

ESERCIZI FONDAMENTALI

Vi sono due tipologie di esercizi: quelli **compositi** (multiarticolari) e quelli **di isolamento**. I primi interessano più di una articolazione, mentre gli altri ne coinvolgono solo una.

Se siete dei principianti o degli intermedi, dovrete concentrarvi prettamente sugli esercizi multiarticolari. Infatti questi coinvolgono molta più muscolatura a parità di numero di esercizi rispetto a quelli di isolamento.

Gli esercizi fondamentali tipo: **squat, stacchi da terra** (sia nella versione a gambe tese che flesse), **leg press, distensioni su panca, flessioni alle parallele, varianti delle scrollate delle spalle, trazioni alla sbarra e le distensioni sopra la testa**, sono quelli che costruiscono la sostanza del fisico. Gli esercizi di isolamento invece lavorano sui dettagli e non dovrebbero essere usati prima di un buon sviluppo muscolare.

A suffragare la teoria, che gli esercizi fondamentali sono migliori per la crescita muscolare, c'è uno studio* che ha comparato gli effetti sulla prestazione di due esercizi: lo squat (multiarticolare) e il leg extension (isolamento).

In uno studio 24 soggetti sono stati suddivisi casualmente in due gruppi. Un gruppo si è allenato usando lo squat con bilanciere, mentre l'altro ha usato il leg extension. Entrambi i gruppi hanno eseguito due volte alla settimana per sei settimane l'allenamento con i pesi progressivo massimale. I soggetti sono stati testati prima e dopo il periodo di allenamento. Per controllare gli effetti dell'allenamento sono stati usati uno squat massimale con bilanciere per tre ripetizioni, una ripetizione singola massimale di leg extension isocinetico e una prova di salto verticale. Nella prova di squat massimale con bilanciere per tre ripetizioni sono stati osservati dei miglioramenti significativi in entrambi i gruppi. Il gruppo dello squat con bilanciere è migliorato di 23 kg (31%), valore significativamente superiore dei 12 kg (13%) registrato nel gruppo del leg extension. Nel salto verticale, il gruppo dello squat è migliorato sensibilmente, 5 cm (10%), mentre non si sono visti cambiamenti rilevanti nel gruppo del leg extension.

In conclusione voglio darvi una linea di massima da seguire per ottenere i migliori risultati:

1. Scegliete una manciata di **esercizi multiarticolari che coprono**, in due o al massimo tre allenamenti settimanali, **i principali muscoli**.
2. Concentratevi su di essi settimana dopo settimana **per un periodo non inferiore ai due anni**.
3. **Riposatevi, dormite e mangiate a sufficienza** in questo periodo e vedrete i risultati.

Ricordatevi che il barometro del successo nell'allenamento è l'uso di carichi maggiori progressivi.