

ALLENARE LE BRACCIA DA SOLE E' ANTI EVOLUTIVO

Uno dei punti fermi dell'allenamento con i pesi tradizionale sono sempre state le sedute per le braccia. Da sempre sentiamo dire che avere delle braccia possenti è una caratteristica fondamentale per ogni body builder.

Ogni uomo con un fisico che si rispetti deve avere delle braccia virili, come segno rappresentativo di estrema maschilità. Fino qui è tutto giusto, molto spesso però è sbagliato il metodo per raggiungere tale obiettivo.

Se pensiamo ai movimenti naturali che l'uomo esegue da millenni ci rendiamo immediatamente conto, che i gesti da svolgere coinvolgono sempre grossi distretti muscolari del corpo e che raramente uno sforzo in un ambiente naturale coinvolge unicamente gli arti superiori.

Se un nostro antenato doveva spostare un macigno o un tronco, utilizzava certamente le braccia ma non solo quelle, erano coinvolti tantissimi altri gruppi muscolari in modo armonico... Quindi è tanto semplice: in palestra facciamo la stessa cosa! Concentriamoci sui grandi esercizi con caratteristiche evolutive che comportino: la tirata, la spinta e il sollevamento di un oggetto dal terreno. State pur certi che le vostre braccia lavoreranno nel modo più duro e giusto possibile senza trascurare l'importante componente coordinativa.

Nel body building tradizionale allenare le braccia significa separarle letteralmente dal resto del corpo. Con un approccio di questo tipo si andrà con il tempo incontro ad una serie di conflitti articolari ai polsi, gomiti e spalle. L'origine delle patologie alle braccia e alle spalle è da ricercare molto spesso negli esercizi di isolamento per gli arti superiori, che vanno a coinvolgere in modo improprio settori muscolari che dovrebbero essere supportati da altri nel gioco bio-meccanico del movimento.

Forse nessuno si è mai chiesto perché il cheating esiste. Perché una macchina perfetta come il corpo umano dovrebbe ricorrere ad un tale espediente 'errato?!' per eseguire un esercizio 'esatto?!' di isolamento (ovviamente questa frase dovrebbe essere ironica, ndr.)? La risposta è che gli esercizi di isolamento forse non sono proprio naturali e che il corpo di fronte all'obbligo di rimanere immobile durante l'esecuzione di un movimento come il curl con il bilanciere cerca, in modo naturale, di ricorrere ad altri distretti come istintivamente la natura gli ha 'insegnato': con il 'dannoso' cheating.

Non sto dicendo che è giusto lanciare il peso in un esercizio come il curl per le braccia, voglio sottolineare che non si dovrebbe svolgere il curl per le braccia, dato che per quanto possa sforzare la mia mente non riesco proprio a pensare ad una situazione naturale in cui venga riprodotto un lavoro di flessione dell'avambraccio sul braccio senza coinvolgere altre zone corporee. Dovrebbe essere svolto un esercizio più evolutivo come le trazioni alla sbarra con sovraccarico o il rematore con il manubrio (movimenti molto più pertinenti in natura), reclutando così molti gruppi muscolari oltre ai soli arti superiori.

Nonostante l'enorme diffusione di centri fitness attrezzati con l'ultimo ritrovato tecnologico, ricomincia a manifestarsi la tendenza da parte dei ricercatori del settore nel promuovere la ginnastica basata su pesi liberi ed esercizi composti.

L'individuo che 'pompa' i pettorali alla pectoral machine ed i tricipiti al pull down ai cavi, quando si trova a trasferire la propria forza in un altro movimento, manifesta una prestazione veramente ridicola dovuta alla scarsa preparazione coordinativa tra i vari distretti muscolari... Sarebbe certamente più efficace eseguire un esercizio di spinta come la distensione su panca piana ad esempio! State pur certi che una persona che si allena alla panca piana, nel momento in cui dovrà svolgere una macchina per il petto o per i tricipiti arriverà ai limiti di questi attrezzi.

In conclusione è meglio lavorare le braccia con esercizi multiarticolari con caratteristiche evolutive piuttosto che con dei banali esercizi di isolamento... La capacità di trasferire la propria forza nella vita quotidiana deve rappresentare la priorità durante una sessione di allenamento. Quindi si devono scegliere i movimenti più allenanti sotto vari punti di vista, come: la forza e la coordinazione neuro muscolare, ecc...

Dott. Bartolomeo Davide Bertinotto

Riferito al libro: "MATEVO®, forza e massa per tutta la vita..."

HOME PAGE INTERNET: www.bertinettobartolomeodavide.it/MATEVO