiangzhuang yu qushi de yanjiu* 我国体育健身产业发展现状与趋势的研究 (Studio riguardante lo stato attuale e i trend dell'industria del fitness in Cina), in "cnki.com.cn", 2006, <<http://www.cnki.com.cn/Article/CJFDTOTAL-ATKJ200603020.htm>>, 5/05/2012.
- Lo sport che cambia. I comportamenti emergenti e le nuove tendenze della pratica sportiva in Italia*, in "istat.it" 2005, <[http://www3.istat.it/salastampa/comunicati/non\\_calendario/20051012\\_00/nota\\_stampa\\_sport.pdf](http://www3.istat.it/salastampa/comunicati/non_calendario/20051012_00/nota_stampa_sport.pdf)>, 01/05/2012.
- MACCHARLES, Alan, *Can They Work (It) Out?*, in "BusinessForumChina", 2009, <[http://businessforum-china.com/industries\\_article\\_detail.html?articleid=198&nowpage=1](http://businessforum-china.com/industries_article_detail.html?articleid=198&nowpage=1)>, 03/05/2012.
- MADELLA, Alberto, *Il mercato del lavoro nello sport in italia: caratteristiche e tendenze*, in "scuoladello sport.coni.it", 2010, <[http://scuoladello sport.coni.it/index.php?id=255&no\\_cache=1&tx\\_drblob\\_pi1\[showUid\]=67&cHash=212ec6da1f](http://scuoladello sport.coni.it/index.php?id=255&no_cache=1&tx_drblob_pi1[showUid]=67&cHash=212ec6da1f)>, 02/05/2012.
- MORO, Alberico, *Technogym e la Total Wellness Solution*, in "Eccellere Business Community", 2008, <<http://www.eccellere.com/Rubriche/Impresedisuccesso/technogym.asp>>, 04/05/2012.
- Oltre la crisi, con innovazione e design si compete*, in "panattasport.com", 2009, <[http://www.panattasport.com/resources/rassegna/impreditore\\_032009.pdf](http://www.panattasport.com/resources/rassegna/impreditore_032009.pdf)>, 10/05/2012.
- PAOLI Antonio, Antonino BIANCO, Marco NERI, Antonio PALMA, *What is fitness: definition, history and health benefits. A review. Il fitness: definizione, cenni storici, finalità*, in "Rivista.scienzemotorie.unipa.it", 2008, <<http://www.rivista.scienzemotorie.unipa.it/index.php/archivio/Anno-2008/Fascicolo-3-2008/Sezione-2/06---di-Antonino-Paoli-Antonino-Bianco-Marco-Neri-Antonio-Palma/>>, 08/05/2012.

## BIBLIOGRAFIA

- Physical Fitness*, in “china.org.cn”, 2004, <<http://www.china.org.cn/english/features/China2004/107193.htm>>, 08/05/2012.
- POTENZA Dino, (a cura di), *Gli utenti fitness ai raggi x*, in “benessere.com”, 2012, <[http://www.benessere.com/fitness\\_e\\_sport/arg00/utenti\\_fitness.htm](http://www.benessere.com/fitness_e_sport/arg00/utenti_fitness.htm)>, 10/05/2012.
- PRANDI, Michele, *Segni e termini: descrizione e normalizzazione*, in “publifarum.farum.it”, 2009, <[http://publifarum.farum.it/ezone\\_articles.php?id=104](http://publifarum.farum.it/ezone_articles.php?id=104)>, 08/05/2012.
- PRANDI, Michele, *Tra descrizione e normalizzazione: il termine come segno e la dipendenza dalla lingua.*, in “publifarum.farum.it”, 2010, [http://publifarum.farum.it/ezone\\_articles.php?id=160](http://publifarum.farum.it/ezone_articles.php?id=160), 08/05/2012
- ROMAGNOLO, Micaela, *Evoluzione del mercato del fitness*, in “gestitec.polimi.it”, 2008, <<http://www.gestitec.polimi.it/pubblicazioni/riviste.php>>, 06/05/2012.
- ROMAGNOLO, Micaela, *Le catene del benessere*, in “ccmagazine.eu”, 2008, <<http://www.ccmagazine.eu/articoli/num0208pag18.pdf>>, 06/05/2012.
- SASSATELLI, Roberta, *Corpi in forma. Fitness e palestra*, in “sociol.unimi.it”, 2006, <<http://www.sociol.unimi.it/docenti/sassatelli/Articoli%20pdf/Sassatelli%20-%20Corpi%20in%20forma%202006.pdf>>, 05/05/2012.
- SCAZZOSI, Gianluca, *Tendenze di mercato da IHRSA 2010*, in “lapalestra.net”, 2011, <<http://www.lapalestra.net/2011/01/13/tendenze-di-mercato-da-ihrsa-2010/>>, 10/05/2012.
- SHANG Yong, *Investigation on Qingdao, China Public Physical Fitness Activities and skill*, in “cscanada.net”, 2012, <<http://cscanada.net/index.php/sss/article/view/j.sss.1923018420120301.2877/2381>>, 02/05/2012.
- SHIRLEY, Archer, *International Inspiration*, in “ideafit.com”, 2007, <<http://www.ideafit.com/fitness-library/international-inspiration>>, 03/05/2012.
- Technogym becomes the Fitness Equipment Exclusive Supplier of the Beijing 2008 Olympic Games*, in “Beijing 2008”, 2007, <<http://en.beijing2008.cn/99/88/article214018899.shtml>>, 04/05/2012.
- Technogym: Nerio Alessandri, Marco Treggiari, Manuel Saccomandi, Federica Cortezzi*, in “Italiani nella Storia di Shanghai”, <<http://italianiashanghai.blogspot.it/2010/08/technogym-nerio-alessandri-marco.html#more>>, 04/05/2012.
- Technogym: ricavi +21% e a fine anno 350 mln di fatturato (MF)*, *ItaliaOggi.it*, 2010, <[http://www.italiaoggi.it/news/dettaglio\\_news.asp?id=201009091002001520&chkAgenzie=PMFNW&sez=news&testo=&titolo=Technogym:%20ricavi%20+21%%20e%20a%20fine%20anno%20350%20mln%20di%20fatturato%20%28MF%29](http://www.italiaoggi.it/news/dettaglio_news.asp?id=201009091002001520&chkAgenzie=PMFNW&sez=news&testo=&titolo=Technogym:%20ricavi%20+21%%20e%20a%20fine%20anno%20350%20mln%20di%20fatturato%20%28MF%29)>, 04/05/2012.
- WANG Bin, *Changes in Consumers Behavior at Fitness. Clubs among Chinese Urban Residents—Dalian as an Example*, in “ccsenet.org”, 2008, <<http://www.ccsenet.org/journal/index.php/ass/article/view/930>>, 08/05/2012.
- WILLIAMS, Alexandra, *China's Community Approach to Fitness*, in “ideafit.com”, 2009, <<http://www.ideafit.com/fitness-library/chinarsquos-community-approach-to-fitness>>, 08/05/2012.

## BIBLIOGRAFIA

XU, Carrie, *China health club market – Huge potential & challenges*, in “China Sport Business”, 2011, <<http://chinasportsbiz.com/2011/07/01/huge-potential-of-fitness-market-in-china/>>, 02/05/2012.

ZHANG Feng, *Fatter wallets feed fitness industry*, in “chinadaily.com.cn”, 2007, <[http://www.chinadaily.com.cn/english/doc/2005-07/15/content\\_460322\\_2.htm](http://www.chinadaily.com.cn/english/doc/2005-07/15/content_460322_2.htm)>, 04/05/2012.

ZHANG Yan 张岩, LIU Boli 柳伯力, *Woguo tiyu jianshen yule shichang de xianzhuang yu cuncai de wenti* 我国体育健身娱乐市场的现状与存在的问题 (Situazione attuale e problematiche del mercato del fitness e dell'intrattenimento in Cina), in “cnki.com.cn”, 2000, <<http://www.cnki.com.cn/Article/CJFDTOTAL-SORT200001003.htm>>, 5/05/2012.

ZHAO Ben 赵犇, WU Xiao-min 武晓敏, *Woguo jianshenqicai shuyu de guifanhua tansuo* 我国健身房健身器材术语的规范化探索 (Indagine sulla standardizzazione dei termini dell'attrezzatura fitness nelle palestre in Cina), in “cnki.com.cn”, 2010, <<http://www.cnki.com.cn/Article/CJFDTOTAL-TYXK201008013.htm>>, 5/05/2012.

### SITI INTERNET

Alibole <http://hndmscn.alibole.com/showp.asp?id=97789>

Carnielli Fitness s.p.a.: <http://www.carnielli.com/>

Fassi Sport: <http://www.fassisport.com/>

Federazione Italiana Fitness: <http://www.fif.it/>

Free Fitness <http://www.freefitness.hk/index.html>

Impulse Fitness: <http://www.impulsefitness.com/default.aspx>

Issa Italia: <http://www.issaitalia.it/>

Life Fitness: [www.lifefitness.it](http://www.lifefitness.it)

My Personal Trainer – Salute e benessere a portata di mouse: <http://www.my-personaltrainer.it/>

Nautilus Home Fitness Equipment: <http://www.nautilus.com/nautilus-brand/homepage.jsp>

Panatta Sport: <http://www.panattasport.com/>

Precor Premium Fitness Equipment: [www.precor.com](http://www.precor.com)

Shanghai Hankang Fitness Equipment Co., Ltd.  
[http://gb.shhankang.com/products\\_detail/&productId=bb684694-3d3d-4288-b0bf-d92d490765c5.html](http://gb.shhankang.com/products_detail/&productId=bb684694-3d3d-4288-b0bf-d92d490765c5.html)

Teca Fitness: <http://www.tecafitness.com/>

Technogym The Wellness Company: <http://www.technogym.com/it/>

WaterRower: <http://www.waterrower.it/>