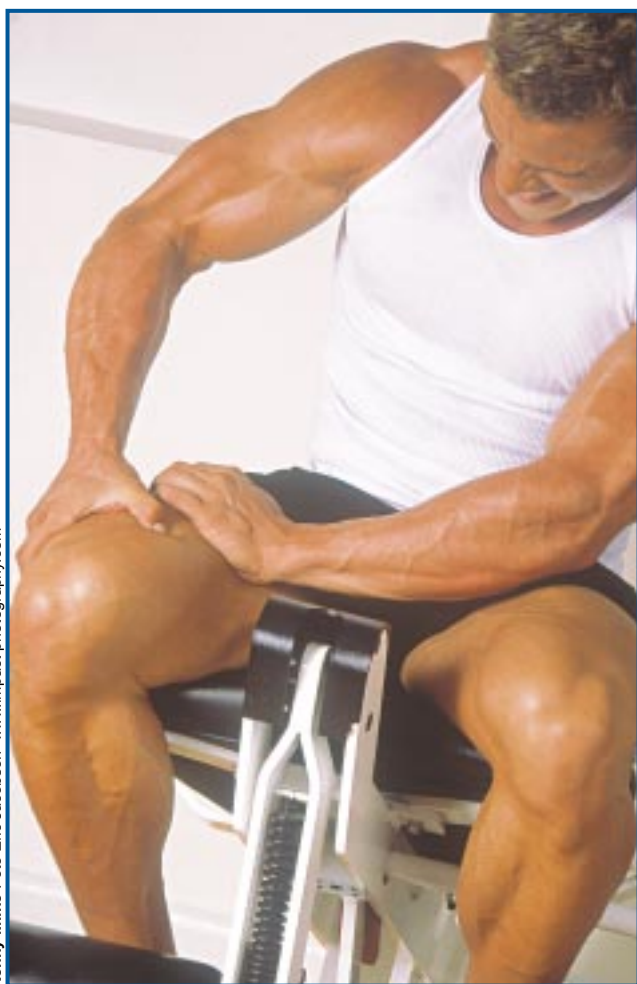


# D & R con Tom Venuto



di Tom Venuto  
[www.fitren.com](http://www.fitren.com)

## Indolenzimento: cosa posso fare per ridurre l'indolenzimento muscolare postallenamento?



Kenny Milne Foto Eric Jacobson [www.impactphotography.com](http://www.impactphotography.com)

**Per la crescita muscolare e il bodybuilding, l'indolenzimento è un obiettivo da ricercare.**

**D** Conosci qualche metodo efficace per ridurre l'indolenzimento muscolare che si manifesta uno o due giorni dopo l'allenamento? C'è un qualche integratore o un qualche esercizio che posso fare?

Recentemente ho letto di usare del destrosio in un litro d'acqua immediatamente dopo l'allenamento, seguito nel giro di un'ora da un altro litro d'acqua con destrosio, insieme a una bevanda proteica. Il tutto combinato con dello stretching. Ho fatto queste cose ma sono ancora molto dolorante. Faccio gli squat con il carico più pesante possibile per 10 e più ripetizioni, seguiti dalle macchine per quadricipiti, posteriori della coscia ecc., ogni esercizio con il carico più pesante possibile per 10 o più ripetizioni fino all'incapacità. Ma dopo un buon allenamento resto dolorante per una settimana. Ciò è dovuto all'inesperienza? Mi alleno solo da 6 mesi.

**R** Dopo un allenamento duro la maggior parte delle persone comincia a sperimentare indolenzimento nelle parti corporee allenate nel giro di 24-48 ore che poi dura fino a una settimana. Questo tipo di dolore si chiama "indolenzimento muscolare a comparsa ritardata" o DOMS.

Gli scienziati non sono sicuri al 100% di tutte le cause del DOMS, però ne hanno un'idea abbastanza precisa. Il bruciore che senti durante l'esecuzione di un esercizio è causato dall'accumulo dell'acido lattico, un sottoprodotto del metabolismo dell'attività fisica. In passato si pensava che l'indolenzimento del giorno dopo fosse il risultato della permanenza di quest'acido lattico nei muscoli. Oggi, la maggior parte dei fisiologi dell'attività fisica concorda che la causa principale del DOMS sono gli strappi minuscoli che si verificano nel muscolo a seguito dell'attività fisica ad alta intensità, specialmente nell'allenamento con opposizione di resistenza.

Quando ti alleni, "disg्रेghi" letteralmente

tessuto muscolare (sono degli strappi microscopici, non sono come uno strappo muscolare nel significato medico). Nel corso dei giorni successivi l'allenamento, il muscolo comincia a ricostruirsi, se gli è dato abbastanza tempo per recuperare e riceve abbastanza nutrienti. Questo processo di ricostruzione crea "nuovo" muscolo che è più grosso e più forte di prima. In breve, è così che si verifica l'intero processo della crescita muscolare.

Questo tipo di dolore è diverso dal bruciore che senti durante l'allenamento ed è diverso dal dolore di un infortunio. È importante che tu sviluppi la capacità di distinguere fra il "dolore buono" dell'indolenzimento e il "dolore cattivo" dell'infortunio. Se l'indolenzimento è così estremo da essere debilitante e ti impedisce di fare sport o di svolgere azioni di routine (come salire una rampa di scale!), allora l'indolenzimento del giorno dopo è DOLORE BUONO! È un segno che hai fatto un buon allenamento, che ti sei allenato abbastanza duramente per disgregare tessuto muscolare. La tua ricompensa sarà costruire muscoli più grossi e più forti,

Il DOMS è più forte nel principiante che non si è mai allenato prima. Più il corpo si adatta al sovraccarico che gli imponi, meno indolenzimento sentirai.

Se ripeti continuamente lo stesso allenamento, alla fine smetterà di renderti dolorante. Sfortunatamente, smetterai anche di progredire. Il sovraccarico progressivo è la pietra angolare del diventare più forte e del costruire massa muscolare.

L'indolenzimento non si verifica solo nei principianti. Indifferentemente dagli anni di allenamento, si può restare doloranti anche quando si intraprende una nuova routine. Scioccare il corpo e fornire sovraccarico progressivo è fondamentale per la crescita muscolare. Ogni volta che "sciocchi il corpo" con un nuovo programma di allenamento, nuovi esercizi, nuove tecniche che non hai mai usato prima o tecniche che non usavi da molto tempo, è certo che l'indolenzimento farà ritorno. Tieni questo presente ogni volta che cominci un nuovo programma di allenamento o segui la routine di qualcun altro che non hai mai fatto in precedenza. A volte la quantità di indolenzimento causata da un semplice cambiamento nella routine può essere incredibile. Vacci sempre piano il primo giorno di un nuovo programma e aumenta l'inten-

sità gradualmente, altrimenti andrai incontro a problemi!

Anche le ripetizioni negative, in cui abbassi il carico più lentamente del solito, sembrano aumentare il livello dell'indolenzimento muscolare. Si ritiene che questa porzione della ripetizione causi più microtraumi alle fibre muscolari rispetto alla porzione concentrica o di sollevamento della ripetizione (fra l'altro, un buon motivo per non eliminare la porzione negativa della ripetizione come invece fanno alcune macchine).

Cosa fare se sei ancora dolorante dall'allenamento precedente? Dovresti allenarti? Se l'indolenzimento è contenuto, allora sì, vai avanti e allenati attraverso di esso. Quando il sangue affluisce nell'area e la temperatura corporea

aumenta, l'indolenzimento restante sparirà. Invece, se sei ancora piuttosto dolorante dall'allenamento precedente, significa che non hai ancora recuperato completamente. Il corpo sta ancora "guarendo". Se continui a disgregare muscolo prima che riesca a recuperare, l'effetto sarà contrario a quello che desideri: diventerai più debole e più piccolo. Personalmente, mi indolenzisco velocemente: 8-12 ore dopo un buon allenamento, con il picco circa 24 ore dopo. Solitamente resto dolorante per 2-6 giorni, secondo quanto è stato severo l'allenamento.

Poiché sono un fanatico dell'alta intensità, mi piace la sensazione del non riuscire a camminare per 5 giorni dopo un allenamento di squat pazzesco, questo però riguarda solo me. Non sto dicendo che dovresti seguire il mio esempio, dipende dai tuoi obiettivi. Il mio obiettivo è costruire gambe grosse e muscolose.

Come bodybuilder agonista, considero l'indolenzimento un indice di un buon allenamento. Considero anche la scomparsa completa dell'indolenzimento un segnale di recupero completo. Se non sento nessun indolenzimento, solitamente considero quell'allenamento una mera sessione di mantenimento, o una perdita di tempo. Il mio atteggiamento è: non mi alleno per mantenere, mi alleno per guadagnare. E se voglio guadagnare devo sentirmi indolenzito. Sviluppare indolenzimento è uno dei miei obiettivi!

Non tutti sono d'accordo con me su questa cosa (come quei mollaccioni che dicono, "allenati, non sforzarti") ma la scienza viene a sostegno delle mie idee. Nel libro *Physiology of Sport and Exercise* (Human Kinetics,



Appersons Lee & Alexander Lee Jr. Foto Michael Neveux

**L'INDOLENZIMENTO NON SI VERIFICA SOLO NEI PRINCIPIANTI. INDIFFERENTEMENTE DAGLI ANNI DI ALLENAMENTO, SI PUÒ RESTARE DOLORANTI ANCHE QUANDO SI INTRAPRENDE UNA NUOVA ROUTINE. SCIOCCARE IL CORPO E FORNIRE SOVRACCARICO PROGRESSIVO È FONDAMENTALE PER LA CRESCITA MUSCOLARE.**

1994), i professori Wilmore e Costill scrivono: "Alcuni dati indicano che questo procedimento è una fase importante dell'ipertrofia muscolare". Voilà, caso chiuso.

Quindi, tornando alla tua domanda, cosa puoi fare per alleviare l'indolenzimento? Direi che non devi cercare di evitarlo, dovresti ricercarlo e goderne (almeno in quantità moderate)! Detto questo, c'è un paio di cose che puoi fare per ridurlo dopo che si è già verificato ed è un po' troppo forte. Probabilmente puoi ridurre l'indolenzimento allungando la parte corporea DOPO l'allenamento e aumentando la circolazione nell'area con dell'attività aerobica.

Ho scoperto che una sessione breve di cyclette dopo un allenamento per le gambe, seguita da un po' di stretching vigoroso (specialmente quando aiutato da un compagno), riduce un po' l'indolenzimento (ma non aspettarti che lo elimini completamente). Possono essere utili anche altri metodi come il massaggio. Puoi anche ridurre l'intensità per il prossimo allenamento: usa il livello di indolenzimento come parametro dell'intensità. Se il tuo indolenzimento è debilitante, allora interpretalo come segnale per ridurre un po' nell'allenamento successivo (se non vuoi essere di nuovo così dolorante).

Non conosco nessun integratore che aiuti ad alleviare l'indolenzimento e a migliorare il recupero. L'alimentazione postallenamento appropriata ti aiuterà, ovviamente, con il recupero muscolare in generale, ma non eliminerà l'indolenzimento. Ciò significa fare un pasto postallenamento ricco di carboidrati, ricco di calorie e con proteine moderate. Una discussione completa dell'alimentazione postallenamento sarà l'argomento di un altro articolo.

Secondo me, l'indolenzimento muscolare postallena-

mento è "dolore buono". Se ti alleni con i pesi per scopi ricreativi, allora è un'altra storia. Ma per la crescita muscolare e il bodybuilding, l'indolenzimento è un obiettivo da ricercare. Lo scopo del gioco è disgregare il muscolo, poi nutrirlo e permettergli di recuperare affinché possa ricostruirsi più grosso e più forte di prima.

Quando quelli che mi conoscono mi vedono barcollare per le scale o fare una smorfia di dolore sedendomi sulla mia poltrona, conoscono il motivo "Giorno delle gambe ieri Tom?". Quelli che non mi conoscono e non capiscono il bodybuilding pensano che sia pazzo (sono stato chiamato "fanatico" in più di un'occasione ma lo considero un complimento). Certo, a volte assumo un aspetto un po' buffo quando barcollo, ma non è un problema, che pensino quello che vogliono. Quando non riesco a camminare dritto per sei giorni dopo un allenamento di squat, so che crescerò! **ON**

Tom Venuto. Foto per gentile concessione dell'autore



### Notizie sull'autore

Tom Venuto, statunitense, è un bodybuilder, possiede una palestra, è scrittore freelance, allenatore di successo e autore del libro "Burn the Fat, Feed the Muscle" (BFFM): i segreti brucia grassi dei bodybuilder e dei modelli di fitness migliori del mondo. Tom ha scritto oltre 150 articoli, anche per riviste come IRONMAN, Natural Bodybuilding, Muscular Development, Muscle-Zine, Exercise for Men e Men's Exercise. Gli articoli

motivanti e informativi di Tom sul bodybuilding, sulla riduzione del peso corporeo e sulla motivazione, sono presentati regolarmente su dozzine di siti web di tutto il mondo. Per informazioni sul libro elettronico "Burn The Fat" di Tom, visitate il [www.burnthefat.com](http://www.burnthefat.com). Per abbonarsi al bollettino elettronico gratuito di Tom, visitate il sito web della Fitness Renaissance al [www.fitren.com](http://www.fitren.com).