IL SOVRACCARICO

(quanto carico usare ?)

di **Salvatore Spitaleri**

atleta di Roberto Eusebio



(Salvatore Spitaleri atleta di Roberto Eusebio)

http://www.eusebio.pro

*Mi è capitato di ascoltare o di trovarmi coinvolto in discussioni relative al carico utilizzato per determinati esercizi;

solitamente si parla delle distensioni su panca piana (l'esercizio più "figo" per i pettorali).

Parlo di questo, perchè sempre più spesso mi accorgo che questo esercizio viene eseguito con un carico, anzi, con un sovraccarico, che la maggior parte delle volte non consente l'esecuzione giusta dell'esercizio, e per poter sollevare questo eccessivo carico ho visto di tutto;

ad esempio chi cerca di aiutarsi inarcando, la schiena andando cosi a sollecitare e gravare sulla colonna, mandandola in iperlordosi e sui

paravertebrali costringendo un iperestensione, cosa che non dovrebbe accadere;

oppure chi non controlla più il carico, crea uno scoordinamento articolare a discapito delle articolazioni stesse, rischiando di creare lesioni più o meno traumatiche a livello delle capsule articolari e dei legamenti, che nelle ipotesi meno gravi fa riscontrare una lesione microscopica con un' allungamento delle "sole'' fibre fino ad arrivare a delle vere e proprie lussazioni con perdita di contatto delle superfici di quella articolazione.

In altri casi si può andare incontro ad infiammazioni delle borse sinoviali, che pur non essendo una patologia grave è comunque fastidiosa e dolorosa, ed obbliga l'atleta a sospendere temporaneamente l'allenamento anche fino a 3 settimane, con la perdita inevitabile dei benefici prodotti dall'allenamento.

In particolare è da considerare che utilizzando un carico eccessivo non permette una contrazione concentrica ottimale, e soprattutto un reclutamento totale delle fibre muscolari interessate, anzi si avrà una minor congestione perchè per sollevare (non piu' congestionare) il muscolo, con quel carico si intrometteranno sinergicamente altri muscoli togliendo in parte lo stimolo nervoso dal muscolo interessato.

Ovviamente non dico di utilizzare un carico esiguo, ma la cosa principale e più importante che bisognerebbe fare prima di ogni esercizio, valutare sempre quale carico utilizzare, cercando di capire se consentirà di fare tutte le ripetizioni in modo esatto contraendo il muscolo nella sua totalita', facendolo accorciare al massimo arrivando all'ultima ripetizione dove si avrà la percezione che il muscolo stia letteralmente bruciando (per la produzione di acido lattico) o esaurendo il suo glicogeno a disposizione.

Per capire e valutare tutto ciò bisogna prima di tutto conoscere e capire quali sono i limiti che determinano la scelta del carico, cosa che dopo alcuni anni di allenamento sono riuscito ad apprendere;

anche a me è successo di fare questi madornali errori soprattutto nei primi anni di allenamento dove inevitabilmente ti affidavi a consigli di persone che fondamentalmente ritenevo dei "maestri" perchè erano grossi e quindi pensavo "se c'e l'ha fatta lui allora quello che dice è vero !", quindi si seguivo i consigli di persone che fondamentalmente non sapevano nemmeno loro cosa stavano dicendo.

IL SOVRACCARICO

Ogni persona funziona in modo diverso, quello che puo' andar bene a me non e' detto che vada bene ad un'altro, è per questo che è fondamentale la conoscenza del proprio corpo, quando si sceglie un carico bisogna pensare che quel carico servirà ai tuoi muscoli e non a dimostrare alle altre persone quanto stai sollevando.

Come dice sempre il mio coach Roberto Eusebio, "sei un sollevatore di pesi" o "vuoi avere un bel fisico?

DEVI CONGESTIONARE I MUSCOLI NON SOLLEVARE I PESI !!

Salvatore Spitaleri