

CARICO E FIBRE MUSCOLARI

Ti alleni ormai in palestra da mesi, ma sei arrivato ad un punto in cui i tuoi muscoli non accennano più a crescere. Eccoti spiegato il motivo. **Ogni muscolo è composto da una percentuale variabile dei tre tipi di fibre muscolari**, che rispondono in modo diverso al carico di lavoro e sono classificate come:

- **Fibre rapide (FF)**: si affaticano immediatamente, ma sviluppano una grande forza e sono soggette a maggiore ipertrofia (crescono di più);
- **Fibre lente (S)**: sviluppano poca forza e hanno bassissime capacità ipertrofiche, ma hanno una grande tenuta nel tempo;
- **Fibre intermedie (FR)**: hanno caratteristiche intermedie e possono cambiare di aspetto avvicinandosi ora al primo ora al terzo gruppo.

Un muscolo con prevalenti fibre tipo (FF) sarà un muscolo estremamente dinamico e potente, ma con affaticamento molto rapido ed assolutamente incapace di sviluppare lavoro, o tensione muscolare, per periodi prolungati. Un muscolo dove prevalgono le fibre (S), al contrario, sarà dotato di una buona tenuta, ma svilupperà poca potenza.

Cosa succede quando solleviamo un carico.

Di regola, sollevando un carico, le fibre muscolari si contraggono seguendo quest'ordine. Le fibre (S) si contraggono per prime, poi vengono le (FR), mentre le fibre (FF) entrano in azione solamente quando si rendono necessari determinati livelli di forza.

Considerato che le fibre (FF), sono quelle che crescono maggiormente, se vuoi un muscolo grande e potente dovrai cercare di farle lavorare il più possibile, ma questo avviene solo quando il carico è tale che sia le fibre (S), che (FR), non bastano a superarlo.

Questo è il motivo per cui occorre aumentare continuamente il carico per far crescere i muscoli. Attenzione però le fibre (FF) non lavorano per periodi molto lunghi, quindi è importante che l'allenamento sia intenso, ma anche breve.

Come scegliere un carico adeguato.

Un buon metodo empirico, per essere sicuri di utilizzare un carico adeguato, è utilizzare un peso che ti permetta di eseguire non più di 8 ripetizioni nelle serie di allenamento. Se riesci a farne molte di più, vuol dire che il carico è troppo basso e non fa contrarre un numero adatto di fibre rapide.

Insomma **non sottovalutarti**...puoi ancora sollevare qualcosa di più pesante.

