

CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO (BODY FUNCTIONAL CULTURE) E FUNCTIONAL STRENGTH TRAINING

Il nuovo impulso dato dagli studi **NABBA** verso la ricerca di una vera “**CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO**” mi ha dato lo spunto per chiarire quello che dovrà essere – senza rinnegare i metodi tradizionali di allenamento, rivolti sia alla forza che allo sviluppo muscolare – un nuovo **Training** da affiancare a completamento del primo, per raggiungere una totale efficienza fisica, non solo intesa come sviluppo muscolare armonico, ma soprattutto come totale sviluppo delle proprie capacità ed abilità motorie, ovvero di una **polivalenza funzionale fisica**.

Ecco come risulta utile inserire negli allenamenti il “**FUNCTIONAL STRENGTH TRAINING**”, ovvero una combinazione di tutti gli elementi del **FITNESS**, atta a raggiungere il massimo della performance per i nostri specifici obiettivi. Nello sviluppo muscolare, nel miglioramento della efficienza fisica o delle nostre capacità atletiche, l’allenamento funzionale della forza ci aiuterà a raggiungere tutti i nostri traguardi. La vera forza funzionale va al di là di sollevare **150 kg** su panca: richiede un utilizzo completo delle varie espressioni della forza.

Essere forti a livello funzionale significa aver sviluppato ed integrato una serie di capacità sia fisiche che di abilità motorie, come la **mobilità articolare**, la **resistenza**, la **flessibilità muscolare**, l’**equilibrio**, la **velocità**, l’**agilità**, la **rapidità**, la **composizione corporea** ottimale, la **prontezza mentale**. **Ed a completamento, una vita sana attenta al riposo, alla giusta alimentazione, lontana dalle malattie e dallo stress.**

Il **Body Building “HARD”** è stato sempre inteso come lo sviluppo esasperato delle masse muscolari: si è giudicati per come si appare, ovvero com’è la nostra cosmesi muscolare, non per quello che i nostri muscoli sono capaci di fare (da qui le aspre critiche secondo le quali il **Body Building** non sia uno sport).

È completamente irrilevante usare pesi leggeri o pesanti, alte o basse ripetizioni, allenamenti lunghi o brevi. L’unica cosa che importa è che il giorno della competizione il fisico costruito, anche attraverso l’uso di farmaci, sia il migliore sul palco. Il **Body Building** classico ed agonistico non è indirizzato a costruire **forza, flessibilità, resistenza** o altre **capacità motorie**; se queste sono utilizzate, lo sono al solo scopo di migliorare il proprio aspetto il giorno della competizione.

Al contrario, l'allenamento funzionale della forza deve integrare esercizi che contribuiscono ad una migliore e più efficiente performance da trasferire nelle **attività fisiche quotidiane o sportive**. Ecco che un allenamento funzionale può definitivamente aiutare un **Bodybuilder** a diventare un migliore **Bodybuilder**.

Per un osservatore casuale, un **Bodybuilder** muscoloso ed abbronzato che cammina sulla spiaggia può rappresentare il massimo della bellezza fisica ed atletica, ma ad un allenatore esperto non sfuggono, eventualmente, aspetti negativi legati ad una squilibrata postura e deambulazione, spesso dovute ad una forte sbilanciamento muscolare.

L'**Allenamento Funzionale** può aiutare tali soggetti a migliorare gli squilibri muscolari che, se completamente trascurati, sono causa primaria di blocchi articolari, scarsa mobilità e flessibilità. Il vero atleta non è interessato al solo miglioramento del proprio aspetto fisico e della massa muscolare: egli vuole che il suo corpo sia funzionale. **Il vero atleta ricerca la forza, la potenza, la flessibilità, la coordinazione, l'agilità, l'equilibrio e la resistenza. Vuole correre più veloce, saltare più in alto. Gli atleti hanno bisogno di un più alto livello di efficienza neuromuscolare, di un più veloce reclutamento delle fibre a contrazione rapida: necessitano dell'attivazione dei muscoli posturali e degli stabilizzatori.**

Se un atleta esegue solo esercizi di isolamento e fa grande uso di macchinari – come molti usano fare – ancora una volta non diventerà mai efficiente in maniera specifica. La cosa migliore che può fare un atleta per incrementare la propria performance nel suo specifico è **usare pesi liberi, movimenti esplosivi** ed un **allenamento funzionale** quanto più correlato agli obiettivi del suo sport. Da qui risulta evidente che il vero atleta non deve allenarsi come un classico **Bodybuilder**! E proprio a questi ultimi proponiamo, per una vera **CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO**, di eseguire più esercizi con pesi liberi, che richiedono un più marcato intervento dei muscoli stabilizzatori, usare frequentemente il "Fitball", con una varietà di movimenti che mette a dura prova il nostro **equilibrio**, con il massimo equilibrio dei muscoli del "**core**".

Non usate solo esercizi isolati per gli addominali come il **Crunch** ed il **Crunch** inverso, ma integrateli con movimenti di rotazione del tronco, come il **Russian Twist**, il **Wood chop** ai cavi e il **Full range crunches**. Introducete sempre nei vostri allenamenti esercizi monolaterali con manubri che aggiungono funzionalità al corpo, con il vantaggio di pareggiare gli squilibri di forza, spesso presenti sia negli arti inferiori che superiori. Per la forza e l'esplosività, non disdegnate di usare esercizi multiarticolari presi dal sollevamento pesi e dal **Powerlifting**, come lo **slancio**, lo **strappo**, lo **squat**, gli **stacchi da terra**, la **girata al petto** con il bilanciere, il **push press**, lo **strappo** ad un braccio con manubrio, il **dubbell swing**, etc.

Scegliete gli attrezzi appropriati per ogni specifico allenamento e per la forza funzionale, usando la palla medica, le bande ed i tubi elastici, le tavolette propriocettive, gli attrezzi caricabili a dischi (tipo **Hammer strength**), piuttosto che a pacco pesi. Da non

dimenticare gli esercizi eseguiti corpo libero (come si può essere efficienti se non si è in grado di controllare il proprio corpo?). Inserire gli **squat** ad una gamba, gli **affondi**, i **push ups** a terra, i **salti** in lunghezza a piedi pari, etc.

Con questa nuova prospettiva del **Training**, il nostro interesse sarà, allora, quello di migliorare tutto quanto è relativo alle attività quotidiane: allenarsi con esercizi che replicano e migliorano la vita reale nel nostro mondo tridimensionale.

Saremo, così, capaci di controllare il nostro corpo su piani e movimenti diversi, essendo diventati realmente forti ed efficienti.

Allenamento, quindi, non per puro scopo vanitoso di ottenere un corpo pieno di muscoli, ma senza alcun vero obiettivo.

Ecco realizzata la vera **CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO**.

M° Aldo Mauceri