

Rafforzamento muscolare: Addio dolori lombari

I dolori nella regione lombare della colonna vertebrale rappresentano alcune delle patologie più frequenti dell'apparato motorio. Con l'allenamento della muscolatura profonda del tronco possono essere prevenute o mitigate.



Nelle forme abituali di allenamento della forza spesso vengono impegnati solo i muscoli globali, cioè la muscolatura retta ed obliqua dell'addome. «Spingi il dorso verso il basso» – «Contrai intensamente i muscoli addominali!» – «Tieni il dorso ben eretto!». Fondamentalmente, queste indicazioni sono corrette per proteggere la regione lombare. In tal modo,

In appoggio sugli avambracciperò, vengono impegnati solo i muscoli globali, i muscoli retti ed obliqui dell'addome, che conferiscono una certa stabilità alla colonna vertebrale grazie all'aumento della pressione nello spazio intraddominale della colonna vertebrale.

L'allenamento dei muscoli stabilizzatori

La muscolatura che ha una funzione locale di stabilizzazione lavora al meglio al 30% della sua capacità massima di tensione. Se viene sollecitata al di là di questo limite, viene interessata la muscolatura globale. Per questa ragione, l'allenamento del sistema locale deve essere realizzato con intensità molto basse.

Lo scopo è quello di aumentare la stabilità locale attraverso il miglioramento percettivo e della capacità di tensione. Perciò è necessario che chi esegue l'esercizio abbia un buon senso del proprio corpo e disponibilità a lavorare in modo preciso con intensità scarse.

I principi del rafforzamento muscolare

Prima di iniziare riscaldarsi! Prima di eseguire esercizi per la forza, occorre aumentare la temperatura del corpo ed accelerare il polso. Lo si può fare con un riscaldamento della durata di almeno cinque minuti (corsa leggera, combinazione di passi con un accompagnamento musicale, cicloergometro, ecc.).

Senza carico supplementare! L'allenamento della forza di base deve essere realizzato senza carico supplementare, utilizzando soltanto il proprio peso corporeo.

Molte ripetizioni! Seguendo i principi seguenti si può migliorare la propria forza in modo efficace: 20 o più ripetizioni; da 2 a 5 serie; da 1 a 2 minuti di recupero; da 2 a 3 sedute di allenamento alla settimana.

Esecuzione dinamica, ma lenta! La qualità dell'esecuzione è importante, anche per quanto riguarda la sua velocità: gli esercizi debbono essere eseguiti in modo dinamico, ma lentamente. I principianti ed i ragazzi fino a 12 anni, li possono eseguire anche in modo statico.

Respirare correttamente! Durante gli esercizi si deve respirare regolarmente. Il respiro non deve essere trattenuto (evitare una respirazione compressiva).

Integrare la stabilizzazione! Per la protezione della colonna vertebrale, è estremamente importante una

buona capacità di stabilizzazione da parte della muscolatura, specialmente nella regione del tronco. Per questo dovrebbero essere seguiti anche i principi di attivazione della muscolatura che svolge una funzione stabilizzante, che abbiamo illustrato nella pagina precedente.

Allungarsi dopo gli esercizi! Dopo un allenamento di resistenza alla forza, per fare in modo che corpo e psiche passino dalla disponibilità alla prestazione a quella al recupero, la muscolatura deve essere allungata. In questo modo si mantiene la mobilità articolare e si facilita l'eliminazione dei prodotti del metabolismo muscolare.

Allenarsi con piacere La motivazione ad un allenamento regolare della forza dipende anche da come viene svolto. Perciò è importante che venga fatto in un ambiente gradevole. Non è sempre necessario dedicare un'intera lezione o seduta di allenamento ad esercizi di muscolazione. Una selezione degli esercizi che presentiamo può benissimo rappresentare solo una parte di una lezione o di un allenamento. Chi pianifica una sequenza più lunga ha la possibilità di scegliere tra forme diverse di organizzazione.

Allenamento a circuito con stazioni Dopo le opportune istruzioni preliminari, nelle diverse stazioni (circa 6 - 12) disposte in circolo vengono allenati tutti i gruppi muscolari principali. Durata dell'esercizio ad ogni stazione: 20 - 60 secondi. Inoltre è opportuno e motivante utilizzare una musica adeguata nelle varie fasi nelle quali si articola l'allenamento (ad esempio, 30 secondi di musica, poi una pausa per il passaggio da una stazione all'altra).

Circuito con pause attive L'organizzazione è la stessa, ma si alternano due gruppi: mentre uno di essi, durante la pausa di recupero attivo, esegue una corsa leggera in scioltezza, l'altro lavora alle stazioni per gli esercizi di forza. Questa forma d'organizzazione offre il vantaggio che durante il recupero attivo polso e temperatura corporea non si abbassano eccessivamente. Inoltre, in tal modo all'allenamento può partecipare un numero maggiore di atleti (o di allievi).

Dimostrazioni corrette Gli esercizi di forza vengono prima dimostrati dall'allenatore o dal docente con un accompagnamento musicale e poi vengono imitati dai partecipanti all'attività. Ciò richiede che chi dimostra si prepari molto accuratamente e presenti con precisione gli esercizi, ponendo l'accento sui punti più importanti. Un allenamento condizionale della forza può essere molto faticoso, per cui occorre alternare esercizi di forza con esercizi di resistenza puramente aerobici (jogging, combinazioni di passi e saltelli sul posto, ecc.)!

Il supporto musicale è sempre utile Si deve fare attenzione che i ritmi della musica che accompagnano siano in sintonia con gli esercizi di forza. Sono opportuni ritmi lenti, in modo tale che si possano eseguire gli esercizi di forza con quattro battute per ciascuna fase del movimento. In un allenamento della resistenza alla forza si alternano brani lenti e rapidi a seconda delle componenti di resistenza (allungamento-rafforzamento-saltelli, ecc.).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO