

allenamento in palestra si basa sull'applicazione di resistenze, i pesi, su leve corporee (ossa e articolazioni), contrastate da potenze, i muscoli.

In pratica si somministra un carico all'organismo per ottenere una risposta ed un adattamento proporzionale allo stimolo stressante. Questo è quanto ci insegna la legge della Supercompensazione o della ricostruzione eccedente.

È importante a questo punto sapere quali sono le modalità di "somministrazione" del carico, cioè il come, il perché e il quando.

Abbiamo parlato della scheda di allenamento, ora ci occuperemo delle "potenze": i Muscoli.

Il primo passo per allenare il singolo muscolo è...non isolarne il concetto dal contesto generale, ovvero dal nostro organismo.

Non dobbiamo mai dimenticare che siamo un assemblaggio di organi e sistemi differenti, con specifiche e diverse funzioni, ma in continua interazione tra loro. Questo significa che lo stress portato su uno di questi sistemi si riflette sempre e apporta modifiche, anche sugli altri.

Per fare un esempio, l'allenamento per le gambe coinvolgerà il sistema muscolo - scheletrico, ma anche il sistema endocrino, il sistema linfatico (responsabile della risposta immunitaria), il sistema cardio - vascolare e così via. Alcuni sistemi si adattano in breve tempo, altri hanno bisogno di maggiore recupero.

Il secondo passo, per un corretto allenamento è conoscere l'azione a cui sono preposti i vari muscoli.

È qui che buona parte degli istruttori mostra la corda, nella conoscenza delle azioni dei muscoli.

Non si spiegano altrimenti una serie di errori facilmente individuabili se si avessero delle cognizioni in materia.

Ci sembra opportuno fare un ripasso dei principali "output" per dare a tutti degli input da applicare poi in palestra.

Addominali alti e addominali bassi:

Nonostante se ne continui a parlare in questi termini, sappiate che **NON ESISTONO ADDOMINALI ALTI E BASSI**. Esiste un unico muscolo, il retto dell'addome, che va dal processo xifoideo dello sterno e guaine costali, sino alla sinfisi pubica. La sua azione principale è la flessione del tronco sul bacino e viceversa. In pratica avvicina lo Sterno alla Sinfisi pubica o la Sinfisi Pubica al Bacino.

Le panche e le macchine addominali sono efficaci per allenare l'addome?:

Può sembrare un paradosso ma la risposta è **NO**. O meglio, l'addome si contrae isometricamente come stabilizzatore, ma è preponderante l'azione dei suoi antagonisti, il Retto Femorale e l'Ileo - Psoas, muscoli lordotizzanti (attenzione al mal di schiena)

Bicipite brachiale e Tricipite brachiale:

Si tratta di due muscoli bi - articolari (nel Bicipite entrambi i capi, lungo e breve; nel tricipite solo il capo lungo, il breve e il mediale sono mono - articolari) ciò vuol dire che vanno allenati con **MOVIMENTI BI-ARTICOLATI**. Esattamente il contrario di quanto si vede fare in palestra! Il movimento mono- articolare (a gomiti fissati sui fianchi) non è di per sé sbagliato, ma è incompleto e tutto sommato, non fisiologico.

Lat machine a presa larga per allargare la schiena ??????:

Il Gran Dorsale adduce, dunque avvicina, il braccio al tronco. Questo avvicinamento è notevolmente maggiore con una presa media (controllare la posizione del gomito) piuttosto che con una presa larga (guardare come il braccio resti meno addotto al tronco). Eppure ancora oggi l'errore più comune è proprio questo: " vuoi allargare la schiena? Lat machine a presa larga!"

Esercizi complementari per il rassodare i glutei:

Esercizi inefficaci ed esecuzioni sbagliate sono le cause per cui molte donne si allontanano deluse dalla palestra. Il Gluteo è un muscolo molto forte, potente, con un'azione principale che è la flessione – estensione e la extrarotazione dell'anca. L'articolazione dell'anca è strutturata in modo da sostenere l'80% del peso corporeo del soggetto.

Domanda: com'è possibile rassodare un muscolo abituato all'80% del peso del soggetto, allenandolo con un peso notevolmente inferiore, quale il peso di un singolo arto (come nei mitici "slanci dietro in decubito supino) ????????

Non è possibile infatti. La conferma arriva da una legge di fisiologia, quale il "principio del sovraccarico": per ottenere delle modificazioni biologiche di un muscolo, bisogna stressarlo con un carico che sia come minimo superiore a quello che gli è imposto dalla normale vita di relazione.

Lento avanti o Lento dietro, come si allena il deltoide?:

La principale azione del deltoide è l'abduzione del braccio dal tronco. Questa azione è quasi selettiva nei primi 60° di movimento, comunque preponderante sino a 90°. Oltre questo angolo interviene l'abduzione\ elevazione della scapola ad opera del Trapezio.

Dunque nelle distensioni a busto eretto è importante avvicinare il braccio al tronco per lavorare il deltoide in tutto il suo Range Of Motion (da 0 a 90°).

Analizzando il movimento del lento dietro vediamo come presenti 2 difetti o meglio limitazioni :

1. non consente nella fase negativa del movimento una buona adduzione del braccio (con conseguente lavoro sottratto all'abduzione nella fase concentrica)
2. mette in leva l'intera articolazione sovraccaricandola.

Il lento avanti non presenta queste limitazioni, è dunque un esercizio migliore per allenare il muscolo e meno rischioso per l'articolazione.

Questi sono solo alcuni degli errori più comuni, in un prossimo articolo continueremo la sequenza. Siamo convinti che bastino già questi accorgimenti per poter dare ai nostri utenti ben altri risultati.

Buon lavoro.