Forzasenzacontrollo

A CHE SERVE? PROBABILMENTE A FARSI MALE

Non è per essere logorroici, ma torno a ribadire il principio della funzionalità e delle catene muscolari su cui è improntato il fitness moderno. Per molti anni ci si è concentrati sull'isolamento del lavoro muscolare e sulla stimolazione della massima intensità, prova ne sia il fatto che le macchine isotoniche consentono di isolare il singolo muscolo costringendolo a generare una tensione costante per tutto l'arco del movimento, garantendo una posizione quanto più stabile e sicura possibile.

Il paradosso nascosto. Nella vita di tutti i giorni non ci sono movimenti che prevedono l'utilizzo di un singolo gruppo muscolare, o che fanno sprigionare al muscolo una tensione costante, e non è detto che ci si trovi in posizioni sicure, non solo nei gesti atletici, ma nelle più banali operazioni quotidiane. Sfruttiamo continuamente una serie di catene cinetiche e di sinergie muscolari. Oltre ai muscoli che compiono il movimento intervengono gli antagonisti per regolarne la fluidità; i fissatori che mantengono fissi alcuni segmenti corporei; gli stabilizzatori che garantiscono una determinata traiettoria. Il corpo concepisce l'azione non il movimento, e l'obiettivo non è rinforzare un singolo muscolo ma garantire un equilibrio funzionale a tutte le parti coinvolte.

Un paio di esempi. Leg press: basta sedersi e spingere. Facile e sicuro. Ma immaginiamo che riusciate a spingere fino a 100 kg. Quando proverete a fare l'esercizio corrispondente coi manubri o col bilanciere (lo squat), dovrete ricominciare da capo perché avrete nelle gambe un potenziale da 100 kg, ma erettori spinali, parete addominale e coordinazione motoria da bilanciere scarico. Distensioni al multipower? Basta sdraiarsi e spingere. Provate coi manubri o col bilanciere e perderete l'equilibrio, un braccio spingerà meno dell'altro e ridurrete il carico. Coordinazione zero, parete addominale insufficiente, stabilizzatori delle spalle troppo deboli.

I rischi. Credere di essere davvero "tosti" e usare gli stessi carichi a corpo libero facendosi male. Ritrovarsi con muscoli forti e potenti ma incapaci di lavorare in equipe. Antagonisti, fissatori o stabilizzatori incapaci di supportare gli agonisti. Postura scorretta. Propriocezione, coordinazione e sinergie muscolari incapaci di garantire oltre che forza, tonicità e un aspetto potente, anche la funzionalità dell'apparato locomotore e un aspetto armonioso.

Ma allora le macchine non servono? Ci mancherebbe altro! Validi strumenti in caso di riabilitazione e squilibri muscolari, sono efficaci anche per la muscolazione, ma non hanno una valenza assoluta e vanno affiancate ad altri strumenti. E' l'operatore che fa la differenza. Dovrà valutare l'opportunità di agevolare l'esecuzione degli esercizi attraverso l'uso delle macchine, ma di stimolarne l'apprendimento con quelli equivalenti a corpo libero incrementando via via i carichi. O di integrare l'uso delle macchine con lavori di destabilizzazione, propriocettività e controllo della postura.

Conclusioni. Il lavoro funzionale è uno dei cardini del fitness moderno e la vera forza degli operatori del movimento consiste nella capacità di avere una visione a 360°, scevra da preconcetti e pregna di curiosità. Anche perché il tempo risparmiato all'inizio, sarebbero costretti a impiegarlo dopo per rieducare il cliente.