

ARTICOLO: GINNASTICA EVOLUTIVA



Da quando il grande pubblico si allena in palestra, gli esercizi che normalmente compongono le routine, non sono altro che un mescolamento di tanti "pezzi" senza alcun criterio sensato. Molti esercizi insieme, magari anche distribuiti per tutto il corpo, non sempre possono far ottenere a chi li esegue un risultato degno di nota. Occorre tenere conto di una componente non proprio nuova, che in realtà esiste da quando è presente l'uomo sulla terra: l'allenamento in palestra deve conservare una sorta di caratteristica evolutiva che rispetti le capacità di movimento 'progettate per l'uomo nel corso dei millenni' dalla natura.

Denomineremo questa tipologia di allenamento con due semplici parole: "GINNASTICA EVOLUTIVA".

Oggi nelle palestre esiste la tendenza da parte della totalità degli istruttori presenti, di 'imbottire' le schede di allenamento con un insieme di esercizi mediocri, ripartiti per un programma giornaliero o settimanale che sia, che non hanno nessuna attinenza con quello che l'uomo è nato per svolgere: SPINGERE, TIRARE E SOLLEVARE DAL TERRENO.

Molti esercizi inutili abbinati fra loro non fanno del lavoro un buon esercizio con caratteristiche evolutive. Quindi gli esercizi inseriti nei programmi di allenamento dovrebbero seguire precisi tratti evolutivi per i quali l'uomo si è adattato a svolgere nel tempo.

Per 'ricreare' un movimento evolutivo in palestra si devono innanzitutto escludere tutti gli esercizi mono-articolari di isolamento a favore di quelli multi-articolari. A rigor di precisione dovrebbero essere esclusi tutti gli esercizi guidati alle macchine, che eliminano tutte le caratteristiche propriocettive che entrano in gioco insieme al coinvolgimento dei muscoli fissatori e all'azione dell'equilibrio. Saranno scelti invece esercizi con pesi liberi (manubri e bilancieri) che oramai nelle palestre moderne non sono più visti di buon occhio, questa però è un'altra storia...

Afferriamo quindi il nostro fidato bilanciere o manubrio e iniziamo a svolgere i movimenti per cui siamo stati creati fin dall'inizio dei tempi: SPINGERE, TIRARE E SOLLEVARE DAL TERRENO.

Per quello che riguarda la spinta potremmo scegliere la distensione su panca piana con bilanciere. Questo esercizio coinvolge un enorme quantitativo di giochi articolari e gruppi muscolari. Esso rispecchia molto bene un movimento naturale che anche le persone sedentarie presenti nella società moderna in qualche modo svolgono (spingere l'auto in panne o il carrello della spesa), quindi è su questo movimento che l'individuo si deve allenare. Non su una miriade di esercizi separati (croci, french press, cavi, alzate laterali, ecc...) per coinvolgere tutti i distretti muscolari che un semplice esercizio di spinta lavora armonicamente da solo!

Se esaminiamo le tirate possiamo senza dubbio scegliere le trazioni alla sbarra con sovraccarico. Questo esercizio rispecchia a pieno le capacità più antiche dei primi ominidi che hanno calpestato il suolo della Terra. Qui si emula il gesto dell'arrampicata o abbassamento di un ramo pieno di frutti... avvicinando il nostro corpo per mezzo degli arti superiori ad un oggetto. E' senz'altro meglio svolgere quest'unico movimento che una miriade di esercizi ammuccati insieme (lat machine, curl vari, fly, avambracci, ecc...) evitando così di indirizzare le risorse corporee in direzioni sbagliate!

Per ultimo ma non di certo per importanza (anzi questo lo ritengo il gesto più importante) è il sollevamento di un oggetto dal terreno. L'azione del sollevamento da terra è incredibilmente complessa a livello coordinativo, energetico e propriocettivo. Qui sono coinvolti quasi la totalità dei gruppi muscolari e distretti articolari corporei. La riproduzione di questo complesso movimento in palestra può essere proposta con gli stacchi da terra con manubri. Ogni persona tutti i giorni raccoglie un oggetto da terra e quindi perché non allenarla per svolgere questo antico movimento?! Un'istruttore preparato non dovrebbe proporre altri esercizi (leg curl ed extension, leg press, calf, ecc...) ma concentrare l'attenzione sul reale obiettivo delle persone di sollevare un oggetto dal

terreno.

Con tre soli esercizi riusciremo a trovare la forza e la salute fisica che desideriamo, concentrando le risorse corporee nella giusta direzione limitando inutili sprechi di tempo. Naturalmente possono essere scelti molti altri esercizi compatibili con i naturali movimenti che il nostro corpo è 'capace' di svolgere. La decisione sul tipo di lavoro è una questione soggettiva che deve essere adattata alle caratteristiche individuali.

Non dimentichiamo che l'uomo probabilmente ha iniziato a costruire la sua auto-coscienza proprio per mezzo dei primi movimenti di interazione con l'ambiente che lo circondava, grazie alla liberazione degli arti inferiori dalla deambulazione e al pollice opponibile. Probabilmente ancora prima di iniziare ad esprimersi con un linguaggio articolato... Motivo per cui si devono intensificare, grazie alla ginnastica evolutiva, queste primordiali ma necessarie ancora oggi capacità motorie.

Concentrarsi sui movimenti progettati dalla natura per noi, ci consentirà di ottenere risultati migliori in termini di aspetto fisico, distribuzione armonica della forza a livello generale, salute articolare, un imbattibile profilo ormonale che migliorerà proporzionalmente con l'aumentare della forza prodotta, una capacità coordinativa senza precedenti e una concentrazione che farebbe impallidire un maestro yoga!

Dott. Bartolomeo Davide Bertinetto

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

HOME PAGE INTERNET: www.bertinettobartolomeodavide.it