



Allenamento in palestra, meglio pesi leggeri o carichi pesanti? Lo studio a sorpresa

Descrizione

(Adnkronos) è?

In palestra è davvero necessario arrivare a sollevare pesi molto pesanti o si possono ottenere risultati anche con carichi leggeri? Uno studio recente lancia la differenza tra l'allenamento di chi sceglie pesi più soft e chi, invece, si confronta con esercizi più impegnativi. Solleva i pesi che preferisci, questo è l'insegnamento, dice il professor Stuart Phillips, della McMaster University in Canada, autore principale dello studio pubblicato sul Journal of Physiology e citato dal Washington Post.

Personale che si allenano da decenni sono convinte che vadano sollevati pesi molto pesanti per aumentare la massa muscolare e la forza. I carichi, per questi individui, devono essere notevoli e consentire solo 8-9 ripetizioni impegnative prima di arrivare al cedimento di braccia e gambe. Gli studi più recenti evidenziano che qualsiasi esercizio di sollevamento pesi promuove forza e ipertrofia.

Il doppio canale è legato a domande obbligate: se si usano pesi più leggeri, quante volte si dovrebbe ripetere ogni movimento? I carichi ridotti producono crescita muscolare?

Nello studio sono stati coinvolti 20 uomini giovani e sani ma non abituati ad allenarsi. I soggetti sono stati destinati in maniera casuale ad esercizi con pesi notevoli o ridotti. Nel dettaglio, il braccio destro o sinistro è stato utilizzato per completare curl per i bicipiti usando un peso rilevante, mentre l'altro braccio ha eseguito lo stesso esercizio con un peso molto più leggero. Lo stesso criterio è stato utilizzato per gli esercizi destinati alle gambe.

I pesi maggiori si sono rivelati impegnativi al punto da non consentire ai partecipanti di superare le 12 ripetizioni prima di raggiungere il cedimento muscolare. Con i pesi più leggeri, i soggetti coinvolti hanno completato fino a 25 ripetizioni prima dello stop.

I giovani si sono allenati per 3 volte a settimana, aumentando i carichi quando riuscivano a completare facilmente più di 12 ripetizioni pesanti o 25 leggere. Al termine delle 10 settimane previste dallo studio, i ricercatori hanno sottoposto tutti a un nuovo test.

Risultato? I muscoli in 2 mesi e mezzo sono diventati tutti più forti e più grandi, con poche differenze tra gli arti: il braccio che ha sollevato pesi leggeri ha raggiunto il livello dell'altro braccio, abbinato a carichi maggiori. Questa scoperta rafforza l'idea che il carico non sia un fattore determinante per definire la risposta muscolare, spiega Phillips. Sul risultato incide lo sforzo. In sostanza, si ottengono risultati se si sollevano pesi fino a stancare i muscoli.

Secondo l'esperto, quindi, è opportuno scegliere ciò che funziona in base alle esigenze individuali. Se ci sono dolori articolari, sarà opportuno optare per pesi ridotti. Se si è in buona forma e si ha poco tempo a disposizione, si può puntare su carichi pesanti.

Non tutto, però, è così lineare. I risultati, nello studio, sono risultati differenti da soggetto a soggetto: chi ha raddoppiato forza e massa e chi si è fermato decisamente prima. Le differenze evidenziano il ruolo della genetica. In una certa misura, le nostre risposte muscolari sono innate, afferma Phillips. Dopo 10 settimane con la stessa routine di sollevamento pesi, non tutti arriveranno allo stesso livello, anche estetico.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 22, 2026

Autore

redazione