

15 **REGOLE** **d'oro**



di Stuart McRobert

per la **prevenzione**
degli **infortuni**

Dave Nathan Foto Eric Jacobson www.impact-photography.com

1 **Non applicare mai la massima "niente dolore niente guadagno"**

Questa massima ha provocato danni indicibili. Non fate mai niente che faccia male, non allenatevi se vi siete fatti male e non allenatevi mai attraverso il dolore. L'indolenzimento muscolare e la fatica sistemica a seguito di un esercizio fatto con impegno e tecnica corretta sono desiderabili, ma il dolore non lo è. Quelli che seguono la massima "niente dolore niente guadagno", spesso se ne pentono, più prima che poi.

2 **Usare la tecnica di esecuzione corretta**

Imparate cos'è la tecnica di allenamento impeccabile e **APPLICATELA**. La maggior parte delle persone che fanno sollevamento pesi prende la tecnica di allenamento alla leggera. **ERRONEAMENTE**, la tecnica di esecuzione è considerata essere semplice e secondaria alla struttura del programma e all'intensità dell'allenamento. Fate della tecnica di allenamento corretta il vostro motto di allenamento **NUMERO UNO!**

3 **Adattarsi agli esercizi in modo intelligente**

Siate pazienti quando imparate come eseguire un nuovo esercizio. Inizialmente usate carichi molto leggeri e cominciate ad aggiungere carico **GRADUALMENTE** e ad aumentare il livello dello sforzo solo quando avete appreso bene la tecnica di esecuzione. Fate passare molte settimane prima di allenare duramente un nuovo esercizio.

Se siete esperti con un certo esercizio ma non lo eseguite da tempo, prendetevi alcune settimane per rifamiliarizzare con esso prima di andarci pesanti.

4 **Usare una cadenza controllata**

Sollevate il carico, non lanciatelo, e abbassate il carico, non mollatelo. La maggior parte delle persone solleva e abbassa troppo velocemente. Cosa più importante della cadenza di per sé è la **FLUIDITÀ**. Se le ripetizioni sono fluide, **COMPRESA** la transizione fra la fase positiva e quella negativa, state usando il controllo necessario per la sicurezza e per applicare grande stress sulla muscolatura coinvolta.

5 **Applicare disciplina nell'allenamento**

Impiegare la tecnica corretta e una cadenza controllata per le ripetizioni **COMODE** di una serie è una cosa, ma **MANTENERLE** durante le ultime una o due ripetizioni di una serie, quando lo sforzo è **GRANDE**, è una cosa diversa. Qui entra in gioco la disciplina nell'allenamento. Mantenete la tecnica corretta e la cadenza controllata anche nell'ultima ripetizione "di sforzo assoluto". Non deteriorate mai la tecnica per eseguire un'altra ripetizione. **ESEGUITE LE RIPETIZIONI CORRETTAMENTE OPPURE TERMINATE LA SERIE.**

6 **Usare il carico appropriato PER VOI**

Usate solo carichi che potete utilizzare **CON LA TECNICA CORRETTA**. La maggior parte dei bodybuilder usa più carico di quanto può utilizzare correttamente. Ciò produce cheating e perdita di controllo. In una determinata serie usate un carico che vi permetta di spremere le ripetizioni prefissate con la tecnica corretta (per le serie di riscaldamento e gli esercizi che avete appena intrapreso usate carichi più leggeri).

7 **Scegliere esercizi sicuri**

Ma quello che è sicuro per alcuni bodybuilder può non esserlo per altri. Non usate esercizi che non sono adatti a voi. Se avete un problema alla schiena, per esempio, al momento lo stacco da terra può essere una scelta non saggia **PER VOI**. Se avete un problema alle spalle, al momento la distensione su panca può essere una scelta non saggia **PER VOI**. Le questioni della scelta degli esercizi sono uniche per ogni individuo. Cercate assistenza da parte di un chiropratico sportivo per capire quali esercizi possono non essere appropriati per voi.

8 **Non seguire l'esempio di individui di robustezza rara**

Alcuni bodybuilder sono così robusti che possono sopportare un abuso da allenamento che farebbe a pezzi quasi chiunque altro. Solitamente però, alla fine anche questi soggetti robusti pagano un prezzo salato. **NON** prendetevi libertà in palestra. Per ogni caso di "successo" che riesce **APPARENTEMENTE** a farla franca con le libertà nell'allenamento, ci sono centinaia se non **MIGLIAIA** di persone che pagano un prezzo salato per i loro approcci all'allenamento non conservativi.

9 **Evitare le singole e il numero molto basso di ripetizioni**

Qualsiasi esercizio eseguito per un qualsiasi numero di ripetizioni vi farà male se usate la tecnica scorretta e vi allenate duramente. Le singole e il numero molto basso di ripetizioni hanno un potenziale per causare infortunio maggiore rispetto al numero più alto di ripetizioni perché lo stress per ripetizione su articolazioni, muscoli e tessuti connettivi è maggiore. A parità di errore nella tecnica di esecuzione, è molto più probabile che vi facciate male se lo commettete durante una singola con massimale piuttosto che durante una serie con numero di ripetizioni medio-alto. Questo però non significa che un numero alto di ripetizioni con carico ridotto sia garantito essere sicuro. Anche in questo caso. Se usate la tecnica sbagliata e vi allenate intensamente, vi farete male.

10 **Non allenare mai un esercizio con carico sopra al corpo se avete il mal di schiena.**

Se vi fa male la schiena durante o dopo l'allenamento, scopritene la causa e correggetela. Una schiena dolorante indica che può esserci un infortu-

15 regole d'oro per la prevenzione degli infortuni

nio grave alla schiena appena dietro l'angolo se non attivate un'azione correttiva. Quelli alla schiena sono fra gli infortuni più debilitanti.

11 Non allenarsi attraverso i segnali di infortunio imminente

Se un'articolazione o un'altra parte del corpo è dolente, non allenatela. Scoprite cosa ha causato il problema e correggetelo, oppure cambiate esercizio.

12 Usare la tecnica di sollevamento corretta quando si spostano dischi e attrezzi

La tecnica di sollevamento corretta non è necessaria solo durante l'esecuzione di esercizi specifici. È necessaria anche quando sollevate i manubri da e nel rack e in posizione o uscita per un esercizio, sollevando e appoggiando il bilanciere sul rack, sollevando i dischi dagli appoggi, rimettendoceli e caricando e scaricando i bilancieri.

13 Riscaldarsi sempre bene prima dell'allenamento duro

Lo scopo del riscaldamento generale con cui aprire ogni allenamento è aumentare la temperatura corporea, mettere in movimento i liquidi sinoviali articolari e magari cominciare a sudare (a seconda della temperatura della palestra). **NON È** la stessa cosa del sudare quando ci si trova in un ambiente caldo **SENZA** però esercitarsi. Dopo il riscaldamento generale, cominciate **IMMEDIATAMENTE** l'allenamento per la forza. Non dovete fermarvi e raffreddarvi. Inoltre, eseguite una o più serie di riscaldamento

prima delle serie di allenamento di ogni esercizio. Meglio fare troppo che non abbastanza.

14 Sviluppare una muscolatura bilanciata

Se, per esempio, il petto e le spalle si sviluppano a un ritmo più veloce rispetto alla parte alta della schiena, o se i quadricipiti si sviluppano bene ma i posteriori della coscia restano indietro, lo squilibrio muscolare aumenterà i rischi di infortunio.

15 Non fare lo scemo

Molti infortuni si verificano a causa di bravate. Non provate una cosa per cui sapete non essere pronti e non provate un'altra ripetizione quando sapete di non poter più mantenere la tecnica di esecuzione corretta. Non usate mai carichi pesanti con un esercizio che non conoscete bene, o che non fate da un po'. Ignorate le persone che vi incoraggiano a provare qualcosa che sapete essere rischioso. Queste persone non dovranno convivere con le conseguenze di un momento di avventatezza, voi però sì.

Negli esercizi in cui il carico potrebbe inchiodarvi, specialmente lo squat e la distensione su panca, usate **SEMPRE** i fermi di sicurezza come quelli presenti in un power rack e possibilmente **ANCHE** un assistente. **ON**

Nota dell'editore: Stuart McRobert è stato l'editore e il fondatore della rivista **HARDGAINER**, è l'autore di **BRAWN**, **OLTRE BRAWN**, **GUIDA PER L'ALLENAMENTO DI MUSCOLI E POTENZA**, **TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI** e **SUPPLEMENTO A OLTRE BRAWN** tutti pubblicati in lingua italiana da **Sandro Ciccirelli Editore**. Per informazioni: Olympian's Tel. 055/959530.

da Stuart McRobert

fondatore di **HARDGAINER**,
il metodo esperto per muscoli e potenza

Nel complesso i quattro libri costituiscono il pacchetto didattico più completo e responsabile per raggiungere gli obiettivi per il fisico e la forza

Oltre Brawn

496 pagine € 25,82

Tutto sulla realizzazione dei programmi e su quasi ogni altro aspetto del bodybuilding eccetto la tecnica di esecuzione.

Tecnica di allenamento con i pesi

grande formato, 216 pagine con 244 fotografie € 23,24

Insegnerà **precisamente** come eseguire con sicurezza e in modo produttivo **tutti** gli esercizi che sarà veramente necessario usare.

Guida per l'allenamento di muscoli e potenza

grande formato, 138 pagine € 18,07

Oltre Brawn dà il massimo in assoluto quando viene usato insieme a **entrambi** i suoi due volumi di accompagnamento, **Tecnica di allenamento con i pesi** e **Guida per l'allenamento di muscoli e potenza**. **Guida per l'allenamento di muscoli e potenza** è un diario di lavoro che contiene tutto ciò di cui c'è bisogno per tenere sotto controllo i propri miglioramenti giorno dopo giorno.

SUPPLEMENTO A OLTRE BRAWN

320 pagine € 23,24

Se volete trarre il massimo dall'allenamento, anche se siete un atleta esperto, le oltre 230 domande affrontate in **SUPPLEMENTO A OLTRE BRAWN** vi forniranno un'enormità di informazioni aggiuntive a quelle presenti negli altri nostri libri.

Chiamate oggi stesso! 055-959530

I LIBRI POSSONO ESSERE RICHIESTI A: OLYMPIAN'S Srl TEL. 055/958058-959266 FAX 055/958255 e-mail: ordini@olympian.it - www.olympian.it

