

IMPORTANZA DEL RIPOSO

La scienza dell'allenamento, di qualsiasi sport, si basa su di un fenomeno fisiologico detto supercompensazione. Questo fenomeno, la supercompensazione, è la risposta allo stress dato all'organismo tramite l'allenamento. Quando vi allenate, infatti, vi è un temporaneo turbamento dell'omeostasi (condizione di equilibrio interno necessario alla vita) dell'organismo dovuto al decremento delle capacità metaboliche, bioenergetiche e circolatorie. L'organismo si viene quindi a trovare in uno stato di disequilibrio.

Questo stato alterato fa scattare la supercompensazione, che esiste proprio per fornire una risposta adeguata allo stress. La supercompensazione, quindi, riporta l'organismo nelle sue condizioni di equilibrio interno.

La cosa affascinante, però, è che oltre al ripristino delle capacità organiche pre-allenamento, la supercompensazione porta queste ultime ad un livello più alto del precedente, permettendo così, con allenamenti continui e progressivi, lo sviluppo di capacità fisiche sempre più importanti.

Fatta questa piccola trattazione sull'allenamento e le sue risposte fisiologiche, vi starete domandando cosa centra tutto ciò con il titolo dell'articolo; Amici cari la supercompensazione e quindi lo scopo per cui vi allenate con tanta intensità, la crescita della massa muscolare, avviene quando vi riposare.

Riconducendo il discorso dell'allenamento e della supercompensazione nel mondo del bodybuilding, mi sembra opportuno affermarvi che:

1. È quando vi allenate intensamente con carichi progressivi che date l'input per la crescita;
2. È quando vi riposare, vale a dire quando state lontani dalla palestra, che date al corpo la possibilità di recuperare e quindi successivamente di crescere.

Non ha quindi senso allenarsi tutti i giorni e, soprattutto, non ha alcun significato allenare una parte del corpo ancora dolorante per l'allenamento subito precedentemente. Ricordatevi che per riuscire a sollevare i carichi progressivi che vi permetteranno di guadagnare forza e muscoli, **il fisico deve recuperare completamente dall'allenamento precedente**. Quindi se volete fare progressi il più velocemente possibili, il riposo ed il sonno (almeno 8 ore di qualità per notte) dovrebbero essere per voi delle priorità e non delle casualità. Anche se fino ad oggi avete ottenuto dei risultati in palestra con uno stile di vita poco ortodosso (allenarsi tutti i giorni e dormire poco), **più riposo e più sonno** potrebbero notevolmente far aumentare i vostri guadagni.