

carichi pesanti) se poi non si è capaci di fare decentemente *squat* frontale con carichi dignitosi, una accosciata di derivazione dal sollevamento pesi olimpico o una corsa di 100 metri in tempi accettabili. Ci vuole più autoconsiderazione.

Nel vero culturismo bisogna pensare sempre non soltanto all'immediato e al circoscritto, ma soprattutto agli adattamenti nel globale e nel futuro, specie il futuro lontano. Occorre anche non trascurare assolutamente le "piccole" cose. Ad esempio, quando allenate il **bicipite** è scontato che quel muscolo, venendo debitamente stimolato, debba "crescere". Però, essendo un muscolo piccolo, non va massacrato con serie infinite. Il bicipite, entrando in funzione anche quando si allenano altri muscoli, non è bene stressarlo con ripetuti ed estenuanti esercizi specifici di isolamento. Quando si fanno bicipiti in piedi, il peso inciderà sempre e comunque anche sulle vertebre lombari. In questo caso gli **adattamenti** immediati da prendere in considerazione, ma anche quelli lontani nel tempo, diventano una cosa estremamente seria; perciò le contromisure per evitare ripercussioni spiacevoli nella zona lombare devono essere inserite nelle schede di allenamento.

I fulcri scheletrici si adeguano per adattamento agli allenamenti degli atleti, perciò se questi tralascieranno i **"controesercizi"** in futuro si troveranno (nessuno escluso) seriamente compromessi a livello di salute complessiva. E così come vale per i fulcri e baricentri, vale anche per tutto il resto del corpo. Per questo è importante non dimenticarsi mai, fra un esercizio e l'altro, degli **esercizi intermedi** (di mediazione): ad esempio, stare appesi alla sbarra per pochi secondi dopo un esercizio eseguito in piedi con i pesi (qualunque esso sia). Altrettanto importante è aumentare la per-

centuale di **esercizi con pesi liberi** e ridurre (al minimo) quelli con le **macchine**; e ancora, pianificare adeguatamente serie e ripetizioni, sulla base delle proprie caratteristiche e necessità. Qualsiasi sequenza numerica ordinata matematicamente è indubbiamente migliore di una numerazione casuale e disordinata; e quella di Fibonacci è una delle tante da prendere in considerazione. Altrettanto rilievo hanno la percentuale del carico sollevato in confronto al proprio massimale, la velocità di alzata e di ricaduta del peso, il fatto di arrivare o meno a cedimento - o di continuare con le ripetizioni forzate e negative e via dicendo.

Tutto ciò fa parte di un *unicum*. Per fare il più banale degli esempi, un qualsiasi esercizio eseguito biomeccanicamente in modo impeccabile - se i fulcri e i baricentri scheletrici sono sfasati - procurerà nel tempo ugualmente danno, senza che gran parte degli atleti sospetti alcunché. Tanto per chiarire meglio: se le ruote di un'automobile sono nuove, però equilibrate male e prive completamente di convergenza, verranno seriamente penalizzate cioè si consumeranno in modo esagerato e veloce.

Aumentare i volumi muscolari ricordandosi dei volumi interni (ad esempio, il cuore) è cosa buona. Prendersi il giusto riposo muscolare dando anche allo stomaco (con il cibo) il suo legittimo riposo è cosa ottima e sensata: bisogna **ottenere risultati nel modo migliore** e non risultati come... la vittoria di Pirro.

Prima di rimandarvi al prossimo numero di "CF", con la seconda parte di questo articolo, parliamo un momento di **squat**. Sviluppare le gambe eliminando totalmente gli *squat* non è bene, anche se poi si vincessero una meravigliosa coppa o il primo premio in una gara importantissima. Quando si parla di questo esercizio è assolutamente indispensabile

tenere presente la percentuale di forza dei muscoli lombari, perché non si possono fare *squat* con carichi decenti se la parte che coinvolge tutta quella zona è debole e tralasciata (pur se le gambe fossero forti). Ma anche fare solo un tipo di *squat* una volta tanto e tralasciare gli altri (frontale mani in aria, sforbiciate, sforbiciate mani in aria, accosciate e così via) è un male assoluto. Fare *squat* mani in aria in modo "discreto" significa avere un ottimale spazio fra i dischi intervertebrali, poiché in caso contrario le vertebre schiacciate, compromettendo il buon funzionamento-inarcamento della colonna vertebrale, renderebbero l'esercizio di difficile esecuzione mettendo l'atleta a "rischio" di incidente e permettendogli solo di farlo sollevare (in quel particolare esercizio) pesi ridotti. Al contrario, eseguire solo *squat* guidati con pesi leggeri senza scendere fino a toccare quasi i glutei a terra e fermandosi a metà per un ipotetico eccesso di precauzione, rappresenta un vero e proprio "suicidio atletico" e una sciocchezza tecnica.

Al tempo stesso, tralasciare le distensioni da accosciata e quelle in accosciata significa marchiarsi di mediocrità tecnica. Questi due **esercizi test** si possono eseguire con una certa disinvoltura solo se c'è il minimo dei rapporti di equilibrio-forza fra alcuni muscoli agonisti e antagonisti. Eliminare completamente gli stacchi, i lenti in piedi, gli strappi e slanci olimpici e tanti altri esercizi di sport diversi, porterebbe a ottenere una muscolatura funzionale solo a prestazioni di "fatica" di palestra. Il fisico, il premio, la coppa, la fama, l'immagine, la forza, i volumi e la stessa esperienza-competenza tecnica così ottenuti sarebbero (in simili casi) la deplorabile vittoria di Pirro, cioè una "vittoria" che equivale ad una vera e propria sconfitta. E a noi piacciono le vittorie di Arnold!

