www.bbfitalia.it

Seminario Tecnico

Il danno muscoloscheletrico e l'allenamento con i pesi. L'ortopedico e l'istruttore: una visione condivisa

Il contributo che il Bodybuilding ha dato alla conoscenza dei meccanismi dello sviluppo muscolare ed alle tecniche per perseguirò ha certamente giovato alla evoluzione di molte discipline sportive, oltre che ad una certa cultura del benessere, ed alle tecniche riabilitative. Infatti un corpo muscoloso, oltre ad avere prestazioni potenzialmente maggiori in molti campi dello sport, del lavoro, e della vita quotidiana, è socialmente più gradito e potenzialmente meno esposto a traumi e malattie.
Tuttavia non possiamo certo ritenere la nostra amata disciplina una pratica salutista. Infatti la ricerca dell'ipertrofia del tessuto muscolare si basa sulla sua capacità di rigenerarsi, più voluminoso e forte, in risposta a stress meccanici, secondo il meccanismo noto come *supercompensazione.* Ma il muscolo non è che il motore della meravigliosa macchina costituita dal sistema locomotore, ed esercita la sua funzione, attraverso i tendini, su una struttura costituita da segmenti ossei connessi da articolazioni. Se è vero che il motore può essere potenziato con l'allenamento, non altrettanto si può dire dell'osso, della cartilagine, dei legamenti e dei tendini che, spingendo la macchina al limite, possono essere esposti a danni a breve o a lungo termine. Inoltre u sistema osteo-articolare colpito da un trauma, o da una malattia, può impedire o sconsigliare di compiere un certo movimento, o di farlo con la necessaria intensità. Dovremmo allora smettere di andare in palestra per paura di farci del male, o perché un *acciacco* ci tiene lontano dal nostro esercizio preferito?
La risposta, che ovviamente è no, provano a darla un chirurgo ortopedico da decenni innamorato dei pesi ed un campione pluridecorato e maestro di Bodybuilding più volte colpito da infortuni nei propri *attrezzi del mestiere.* Dalla loro esperienza, personale e professionale, pochi consigli pratici ma soprattutto una impostazione, un metodo, ed un invito a ragionare, per chi si allena in palestra e per chi insegna e guida gli altri in palestra. Per ottenere a lungo nel tempo grandi prestazioni, limitando i potenziali danni, negli atleti sani, e per continuare ad ottenerne, possibilmente, anche in quelli danneggiati dal tempo e dai traumi.

L'istruttore BBF Italia Massimiliano Trombaccia, medico chirurgo specialista in Ortopedia e Traumatologia, dirigente presso il Centro Traumatologico Ortopedico di Roma, spiegherà con parole semplici, comprensibili a non medici, le principali patologie dell'apparato locomotore che possono essere favorite o causate dalla pratica del BB o che possono renderla *sconsigliabile.* Inoltre suggerità alcuni principi cui dovrebbe ispirarsi l'istruttore per consentire di allenarsi agli atleti colpiti da lesioni, traumatiche o croniche, e a coloro che intendono fare il possibile per prevenirle.

M° Roberto Casavecchia bodybuilder di fama Internazionale ed attualmente Maestro 4° livello con didattica BBF, illustrerà i principi di scelta dei protocolli di allenamento in caso di esigenze particolari, e verrà discussa in maniera esaustiva in concetto della supercompensazione e dei cicli d'allenamento.

M°Alessandro De Lella, bodybuilder agonista, già campione italiano ed attualmente Maestro 4° livello con didattica BBF, illustrerà i principi di scelta degli esercizi, l'adattamento dei protocolli di allenamento in caso di esigenze particolari, e mostrerà la corretta tecnica di esecuzione dei vari movimenti.

Il seminario si svolgerà il 16 Febbraio 2014 presso la sala Convegni dell Hotel Cilicia in Via Cilicia 5-7 Orario delle Lezioni: 10.00 – 18.30 info ed iscrizione su www.asdbodybuilding.it