LA RICERCA DEL "DOMS" NEL BODYBUILDER

Di Roberto Eusebio campione nazionale assoluto di Bodyfitness

http://www.robertoeusebio.it

Quante volte siamo alla ricerca di nuovi esercizi, di nuove routine di allenamento o escogitiamo modi e tecniche per congestionare i nostri muscoli in modo da distruggerli il più possibile?

Tutto questo perché per noi è importante e fondamentale far si che il giorno dopo o dopo due giorni accusiamo quei dolori che altrimenti non gratificherebbero la fatica fatta durante il nostro allenamento.



Ma che cos'è realmente questo dolore ?

L'indolenzimento o il dolore muscolare del giorno dopo detto anche , "**DOMS"** (Delayed onset muscle soreness) non è nient'altro che un dolore muscolare che si presenta tra le 14 e le 72 ore dopo un'intensa attività muscolare.
E perché di questi dolori ?
Questi dolori, (fastidiosi per il neofita body builder invece ben apprezzati dai veterani) limitano i movimenti a causa del dolore che provocano e anche per una riduzione dell'escursione articolare.
Questo fenomeno è molto frequente nei soggetti fuori allenamento, ma è presente anche in quelli che, pur molto allenati, si cimentano come accennavo ad allenamenti insoliti e diversi dal solito congestionamento muscolare.
La causa del DOMS è comunemente stata attribuita a un deposito di acido lattico nei muscoli, ma questa affermazione non è corretta; l'acido lattico, per il suo stesso ciclo metabolico, ad attività muscolare terminata non può permanere nel circolo sanguigno per più di qualche minuto e questo permette che, successivamente, esso venga in larga parte smaltito anche a livello muscolare, nel giro due o tre ore.
È stato consolidato che questi dolori sono **micro-lacerazioni del tessuto muscolare** dovute a contrazioni muscolari "eccentriche", giustificate e prodotte da un'origine metabolica e bio-meccanica.
Questi dolori solitamente scompaiono dopo 2, 3 o 4 giorni dal nostro workout, ma possono protrarsi anche fino a 6 o7 giorni e oltre, raggiungendo il culmine del dolore intorno al secondo ed il terzo giorno successivo all'allenamento. I fattori che accentuano questo fenomeno sono sia più svariate tecniche di allenamento sia fattori di carattere nutritivo.



È riscontrato che chi ha una dieta ricca di carboidrati, quindi un pompaggio muscolare superiore rispetto a chi è in deplezione di glicogeno muscolare, i dolori siano più accentuati.
È normale quindi, in fase di definizione muscolare che la ricerca del DOMS sia più difficoltosa.
Comunque sia con i muscoli indolenziti consiglio sempre il recupero e quindi non allenare mai un gruppo muscolare se fa ancora male.
Questo perché proprio in questa fase, detta anche di "SUPERCOMPENSAZIONE", il nostro muscolo (e non solo), migliora le proprie caratteristiche in funzione dell'allenamento eseguito.
Allenare i muscoli mentre vi è l'effetto DOMS oltre a prolungare il dolore avvertito, sarà ulteriormente più lungo anche il recupero.
Per alleviare i dolori de giorno dopo è stato spesso consigliato di fare streching. Io sconsiglio invece questo tipo di rimedio poiché un allungamento in fase di ripristino delle lacerazioni da contrazione muscolare non fa nient'altro che riaprire queste "ferite positive" in fase di recupero muscolare.



Cosa fare allora per questi dolori ?

APPREZZATELI E RISPETTATE IL RECUPERO DEI MUSCOLI, VUOL DIRE CHE AVETE ESEGUITO UN BUON WORKOUT!!

ROBERTO EUSEBIO