to dei pettorali, è importante ricordare quali conseguenze fisiologiche implica questo esercizio: attiva il riflesso miotatico, che a sua volta crea una contrazione del ventre muscolare maggiore, aumentando il reclutamento delle unità motorie. Soprattutto nell'ultima fase dell'eccentrica, sarà quindi importante aumentare la velocità; ad essa seguirà una rapida contrazione concentrica (ridurre il tempo di accoppiamento), in quanto ciò attiverà in maniera ottimale il riflesso miotatico.

Ma cosa c'entra tutto questo con i *kettlebell*? **Da applicazioni pratiche, sembrerebbe che la particolare forma del *kettlebell* consenta di avvertire maggiormente la posizione di massimo allungamento e stimolare di conseguenza il riflesso miotatico**, con tutte le conseguenze sopra descritte. Consiglio di aprire il palmo della mano nella fase di massimo allungamento, in quanto ho notato che si sente ancora di più l'effetto *stretching*, e stringere invece il palmo nella fase di chiusura, poiché si è dimostrato che stringere forte il manubrio attiva più unità motorie.

Ricapitolando: apriamo la mano per creare un maggior effetto *stretching* e stimolare il riflesso miotatico, con conseguente coinvolgimento di più unità motorie, e poi manteniamo queste ultime attive "strizzando" letteralmente la maniglia nella fase di chiusura. Anche qui il *kettlebell* ci torna particolarmente utile perché permette di lavorare a palmi aperti, senza rischiare di perdere il peso dalle mani. In sintesi: fase eccentrica veloce con rapida inversione nella fase di passaggio da eccentrica a concentrica. Tenere i palmi aperti durante la fase eccentrica e "strizzare" letteralmente il manubrio durante la fase concentrica, che dovrà essere il più possibile esplosiva. A tal proposito, si veda anche l'articolo *"Hack-squat con i kettlebell"*, pubblicato nel numero 417 di *"CF"*.

BIBLIOGRAFIA

Biasci A. – *"Perché usiamo i kettlebells?"*, www.rawtraining.eu

Capuzzo O. – *"Kettlebell training"*, Visual Grafika edizioni

Goldenberg L., Twist P. – *"Strenght ball training"*, Calzetti & Mariucci editori

Holman S. – *"Compound afterschock POF"*, Sandro Ciccarelli editore

McArdle & Katch – *"Fisiologia applicata allo sport"*, Casa editrice Ambrosiana

Tsatsuline P. – *"Enter the kettlebell"*, Sandro Ciccarelli editore

Zatsiorsky & Kraemer – *"Scienza e pratica dell'allenamento della forza"*, Calzetti & Mariucci editori

BB ROSA SHOCKING

Il "dramma" dell'allenamento femminile.

di MARCO ADDIS • Campione mondiale FAME

«Voglio solo rassodare, non voglio diventare muscolosa!». Già sentita? Questa è la classica frase che le nuove frequentatrici di una palestra, totalmente inesperte quanto a *body-building*, premettono, come biglietto da visita, appena mettono piede in sala pesi – in modo da placare, più o meno inconsciamente, la loro irrazionale quando infondata paura: quella di perdere il loro aspetto femminile (anche se magari, in certi casi, già al momento dell'iscrizione non lo hanno affatto).

Questo monito, rivolto al malcapitato *personal trainer* o istruttore, generalmente suscita reazioni diverse a seconda del livello di preparazione del professionista. Se mal istruito, il nostro operatore di palestra acconsentirà alla richiesta, proponendo alla cliente, ben felice di sentirselo dire, un'**inutile scheda** con **ripetizioni altissime** ma in un numero non talmente elevato da stancare troppo, con dei **pesi irrisori**; insomma un tipo di programma che mai e poi mai influirà sul sistema metabolico e muscolare della signora (o signorina) che, come accade di continuo, abbandonerà presto la palestra o continuerà a frequentarla a mo' di circolo; ma che, in ogni caso, non conoscerà mai la nostra disciplina e ciò che può dare o fare – e, di conseguenza, ci farà una pubblicità pessima.

Al contrario, il **rarissimo** *personal trainer* preparato (credetemi è una triste realtà), rischierà (eventualità tutt'altro che remota) di perdere la sua nuova cliente, spiegandole che **è fisiologicamente impossibile avere masse muscolari maschili o perdere di femminilità per il solo fatto di sollevare pesi** e che, per poter agire in maniera definitiva su composizione corporea e metabolismo, oltre che seguire un'alimentazione adeguata, occorre lavorare duramente in palestra con carichi rapportati al proprio *status* fisico – ovvero, con pesi ai quali non si è abituati, che, proprio per questo motivo, stimolino un adattamento neuro-muscolare (come esattamente accade per l'allenamento dell'uomo, o per meglio dire con l'allenamento *tout-court*).

Le "modificazioni" indotte dall'allenamento si ottengono solo enfatizzando quella che è la propria risposta endocrina, in questo caso femminile, che **esalterà la femminilità** e non il contrario. I muscoli crescono per risposta ormonale e, se questa è bassa, cresceranno poco o nulla. Una scheda di allenamento errata, il sovrallenamento, l'alimentazione sbagliata sono fattori che inibiscono questa azione ormonale limitando lo sviluppo muscolare.

Nel caso delle donne gli ormoni prodotti sono bassissimi in partenza, quindi

la crescita spropositata è impossibile.
La risposta della nostra ipotetica cliente (che non vuole diventare troppo "grossa" ma che, non raramente, pesa più di noi, con braccia grasse da 60 cm o è incredibilmente ipotrofica con pelle larga) sarà: «E allora tutte quelle dei giornali, quei mostri?». Ed ecco dunque il motivo di questo scritto e una delle mie "solite" domande con risposta già insita nel quesito: **l'aspetto delle *body-builder* attuali di buon/alto livello agonistico internazionale, si può ottenere solo con l'aiuto dei farmaci?** Sì.
Troppo assolutista o crudo? No, mi spiace, mi spiace tanto, ma è indiscutibilmente così. Senza entrare nel merito ed annoiarvi con pesanti citazioni di biochimica, sappiate che la sintesi proteica che ripara i danni muscolari prodotti dall'allenamento, sfociando nella supercompensazione, viene indotta dal **testosterone** che, come sappiamo, al contrario degli estrogeni, è a quasi totale appannaggio maschile; il gentil sesso ne produce una quantità irrisoria, di conseguenza il grado di sviluppo muscolare sarà commisurato a questi due diversi sistemi endocrini.
Non faccio nomi, non perché in qualche modo mi voglia limitare in questo (ormai mi conoscete, così come la testata che mi ospita…), ma semplicemente perché, a costo di apparire qualunquista, al livello *"Pro"* è pressoché un obbligo per tutte. Un'indecenza? Sì.
In occasione dei miei frequenti viaggi negli Stati Uniti, quando possibile, all'attività agonistica abbino anche la mia opera di *personal trainer*, e mi trovo ad allenare vari atleti ed anche alcuni *"Pro"*. Non ho mai fornito farmaci ai miei clienti, né mai lo farò: come ho sempre detto, **il *doping* non fa un campione!** Tuttavia, sono al corrente della situazione – ma non partecipe – e comprendo che un atleta ben seguito può emergere (sempre che i giudici premino certi canoni estetici classici, in antitesi con quelli propri del *doping*) senza ricorsi dopanti; ma una *body-builder hard*, purtroppo, per quanto ben allenata, non potrà mai e poi mai emergere a livelli assoluti se non con "aiuti" chimici. Credevate forse che certe atlete perdessero i capelli, che scomparisse loro il seno, che si deformassero i tratti del viso, o che si interrompessero loro le mestruazioni **solo per il fatto di sollevare un peso?** Ma via, non scherziamo!
Personalmente accetto l'incarico di allenare qualcuno solo in maniera "pulita", e ho rifiutato e non ho mai avuto *body-builder "Pro"* tra le mie clienti perché, allo stato attuale, con il più efficace allenamento e la migliore dieta possibile, otterrebbero "solo" un corpo fantastico e femminile, con bellissime linee, lontano insomma dai canoni attuali.
Come è mio solito (so che gradite), faccio qualche esempio ricorrendo a un po' di *amarcord*: ricordate la bellezza di Rachel McLish, che portò alla ribalta i "miracoli" dell'allenamento con i pesi sulle donne; o della prima Cory Everson, che non a caso partecipò a numerosi film di azione ed è apprezzata protagonista di vari programmi per la tv americana? Anche Lenda Murray, fin quando non dovette sfidare Kim Chizevsky (anche lei passata poi alla categoria *"Figure"*, stanca di "tutto"), mantenne il proprio contegno di atleta. Ma dopo, il **dramma**… Un dramma capito da tutti che, infatti, causò il calo di interesse e una continua e insensata ricerca di nuove categorie "proponibili": prima quella *"Fitness"*, che all'inizio annoverava tra le sue file ragazze bellissime – dopo un po' divenute anch'esse "sospette" nell'aspetto… Poi si passò alla categoria *"Figure"* e ora alla *"Bikini"*… Mi chiedo: non era meglio fare direttamente il *body-building* ma senza farmaci?
Come si vede, dunque, il *doping* colpisce tra le agoniste e no; creando però danni a tutti i livelli della nostra disciplina (e di tutti gli sport in genere): dalla campionessa "costretta", per mantenere canoni validi in gara, a fare "ciò che fanno tutte", alla nostra cliente – che non otterrà, per paure infondate, alcun risultato in palestra. In tal modo si fa solo perdere credibilità al nostro sport e ai professionisti seri e preparati, causando una degenerazione del sistema verso metodi di allenamento inutili o dannosi: certamente non giusti né sani. Aiutiamoci!

Nella pagina precedente, un'immagine di repertorio di Denise Rutkowski. **Sotto,** Madina Turgunbekova ed Elisa Fenzi in allenamento (foto di Angelo Bani).