

MACCHINE O PESI?

Uno dei dubbi che più spesso assillano i frequentatori di palestre riguarda senz'altro la scelta per l'esecuzione degli esercizi tra pesi e macchine: è più proficuo allenarsi con bilancieri e manubri o rivolgersi alle macchine?

Negli anni, di pari passo ai progressi, indotti dalla continua ricerca e sperimentazione scientifica, riguardanti l'alimentazione sportiva e la programmazione degli allenamenti, le macchine si sono via via affermate, in alternativa ai pesi, come mezzo per sviluppare forza e massa muscolare.

E allora la scelta migliore? Parliamo un po' di vantaggi e svantaggi nell'utilizzo dei pesi, per poi esaminare quelli delle macchine ed arrivare ad una conclusione ponderata.

Tra i vantaggi, i pesi sono più efficaci per migliorare la forza in tutte le sue componenti (massima, esplosiva e rapida), inoltre, risultano molto più idonei per lo sviluppo dei muscoli sinergici e stabilizzatori.

Sono meno ingombranti e più economici e consentono movimenti più simili a quelli che si effettuano durante la normale attività sportiva. Tra gli svantaggi invece, rileviamo che sono caratterizzati da sforzi più o meno intensi nelle varie fasi del movimento, con l'azione di leva che muta in funzione dell'angolo articolare, non permettono con facilità di isolare un muscolo, sono più difficili da usare e possono indurre infortuni con maggiori probabilità, necessitano di più tempo per la regolazione del peso. E adesso parliamo un po' delle macchine, che hanno i seguenti aspetti positivi: permettono di mantenere un livello di sfor-

zo più costante durante lo svolgimento dell'esercizio, facilitano l'isolamento di un muscolo, sono più facili da usare e da regolare, danno più varietà all'allenamento, permettono la possibilità di avvalersi di varie funzioni elettroniche integrative e di supporto. Passiamo ad elencarne anche gli aspetti negativi: sono meno efficaci per lo sviluppo della forza, non favoriscono assolutamente il lavoro dei muscoli sinergici e stabilizzatori, vincolano il movimento, sono molto più specifiche (per poter allenare tutto il corpo ne occorre una moltitudine), sono molto costose e occupano molto spazio. A fronte di queste considerazioni, ci sembra di poter affermare, senza possibilità di smentita, che, in generale, un corretto allenamento dovrebbe prevedere l'utilizzo sia dei pesi che delle macchine, in particolare, quando si cerca di migliorare la forza è sicuramente preferibile l'uso dei pesi, mentre, per una tonificazione muscolare meglio le macchine. Tuttavia vorremmo spezzare una lancia a favore dell'allenamento con i pesi che è sicuramente sottovalutato, e ancora visto soltanto come mezzo per l'esaltazione estetica del corpo o come strumento per l'accrescimento della forza. In realtà, un costante ed adeguato lavoro con i pesi, oltre allo sviluppo dell'ipertrofia e della forza muscolare, apporta altri numerosi ed importanti benefici, che possono indurre un netto miglioramento alla qualità della vita di ciascun individuo. Ricordiamo che è comunque fondamentale far intercorrere almeno 48 ore prima di riallenare lo stesso gruppo muscolare, e prevedere periodi di scarico, per dare tempo ai muscoli di completare l'adattamento.

