

Articolo Matevo® espediente articolare

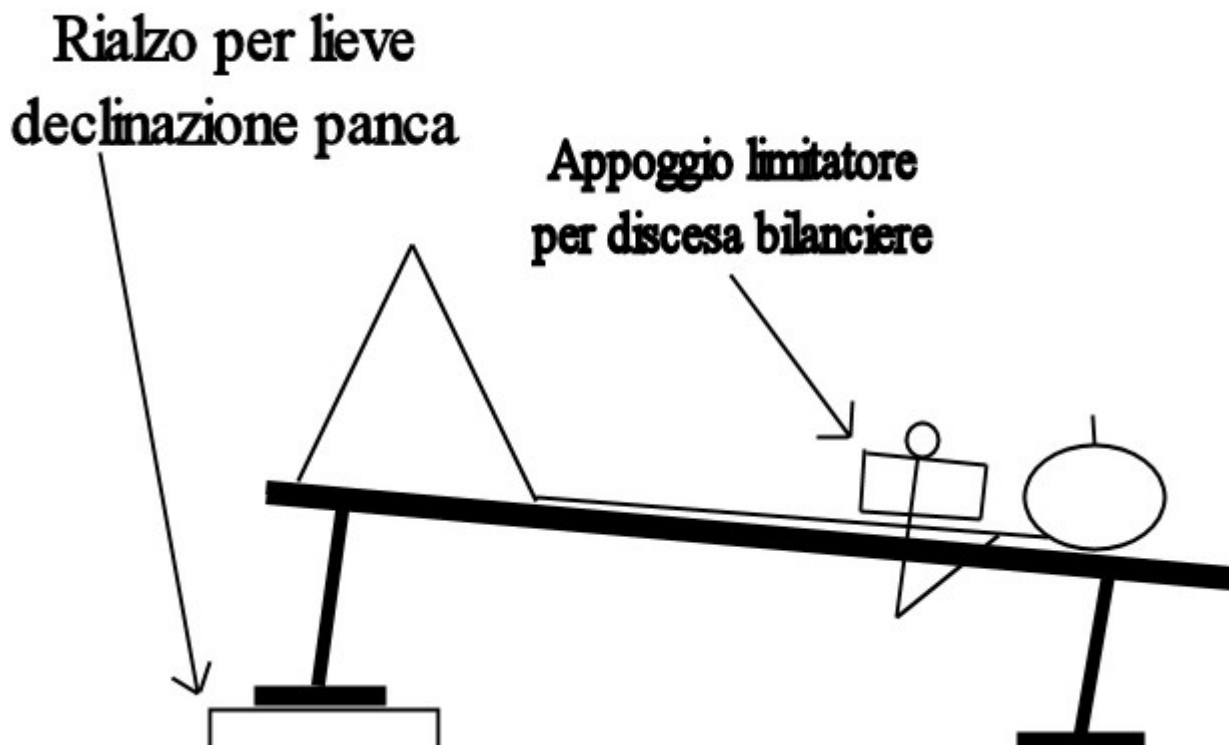
Di tanto in tanto in palestra mi è successo alcune volte che praticanti Matevo®, anche molto forti, con l'aumentare dei carichi iniziassero a soffrire di problemi articolari. Per scavalcare questo inconveniente ho escogitato alcuni espedienti...

Soffrire di dolori articolari può significare avere un handicap di notevole portata per il conseguimento dei risultati riguardanti il massimo progresso e forza. Ovviamente è una situazione da evitare a tutti i costi. Chi vorrebbe, ammesso che sia possibile, costruire una grande forza rovinando articolazioni e quant'altro?! Il dolore diventerebbe prima insostenibile durante gli allenamenti se non 'ascoltato', causando un regresso della forza (arma di difesa fisiologica del corpo umano) e poi se cocciutamente si insiste ricorrendo a farmaci antidolorifici (tipico dei body builder classici), si arriverà al punto di non poter più usare quella parte del corpo anche per i movimenti ordinari della vita quotidiana. Una situazione che trasformerà il dolorino di pochi mesi prima in un problema cronico. Cosa fare?!

Matevo® con questo articolo offre la possibilità di permettere il prosieguo dell'attività fisica, anche per quei praticanti che soffrono di qualche lieve processo infiammatorio nelle parti corporee maggiormente interessate dal metodo. Ciò garantirà una continua progressione dei carichi ed il totale riassorbimento del processo infiammatorio, al prezzo di pochi piccoli compromessi sugli esercizi da svolgere.

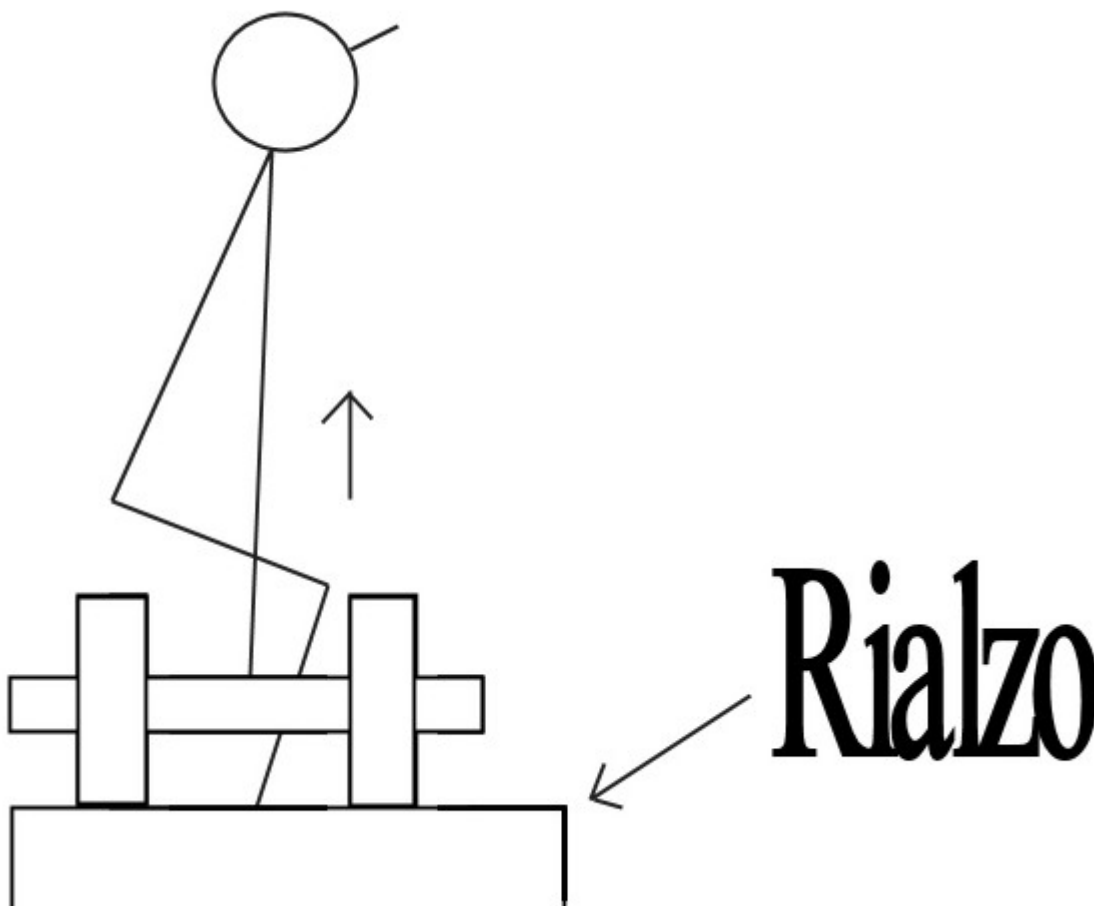
Vorrei aggiungere, prima di spiegare queste procedure, che l'intervento articolare dettato da questo articolo è risolutivo solo nelle persone che soffrono di un lieve fastidio o di un leggero processo infiammatorio. Altri individui con sintomatologie di natura più pronunciata dovrebbero astenersi dall'attività fisica, riposando fino al completo riassorbimento. Se possibile immobilizzando con fasciature l'articolazione per un breve periodo.

- Partendo dalla parte alta vediamo la strategia adottata per spalle e gomiti doloranti sull'esercizio più più gravoso per tali distretti: la distensione su panca piana. Per Matevo® questo esercizio è il più importante di tutti, come spiegato nel libro 'Matevo® forza e massa per tutta la vita...', dato che rappresenta il riferimento per il calcolo dei carichi in tutto il programma ed è l'indicatore del cambio di fase. Solitamente arrivare con il massimo carico, al limite dell'escursione articolare sul cingolo scapolo omerale può essere davvero invasivo. A tal proposito, quando si giunge a questa soglia, il detto comune nelle palestre di 'arrivare a toccare il petto' nella distensione su panca piana con bilanciere può essere davvero pericoloso. La periartrite rappresenta un regresso subdolo che solitamente inizia in modo latente e poi via via degenera e quando inizia a fare male solitamente il danno è già molto pronunciato. Se poi aggiungiamo il fatto che è davvero difficile tenere a riposo la spalla anche se dolorante, durante la vita quotidiana, ciò rappresenta l'accensione della miccia per avviarsi verso un dolore più grande. Matevo® protegge già molto le spalle nella sua versione classica, evitando movimenti diretti per questo distretto ma ciò può non essere sufficiente. All'atleta dolorante consiglio quindi di spostarsi verso una panca declinata di pochi cm, diciamo che l'asse della panca dovrebbe essere sollevato di 4-5 cm in più sulla parte bassa rispetto a quella alta. Molte volte è sufficiente sistemare un asse di legno o qualche disco sugli appoggi al pavimento dell'attrezzo. Ulteriore precauzione da considerare è quella di procurarsi un distanziale di 10-12cm da appoggiare tra la base del collo ed il petto, da usare come fermo per il bilanciere nella fase di discesa. Utile allo scopo, ho fatto tagliare un pezzo di legno a forma di parallelepipedo e una volta posizionato, il bilanciere non potrai mai scendere più di un certo punto verso il petto, evitando così l'aggravarsi del danno. Vediamolo in figura:



- Ulteriore accorgimento necessario a proteggere invece la parte bassa del corpo è quello di aggiungere un rialzo per quello che riguarda gli stacchi da terra con manubrii. Si tratta di un espediente tanto semplice quanto sicuro. Non ci sono dubbi su questo. Partire da un livello più alto nell'accosciata, rispetto al terreno (diciamo 15-20cm) significa riuscire a maneggiare il

carico in modo più sicuro per molti distretti articolari, quali la bassa schiena e le ginocchia. Lo stacco con manubri è un esercizio tanto efficace quanto pericoloso se non svolto bene. Certo è sicuramente più sicuro dello squat con bilanciere, dato che i carichi che vengono mossi precludono sempre la capacità di poterli gestire con la presa della mano, mentre nello squat no, dato che il peso viene appoggiato sulle spalle, ciò non permette di capire se si tratti o meno di un carico manualmente gestibile. Inoltre negli stacchi da terra il carico è sempre sotto il livello della vita, quindi ciò conferisce maggiore stabilità d'esecuzione evitando infortuni alla colonna vertebrale. Nonostante questi accorgimenti si tratta ancora di un esercizio potenzialmente pericoloso quando i carichi diventano davvero grandi. Vediamo quindi attraverso uno schemino come salvaguardare le nostre ginocchia e schiena:



- Terzo ed ultimo espediente è quello di eliminare il movimento di lancio di un oggetto. Per farlo occorre sospendere o escludere definitivamente lo strappo/slancio/squat con bilanciere. Tale intervento metterà al sicuro spalle, schiena e ginocchia. E' sì vero che per l'uomo lanciare qualcosa è un gesto naturale, anche in questo contesto però, quando si raggiungeranno carichi alti al limite dell'escursione articolare, potranno sorgere notevoli problemi se in quei punti corporei esiste a priori un grado di debolezza. Eseguire un esercizio così complesso ed invasivo potrà portare più danni che altro se esiste già un processo infiammatorio in corso. Tutti i benefici che si possono ottenere dallo svolgimento dello strappo/slancio/squat, andranno ad annullarsi, in caso di cocciuta insistenza da parte dell'utente se compariranno dolori articolari nelle zone descritte. Pertanto, come già indicato nel relativo libro su Matevo®, sarà bene escludere questo esercizio, sostituendolo con il curl su panca Scott. Il curl su panca Scott pur essendo un esercizio di isolamento, è l'unico movimento monoarticolare consentito dal metodo. Condizione da attuare a patto che sia sopraggiunto un motivo di forza maggiore che ne giustifichi l'uso. Come un conflitto articolare. Tale movimento permetterà di coinvolgere gli arti superiori salvaguardando spalle e schiena. Solo per questi semplici motivi ne ho giudicato utile l'uso, in un sistema come Matevo®. Il curl non può rappresentare una soluzione evolutiva ma solo un rimedio per l'atleta infortunato.

I tre 'trucchi' appena descritti da applicare a Matevo® faranno sì che molti utilizzatori, non proprio nelle migliori condizioni fisiche, possano beneficiare ugualmente di una messa in opera efficace del metodo. La forza fisica continuerà ad aumentare e tutte le regole di questo sistema anti-età potranno essere applicate al meglio.

E' importante ribadire che non è così importante applicare contemporaneamente tutti e tre gli espedienti articolari, può essere fatto anche solamente con uno di essi. Inoltre anche le persone sane che vogliono preservare più a lungo le loro ancora efficienti articolazioni, potranno applicare le regole di questo articolo, in modo da attivare una sorta di 'modalità preventiva'.

Tutti i movimenti del metodo Matevo® sono sicuri alla base per ogni utente fisicamente sano. Bisogna comunque tenere conto che si tratta di un sistema per l'aumento della forza che sfrutta basi evolutive. Il fatto è che Matevo® funziona talmente bene che la forza riesce ad aumentare vertiginosamente ed in modo impareggiabile rispetto a qualsiasi altra tecnica. Questo nel tempo può dare problemi e gli 'espedienti articolari' qui esposti, possono risolvere i possibili infortuni alla base, eliminando per sempre ogni dolore.

Riferito al libro 'Matevo®', forza e massa per tutta la vita...'

Sito web: www.bertinettobartolomeodavide.it/MATEVO

Dott. Bartolomeo Davide Bertinetto