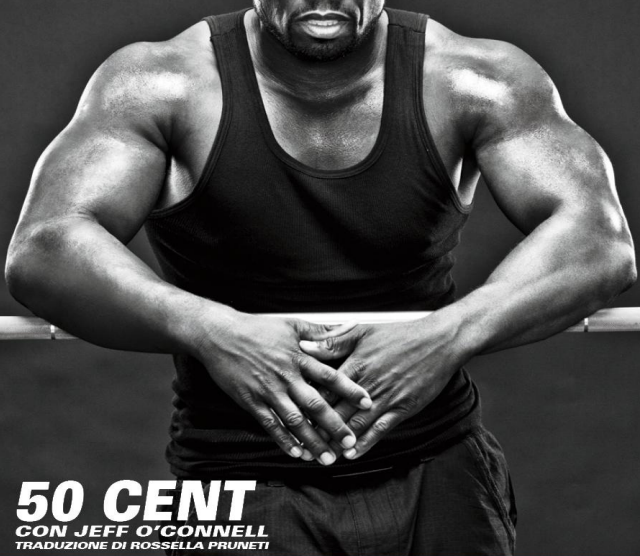


FORMULA 50

**6 SETTIMANE
ALLENAMENTO
E DIETA
PER TRASFORMARE
LA TUA VITA**

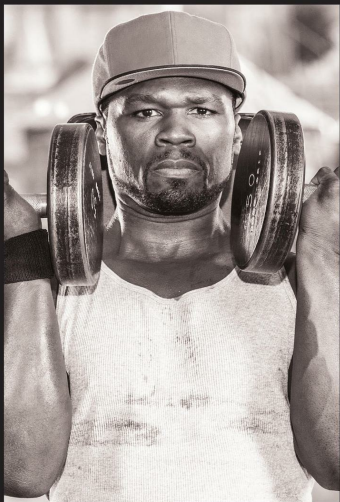


50 CENT

CON JEFF O'CONNELL
TRADUZIONE DI ROSSELLA PRUNETI

L'INGREDIENTE FONDAMENTALE È IL METABOLIC RESISTANCE TRAINING
RP PUBLISHING

FORMULA 50



FORMULA 50

6 settimane di allenamento e dieta
per trasformare la tua vita

50 CENT

Con Jeff O'Connell

TRADUZIONE DI ROSSELLA PRUNETI

RP PUBLISHING

Titolo: *Formula 50. Sai settimane di allenamento e dieta per trasformare la tua vita.*

Autore: 50 Cent

Co-Autore: Jeff O'Connell

Traduttrice: Rossella Pruneti

Foto: Pavel Ythjall

Grafica: Tanya Maiboroda

Copyright © 2013 by G-Unit Books

I Edizione © 2013 Penguin Group Penguin Group (USA) LLC

I Edizione italiana © 11 maggio 2017 RP Publishing

ISBN 9788899174187 Edizione in broccura

**All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.**

**This edition published by arrangement with Avery,
an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC.**

**Tutti i diritti riservati compreso il diritto di riproduzione intera
o in parte in qualsivoglia forma e mezzo.**

**Questa edizione è pubblicata sotto contratto con Avery,
marchio editoriale di Penguin Publishing Group,
all'interno di Penguin Random House LLC.**

RP Publishing difende il diritto di copyright.

*Il copyright alimenta la creatività, incoraggia la pluralità di opinione,
promuove la libera discussione e mantiene viva la cultura.*

*Grazie per avere acquistato una copia autorizzata di questo libro
e per rispettare la legislazione sul copyright.*

Per la distribuzione dell'edizione italiana, contattare:
RP Publishing - Fitness Media www.fitnessmedia.it

Stampato da Press Up S. R. L. via Catone 6 00192 Roma (Italia)

Per Chris Lighty

Né l'editore né l'autore intendono questo libro come un servizio di consulenza personale professionale per il singolo lettore. Le idee, procedure e consigli contenuti non sono da intendersi come una sostituzione del parere del proprio medico. Ogni questione di salute richiede la supervisione medica. Né l'autore né l'editore saranno responsabili o punibili per qualsivoglia perdita o danno eventualmente tentato di attribuire alle informazioni o consigli di questo libro.

Indice

1	Introduzione	1
2	50 motivi per cui dovresti iniziare ad allenarti subito	16
3	10 timori che possono portarti al fallimento	26
4	Perché l'MRT è così intelligente	38
5	Quasi tutto quello che sai sulla dieta è sbagliato	46
6	Prepara e ripara: I tuoi strumenti per il pre- e post-workout	58
7	<i>Formula 50</i> , il programma per principiante	85
8	<i>Formula 50</i> , Il programma alimentare	124
9	<i>Formula 50</i> , programma avanzato	150
10	Domande frequenti: cosa succede durante Formula 50	208
11	E dopo? Tocca a te	222
	Ringraziamenti	224
	Indice analitico	227

Introduzione

LO STESSO persi molto peso nel 2010, quando ebbi una parte in un film intitolato *All Things Fall Apart*, interpretando un giocatore di football ammalato di cancro che aveva perso, a causa della malattia, 27 kg. Per scendere dai miei soliti 97,5 kg sarebbe stato necessario correre 24 km non una ma due volte al giorno e sopravvivere con una dieta liquida per 10 settimane. Le persone più vicine a me dissero che ero pazzo. Sapevano che amo mangiare e non volevano vedermi nervoso per la fame. Alle volte, però, devi metterti alla prova.

Le persone che mi conoscono bene mi chiamano “The Machine”. Posso essere diventato famoso cantando come sorseggiare un Bacardi e passare del tempo in un night club, ma in tutta sincerità, il mio peggior vizio è quello di lavorare troppo. Ogni volta do il massimo e progredisco man mano che sono sempre più forte, che ho più successo e, in definitiva, divento una versione sempre migliore di Curtis Jackson. Perché? Crescendo tra le difficoltà che ho avuto io, ero abituato a fare corrispondere il successo solo ai soldi. Dopo *Get Rich or Die Tryin'*, acquistai la casa di Mike Tyson in Connecticut su due piedi. Quella fu la mia conferma che avevo raggiunto il successo. Entrai nella casa e il pensiero che ebbi fu tipo: “Davvero io posso comprare una casa così?”. La volevo non perché mi servisse,

ma perché *potevo permettermela*. Dunque traslocai da una stanza in una cantina e andai in una sontuosa dimora di 5109 metri quadrati con molteplici piscine.

I soldi mi attirano ancora, ma oggi giorno sono consapevole che possono servire per uno scopo più nobile: aiutare gli altri. Eppure, se non sei forte nel fisico e nella mente, non puoi andare a guadagnare quel denaro da goderti con i tuoi cari o da usare per una qualsiasi cosa tu abbia in mente. In aggiunta, a me vincere piace davvero molto.

In *The 50th Law*, il libro che ho scritto con Robert Greene, ho insegnato ai lettori le dieci leggi della strategia e del successo. Queste leggi mi hanno reso quello che sono oggi. In definitiva, il messaggio si riduce al mio credo di base: "Non avere paura di niente". Il libro ha venduto bene ma io sono più fiero di come abbia cambiato la vita a molte persone. Da allora, decisi che ogni libro che avrei scritto avrebbe dovuto fare la medesima cosa: cambiare la vita delle persone sotto un qualche aspetto. Questo è senz'altro vero del libro che stai leggendo adesso.

Formula 50 segue *The 50th Law* con un ambizioso programma mente-corpo di 6 settimane che può trasformare chiunque sia seriamente interessato a modellare il proprio fisico. La mia musica, la mia recitazione, il mio business e la mia filantropia varcano ogni confine e superano qualsiasi barriera; in maniera analoga, il mio programma di fitness si applica a tutti. Ciascuno di voi ritroverà una qualche versione di sé stesso in questo libro. Non solo il tuo attuale "sé" ma la persona che spera di diventare.

Il programma di base, in 6 settimane, è specifico per i principianti. Chi possiede una certa anzianità d'allenamento può seguire il programma avanzato, sempre della durata di sei settimane. In teoria, progredirai in entrambi i programmi nell'arco di 12 settimane, arrivando a dove sono io oggi, con il mio livello di fitness e il mio tipo di fisico: buono a sufficienza per stare al passo con il miglior pugile del mondo, Floyd Mayweather Jr., durante il suo allenamento per il campionato. Non ti prometto che potrai allenarti con Floyd, ma seguendo le istruzioni che ti fornisco qui non solo avrai un aspetto estetico nettamente migliore di adesso ma ti sentirai anche complessivamente molto meglio. Sarai pronto per ogni sfida la vita possa lanciarti.

Grasso, non avrai neanche una magra possibilità contro *Formula 50*. Fidati di me, è garantito.

Potresti giustamente chiederti: "Chi sei tu per fare la predica sul fitness? Non sei lo stesso che fumava spinelli sempre come nel video 'High All The Time'? Difficile pensare che sia un inno al fitness". Io non bevo alcolici e non uso droghe; nemmeno lo facevo al tempo. Misi quello spinello nel primo album perché vidi artisti che vendevano costantemente mezzo milione di dischi con contenuti del

genere. Styles P, “Good Times (I Get High)” lo inserì nel suo album che vinse il disco d’oro. Method Man e Redman vendevano le medesime cose. C’era un pubblico che le accettava perché erano veramente fatti mentre ascoltavano la musica. Inoltre, tutti si facevano intorno a me e questo mi convinse appunto a non farmi. Pertanto intrapresi un cammino diverso, quello che si basava sulla forza fisica e il fitness tanto quanto sulla forza interiore e l’intelligenza applicata agli affari.

Le giovani promesse di oggi fanno la stessa cosa. Li sento accennare a Bentley, Roll Royce, Ferrari e Lamborghini. Beh, io sono ora quasi al punto di acquistarle senza problemi. Dunque, loro mentono. Non le possiedono. Hanno questi braccialetti e questi anelli ma i diamanti incastonati non sono reali. Indossano roba falsa. Ci vuole tempo prima che qualcuno arrivi a quei livelli di ricchezza.

Qui tu perseguirai qualcosa che è molto più prezioso del luccichio dei metalli, siano falsi o veri. Ciò che sostengo è che i veri risultati non arrivano facilmente: devi dedicarci tempo e impegno, proprio come con qualsiasi cosa valga la pena avere. Eppure, modellando il tuo corpo, sviluppi un’idea molto più chiara di come sei fatto interiormente.

Fitness all’avanguardia che funziona

La mia è una musica di collaborazione e tale è stato anche il mio approccio a *Formula 50*. È ovvio che, decidendo di scrivere un libro sul fitness, abbia fatto riferimento alla mia vasta esperienza d’allenamento. Ma non bastava. Ho consultato le migliori menti nel mondo del benessere, del fitness e della motivazione. Volevo un programma che potesse fare risultati a tutti e che tutti potessero voler seguire. Il programma perfetto eseguito scorrettamente o lasciato nel cassetto è peggio di un programma mediamente buono eseguito alla perfezione. Può essere il programma più intelligente che sia mai stato creato al mondo, un programma talmente efficace che chiunque lo segua può andare sulla spiaggia con la tartaruga sull’addome. Ma se solo il 50% o il 10% delle persone lo segue con precisione, allora considero quel programma un fiasco.

La prima regola del fitness è questa: ci si presenta sempre agli allenamenti. Gli allenamenti di *Formula 50* introducono alle strategie più avanzate nella scienza dell’esercizio fisico e della nutrizione, ma non servono ad alcunché se non li segui. Io non voglio che tu legga questo libro, io voglio che tu lo usi!

Vale anche il contrario. Alcuni cosiddetti esperti ti caricano talmente tanto che sei pronto a schiantarti contro un muro, solo che non ti dicono mai come attraversarlo e arrivare dall’altra parte. Pessima cosa. È come se tu riuscissi a tro-

vare clienti e farli allenare, ma gli strumenti che vendi loro non sono all'altezza di quanto devono fare. Bella delusione.

Formula 50 è un programma dettagliato con allenamento e alimentazione che ti guida con impegno lungo sei settimane che ti trasformeranno la vita. Gli elenchi di esercizi e pasti (attentamente studiati) costituiscono la base, ma *Formula 50* è molto di più. Ti permette di imparare come diventare forte mentalmente oltre che fisicamente. Non puoi mai essere soddisfatto dell'allenamento che hai appena concluso. Se non puoi fare meglio di ieri, non sarai migliore domani.

Queste sono le medesime tattiche che applico, ogni giorno, alla mia vita personale. I fan sanno che funzionano. La mia forza interiore trova origine nell'essere sopravvissuto ad una raffica di nove pallottole in faccia e nelle gambe, per poi ricostruire il mio corpo e la mia mente in una forza superiore. Quasi 120 milioni di persone hanno guardato il mio video "in Da Club" su YouTube. Il crunch appeso a testa in giù che feci con Dre ed Eminem divenne una delle immagini più iconiche nel rap. All'improvviso tutti erano entusiasti dei miei metodi: *Come posso avere il fisico di 50 Cent in quel video? Avevano intravisto dei barlumi in precedenza, ma mai il programma completo.*

Tu stai stringendo tra le tue mani il programma completo: *Formula 50*. Oggi sono ricco e famoso, eppure mi impegno sempre più di chiunque altro, che sia sul palco, nella sala delle riunioni del consiglio d'amministrazione o in palestra. Non procedo mai in folle, accelero soltanto. Tu, dentro di te, hai le stesse doti per fare la medesima cosa. Questo libro è la tua guida.

Il Programma *Formula 50*

Ecco la promessa che ti faccio: segui il mio programma *Formula 50* e il tuo corpo migliorerà del 50% in 6 settimane. Il grasso corporeo diminuirà del 10%, l'energia salirà del 20% e la forza resistente migliorerà del 20%. I numeri possono ammontare al 50% in una varietà di modi, ma i tuoi risultati totalizzeranno almeno il 50%. Cinquanta da 50.

Perché queste misure sono tanto importanti, considerando tutte le misure che ci sono nel fitness? Lasciami dire che ci sono dozzine di modi per misurare "il fitness". C'è la potenza, che può essere valutata per mezzo di un salto in alto o in lungo. La flessibilità può essere verificata con un test sui bicipiti femorali tenendo la gamba tesa. Il fitness cardiovascolare può essere misurato confrontando la differenza tra la frequenza cardiaca a riposo all'inizio e quella al termine delle 6 settimane.

Nel corso di *Formula 50* migliori in ognuno dei test di valutazione.

Detto ciò, mi immagino che praticamente tutti coloro che hanno scelto questo libro desiderano fare tre cose: (1) perdere un po' di grasso corporeo; (2) avere più energia; (3) diventare più forti nella maniera che è più importante (resistenza muscolare invece che forza bruta). Forse non sei interessato al tuo massimale in una ripetizione allo squat, ma ti piacerebbe andare in giro tenendo in braccio il tuo figlioletto senza sentirti vecchio ed acciaccato? O portare le borse della spesa dal negozio all'automobile senza sentirti come se avessi appena partecipato all'Ironman?

Quelle percentuali che ho indicato non sono campate in aria. Sono perfettamente plausibili. Ho processato moltissimi dati con i migliori fisiologi dell'esercizio fisico per garantire che il programma dia quei risultati.

La tua arma segreta: l'MRT

Bene, come otterrai tutti quei miglioramenti fisici insieme? Per mezzo dell'allenamento metabolico con sovraccarichi (*Metabolic Resistance Training*, abbreviato in MRT), un sistema d'allenamento che abbatte le barriere tra bodybuilding e attività cardiovascolare. Si tratta del modo più rapido per mettersi in forma se si è fuori forma. Non parlo di giorni, eppure non ci vogliono neanche molti mesi. Parlo di settimane. Tuttavia, per raggiungere quell'obiettivo, non si può stare a perdere tempo o ad impegnarsi poco.

In questo programma troverai alcune notevoli sessioni d'allenamento ideate da me e da Joe Dowdell, CSCS. Niente chiacchiere con gli amici tra le serie e non si cammina svogliati sul tapis roulant. Qui farai sul serio. I recuperi sono presenti tra molte delle serie ma ne avrai bisogno per introdurre quanto più ossigeno possibile. Per di più i recuperi spesso si restringono di settimana in settimana, rendendo le sessioni progressivamente più impegnative. La manipolazione dei recuperi è uno dei punti fondamentali del programma.

L'MRT brucia il grasso e, simultaneamente, permette la crescita muscolare e una maggiore efficienza polmonare. Invece di attingere al 25-30% della capacità di cambiamento del corpo, qui massimizzerai il suo intero potenziale. Il metabolismo attivato con l'allenamento esercita i suoi effetti perfino mentre dormi. Tale miglioramento continuo per l'intera giornata rende possibile migliorare del 50% in 6 settimane. Meglio ancora, puoi manovrare quelle percentuali secondo ciò che interessa di più a te: forza, energia o dimagrimento. Il risultato totale sarà sempre pari ad un miglioramento del 50%.

I molteplici obiettivi rendono il programma assai diverso da quello che si è normalmente visto nel fitness. È un programma fluido, flessibile, permette di modellarsi secondo i propri bisogni ed obiettivi. Si focalizza su qualità che sono veramente importanti nella vita: quantità corretta di grasso corporeo, forza ed energia. I tasselli sull'addome sono un bonus o un sottoprodotto: li ottieni perché stai facendo tutto il resto correttamente invece di sprecare il tempo con un crunch dopo l'altro. I tasselli sull'addome sono il simbolo di qualcosa di più importante. Ci deve essere qualcosa di più.

In passato solo gli allenatori d'élite per atleti di alto livello applicavano questi concetti avanzati sull'allenamento e l'alimentazione che usa *Formula 50*. Insieme al mio staff ho l'obiettivo di rendere questi concetti comprensibili e accessibili a tutti, permettendoti di raggiungere risultati ottimali grazie ad un programma di vera e propria trasformazione. Il programma di base è destinato ai principianti, come anche a chi riprende dopo un'interruzione. In ciascuna di queste 6 settimane segui un allenamento con sovraccarico secondo il metodo MRT tre volte la settimana e l'attività cardiovascolare due volte la settimana. Ma non il programma che prescrivere i dorsali il tale giorno e i pettorali il talaltro giorno. Non ci sono sessioni che si concentrano su gruppi muscolari isolati. Per caso ti muovi in quel modo, con un braccio solo oppure usi soltanto il gran dorsale? Quello è un allenamento antiquato, *old-school*, e merita di essere riposto in soffitta e dimenticato. Ti vesti ancora secondo la moda degli anni '90 e usi un telefono col filo e il disco rotante per comporre i numeri? E allora, perché mai ti dovresti allenare ancora in quel modo?

La versione più avanzata di *Formula 50* (immaginala come il re-mix) aggiunge una giornata ulteriore per l'allenamento del sistema energetico. Questa fase è indirizzata a chi è già vicino al mio attuale livello di fitness. Sono sessioni dall'allenamento impegnative. Occorre che tu sia già in buona forma o, se non sei ancora al livello di fitness necessario, che tu segua preliminarmente le prime sei settimane di programma.

Vedi, io sono al top della mia forma e sulla cresta dell'onda da un tempo sufficiente a dimostrare che sia il mio fisico sia la mia carriera sono costruiti per durare. Ho scritto *Formula 50* per lo stesso motivo per il quale ho prodotto un'acqua vitaminizzata ("Vitamin Water") e adesso, grazie alla bevanda energetica King Street, cerco di aiutare contro la fame in Africa attraverso un'iniziativa di carità (collegata all'United Nations World Food Programme) che mira a distribuire un miliardo di pasti entro i prossimi 5 anni. Voglio che questo programma colmi il bisogno disperato delle persone di ogni razza e classe sociale di riprendere il controllo del proprio corpo attraverso un maggiore livello di salute e fitness. Il vero

potere viene dalla condivisione di conoscenza e opportunità. Ci serve una quantità maggiore di entrambe le cose. *Before I Self Destruct* [letteralmente: “Prima che mi autodistrugga”] è stato il titolo di un mio album ma potrebbe descrivere la mancanza di fitness e di salute generale in America.

Troppi programmi d'allenamento lasciano stanchi invece che ricaricati, sconfitti invece che vittoriosi, depressi invece che risollecati. *Formula 50* non ti sposterà. Ti lascerà meglio grazie ai cambiamenti metabolici che smaltiscono gli strati di adiposo in eccesso e favoriscono la crescita muscolare. Io metto energia in tutto quello che faccio e, se il mio corpo è il mio motore, i miei allenamenti sono il carburante. Senza gli allenamenti non potrei fare ciò che faccio in ogni aspetto della vita.

Questo è tanto più vero quando sono in tournée e mi esibisco di fronte alle folle di pubblico. Novanta minuti sul palco richiedono di allenarmi come se mi preparassi ad un incontro tra pesi massimi, con la differenza che non c'è gong a segnare la fine: i round vanno avanti a lungo. Un impegno non-stop necessita di resistenza, flessibilità e mobilità. I miei allenamenti sono strutturati per migliorare tutte quelle capacità.

Nel corso del libro ti esorterò a seguirmi lungo questo viaggio di trasformazione. Magari la tua motivazione può non essere uguale alla mia. Forse non devi andare in tournée per i concerti, ma potresti avere un matrimonio o un raduno con i vecchi compagni di scuola. Qualcosa nella tua vita può motivarti a volere perdere peso. Io ti aiuterò a trovare cosa innesca la tua personale trasformazione, cose che potresti volere provare nella tua vita. A proposito, di solito non ce n'è soltanto una; in ciascuna persona se ne potrebbero identificare perfino dieci. Hai appunto bisogno di un sistema per identificarle. Io te lo offrirò.

Alcuni programmi per il fitness dedicano un singolo capitolo alla mente, invece la motivazione guida *Formula 50* dall'inizio alla fine. Ti aiuterò costantemente a reprimere l'istinto di mollare. È successo anche a me. Quando ero più piccolo, ero il ciccione del gruppo! So cosa si prova. Perfino oggi mi ritrovo in situazioni, tipo allenarmi con l'amico Floyd Mayweather, il campione mondiale di pugilato, che mi fa mangiare polvere dall'inizio alla fine. Ce la faccio a seguirlo? Per un poco. Forse. Faccio un bell'allenamento anche se sono distrutto prima di Floyd? Certamente. C'è sempre qualcuno che può allenarsi un pochino più intensamente di te. La genetica di uno potrebbe essere un pochino più favorevole al fitness rispetto alla tua, ma questo è solo un casuale favoreggiamento delle torsioni dell'elica del DNA. L'importante è quello che fai con ciò che hai.

Il tuo e il mio obiettivo sono precisamente identici: diventare la migliore versione di noi stessi che è umanamente possibile. Tutto questo processo di alle-

narmi e stare in forma ha un enorme significato per me. Certo, le persone in forma sono anche belle da guardare, ma il mio allenamento fisico mi trasmette la disciplina per affrontare le sfide della vita. Mi conferisce la forza della persistenza, il potere dell'influenza, l'energia del fare. Mi eleva mentre, al tempo stesso, mi stende a terra.

Tutta la mia carriera e l'intera mia vita sono state basate su una serie di principi. Tra questi l'importanza della potenza, dell'autorità, della forza e dell'energia; la necessità di accettare il cambiamento e il caos; la stupidità di pensare di potere avere successo senza un piano ben strutturato. Neanche le mie sessioni d'allenamento sono a caso.

Le leggi che seguo nella vita derivano da questi principi. *Formula 50* non incarna solo queste leggi ma ne crea anche di nuove che valgono per l'allenamento fisico e il modellamento del corpo. Queste leggi sono ideate per condurti ai migliori risultati lungo la strada più breve. Ho scoperto cosa funziona e, altrettanto importante, cosa non funziona, attraverso prove ed errori oltre che alla frequentazione dei migliori esperti sull'allenamento. Sei pronto?

Le Leggi del Fitness di 50 Cent

Legge numero 1 Dove c'è volontà, c'è una via.

Quando la gente vide qualche foto su Internet della mia preparazione fisica per *All Things Fall Apart*, dove avrei interpretato un giocatore di football malato di cancro e quindi emaciato, cominciarono a correre voci che io stesso fossi gravemente malato, se non addirittura in punto di morte. Era quando avevo perso rapidamente peso facendo delle maratone e seguendo una dieta liquida. Dovevo scendere di circa 27 kg (e ci riuscii) perché era richiesto dal ruolo.

Tendiamo a mollare troppo presto quando si tratta di allenarsi e seguire una dieta corretta. Però in *Formula 50* non protesto contro questa tendenza. Le cose sono quelle che sono. Ne prendo atto e offro un programma, con un supporto motivazionale, che ti permetta di avere successo nonostante tale tendenza. Ho intervistato svariati esperti di motivazione e psicologi dello sport per individuare dove e perché le persone sono maggiormente predisposte ad inciampare durante i programmi per la trasformazione personale. Dopo che sai quali sono i punti difficili, puoi anticiparli e riderne appena li hai potuti sorpassare.

Legge numero 2 Il fatto che ci sia già un modo per farlo non significa che sia il migliore.

Si dà il caso che correre per 15-25 km al giorno e fare la fame non sia la maniera più salutare di perdere peso. Sì, in quella situazione, per me, ha funzionato. Ma potevo averlo fatto con maggiore efficacia ricorrendo ad allenamenti a circuito e altre forme con sovraccarico e impatto sul metabolismo, con l'HIIT (*High-Intensity Interval Training*) e con altre tecniche. Così faccio ora. Metto sempre il cento per cento negli allenamenti, ma mi alleno in modo più intelligente. Ho addirittura imparato come essere più forte adesso rispetto a quando ero più grosso.

Formula 50 riunisce eminenti fisiologi dell'allenamento e ragguardevoli nutrizionisti per darti non solo il miglior allenamento e la migliore dieta, ma anche quelli più efficaci. Se tutti corressero per una cinquantina di chilometri al giorno, sarebbero tutti magri. Solo che nessuno continuerebbe con costanza, pertanto la conclusione quale è? La conclusione è che quello non è un buon programma. La gente compra quello che predichi e lo segue con costanza quando sanno che offri loro non tanto una scorciatoia ma la maniera più diretta per trasformarsi.

Legge numero 3 Il muscolo più importante che hai è il cuore, quindi allenalo di conseguenza.

Ho intenzione di splendere finché il mio cuore non si fermerà, come dice una delle mie canzoni più famose, ma non voglio che si fermi prima di un lunghissimo tempo. Questo significa che devo fare molta attività cardiovascolare. Il cuore è un muscolo e hai bisogno che sia il tuo muscolo più forte e meglio allenato.

Una caratteristica del programma *Formula 50* è che il corpo migliora secondo molte variabili differenti, non solo quelle incluse nella formulazione. Anche la capacità di cuore e polmoni di mantenere l'afflusso di sangue e ossigeno in tutto l'organismo migliorerà drammaticamente dopo 6 settimane. Sotto molti aspetti questa è la migliore valutazione di tutte per il livello di "fitness". Questo genere di allenamento è anche essenziale per la salute del cuore nel lungo termine, quindi i dividendi continuano ad arrivare.

Sono particolarmente entusiasta di portare l'attività cardiovascolare HIIT alle masse. L'HIIT permette di ottenere risultati migliori della normale attività cardiovascolare in steady-state e in molto meno tempo. Inoltre è un bell'acronimo per l'impiego da parte di un cantante, no?

Legge numero 4 Impara ad accettare il caos in palestra. Trasformalo in un vantaggio per te.

Il cambiamento è costante in *Formula 50*. Non farai mai la medesima cosa molto a lungo. Sorprendi il corpo e puoi aspettarti grandi risultati: più muscoli e meno grasso. Il mio programma funziona ogni volta.

Deve essere un divertimento anche quando la fronte gronda di sudore. Nel programma *Formula 50* farai pesi in un momento e interval cardio in un altro, perfino gli intervalli possono essere svolti con quasi ogni genere di tecnica o attrezzo: scatti di velocità, elliptical machine, cyclette, sacco, rematore, pugni come faccio con Floyd, girate come nel sollevamento pesi, ecc. Sarai sempre attento a migliorarti! Quando il corpo si abitua allo stesso allenamento (cosa che accade in tempi relativamente rapidi), l'allenamento stesso perde di efficacia. La stasi è negativa. Il cambiamento è positivo. La crescita è la miglior cosa.

Legge numero 5 La palestra è il posto dove costruire i muscoli e smaltire l'adipe, non dove perdere tempo.

I migliori risultati dall'allenamento si ottengono in palestra. Se miri a migliorare del 50% in 6 settimane, devi essere disposto a frequentarne una. Eppure il programma *Formula 50* non ti farà allenare in palestra per ore di fila. Entri ed esci nel senso che non ci sono recuperi lunghi e chiacchiere per perdere tempo. Quel tipo di cambiamenti metabolici ai quali ho già accennato riguardo al dimagrimento e alla crescita muscolare dipendono dal mantenere i recuperi molto limitati. Devi entrare in palestra, fare la scheda con i pesi e il cardio con efficacia e quindi, sbam! Te ne vai.

Questa efficacia rispecchia allenamenti che sono pieni di esercizi e azione. Sono allenamenti che comprimono molta attività dentro intervalli relativamente ridotti. Mentre spiego come applicare queste tecniche, inserirò anche alcune ricerche scientifiche che ne sono alla base. Stai investendo la tua fiducia (per non dire il tuo corpo) in questo programma e spero che proseguirai quando vedrai che è legittimamente fondato su dati scientifici.

Le Leggi della sana alimentazione di 50 Cent

Legge numero 1 Il miglior tatuaggio che puoi mai avere è un fisico scolpito e, se i pesi sono l'ago, la dieta fornisce l'inchiostro.

Per avere un bell'aspetto devi alimentarti correttamente. C'è una grossa differenza tra fare la dieta e alimentarsi correttamente. Se sei come molti e non ti alimenti correttamente puoi pensare ad una dieta come a qualcosa di strambo da seguire un certo numero di giorni per avere un certo risultato. Al contrario, dovresti considerare la sana alimentazione come qualcosa che può essere seguita tutta la vita per una buona salute.

Formula 50 insegna una sana alimentazione, non una "dieta" nel senso spesso utilizzato di "regime dietetico nel breve termine". Abbina gli allenamenti alle corrette abitudini alimentari e i risultati arriveranno rapidamente. Con l'apporto corretto di nutrienti, il corpo può cambiare, magari non in una notte, ma nel corso di diverse settimane. Renditi conto che il tuo mix ottimale di nutrienti può essere differente dal mio e anche da quello del tipo o della tipa accanto. Insieme capiremo qual è il tuo mix ideale.

Noi sappiamo cosa funziona: Ogni uomo e ogni donna che gareggia nel fitness o bodybuilding segue certe varianti di determinati parametri per modellarsi. Probabilmente tu non porterai la dieta agli estremi cui arrivano loro, ma valgono i medesimi principi. In *Formula 50* ti renderò facile comprendere tutto questo.

Legge numero 2 Seguire la vecchia solita dieta funziona raramente nel lungo periodo perché te ne stufi.

La tua alimentazione può ricavare benefici dalla varietà proprio come avviene per l'allenamento. La varietà ti permette di non stancarti mentalmente. Se mangi ogni giorno petto di pollo e broccoli, il corpo può rispondere bene. Difatti avviene così probabilmente dato che sono alimenti eccezionali. Tuttavia la mente inizia a partire. Ad un certo punto comincerai a sgarrare e, alla fine, manderai a monte tutta la dieta. Quindi io guardo il quadro generale, lavorando con esperti che organizzano il programma alimentare in maniera da soddisfare non solo lo stomaco e i muscoli ma pure la mente. Ecco perché con questi programmi alimentari ti manterrai sulla retta via.

Formula 50 non ti assegna una dieta con un pasto solo e ti chiede di ripeterlo per settimane di fila. I programmi alimentari cambiano proprio come gli allenamenti.

Legge numero 3 Poiché il mio programma intende darti più energia, trovare la miscela di carburanti ideali per il tuo corpo è essenziale.

Si dà il caso che non sei ciò che mangi: sei quello che il tuo corpo fa con ciò che mangi. Siccome ti farai un gran mazzo con il programma *Formula 50*, il tuo corpo avrà specifici fabbisogni energetici non solo per allenarti ma proprio per allenarti seguendo il mio programma.

Il programma alimentare *Formula 50* è ricco di proteine magre, un po' elevato in grassi buoni e contiene quantità moderate di carboidrati. Comunque sono carboidrati salutari, non il genere che tiri fuori da un distributore automatico. Definiremo un programma ambizioso per queste 6 settimane, dunque dovrai fare un salto di qualità nell'alimentazione. A bestia. In definitiva, i risultati danno la migliore motivazione. Proprio come quando registro un album, c'è del metodo in questa follia.

Legge numero 4 Saltare i pasti è altrettanto sbagliato di fare troppi sgarri perché l'uno porta all'altro.

Quando lavoro può capitarmi di stare tante ore in stanze prive di finestre e la giornata può volare al punto che, prima che mi rendo conto, è già finita. Posso sprofondare talmente tanto nel mio lavoro da dimenticare di mangiare quando devo. Ho capito però che non è per niente salutare. Dopo una giornata di lavoro senza cibo, essere affamato ti porta a mangiare come un pazzo furioso invece che come qualcuno è sano e ha il controllo di sé.

Perciò sono sempre all'erta per mangiare e bere come devo. Non saltare i pasti vuol dire seguire il programma alimentare dettagliato indicato in *Formula 50*. Non abbiamo intenzione di farti patire la fame; sarai indirizzato a consumare dai tre ai cinque pasti al giorno, distanziandoli ogni 4-6 ore. La mia équipe di scienziati ti spiegherà perché mangiare più frequentemente non dà la spinta al metabolismo decantata da così tanti allenatori per il fitness. È una leggenda urbana. Anzi, i dati più recenti suggeriscono che mangiare un po' meno spesso possa dare più benefici al metabolismo rispetto ad una frequenza maggiore. Il motivo per cui

dovresti mangiare fino a cinque volte al giorno è per nutrire i muscoli. Ma non farlo per alzare il metabolismo.

Legge numero 5 Io non sono un angelo, punto e basta. Questo è vero soprattutto per la mia dieta. Seguirò la dieta insieme a te, affrontando le stesse difficoltà e tentazioni.

Mi possono chiamare “The Machine” ma non “The Robot”. Cerco di non mangiare pizza, dolci o torte. Eppure, ogni tanto, sgarro. Tuttavia conosco le regole che dovrei seguire e i consigli alimentari di *Formula 50* sono tanto aggiornati quanto facili da seguire. Sono sicuro che ti riconosci in questi occasionali “raptus famelici”. Puoi tranquillamente dire: “Cavolo, sgarri anche tu, Fifty? OK, adesso ho un obiettivo che è nella mia portata”,

Formula 50 contiene i programmi alimentari per tutte e sei le settimane. Questi menù sono vari, nutrienti e deliziosi. È risaputo che io sono schizzinoso eppure mi piace tutto quello che è indicato in questo libro. Scommetto che questi alimenti e pasti hanno un sapore migliore della maggioranza di ciò che mangi ora. Questo non ha niente a che fare con la privazione. Mangerai meglio di prima.

Presto ti renderai conto che allenarti e nutrirti secondo lo stile *Formula 50* ti darà il corpo che hai sempre desiderato. Per gli uomini, i termini che potrete usare saranno definito, tirato, e muscoloso. Le donne potranno descriversi come scolpite, magre e tonificate. Perciò, considerato che entrambi i sessi seguono il medesimo programma (tranne piccole differenze nell'alimentazione, soprattutto per le calorie totali), perché si hanno come risultati aspetti fisici differenti?

Uno dei più grossi fraintendimenti nel fitness è che allenarsi con i pesi e consumare proteine ad ogni pasto renderà gli uomini dei mostri e le donne degli uomini. Niente potrebbe essere più lontano dalla verità. Quando ti alleni con i pesi e, al tempo stesso, introduci una quantità sufficiente di proteine, il tessuto muscolare aumenta e diventa più forte. Il corpo comincia, di pari passo, a smaltire il tessuto adiposo. Quest'ultima cosa può accadere piuttosto rapidamente; la prima avviene gradualmente e il ritmo dipende da fattori come sesso, età, situazione nutrizionale e genetica (il DNA che mamma e papà hanno combinato per farti nascere).

Se ti alleni con i pesi e consumi proteine con regolarità, la natura tende a ricompensarti con quello che vuoi. L'adolescente che si mette in forma per la stagione di calcio a scuola probabilmente desidera aumentare la muscolatura in poco tempo e, verosimilmente, lo farà. I suoi ormoni sono pronti per pro-

durre quell'effetto. Il testosterone è perlopiù una cosa da maschi e più giovane è il ragazzo, più probabile che abbia un livello maggiore di testosterone. Inoltre il testosterone controlla la libido. Se sei un uomo, sono certo che ricordi com'è essere un diciassettenne che pensa 24 ore al giorno, sette giorni la settimana, alle donne. Bene, il medesimo ormone che ti fa impazzire per le ragazze è quello che permette la crescita muscolare.

Potrà sorprenderti ma anche il corpo femminile contiene testosterone, sebbene non nella stessa quantità dei maschi. Quant'è la differenza? I valori normali negli uomini possono variare da 300 a 1200 nanogrammi per decilitro (ng/dL); nelle donne quei valori sono ridimensionati a 30-95 ng/dL. Il corpo femminile contiene estrogeni piuttosto in abbondanza, un gruppo di ormoni steroidei responsabili per lo sviluppo durante la pubertà delle caratteristiche sessuali femminili, per esempio il seno, e per la crescita e mantenimento dell'apparato riproduttivo femminile. Comunque gli estrogeni non servono a molto per la crescita muscolare. L'evoluzione non ha destinato le donne a possedere altrettanta muscolatura degli uomini. Il corpo femminile è progettato per partorire e prendersi cura della prole, non per esercitare la forza bruta in situazioni estreme come lottare e procacciarsi il cibo.

Bene, allora come ci spieghiamo le bodybuilder, quelle donne muscolose che si allenano tanto, mangiano molte proteine e sembrano avere più muscoli e una voce più profonda di tanti uomini? Molte assumono versioni farmaceutiche degli ormoni prodotti in abbondanza ma naturalmente dal corpo maschile. Non solo questi farmaci le aiutano ad avere una quantità pazzesca di muscoli, ma cambiano anche altri aspetti della loro fisiologia e aspetto. Questi cambiamenti le fanno apparire più maschiline (infatti la voce è profonda e rauca, si nota un pomo d'Adamo più sporgente).

Nessuno di questi cambiamenti può avvenire senza quei farmaci. L'allenamento e la dieta non producono questo risultato nelle donne. Al contrario, i cambiamenti che avvengono naturalmente sono femminili e lasciano a bocca aperta gli uomini come me se vi possono ammirare incontrandovi. Le donne sulle copertine delle riviste di fitness e quelle che attirano gli sguardi sulla spiaggia spesso praticano bodybuilding e mangiano in abbondanza, proprio come un ragazzo sano, soltanto in quantità più contenute, relativamente alla loro corporatura. Ecco perché noterai che i pasti di *Formula 50* differiscono più in quantità che in tipo di alimento. Nella maggioranza dei casi, quello che va bene per lui va bene anche per lei, e viceversa. Lo stesso vale per gli allenamenti. Qui parliamo di leggi universali della fisica in riferimento al corpo umano, carne ed ossa, non al genere sessuale.

Si applicano indifferentemente a uomini e donne. Le ripetizioni saranno le medesime per tutti; cambierà soltanto il peso.

Avere i muscoli non rende “legati”: rende belli. I muscoli ti danno un aspetto magro, in forma e in salute. Perfino la maggioranza delle donne che partecipa a competizioni Figure o Bikini fa allenamenti costanti con pesi elevati, oltre a seguire una dieta sullo stile di quella dei bodybuilder. Solo non utilizza i farmaci o non ingurgita l'eccesso calorico necessario per ottenere quell'enorme quantità di muscoli.

Non mi sto dimenticando di voi, ragazzi. Sotto alcuni aspetti, per voi è particolarmente necessario il programma di *Formula 50*. Il mio consulente nutrizionale per il libro, Layne Norton, PhD, è un bodybuilder che allena atleti per le gare di cultura fisica oltre ad essere uno studioso. Egli riscontra che gli uomini sono più restii alle trasformazioni rispetto alle donne. Layne racconta: “Le donne rappresentano oltre la metà dei miei clienti e, per mia esperienza, sono quelle maggiormente predisposte ad agire. Alcuni uomini dicono: ‘Sì, non mi piace il mio aspetto ma non è poi la fine del mondo.’ Eppure sono pochissime le donne con una ventina di chilogrammi di sovrappeso disposte a dire: ‘Sai, sono a mio agio col mio corpo. Mi piace come è.’”

Se non sei a tuo agio col tuo aspetto, o a come ti senti o alla performance che sei in grado di raggiungere, allora *Formula 50* è proprio ciò che ti serve. La tua trasformazione inizia qui e ora. Le prossime sei settimane cambieranno la tua vita come neanche ti immagini.

2

50 motivi per cui dovresti iniziare ad allenarti subito

Non hai mai una seconda occasione di fare un'ottima prima impressione ed è una bella cosa quando il tuo primo album è il più importante album di debutto per l'hip hop. E poi? Oltre ad essere un musicista e attore di successo, adesso sono un uomo d'affari con svariate attività, tra le quali diritti musicali, gestione artistica, produzione cinematografica, abbigliamento e calzature, videogiochi, editoria, bevande dietetiche e integratori alimentari. Inoltre, sono appena agli inizi. Non avete ancora visto niente.

Comunque affronto gli affari diversamente dagli altri artisti. La maggioranza firma un contratto di sponsorizzazione per un certo prodotto, mentre io sono diventato il protagonista principale in attività commerciali come Vitaminwater, Street King e SMS Audio (che produce cuffie per un suono di alta qualità definendo lo standard di mercato per eccellenza). Questo approccio mi è sembrato il migliore per accumulare una fortuna durevole. Ora, è scontato, molti altri artisti stanno tentando la medesima cosa. Ma The Kid è stato il primo a piantare la bandiera nel nuovo territorio.

Non mi aggrancio a questi progetti solo nominalmente, investo pure il mio tempo e i miei sudati guadagni. Come ogni bravo uomo d'affari, mi aspetto un certo ritorno dai miei investimenti. Ho imparato anche a considerare la salute e

il fitness alla stregua di un investimento, uno di quelli che faccio su me stesso.

Motivo numero 1) Se prendi anche solo 30 dei 1440 minuti di una giornata e li usi per allenarti, il tuo corpo ti restituirà gli interessi per diversi anni a venire. Ti manterrai sano e attivo invece che malato o, peggio, morire prematuramente.

Motivo numero 2) L'allenamento può diventare il tuo più grande alleato mentre ti armi per affrontare la vita. Sarà il tuo sostegno. Il fitness può aiutarti ad avere successo nel lavoro, ad attrarre la dolce metà, ad evitare problemi di salute, a sentirti contento e appagato. Troppo spesso accade il contrario. Si radicano le cattive abitudini (non allenarsi, mangiare troppo, non dormire quanto necessario) invece delle buone. Dio non voglia che ad un certo punto la mancanza di fitness porti il tuo cuore a cedere. Puoi non sopravvivere ad un attacco di cuore, ma se sopravvivi, l'allenamento diverrà una danza delicata tra aiutare il tuo cuore e metterlo a rischio. Avrai bisogno di allenarti per prolungare la vita, ma lo sforzo potrebbe compromettere un organo già danneggiato. Se pensi che il tapis roulant sia faticoso quando sei al top della forma, immagina di dovere seguire un programma severo sapendo, in un angolino della tua testa, che quegli stessi allenamenti potrebbero arrecarti un grosso danno, se non addirittura la morte. Meglio comprendere il rischio adesso e agire, invece che rimanere disteso in un letto del pronto soccorso attendendo i risultati di un elettrocardiogramma e dell'analisi degli enzimi del cuore per capire se hai appena avuto un infarto. Il danno arrecato a quel punto non può essere annullato e dovrai convivervi per il resto della vita, una vita che non sarà lunga o soddisfacente come dovrebbe essere.

Alcune persone osservano i figli e dicono: "Devo dare loro il buon esempio. Inoltre voglio vederli crescere". Il modo migliore per garantirsi di poterlo fare è tenersi in forma e in salute. **Motivo numero 3)** Nessuno può garantire che vivrai fino a 100 anni, ma le probabilità sono a tuo favore se ti alleni e ti alimenti correttamente. **Motivo numero 4)** Ancora più importante sarà la qualità di quegli anni che aggiungi alla tua vita. Vuoi giocare con i bambini quando sono piccoli, fare sport insieme a loro da adolescenti e poi goderti i frutti di questo impegno quando loro diventano genitori. A quel punto vuoi stare al loro fianco per incoraggiarli, non confinato su una sedia con un sorriso ebete, quel tipo di anziano che non ce la fa neanche a sollevare un braccio per applaudire.

Ecco una considerazione ancora più importante. **Motivo numero 5)** Quando decidi se allenarti o mangiare correttamente, i tuoi figli prenderanno molti insegnamenti da te. Solo che li prenderanno non da quanto dici bensì da ciò che fai. I bambini spesso fanno orecchio da mercante alle paternali, ma puoi scommetterci che imitano le azioni. Perciò, se sei un fumatore e dici loro di non fumare, finiranno con il fumare lo stesso. Molti dei fumatori odierni hanno genitori fumatori.

Hanno ereditato la cattiva abitudine. Per fortuna lo stesso vale per una sana abitudine. Se fai come predichi, allora è assai più probabile che i tuoi bambini ti copino.

Spesso la ricompensa con questo tipo di investimento per il futuro di tuo figlio è ritardata nel tempo. Senti genitori che dicono: “Ero abituato ad andare in palestra e mio figlio mi guardava come se fossi pazzo, prima di tornare ai suoi videogiochi. Comunque, quando è andato al college, in pochissimo tempo si è appassionato all’allenamento ed è tornato a casa pieno di muscoli”. I bambini raggiungono un certo punto in cui sono pronti per farlo. Non vogliono assomigliare necessariamente al proprio papà, ma questo è ciò che hanno visto crescendo e il tuo comportamento influenza il loro.

Nel momento in cui scrivo questo libro ho un figlio di 15 anni. Egli è anche la motivazione dietro il precedente mio libro, che trattava il bullismo tra ragazzi. Gli raccontavo di una certa situazione perché qualcuno a scuola sua subiva degli episodi di bullismo e io spiegavo: “Ehi, probabilmente lo ha fatto per questo motivo.” Potevo capire la prospettiva del bullo perché io ero un bullo da piccolo. Poi, crescendo, ho capito che gestivo le mie emozioni nella maniera sbagliata. Ho avuto problemi durante la crescita. Mia mamma è morta quanto avevo 8 anni e per quello iniziai a seguire una brutta via. Associavo ogni bella cosa con mia mamma perché lei mi portava sempre dei regali. Ogni volta pensavo: “Ecco la mamma, wow, che bello, che felicità”. Quando ti strappano il riferimento della tua vita, puoi sostituirlo con qualcosa di buono come anche di cattivo. Io scelsi qualcosa di cattivo e feci quella scelta perché non sapevo fare di meglio.

Scegliere di mettersi in forma per fronteggiare le difficoltà della vita è un comportamento intelligente. **Motivo numero 6)** Il fitness ti infonde la sensazione di controllo sul tuo corpo e sulla tua vita. Non c’è soltanto un miglioramento di mentalità, ma hai pure più muscolatura, forza, energia e voglia di fare. **Motivo numero 7)** Molto ha le sue origini nei cambiamenti ormonali indotti dall’allenamento e dalla dieta, creando una retroazione positiva.

Tuttavia la retroazione positiva non è semplicemente qualcosa di individuale. La mia bevanda energetica Street King è per chi è al limite dell’inedia, talvolta mortale, ma un miliardo circa di persone nel mondo adesso presenta il problema opposto: introducono più calorie di quelle che bruciano. I costi sanitari associati alle malattie croniche dovute all’alimentazione (come diabete ed obesità) stanno salendo alle stelle e minacciano di mandare in bancarotta i sistemi di salute nazionali in tutto il mondo. Solo negli USA i costi per le cardiopatie sorpassano i 100 miliardi di dollari annui. Queste proiezioni, al pari delle stesse malattie, fanno paura. Non possiamo farcela a sostenere questi costi crescenti, tanto in denaro quanto in sofferenza umana.

La soluzione consiste nell'adottare uno stile di vita attivo che comprenda attività fisica e alimentazione sana. **Motivo numero 8)** Non dirò che l'attività fisica è come la criptonite nei confronti delle malattie, ma ci va molto vicina. Cardiopatie, tumori, ictus, diabete di tipo 2 (praticamente tutti i principali fattori di decesso negli USA) hanno forti legami con la sedentarietà e una cattiva alimentazione. Per ridurre il rischio di ammalarti non devi fare altro che alimentarti bene e allenarti. I benefici diventano più evidenti con il passare degli anni.

Permettimi di elencare alcuni dei principali problemi di salute che il programma di esercizi e di pasti contenuto in *Formula 50* può aiutarti a fronteggiare. Quest'elenco non è senz'altro esaustivo:

Alzheimer. Motivo numero 9) L'allenamento e la dieta possono rallentare la progressione dell'Alzheimer, una malattia che distrugge le facoltà mentali. Valutando gli effetti dell'attività fisica sull'Alzheimer si è visto che può migliorare la funzione cognitiva nell'anziano. Inizia adesso ad aumentare le tue probabilità di non dovere mai ascoltare quell'orribile diagnosi.

Mal di schiena. Motivo numero 10) Rafforzare i muscoli del core e migliorare flessibilità e postura può servire nella prevenzione o nell'attenuazione del mal di schiena, un problema che può ridurti a pezzi. In uno studio 46 obesi con male alla bassa schiena hanno seguito un apposito programma di alimentazione e allenamento, supervisionato da medici, per un anno intero. Il dolore si è ridotto e la funzionalità è migliorata. Anche la riduzione di peso è stata associata con i miglioramenti della funzionalità.

Cardiopatie. Motivo numero 11) L'attività fisica regolare aiuta a ridurre il rischio di cardiopatie rafforzando lo stesso muscolo cardiaco, abbassando la pressione sanguigna in chi soffre già di ipertensione, elevando il colesterolo "buono" (ossia l'LDL) e riducendo quello "cattivo" (HDL), favorendo lo scorrimento del sangue senza interruzioni in ogni parte in cui è necessario. Ciò è della massima importanza perché le cardiopatie sono il principale motivo di morte negli USA: oltre 600.000 decessi in un anno.

Tumori. Motivo numero 12) In uno studio su pazienti con tumore al seno, ogni aumento di circa 5 kg di peso corporeo faceva alzare la mortalità, rispettivamente, per cardiopatie o per tumore al seno del 19-13%. **Motivo numero 13)** E, amico mio, in una analisi di 40 studi epidemiologici, 22 suggerivano che l'attività fisica riduce il rischio di tumore alla prostata. **Motivo numero 14)** Il tumore del colon ha una correlazione diretta con l'attività fisica indipendentemente da altre misure di salute. Anche l'ambiente riveste un ruolo, ma la connessione tra stile di vita e tumore è certa e non si parla solo del fumo (sebbene quello sia terribile).

Obesità. Questa sembra scontata ma è utile ripetere. **Motivo numero 15)** In uno studio su 1.621 adulti, in Portogallo, i partecipanti più attivi avevano ridotto il rischio di diventare obesi del 40% rispetto ai meno attivi. Non sorprende che più fisicamente attivo sia il soggetto, minore diventi il rischio di diventare obeso.

Malattie reumatiche. Motivi numero 16-18) In vari studi una dieta equilibrata e la perdita di peso corporeo si sono dimostrate efficaci per alleviare gotta, fibromialgia e artrite reumatoide. Sono malattie pesanti che ti martoriano con un dolore cronico.

Osteoporosi. I tuoi muscoli non sono gli unici beneficiari del fitness: ne traggono vantaggio anche le ossa. **Motivo numero 19)** Gli esercizi con i pesi (camminare, jogging, salire le scale, bodybuilding) aiutano a rafforzare la formazione dello scheletro mentre ne prevengono la perdita.

Ictus. L'attività fisica protegge non solo il corpo ma perfino il cervello. **Motivo numero 20)** Secondo uno studio sulla rivista *Stroke*, i soggetti moderatamente attivi avevano una probabilità minore di ictus rispetto a chi era meno fisicamente attivo di loro.

Diabete di tipo 2. Motivi numero 21-22) L'attività fisica può aumentare la sensibilità all'insulina, migliorare la glicemia e la funzionalità cardiaca. Queste sono tutte cose di enorme beneficio per i diabetici. **Motivo numero 23)** Uno studio sugli *Annals of Internal Medicine* ha mostrato che un aumento dell'attività fisica può aiutare a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari in donne con diabete.

Motivo numero 24) Un intervento netto sullo stile di vita può aiutare a ridurre i fattori di rischio cardiovascolare nei diabetici. In uno studio su 5.145 soggetti sovrappeso od obesi con il diabete di tipo 2, chi ha seguito una netta revisione dello stile di vita ha mantenuto, dopo 4 anni, importanti risultati nel peso corporeo, nel livello di fitness, nel controllo della glicemia, nella pressione sistolica e nel colesterolo buono rispetto a chi ha seguito invece il normale protocollo per il supporto e l'educazione.

Motivo numero 25) Grossi cambiamenti positivi nella dieta possono servire nel trattamento del diabete di tipo 2 più delle medicine tradizionali. Quasi 600 soggetti diabetici, con una diagnosi recente di diabete di tipo 2, sono stati suddivisi in tre gruppi: un gruppo è stato seguito con una consulenza standard iniziale sull'alimentazione e due follow-up all'anno; un altro con la consulenza alimentare ogni tre mesi oltre che un supporto mensile da parte di personale medico e un terzo come il secondo più un programma di attività fisica basato su un contapassi. Dopo un anno i due gruppi di intervento hanno riscontrato notevoli miglioramenti.

menti nella glicemia e nella sensibilità all'insulina rispetto al gruppo di controllo, nonostante usassero meno medicinali per il diabete e in dosi contenute.

Questo dovrebbe darti una qualche idea della "assicurazione per la salute" rappresentata dall'allenamento quotidiano e da scelte nutrizionali razionali. La vita ci è data senza garanzie e la tua salute non fa eccezione. Ci sarà sempre e comunque la persona sana che muore giovane e il fumatore che invecchia tranquillamente. Ma sono le eccezioni. Proprio come nell'industria dello spettacolo, talvolta fai tutto bene e le cose si risolvono comunque male. **Motivo numero 26)** Sposta le probabilità in tuo favore e diventerà realistico pensare che tutto andrà bene.

Dormire secondo i numeri

Nel programma *Formula 50* è imperativo dormire a lungo e profondamente per ricavare i massimi benefici dall'impegno in allenamento e con la dieta. Parlo di 7-8 ore per notte, almeno la maggioranza delle notti. Quella quantità di ore pare essere giusta per stare in buona salute. Sembra proprio che il rischio di ammalarsi aumenti dormendo soltanto 6 ore oppure più di 9 ore. È sorprendente che anche dormire troppo si riveli dannoso per la salute. Rip Van Winkle, il personaggio della famosa storia che si addormenta per vent'anni dopo essere scappato di casa, non si svegliò con una muscolatura definita.

Dormire a sufficienza rende molto più probabile andare ad allenarsi in palestra. Quando gli scienziati hanno valutato la salute di oltre 8.000 giapponesi, chi dormiva almeno 7 ore a notte era anche più propenso ad allenarsi con costanza. Al contrario, chi dormiva meno di 5 ore si abituava a non essere regolare con l'allenamento e aveva perfino un mucchio di problemi di salute. Gli autori dello studio hanno concluso che riuscire a dormire correttamente dovrebbe essere una fondamentale questione di salute pubblica.

Le donne non ne sono immuni. Uno studio su 291 studentesse di un college nel Nord di Taiwan ha indicato che quelle che dormivano male erano spesso le stesse senza un buon livello di fitness, inclusa la mancanza di resistenza muscolare, flessibilità e salute cardiovascolare. In cosa consiste "dormire male"? Dormire per poco tempo, avere sonnolenza durante il giorno e, anzitutto, difficoltà a prendere sonno.

Motivo numero 27) Questo vale al contrario: in uno studio su 3.000 adulti di età compresa tra i 18 e gli 85 anni, 150 minuti la settimana di allenamento medio-intenso erano collegati ad un miglioramento del 65% della qualità del sonno. Un altro studio ha riscontrato che l'attività fisica migliorava la qualità del

sonno in soggetti anziani sofferenti di insonnia dopo avere seguito con costanza, per 4 mesi, un allenamento cardiovascolare. I soggetti confermavano di dormire meglio e più a lungo rispetto a chi stava sul divano. **Motivo numero 28)** Quegli stessi soggetti notavano pure una riduzione dei sintomi della depressione e della sonnolenza durante il giorno, oltre che un aumento di vitalità.

Motivo numero 29) L'attività fisica può essere utile per la cura dell'apnea notturna, perfino oltre l'effetto di perdita del peso. (L'obesità può causare apnea notturna ostruttiva, quindi la perdita di peso tende senz'altro a ridurla). In uno studio alcuni adulti sovrappeso e obesi erano suddivisi in due gruppi. Un gruppo eseguiva 150 minuti di attività aerobica a intensità moderata e di allenamento con sovraccarichi due volte la settimana. L'altro gruppo faceva stretching a bassa intensità due volte la settimana. Dopo 3 mesi il gruppo che si allenava aveva ridotto la gravità dell'apnea notturna, nonostante il peso dei soggetti fosse rimasto pressoché invariato.

I bambini e gli adolescenti alle volte ritengono di essere indistruttibili. Credono che il sonno sia l'ultima cosa che serva loro e agiscono di conseguenza. È stato stimato che la necessità di dormire per un giovane consiste in 8,5 ore, eppure solo il 14% di loro conferma di dormire per quelle ore o più durante la settimana.

Motivo numero 30) Uno studio ha collegato l'allenamento intenso ad un sonno più profondo e ad una migliore efficienza mentale negli adolescenti, soprattutto nei maschi. **Motivo numero 31)** Gli scienziati hanno unito i puntini tra a) la percezione di un elevato livello di fitness e b) punteggi favorevoli nel controllo dei parametri del riposo notturno nei giovani, perfino quando c'era una mancanza di corrispondenza tra la percezione che un soggetto aveva del suo livello di fitness e quanto si allenava realmente. Detto altrimenti, una parte potrebbe essere solo nella tua testa. Ma nella loro testa c'era energia positiva.

Non intendo dire che se esci e fai un sacco di baldorie, saltando un po' di notti di sonno, sei spacciato a livello estetico e di salute. Ma dormire poco e male può rovinare questo programma nel breve termine e danneggiare tantissimo la tua salute sotto molti altri aspetti nel lungo termine. Sapevi, per esempio, che non dormire a sufficienza la notte può essere un fattore che contribuisce all'obesità, al diabete e perfino al cancro? Sapevi che dormire male incrementa la possibilità di infarto o ictus? Una spiegazione probabile è che la pressione sanguigna deve, normalmente, abbassarsi mentre dormiamo. Interrompere questo ritmo naturale stressa l'apparato cardiovascolare.

Ecco perché chi lavora con i turni e deve seguire strani orari necessita particolare cautela. Uno studio ha indicato che le lavoratrici con turni notturni hanno maggiore probabilità di avere il diabete di tipo 2 rispetto alle donne con

un impiego dalle ore 9 alle 17. In un altro studio (su quasi 5.000 poliziotti americani e canadesi) quasi il 50% lamentava almeno un tipo di disturbo del sonno. La maggioranza non li aveva avuti in passato, cioè prima di lavorare di notte. Per di più, chi aveva un disturbo commetteva un grave errore, aveva un colpo di sonno alla guida, sbagliava qualcosa o metteva a repentaglio la propria sicurezza a causa della stanchezza con maggiore probabilità. Era anche più comune che sfogassero una rabbia incontrollabile verso probabili colpevoli, fossero assenteisti dal lavoro e sonnecchiassero nel mezzo delle riunioni.

Una delle ragioni per cui la mancanza di sonno fa danni su mente e corpo è che mentre dormi gli ormoni devono lavorare intensamente per te. I maschi, in particolare, devono essere consapevoli che il testosterone e l'ormone della crescita sono al massimo della loro attività durante il sonno. Se non dormi a sufficienza, l'apparato endocrino non può fornire al resto del corpo una dose naturale di questi ormoni. Al contrario, il cortisolo (uno degli ormoni che tende ad interferire tanto con la crescita muscolare quanto con il dimagrimento) si eleva quando le ore di sonno calano.

In aggiunta, i disturbi del sonno spesso sono “comorbilità” (diciamo come dei “colleghi criminali”) di patologie quali dolori cronici, demenza e problemi di stomaco. Definiscila pure una “spirale viziosa”, nel senso che il problema di salute danneggia il sonno, alle volte dormire poco causa o peggiora il problema di salute e può perfino accadere che tutto avvenga nello stesso tempo. Gli effetti negativi sulla salute che può avere dormire poco sono talmente diffusi perché chi ne è afflitto tende a sbagliare sotto altri aspetti. In uno studio, i comportamenti malsani come fumare ed essere sedentario erano prevalenti tra chi dormiva meno di sei ore rispetto a chi ne dormiva 7-8.

Dormire male, oltre a danneggiare il corpo, squilibra perfino la mente. Chi ha disturbi del sonno può essere a maggior rischio di suicidio. Dormire male ha conseguenze negative prevedibili per la salute, oltre ad essere come un colpo che sta per piombarti addosso. Cosa hanno in comune il disastro dell'Exxon Valdez, Chernobyl, Three Mile Island e l'esplosione del Challenger? In tutti questi disastri si è citato l'affaticamento degli addetti quale concausa. Chi sa quante persone sono morte negli incidenti automobilistici perché avevano sonno.

Sottolineo molto questo argomento perché il sonno è uno dei peggiori fattori che possono limitare il successo in questo programma. Questi allenamenti sono impegnativi e occorre disciplina nella dieta per trasformare il proprio corpo. Se rimani alzato fino a tardi, allora ti svegli troppo tardi, salti la colazione, rimandi gli allenamenti e tutto ti sfugge di mano. La tua giornata inizia la sera prima. Sbaglia e non sarai altrettanto produttivo e in forma di quello che potresti essere.

Motivo numero 32) I vantaggi dell'allenamento sono per la tua mente e l'umore oltre che per il corpo. **Motivo numero 33)** I ricercatori hanno collegato il fitness alla fiducia in sé stessi e all'autodisciplina. La letteratura scientifica che abbinava il fitness fisico con risultati positivi a livello psicologico era già sostanziosa nel 1999 quando gli scienziati della University of Missouri-Columbia tentarono di misurare gli effetti psicologici dell'attività aerobica nel breve e nel lungo termine. Dopo 12 settimane, un gruppo di persone che faceva la cyclette riportò notevoli miglioramenti nell'umore e nel fitness rispetto a chi non pedalava. Sette mesi dopo, questi soggetti sulla cyclette stavano sempre meglio fisicamente e mentalmente.

Inoltre, i benefici psicologici dell'allenamento non sono limitati agli adulti. **Motivo numero 34)** La valutazione critica di uno studio su 23 prove controllate con metodo random suggerisce che l'attività fisica possa avere un effetto positivo nell'immediato sull'autostima di bambini e adolescenti. Io penso che gli effetti alla lunga siano perfino superiori.

Autostima indica uno stato interiore ma è spesso misurata dal modo in cui ti presenti. Un'elevata autostima è associato alla disponibilità di correre rischi, alla capacità di concentrarsi sugli aspetti positivi e al prestare attenzione alla propria interiorità. A proposito di questo, hai bisogno di un'autostima elevata, ma non al punto di sfiorare il narcisismo. Vedo che molti negli ambienti dei rapper ci vanno vicino e questo porta problemi.

All'opposto, una scarsa autostima è associata con la tendenza ad autoprotteggerti, come se tu fossi sempre impaurito. Non corri rischi e non attiri l'attenzione su di te. Pare che come vediamo noi stessi influenzi come trattiamo gli altri. Chi ha un'autostima elevata tende a trattare bene sé stesso e gli altri, mentre chi ce l'ha scarsa tende a trattare male sé stesso e gli altri.

Quindi, se sappiamo che il fitness dà fiducia in sé stessi, quella fiducia in sé stessi porta al successo e ad un senso di benessere oltre che di valere molto? Vedila sotto un altro aspetto. Le persone di successo sono tali perché hanno fiducia in sé stesse o hanno fiducia in sé stesse perché hanno successo? Io credo che siano vere entrambe le cose.

Per me il **motivo numero 35)** sottolinea la prevenzione e l'organizzazione come i benefici mentali più immediati dell'allenamento. Io devo fare tante cose insieme, eppure raramente sto in un posto molto a lungo. Sto scrivendo questo capitolo su un jet che è decollato da un aeroporto del New Jersey, non molto distante in auto da Manhattan, con destinazione Burbank nella California meridionale; sto accompagnando Floyd Mayweather e i suoi. Eravamo appena atterrati in New Jersey la sera prima e non ci fermeremo tanto neanche a Los Angeles.

Questo per darti una rapida idea della mia vita quotidiana. Io vivo nel Connecticut, ma di solito mi trovi là soltanto 1-2 giorni al mese. Il resto del tempo sono in viaggio, che sia un tour, per affari o per un amico come Floyd.

Motivo numero 36) L'attività fisica si può combinare con uno stile di vita pomposo come il mio o con uno impegnativo che non permette di viaggiare. Va bene in entrambi i casi. **Motivo numero 37)** Ti senti meglio anche solo perché fai qualcosa di buono per te stesso. Se sei stressato perché sei in sovrappeso, non hai il tuo aspetto migliore, beh... appena inizi ad allenarti con i pesi ti toglierai questo peso dalle spalle.

Gli effetti di riduzione dello stress arrivano proprio al centro del tuo essere. **Motivo numero 38)** Quando ti alleni, il cervello ti ricompensa liberando endorfine. Queste sostanze chimiche cerebrali ti fanno sentire bene in modo naturale. Allenati con costanza e ti sentirai sempre bene. Se potessero mettere in una bottiglietta le endorfine e venderle legalmente, gli spacciatori non farebbero più affari. Il loro effetto è incredibilmente potente.

Motivo numero 39) L'allenamento inoltre porta la tua mente a concentrarsi su qualcos'altro da ciò che ti può stare stressando. Se mi sono stressato ad incidere presso lo studio musicale, posso tenermi lo stress o andare a scaricarlo in palestra. Mentre faccio le ripetizioni con un bilanciante, non posso permettermi il lusso di preoccuparmi se una traccia audio non l'ho registrata bene. Sto attento al movimento, al ritmo e tutto diventa la mia realtà immediata. **Motivo numero 40)** In quel senso è come "meditazione in movimento".

Motivo numero 41) L'attività fisica ti fa anche dormire meglio e dormire meglio aiuta a fronteggiare lo stress. Quindi, come ho spiegato in precedenza, assicurati di dormire quanto necessario.

Motivo numero 42) Appurato che l'attività fisica previene lo stress e migliora l'umore, non sorprende che l'allenamento tenda a contrastare la depressione, lo stato clinico in cui prendono il sopravvento tristezza e stress. **Motivo numero 43)** L'allenamento con i pesi e quello aerobico funzionano altrettanto bene per migliorare l'umore. Il mio programma li combina entrambi. Il circolo vizioso, ovviamente, è che quando sei depresso non vuoi andare in palestra, pur sapendo che ti farebbe bene. Io sono qui pronto ad incoraggiarti e anche a darti un bel calcio nel didietro se c'è bisogno, in maniera benevola, con lo stile 50 Cent. Gli effetti positivi sull'umore non arrivano in un giorno. Sembra dalle ricerche che il miglioramento sia notevole dopo un mese circa d'allenamento; il massimo dei benefici dopo svariati mesi.

Sebbene la maggioranza dei benefici sia per cose importanti come il livello di fitness, energia e salute, il **motivo numero 44** per allenarsi è che migliorerei inne-

gabilmente il tuo aspetto estetico. Anzitutto, **motivo numero 45**, se sei in forma ti staranno meglio gli abiti. **Motivo numero 46**) Spalle ampie con V-shape grazie ad un punto vita stretto sono il simbolo di forza e virilità negli uomini; anche le donne sono più belle con un V-shape. Pure altre parti del corpo trasmettono importanza e potenza, ma solo se sono allenate e ben sviluppate. **Motivo numero 47**) Nei maschi, avambracci forti sono essenziali per sfoggiare quel genere di orologi che porto io. Non puoi portare quel genere di gioiello su un braccino esile. **Motivo numero 48**) I polpacci sono importanti nelle donne ogni volta che mettono i tacchi alti.

La forza e la potenza che sviluppi con i miei allenamenti ti daranno un certo slancio come persona. Dove sono nato io, devi rispondere ad un'aggressione con un'altra aggressione. Se non hai problemi ad affrontare le situazioni, gli altri ti evitano perché sanno che potrebbe finire male. Ecco perché non devi dare l'idea che possano metterti alla prova in quel modo. Se sanno che reagisci, non si azzardano a provocarti.

Per ciò devi diventare quello che io chiamo "il leone della stanza". Se la persona nell'unica sedia è il leone della stanza, per quanto interessanti siano le altre persone, non presteranno attenzione. Solo il leone lo fa. Il leone non deve neanche muoversi. Basta conoscere le capacità del leone, cioè cosa potrebbe accadere. Il leone ha un vero potere.

Giravo un film con Bruce Willis e passavo molto tempo ad osservarlo. Bruce bisbigliava cose del tipo: "Mi piace molto questo progetto; penso che avrà successo". Io rispondevo: "Ma che diamine stai dicendo, Bruce? Non ti sento".

Bruce controllava la stanza. Egli sa chi è Bruce Willis. Sa di essere il numero uno. E quando parla sono tutti interessati nella stanza. Si avvicinavano come per chiedere: *Cosa dice?* In seguito gli domandai: "Perché parli a voce tanto bassa, Bruce?" Rispose che era come se controllasse la stanza. Non vedi spesso gente conscia di questo e che lo fa per quello scopo.

La fiducia in sé stessi necessaria per essere il leone nella stanza può essere sviluppata in vari modi. Bruce ce l'aveva perché era diventato una star cinematografica internazionale in *Trappola di cristallo* e altri film di successo. **Motivo numero 49**) Un modo per raggiungere il tuo status di leone come persona è allenarti per metterti in forma. **Motivo numero 50**) *Formula 50* ti permetterà di ottenere di più, parlando di meno. Troverai le vere fonti della forza interiore e della potenza: il fitness del tuo corpo e la forza mentale.

3

10 timori che possono portarti al fallimento

Nessuno può smentire che gli USA come nazione abbia una popolazione sovrappeso e fuori forma. L'America sarà anche la terra dei liberi e la patria dei coraggiosi, ma siamo anche la terra dei poltroni e la patria dei patatoni. Oltre un terzo dei nostri bambini è sovrappeso od obeso. Il futuro non promette bene.

A questo punto si tratta più di motivazione e consapevolezza. Nessuno rimane meravigliato tipo: "Oh, esercizio fisico? Quindi, cosa va bene per la mia salute? 50 Cent, amico mio, mai sentito prima d'ora!". Non mancano le informazioni e altre fonti. Vengono scritti libri (come questo), pubblicati articoli sulle riviste, promosse diete, organizzati concorsi di trasformazione del proprio fisico. La sola sezione di libri sulle diete dentro Amazon.com annovera 30.000 titoli.

Eppure, come società, diventiamo sempre più grassi invece che più in forma.

Tutto ciò che favorisce la trasformazione in uno stato di maggiore salute dovrebbe essere incoraggiato. Abbiamo visto tutti le foto del prima e dopo con in una mano uno smartphone e nell'altra il quotidiano. Di tanto in tanto sono falsi, ma più spesso di quanto si pensi sono vere e proprie trasformazioni.

Purtroppo troppe persone non si muovono per passare all'azione. Vince il divano. In aggiunta, molti che provano questi programmi vanno incontro all'in-

successo. Tra coloro che si recano in palestra, il 30-40% non rinnova l'abbonamento e presumibilmente smette di allenarsi. Molti tra coloro che tornano ad iscriversi non si allenano veramente, oppure continuano a frequentare in palestra senza ottenere i risultati desiderati.

Il fatto che appaiano così tanti programmi nuovi ogni gennaio fa intuire che qualcosa non funziona. Se tutti si mettessero in forma, ne basterebbe uno.

Le persone falliscono per svariati motivi, ma spesso è perché si convincono da soli di non potere riuscire a mettersi in forma. La mente sabotò il corpo. Se ti ripeti quelle cose abbastanza a lungo, alla fine inizi a credere alle tue stesse fesserie.

Riguardo a mettersi in forma e a stare in salute, è facile pensare i motivi per non riuscirci. Te ne potrei enumerare dieci proprio adesso. Forse li hai sentiti o pensati tu stesso.

- ❶ Non ho tempo per allenarmi o preparare pasti salutari.
- ❷ Ho provato in passato e non ha funzionato. Perché dovrei provare ancora?
- ❸ Non ho una buona genetica. Non assomiglierò comunque ad un modello fitness.
- ❹ Non vivo accanto ad una palestra e non potrei nemmeno permettermi l'iscrizione.
- ❺ Ogni volta che parlo di allenarmi e dimagrire, i familiari (che sono sovrappeso e fuori forma) mi ridicolizzano per l'idea.
- ❻ Sono così dannatamente fuori forma che non potrò mai perdere questo peso.
- ❼ Non so cosa fare in palestra. Mi fa paura.
- ❽ Non sono sovrappeso, perciò sono già in forma senza necessità di allenarmi o aderire ad un programma alimentare pulito.
- ❾ Non voglio essere come quelli che portano i Tupperware pieni di pesce puzzolente alle riunioni di lavoro. Uh!
- ❿ Il mio garage è pieno di attrezzi per allenarmi che ho comprato qua e là. Non serve ad altro che a raccogliere la polvere. Ciò dimostra che non ce la posso fare!

OK, passiamo in rassegna, una per una, queste scuse addotte di frequente:

1. Non ho tempo per allenarmi o preparare pasti salutari.

Ogni giornata contiene 24 ore: allenarsi e mangiare in modo sano occupa una minuscola percentuale di quel tempo. Quindi, per definizione, hai tempo per il fitness.

Quello che in realtà vuoi dire è che altre attività hanno la precedenza sulla tua salute. Nella tua lista di priorità, le attività per la salute sono talmente in basso che raramente, se non mai, le inserisci al termine della giornata. Non c'è da vergognarsi di ammettere questa triste verità. La maggioranza delle persone è nella stessa situazione, ecco perché il 36,6% degli Americani è sovrappeso e il 26,5% è obeso. Aggiungi che le statistiche indicano il medesimo fenomeno oltreoceano. L'intero globo ha bisogno di una nuova cintura per contenere la crescita della sua pancia.

La risposta più semplice è che faresti meglio a trovare il tempo necessario a quell'allenamento. Una buona sessione può essere svolta entro 45-60 minuti, che è anche la lunghezza di un tipico allenamento con il programma *Formula 50*. Se sei come molte persone, sprechi quel tempo su Twitter o Facebook.

Un'alimentazione sana richiede tempo, ma anche un'alimentazione scadente. Meglio programmi, meno tempo ti porterà via mangiare sano. Anzi, mangiare sano può essere reso se non più veloce (del fast food), senz'altro più efficiente. Per esempio, potresti preparare tutti i pasti di una settimana la domenica sera; al contrario, devi prendere la macchina e andare a comprare ogni volta il junk-food. Prova a riporre quella roba in frigo e osserva un esperimento di chimica al contrario. La peggior cosa è che il junk-food non si decompone per settimane, rimane un pacchetto senza nutrienti, pieno di sostanze nocive e conservanti.

Tuttavia allenarsi non è un pura aritmetica, dove prendi del tempo da qualcosa, lo riversi nel fitness e tutto rimane uguale. Essere in forma ti rende più efficiente negli altri aspetti della vita. All'improvviso hai più energie quando ti svegli la mattina e questa spinta naturale rimane per tutta la giornata. Non sei più colto da un abbocco dopo pranzo o non hai necessità di fare un sonnellino dopo il lavoro, cose che, insieme, è probabile che ti rubino più tempo di quanto ce ne vorrebbe per allenarsi.

Questo è chiamato "circolo virtuoso": da una cosa buona ne deriva un'altra e si amplificano a vicenda. Magari hai più esperienza di un circolo vizioso, dove le cose negative della vita si accumulano creando una gigantesca cassa di risonanza di insuccessi e influenze deleterie. Alimentarti in maniera sana aiuta gli allenamenti, i quali a loro volta ti fanno desiderare alimenti sani, che sai daranno energia al tuo corpo perché lo puoi proprio sentire direttamente.

2. Ho provato in passato e non ha funzionato. Perché dovrei provare ancora?

Molte, molte persone iniziano un programma d'allenamento e non lo portano a termine. Esistono molte, molte ragioni per questo e alle volte è colpa del programma. Magari è un sistema o un approccio sbagliato, forse ideato da qualcuno non qualificato per farlo. Probabilmente non funzionerebbe per nessuno. Oppure può essere un programma decente o addirittura buono, soltanto è stato prescritto per la persona sbagliata o nel momento sbagliato. Forse il soggetto amava allenarsi all'aperto, ma il programma era una scheda avanzata di bodybuilding da eseguire al chiuso di una palestra. Programma sbagliato, persona sbagliata, risultato sbagliato. Un allenamento è buono se incoraggia la persona a farlo. Se l'allenamento non prepara ed entusiasma per la volta successiva, allora il programma è fallimentare, seppure possa apparire eccezionale sulla carta.

Entrambi gli scenari sono un peccato perché queste persone erano pronte alla trasformazione. Dopo che hanno fatto del proprio meglio solo per ritrovarsi con un fallimento, avranno assai meno voglia di provare ancora in futuro. In quel senso, è un doppio fallimento. Gli effetti negativi possono persistere molto più a lungo di questo singolo tentativo.

Più spesso la colpa viene data a chi si è fermato. Il programma era ben studiato per la loro situazione e avrebbe funzionato, ma loro non hanno avuto la costanza di seguirlo. Alle volte è proprio semplice: non erano sufficientemente motivati a farlo. Non vuol dire che erano cattive persone o che falliranno sempre, ma che in questo specifico episodio, non sono andati affatto bene. Accade anche ai migliori.

Ecco come stanno le cose. Il giusto programma di fitness seguito con diligenza funziona quasi ogni volta, eccettuato se accade il fattore X: un infortunio. È come una magia, ma il fitness fatto bene corrisponde a denaro in banca quando si tratta di avere risultati. Il corpo umano risponde in modo prevedibile al giusto nutrimento e allenamento. Il grado e la velocità possono cambiare, ma i cambiamenti avvengono, proprio come quando sali di peso senza volerlo fare. La maggioranza di voi, se sta seduta sul sofà tutto il giorno a mangiare patatine, accumula peso in eccesso. Il corpo fa quello che fa.

Amo questa cosa del fitness: non puoi firmare un assegno per averlo. Non puoi essere comprato neanche dai ricconi che acquistano qualsiasi cosa. Devi guadagnartelo. Una persona che vive nel deserto ma si allena bene può ottenere risultati migliori di chi paga un personal trainer 200 dollari l'ora a Beverly Hills. Tutto sta nella passione e nella dedizione.

3. Non ho una buona genetica. Non assomiglierò comunque ad un modello fitness.

Lo sento dire molto spesso e mi lascia perplesso. È vero che siamo tutti diversi e che alcuni sono fortunatamente baciati dalla Natura rispetto ad altri. Io potrei essere geneticamente più predisposto alla crescita muscolare, tu a bruciare grasso alla velocità della luce. Quando ci alleniamo, le nostre doti genetiche ci porteranno nelle rispettive direzioni. Tuttavia allenamenti, dieta e ambiente aiuteranno a determinare i risultati nel tempo.

Non è come il football o la pallacanestro dove la tua squadra cerca di sconfiggere la squadra avversaria. Non come quando Floyd fissa il suo avversario. Nel fitness la competizione mette te contro te stesso. Vuoi diventare la migliore versione di te stesso che puoi mai diventare. Magari non è il genere di perfezione vista sulle copertine dei giornali, ma a chi importa? Quella notorietà è passeggera e non porta poi così tanto denaro, a quanto dice il mio co-autore, il quale ha lavorato per le riviste più importanti. Penso che rimarrai sorpreso di quanto puoi metterti in forma. Potresti non riconoscere neanche l'uomo o la donna che vedi nello specchio quando hai finito *Formula 50*. Questo è *Tu 2.0*, nuovo e migliorato.

4. Non vivo accanto ad una palestra e non potrei nemmeno permettermi l'iscrizione.

Ci sono persone per le quali è senz'altro un problema. Permettimi di spiegare. Per prima cosa, sebbene *Formula 50* sia un programma basato sulla frequenza di una palestra, perfino chi non vi ha accesso può ancora fare cardio e molti degli esercizi di resistenza, per lo meno delle alternative. Se non puoi fare le distensioni su panca piana, i piegamenti a terra vanno bene lo stesso. Se non hai i manubri, puoi comunque fare gli affondi. Anche la Natura è veramente un'enorme palestra. A meno che il tuo quartiere non sia molto pericoloso, chiunque può uscire e fare un bell'allenamento.

Quasi tutti, però, possono trovare una palestra abbastanza vicina da frequentare. Cercane una che sia vicina a dove lavori, almeno puoi allenarti prima o dopo o perfino durante la pausa pranzo. Valuta quale è la migliore per te. Se la palestra non ti fa sentire a tuo agio, non andrai ad allenarti. Se sei riservato e preciso, potrebbe darti fastidio sentire le piastre che cadono sul pavimento e la gente che urla a squarciagola. Oppure ti piace. Basta che ne sei consapevole e scegli di conseguenza. Va da sé che il denaro sarà un grosso problema per molti. Non vergo-

gnarti di negoziare. Io sono un affarista e cerco sempre il migliore affare. Non ci rinuncio, indipendentemente dalla quantità di denaro che ho in banca.

5. Ogni volta che parlo di allenarmi e dimagrire, i familiari (che sono sovrappeso e fuori forma) mi ridicolizzano per l'idea.

Uno degli aspetti più incredibili del fitness è quanto lo sforzo che fai per migliorarti può incontrare una totale mancanza di sostegno o addirittura rancore. Non dovrebbe essere l'opposto? Questo mi ricorda quando cerchi di andare via dal quartiere, con la gente che ti vuole trattenerne perché non possiedono quello che ci vuole per andarsene via essi stessi. Il tuo successo ricorda loro (glielo sottolineo) che non possono farcela. Invece che seguire il tuo esempio, preferiscono tirarti in basso al loro livello (nonostante questo ti impedisca di godere di ogni beneficio dell'allenamento: più autostima, più energia, migliore salute, ecc.).

Loro sbagliano e tu hai ragione. Nessuno che ti vuole veramente bene dovrebbe invidiarti se cerchi di metterti in gran forma. Se devi spiegare loro cosa stai facendo e perché lo fai, va benissimo; ma una volta che lo hai spiegato, prosegui. Alla fine torneranno da te e se non lo faranno, il problema è loro. Ti garantisco che per ogni familiare o amico intimo che se la prende per i tuoi sforzi (magari cerca anche di scoraggiarti), altri venti ti incoraggeranno. In questo caso vince la maggioranza.

6. Io sono così dannatamente fuori forma che non potrò mai perdere questo peso.

Radunare le energie e impegnarti per iniziare ad allenarti può sembrare una grossa fatica, anche se non sei sovrappeso. Più stai senza allenarti, più difficile sarà la ripresa. Diventa ancora più spaventoso se hai preso peso. All'improvviso ti rendi conto che occorrerà lavorare, lavorare sodo, solo per tornare al punto di partenza. Ora immagina che qualcuno abbia accumulato più di qualche chilogrammo, magari 45 kg. Non solo la barriera psicologica è insormontabile ma adesso il tuo corpo in sovrappeso è il tuo stesso peggior nemico. Quello strumento necessario per accomodare te, è esso stesso danneggiato o rotto. Santo Cielo, come ho fatto a lasciarmi andare così tanto è ciò che dovrei dirti...

Non importa quanto sei fuori forma, puoi sempre tornare a posto. Il corpo umano è eccezionale nelle sue capacità di adattamento. Ecco perché la nostra

specie è ancora qui. Il corpo risponde rapidamente quando inizi ad allenarti e alimentarti correttamente. Puoi metterti in forma assai prima di quanto ti ci è voluto per perderla. Sono 10 anni che ti trascuri? In 1 anno (un decimo del tempo) puoi ritrovare una forma eccezionale. Non ti consiglio di stare 10 anni senza prenderti cura di te. Il danno interno arrecato dall'obesità non si risolve altrettanto facilmente della pancia o della flaccidità nelle braccia. Tuttavia, se sei in una buca o ti sembra di esserlo, puoi scavare e uscire fuori. Non è troppo tardi.

Può essere difficile fare quel primo passo. Tuttavia, il fitness diventa più facile appena lotti contro quella resistenza iniziale nella mente e nel corpo. La mente può cambiare velocemente come fa il corpo. Le cattive abitudini che ti hanno portato ad essere fuori forma possono essersi radicate negli anni se non addirittura nei decenni. Poi, in qualche settimana, se segui le indicazioni corrette, nuovi schemi di comportamenti positivi possono sostituirle. Chi non ha mai cambiato le proprie abitudini è arrivato tanto vicino. Mi immagino qualcuno perso nella foresta che deve percorrere molto meno di un chilometro per trovare cibo e riparo ma finisce per morire di inedia e freddo. Non aveva idea di quanto fosse vicino a trovare riparo. E nemmeno molti come te.

7. Non so cosa fare in palestra. Mi fa paura.

La paura può influenzare la tua percezione facendo apparire una minaccia peggiore di quello che è. In uno studio i partecipanti che avevano paura dei ragni furono portati ad affrontare alcune tarantole vive e poi a stimarne le dimensioni. Più il partecipante ne aveva paura, più la sua stima della larghezza era esagerata. Gran parte era nella loro mente.

Formula 50 ridimensiona le tue paure verso la palestra portandole alla dimensione reale. Mi alleno da anni e ho chiesto aiuto ad importanti esperti d'allenamento per creare questo programma. Eppure, tu potresti sentirti insicuro nell'iniziare un qualsiasi programma, soprattutto se non ti sei mai allenato prima. È comprensibile. Indossi abiti non consueti che non sei abituato a portare. Intorno hai persone che non sei abituato a vedere. Esegui movimenti che possono apparirti strani. È difficile sentirsi a proprio agio quanto ti pare di avere gli occhi di tutti addosso, quasi non aspettino altro che tu faccia qualcosa di stupido e ridicolo.

Nessuno ti guarda, perlomeno non molto a lungo. Vedi quegli specchi dappertutto in palestra? La gente guarda più che altro la propria immagine. Alcuni controllano la forma, altri sono narcisisti e altri ancora non sanno dove guardare tra una serie e l'altra. Mi dispiace distruggerti l'illusione, MA NON SONO CERTO

INTERESSATI A TE! In palestra tutti pensano solo a sé stessi. Sfrutta questa cosa a tuo vantaggio. Rilassati.

Perfino se DAVVERO stessero osservando te, sanno cosa stai provando. Posso garantirti personalmente, con la stessa sicurezza che la morte e le tasse sono inevitabili, che ogni singola persona in palestra ha avuto il suo primo giorno o sessione. Sanno com'è. E non se ne preoccupano.

Ad ogni nuovo allenamento ti sentirai più a tuo agio e sicuro. Inizierai a capire come ci si comporta in palestra. Se ti metterai tra qualcuno e lo specchio, mentre questi fa il curl, ti sarà lanciata un'occhiataccia e saprai di non doverlo fare più. È così che socializziamo in ogni settore. Quando vedrai i risultati, la tua fiducia salirà moltissimo. Alla fine sarai uno dei veterani e qualcuno si metterà tra te e lo specchio per sbaglio. Ricorda sempre che ci sei passato anche tu.

8. Non sono sovrappeso, perciò sono già in forma senza necessità di allenarmi o aderire ad un programma alimentare pulito.

Non correre troppo. Hai mai sentito dire “falso magro”? Indica una persona che, sebbene abbia un aspetto magro all'esterno, in realtà è grassa all'interno, proprio dove conta. Il termine tecnico corretto è “metabolicamente obeso”. Questi soggetti hanno i medesimi problemi delle persone evidentemente grasse: trigliceridi alti, ipertensione, iperglicemia o anche diabete, altri problemi correlati. Se facciamo salire questi soggetti sul tapis roulant, cominceranno ad ansimare e affaticarsi tanto presto quanto capita alle persone grasse.

Il fitness non riguarda il solo peso corporeo; avere un peso normale ma essere sedentari può infondere un falso senso di sicurezza. Magari pensi: “Oh, io posso mangiarlo. Non mi fa aumentare di peso, quindi dov'è il problema?”. Beh, il problema sta nell'indurimento delle arterie e nel conseguente infarto. La persona esternamente grassa sarà stimolata a perdere peso da tutti, partendo dagli amici e dai familiari fino ad arrivare al medico. Il finto magro no. Nessuno penserà di dirgli qualcosa.

9. Non voglio essere come quelli che portano i Tupperware pieni di pesce puzzolente alle riunioni di lavoro. Uh!

Sembra una barzelletta ma sottolinea un punto fondamentale: la sensazione che l'allenamento e tutto ciò che lo riguarda non sia bello. Invece di essere alla moda,

improvvisamente giri con un borsone da palestra, devi cambiarti e fare la doccia a metà della giornata, preparare i pasti in piccoli contenitori di plastica pieni di cibo insipido, stipati in una borsa frigo da portarsi dietro al lavoro. Come puoi importi quando davanti hai un piccolo contenitore con pollo e broccoli? Il peggior stereotipo è il bodybuilder la cui vita è scandita da pasti frequenti e svariati allenamenti giornalieri, lasciando ben poco spazio a tutto il resto. Per niente bello.

Eppure puoi essere in forma e non fare niente di tutto ciò. I miei programmi alimentari sono strutturati su tre pasti al giorno più uno spuntino. Non devi essere Mr. Tupperware. Il mio guru dell'alimentazione, Layne Norton, PhD, possiede ricerche scientifiche che mostrano come suddividere i pasti in più volte non accelera il metabolismo, diversamente da come si dice spesso. Quindi ti faccio seguire un regime più tradizionale che si dovrebbe adattare facilmente al tuo stile di vita. Colazione, pranzo, cena e spuntino. Tutto lì. Probabilmente è uguale a come mangi ora, soltanto sceglierai con intelligenza alimenti molto più salutari.

Comunque, al di sopra e al di là di tutto questo, il fitness è una gran bella cosa. Prendere cura di sé stessi è attraente. Stare in forma è apprezzato. La gente è più istruita e aggiornata che mai, comprende che non ci si mette in forma per magia, piuttosto che è il risultato di uno stile di vita che richiede impegno. La gente capisce quando vede qualcuno con un bel fisico che lascia l'ufficio tenendo in mano un borsone da palestra oppure un beverone proteico invece di una Coca Cola. Il fitness adesso corrisponde a "bello".

10. Il mio garage è pieno di attrezzi che ho comprato qua e là. Stanno lì solo a raccogliere la polvere. Dimostrazione che sono proprio negato per il fitness!

Non è che il fitness non faccia per te; è che lo stai facendo nel modo sbagliato. Il fitness non consiste nel comprare un attrezzo alla TV e poi aspettarsi miracoli. Tanto per dirne una, la maggioranza degli attrezzi non funziona altrettanto bene dei pesi liberi, delle macchine da palestra e perfino degli esercizi a corpo libero. Alcuni di quegli attrezzi non sono male, altri sono da buttare, di sicuro nessuno va benissimo per l'allenamento. Il fitness è un business e alcune menti del marketing assai smaliziate hanno capito quali tasti toccare. Non sanno cosa serva per fare mettere in forma le persone, ma senz'altro hanno capito cosa fa tirare fuori la carta di credito dalle tasche di coloro che desiderano l'illusione di una rapida soluzione.

Questo non significa che tu non possa metterti in forma; vuol solo dire che questa volta devi farlo nella maniera corretta. So che il termine suona più da New Age che da Hip Hop, ma ciò di cui hai bisogno è un approccio olistico che alleni i tuoi muscoli, l'apparato cardiovascolare e la flessibilità con molti esercizi diversi in svariate maniere, abbinato a programmi alimentari intelligenti. Questo funziona. Dopo che te ne sarai reso conto, puoi fare semplicemente questo esercizio: sposta quegli attrezzi dal pavimento del garage e buttagli nella spazzatura. Non ne hai più bisogno.

La pazienza rende perfetti

Nel mondo dell'Hip Hop la gente ha spesso enorme interesse per cose che non dovrebbe. Se transito nei peggiori quartieri di South Jamaica e Brooklyn, vedo gente all'angolo della strada con Gucci, Louis Vuitton e Nike (ma le Nike da 200 dollari) perché quando siamo belli, ci sentiamo bene. Indossa quell'abbigliamento e ti senti gratificato all'istante, hai una momentanea sicurezza, un rapido rimedio. Credibilità.

Ci sono modi migliori di ottenere quelle sensazioni, modi che le rendano durevoli, come allenarsi e scolpire il proprio corpo. Tutti bramiamo risultati veloci, ma a differenza dell'acquistare un paio di scarpe nuove, mettersi in forma è un processo. Non vado nello studio e ne esco il giorno dopo con un capolavoro che rimbomba nelle mie cuffie. Analogamente, se decidi di imparare a danzare perché ti sposi tra due settimane, nutri delle illusioni se pensi di essere come Chris Brown. Se decidi di darti al tennis perché hai una partita con i colleghi di lavoro il mese prossimo, è probabile che non ti aspetti di arrivare al livello di una partita di Wimbledon.

Non vivere in un mondo di fantasie. Sii realistico. Devi dedicarci tempo. L'impegno è obbligatorio. Devi permettere al corpo di rispondere ai nuovi stimoli che gli dai. Risultati di un certo rilievo richiedono tempo e mettersi in forma non fa eccezione. Hai bisogno di pazienza per continuare nel lungo periodo, perché è più difficile mantenere costante il ritmo di miglioramento nel tempo. Una persona che è 45 kg sovrappeso può sembrare completamente diversa dopo qualche mese di dieta, mentre un fanatico del fitness noterà un'evoluzione meno netta, avendo iniziato da un livello già migliore. I progressi tendono poi ad assestarsi, portandoti comunque ad essere più in forma e in salute di come eri in partenza. Questo significa vincere.

È diverso dal tipo di inerzia durante un periodo di stasi dei risultati o addirittura dalla regressione che si verifica quando non vari mai i tuoi allenamenti. Noterai che *Formula 50* cambia di continuo tutto. I cambiamenti devono essere lievi, come i recuperi tra le serie che calano da 45 a 30 secondi. Tuttavia quelli sono il genere di cambiamenti che fanno continuare il corpo ad adattarsi (cosa positiva) invece che rimanere stagnante (cosa negativa).

Parte dell'essere pazienti equivale al non essere severi con sé stessi. Impara a rilassarti e dire: "Ve bene così". Non siamo perfetti. Tutti commettiamo sbagli. Eppure l'impegno, alla fine, è sempre ricompensato. Ci sono state molte volte nella mia vita in cui ero arrabbiato, soprattutto per alcune cose che facevo da bambino. Crescere senza un padre, perdere la mamma a 8 anni, spacciare crack, ricevere dei colpi d'arma da fuoco... Non c'era niente di facile. L'allenamento mi ha aiutato ad essere migliore con le persone e migliore con me stesso, ad essere paziente con me stesso e a non giudicarmi con eccessiva severità. Se ti giudichi con severità, lo vuoi fare anche nei confronti degli altri. Ecco perché penso che siamo gli uni cattivi nei confronti degli altri: per sentirci meglio riguardo a noi stessi. *Forse io non sono chissà cosa, ma guarda un po' lei. Io non lo faccio.*

La gente pensa che avendo il soprannome "The Machine", faccio ogni cosa relativa al fitness con facilità. Di conseguenza, possono supporre che io sia molto severo con chi è sovrappeso. Sebbene la severità trovi il suo posto, a me piace di più la motivazione originata dai risultati. Io non giudico gli altri secondo il peso corporeo; per quanto mi risulta, chi è fuori forma può essere più felice di me. So soltanto che si sentirebbero molto meglio nei loro panni se perdessero quei chilogrammi in più.

Senti di continuo dei notiziari riguardo qualche nuovo gene che può essere il responsabile dell'obesità di oltre la metà degli Americani. Chi ha questo gene ha maggiore probabilità di diventare obeso, ma la genetica carica solo la pistola. Le scelte dello stile di vita che segui sono quelle che premono il grilletto. Negli ultimi cinquanta anni siamo diventati sei volte più obesi, ma la genetica non è certo cambiata in modo drammatico in una o due generazioni. C'è qualcosa sotto.

Perfino i nostri animali domestici sono nel mezzo di un'epidemia di obesità! Neanche la loro genetica può essere cambiata all'improvviso. Tutti questi animali sono sopravvissuti nella storia con poche calorie e adesso le calorie sono abbondanti, tanto che molte di queste stesse specie si ritrovano sovrappeso. Prima siamo diventati obesi noi adulti, poi sono diventati obesi anche i nostri bambini, adesso i nostri amici a quattro zampe. Pazzesco, cavolo.

Viviamo in una società dove le persone cercano sempre di scaricare la propria responsabilità su qualcun altro. "Oh, non preoccuparti, non è colpa nostra.

È colpa del DNA o di McDonald o di qualcun altro? La gente sa che il cibo di McDonald non è salutare, in linea di massima, ma lo mangia lo stesso. Sei tu che prendi le decisioni.

4

Perché l'MRT è così intelligente

Se il fallimento è una delle tue paure, sei pronto ad affrontarlo di petto? Se è il tuo primo tentativo, so che non è facile varcare la soglia per la prima volta. Se non è la prima volta, ci sono delle cose che devi riuscire a fare. Occorre che tu capisca perché questa volta funzionerà, al confronto di come non ha funzionato la volta prima.

La sensazione potrebbe essere di calma e non minacciosa, ma anche altrettanto forte di quella ad uno dei miei concerti, con tutto il rumore, il frastuono, le urla. Se ritieni che le tenniste facciano troppi versi a voce alta durante le partite, aspetta di vedere in palestra certi bodybuilder.

Una cosa che noterai è che nella tipica palestra, la stragrande maggioranza dello spazio è occupato da lunghe file di strani macchinari. Bilancieri e manubri, chiamati "pesi liberi", sono sistemati normalmente in fondo, con un piccolo spazio libero dove usarli. È probabile, ad ogni modo, che i pesi stessi prendano meno spazio del bar della palestra.

Non ti lasciare confondere dalle percentuali. I pesi liberi possono occupare il minimo dello spazio ma danno il massimo dei risultati migliori. In riferimento al fitness, la tecnologia (sotto forma di macchine) non è così fondamentale. La

più grossa sfida con i pesi liberi è la gravità e non regala mai niente, non importa quanto stanco sei quel giorno, non gli interessa se il tuo capo ti ha trattato male.

Immagina di fare il leg extension invece dello squat. Se non puoi ultimare l'ultima ripetizione del leg extension, abbassa lentamente la leva imbottita e scendi dalla macchina. Se la stessa cosa accade allo squat... "Dannazione, cosa faccio ora?". Devi essere veramente forte per maneggiare quel carico altrimenti è pericoloso. Con i pesi liberi ci può essere un rischio maggiore, ma in questo libro trovi le migliori istruzioni. E le ricompense sono assai superiori a quelle che avresti con le macchine.

Le macchine sono comode, non c'è dubbio. Appaiono anche semplici perché lavorano un muscolo per volta. Per le gambe, c'è la pressa. Per i pettorali, c'è la pectoral machine. E via di seguito, tutte allineate in fila. Il problema arriva quando lasci la palestra. La vita non avviene un gruppo muscolare per volta. Non ti trovi in quella medesima posizione, che devi fare una flessione dell'avambraccio sul braccio, 4 ore dopo. Al contrario, devi afferrare tuo figlio che cerca di arrampicarsi su qualcosa. Ogni muscolo del corpo si contrae, le articolazioni sono inaspettatamente caricate da forze imprevedibili, la colonna vertebrale si flette in modo innaturale e ti ritrovi senza equilibrio.

Al tuo corpo non era mai successo prima. Ma sa come fare un curl alla macchina. Ricordatelo mentre cadi a terra con tuo figlio.

Gli esercizi con i pesi liberi abitano il corpo agli spostamenti nello spazio, con una varietà di articolazioni e di sincronizzazione tra muscoli e senza niente che ti sostiene. Si chiamano "esercizi fondamentali" e danno risultati assai migliori di tonnellate di esercizi alle macchine sia in termini di risultato estetico sia di capacità di fare le cose nella vita reale.

I programmi d'allenamento di *Formula 50* sono basati sugli esercizi fondamentali e non per caso: Joe Dowdell e io sappiamo che danno il tipo di risposta interna al corpo capace di generare un miglioramento del 50% durante le sei settimane del programma per principianti, insieme ad altri risultati più consistenti se prosegui con il programma avanzato. Con questo non voglio dire che non troverai le macchine in queste schede. Le usiamo con discrezione e, quando le usiamo, abbiamo un obiettivo specifico in mente. Però sono eccezioni alla regola: i pesi liberi e gli esercizi a corpo libero sono la base di *Formula 50*.

È tua prerogativa allenarti o meno in questo modo. Io ti dico solo cosa dà i risultati migliori.

Allora, da dove è arrivato anzitutto quel grasso?

Immagino che molti prendano in mano questo libro per perdere peso. La prima cosa da capire è che l'incremento di peso e la perdita di peso non segue la facile aritmetica "introito calorico, deficit calorico" che vedi spesso sulle riviste o alla TV. Prendi un obeso che vive di Big Mac e Coca Cola gigante da 20 anni. Il suo bagaglio in eccesso è ciò che rimane dopo avere sottratto il peso che dovrebbe avere dall'attuale peso zavorrato di grasso superfluo. Se tu dividessi i chilogrammi dell'eccesso per il numero totale di giorni, potresti calcolare che ci è arrivato mangiando, per esempio, 10 calorie in più ogni anno per tutto quel tempo.

Adesso fagli fare una dieta che abbassi 10 calorie al giorno. Sai cosa? Non vedresti alcuna differenza. Quella sola riduzione sarebbe un cambiamento insignificante, perfino se fosse estesa a tempo indeterminato. Com'è possibile? Non dovrebbe funzionare anche al contrario?

Quando si tratta di ciò che mangiamo, il nostro corpo non fa un semplice calcolo delle calorie e il peso non è semplicemente la differenza tra calorie introdotte e calorie consumate, sebbene ci sia stato ripetuto per decenni. Prendi i carboidrati e le proteine. Un grammo di quei nutrienti contiene 4 calorie. Comunque, per ogni 100 g di carboidrati consumati, il corpo ne "prende" solo 93. Per ogni 100 g di proteine consumate, ne arrivano a destinazione solo 70 g. Il corpo consuma molta più energia a digerire le proteine che i carboidrati. Ciò significa che accadono troppe cose tra le due parti dell'equazione, "entrate" e "uscite", per potere essere precisi.

Lattività fisica è simile sotto certi aspetti. La gente dice: "OK se voglio perdere peso, devo camminare un miglio per bruciare 100 calorie. Se cammino 5 miglia, brucio 500 calorie. Pertanto, calerò di mezzo chilo la settimana". Dunque partono con le camminate, sicuri che i calcoli per la perdita di peso daranno miglioramento e miglioramenti.

Magari la prima settimana perdono mezzo chilogrammo. Mettiamo che ne perdono un altro mezzo la settimana dopo. Poi il corpo si accorge che qualcosa sta cambiando e vira verso l'omeostasi— stabilità interna a fronte di forze contrastanti, una specie di paciere in tempo di guerra. Il corpo lo fa rallentando il proprio metabolismo. Un po' come se dicesse: "Frena! Se hai intenzione di bruciare calorie camminando sempre, io brucerò meno calorie quando dormi e stai seduto. Perché potrei averne bisogno dopo".

Non sorprende che alle volte vedi persone in palestra fare due ore di cardio al giorno con poca perdita di peso se non zero risultati. Il loro metabolismo è diven-

tato glaciale, perciò il risultato netto è un grosso niente in quanto alla perdita di GRASSO. Un esercizio veramente futile.

L'allenamento con i pesi e l'HIIT sono i due unici tipi di allenamento che non rallentano il metabolismo. Lo elevano. Ecco perché questi tipi di allenamento sono cruciali per mantenere (non solo ottenere) un peso corporeo salutare. *Formula 50* utilizza queste tecniche perché fanno bruciare grasso e aumentare la massa muscolare. Le tue serie saranno talmente intense che esaurirai l'ossigeno e rafforzerai il cuore più rapidamente e con maggiore efficienza rispetto ad infinite camminate sul tapis roulant.

Non ti farò fare, però, ogni tipo di allenamento con i pesi. Le sessioni con i pesi, al pari del cardio, saranno di natura estremamente metabolica. Ecco perché si chiama *Metabolic Resistance Training* o MRT. È l'approccio più sofisticato per cambiare la composizione corporea con l'allenamento, definendo la tua muscolatura proprio grazie ai laboratori di Fisiologia dello Sport americani.

Rendi la Scienza una tua alleata per il dimagrimento

C'è stato un tempo, molto prima del mio video *In Da Club*, nel quale nessuno proferiva nella stessa frase le parole "laboratorio" ed "esercizio". Pertanto molte teorie lacunose venivano abbozzate negli scantinati e poi fatte girare nelle palestre, anche se erano delle grosse stupidaggini. Un tipo poteva predicare che 50 serie sulla panca piana per quattro volte la settimana erano il segreto per pettorali grossi, quando a dire la verità, ti spingeranno in uno stato di sovrallenamento e rallenteranno i tuoi progressi. Un altro poteva essere convinto che 2 ore di cardio al giorno erano il segreto per ridurre il grasso. Ancora stupidaggini, ma nessuno sapeva di più.

Molte di queste informazioni erano "bro science": stupidaggini senza né testa né coda. In palestra molti spostavano pesi ridicoli e usavano parolone, senza capirci niente.

I ricercatori hanno tentato la riscossa fino dal 1990 circa. L'ultimo decennio in particolare ha visto un fiorire di ricerche sugli aspetti metabolici dell'allenamento. Anzi, i fisiologi dello sport hanno appreso più nell'ultimo decennio che in tutto il secolo precedente. L'MRT adesso riscuote favore grazie a nuove, avanzatissime ricerche scientifiche. Gli esperti di settore hanno una comprensione migliore di ciò che funziona e di ciò che non funziona.

La cosa più simile all'MRT che tu possa avere provato è l'allenamento a circuito, dove passi da una macchina alla successiva (magari 10 macchine in tutto), per completare un circuito. Il circuito gira da tempo e le persone lo hanno seguito soprattutto per l'efficacia e non tanto come strategia dimagrante. Tuttavia si è visto che questo genere d'allenamento era più aerobico di quanto fosse il bodybuilding tradizionale. Potrebbe anche portare ad una maggiore riduzione di adipe. Tutto bello, ma l'allenamento a circuito dei tuoi genitori era soltanto un abbozzo della versione dell'MRT di *Formula 50*.

Al tempo, non si prestava molta attenzione al manipolare l'intensità dell'allenamento o allo sviluppare forza e agilità funzionali. Passavi roboticamente di macchina in macchina e poi andavi a fare la doccia. Eppure, era un tentativo di inserire una componente aerobica nel bodybuilding e, in quel senso era un precursore di questa specie di programma (ma soltanto nel senso che la Model T ha preceduto nel tempo la Ferrari). Grossa differenza.

Nonostante l'ovvio fascino dell'allenamento a circuito per le masse stressate e col tempo contato, la maggioranza pensa ancora al cardio come un settore e ai pesi come un altro settore, infine alla flessibilità come al terzo pilastro della "triade del fitness". Le forme più avanzate di MRT, come quelle di *Formula 50*, rompono tale schema. Un fisiologo dell'allenamento che conosco e rispetto, Brad Schoenfeld, MSC, MS in Scienza dell'Esercizio, CSCS, lettore presso il Lehman College, spiega in questo modo: "L'allenamento anaerobico, l'allenamento contro una resistenza e l'allenamento aerobico si svolgono su una linea continua. Sono diversi nei termini delle vie energetiche che sono 'sovraregolate', ma le differenze iniziano a sfumarsi se guardiamo le ricerche".

Il contorno indefinito non è solo tra l'allenamento contro una resistenza e il cardio, ma tra il primo e l'allenamento per la flessibilità. Brad ha altro da dire, quindi lo lascio continuare: "La vecchia idea che l'allenamento contro una resistenza renda legati e meno flessibili deve essere abbandonata. Ormai abbiamo diversi studi che mostrano come l'allenamento contro una resistenza migliori addirittura la flessibilità". Il risultato è che chi si allena con i pesi è più flessibile di chi non lo fa.

Il mito sui bodybuilder che non sono flessibili è nato perché un bodybuilder veramente hard-core, la bestia di steroidi con il braccio da 60 cm, ha semplicemente tanti muscoli che intralciano la sua capacità di muoversi normalmente. I muscoli di per sé stessi non sono, però, meno flessibili.

La maniera equilibrata di costruire il tuo fisico

Per apportare elementi dell'allenamento cardiovascolare in quello coi pesi, serve comprendere cosa accade all'interno del corpo durante l'attività fisica. L'attività fisica richiede energia e il corpo può seguire diverse vie energetiche. Alcune vie sono anaboliche, nel senso che conducono alla crescita muscolare. La parola anabolico possiede una connotazione negativa perché è usata spesso per modificare il termine steroide, eppure vari processi possono essere anabolici. Il bodybuilding è anabolico. Bere un beverage proteico è anabolico. Un buon sonno durante la notte è anabolico. E sì, certi "farmaci", assunti illegalmente, sono pure anabolici. Tuttavia non è di questo che parlo qui.

Il corpo ha anche vie cataboliche, che è l'opposto di anaboliche. Durante un processo catabolico, il tessuto è distrutto piuttosto che costruito. Magari pensi: Mannaggia, perché mai vorrei quell'effetto? Beh, per farti un esempio, devi essere in catabolismo per ridurre il grasso corporeo.

È difficile essere in anabolismo e in catabolismo al tempo stesso, ma il programma *Formula 50* cerca di farlo. Potresti non costruire muscoli tanto velocemente quanto faresti con un programma di pura crescita muscolare, ma costruirai muscoli. Potresti non bruciare il grasso tanto velocemente quanto faresti con un programma di puro dimagrimento, ma brucerai il grasso. In aggiunta, il tuo stato di forma migliorerà più di quanto l'uno o l'altro di quegli approcci potrebbe permettere. Infine, la tua composizione corporea varierà nella direzione di promuovere il dimagrimento nel lungo periodo.

Ci sono sempre dei compromessi da fare. È difficile sviluppare una tonnellata di volume con l'MRT, soprattutto perché la dieta è piuttosto povera di carboidrati. Questo non è un programma per trasformarti in un mostro di massa muscolare. Comunque aggiungerai del tessuto muscolare magro alla tua struttura. Il mio co-autore è aumentato di 4,5 kg di muscoli durante le sei settimane del programma.

E la forza? Con l'MRT, i recuperi sono troppo brevi per permetterti di reclutare le unità motorie con una soglia più alta, quelle che devono essere reclutate per sviluppare più forza nel senso di massimale per una ripetizione. Invece, per la vita e il fitness quotidiani, la forza resistente è quello che hai bisogno di migliorare. Si tratta della tua forza nel tempo, quando devi sospendere qualcosa a lungo o sorreggerla per diverso tempo. Per me è vera forza, non la forza che dà spettacolo ma non conclude niente.

L'allenamento a circuito mira ad un ottimo equilibrio tra conservare la massa muscolare e ridurre il grasso superfluo. Una delle cose che l'allenamento a circuito e altre tecniche MRT permettono di avere è un maggior effetto nel post-allenamento rispetto al bodybuilding o al cardio da soli. Il cardio in steady-state, anzi, produce il minimo di perdita di grasso nel periodo successivo all'allenamento.

Al confronto, gli allenamenti di *Formula 50* (soprattutto se li fai con l'intensità richiesta) possono mantenere elevata la riduzione del grasso per le 48 (o addirittura le 72) ore successive. Invece di seguire il tipo di allenamento a circuito dove non fai recuperi, osservi magari una sosta di 60 secondi o meno. Mi piace anche abbinare i gruppi muscolari in modo che il muscolo stesso possa riposare un poco. Perciò, puoi fare le distensioni per le spalle (un esercizio di spinta) e poi il lat machine (un esercizio di trazione). Oppure le distensioni per i pettorali seguite da un rematore. In tal modo non stanchi troppo lo stesso muscolo; permetti che riposi un poco mentre lo stai pur sempre allenando.

Inoltre l'MRT perfeziona la tua capacità di aumentare la soglia del lattato. Con questo si intende la capacità del tuo corpo di rimuovere l'acido lattico dal tessuto muscolare. L'acido lattico è il risultato dell'affaticamento e crea la sensazione di "bruciore". L'MRT condiziona il tuo corpo ad avere un punto di regolazione del lattato più elevato, aumentando la tua capacità di proseguire con altre ripetizioni, durante i periodi in cui non ti alleni in questa maniera. Dopo che il corpo ha appreso come rimuovere il lattato più rapidamente, invece di fare 10 ripetizioni con un certo peso, puoi arrivare a completarne 11 o 12. Questo dovrebbe favorire una maggiore crescita muscolare. Dunque, non solo questo stile d'allenamento funzionerà benissimo mentre segui il programma *Formula 50*, ma permette di avere benefici anche molto dopo, che tu sia avanzato, intermedio o esordiente.

In aggiunta, l'originale vantaggio per il quale l'allenamento a circuito è proposto (l'efficienza) continua a valere per l'MRT con lo stile *Formula 50*. Gli appassionati di fitness in generale hanno spesso poco tempo e può essere pazzesco lavorare tutto il giorno e poi tornare a casa e dovere badare ai bambini. Nessuno di loro ha due ore da dedicare alla palestra. Vogliono il massimo con il minimo e chi si preoccupa di acquistare massa muscolare e ridurre il grasso può ottenere un ottimo mix.

L'MRT, inoltre, non ha pressoché rivali quando si tratta del condizionamento generale. La capacità polmonare e la salute cardiaca migliorano entrambe in tempi rapidi grazie a *Formula 50*. Pertanto questo è il compromesso perfetto per chi vuole uno stato generale di fitness, muscoli tonici e meno grasso. Allenati con intelligenza e puoi avere tutto.

Il linguaggio del bodybuilding

- Il tuo "workout" consiste negli esercizi che farai quel giorno.
- Un "esercizio" è il tipo di movimento che usi per sollevare il peso.
Esempi: distensioni su panca piana, squat, sit-up, ecc. Un esercizio è composto da "ripetizioni" e "serie".
- Una "ripetizione" è un sollevamento completo, dalla posizione iniziale (estensione) alla massima contrazione e poi di ritorno alla posizione iniziale (estensione).
- Una "serie" è un gruppo di ripetizioni senza pausa (cioè "2 serie da 10 ripetizioni" significa 10 ripetizioni senza pausa, quindi una pausa e infine altre 10 ripetizioni senza pausa).
- Per parte del corpo o "gruppo muscolare" si intende uno dei seguenti muscoli: pettorali, spalle, dorsali, bicipiti, tricipiti, gambe o addominali.

Durante la fase avanzata di *Formula 50*, farai un allenamento combinato, che è un poco diverso dalle super serie e dall'allenamento a circuito, in quando inserisci dei minuti di attività aerobica tra le serie. Questo è lo stile di MRT più impegnativo del pianeta, secondo come è fatto. Ciò che mi piace proprio (oltre all'efficacia) è quanto risulti efficiente nel lavoro aerobico ad alta intensità intramezzato tra gli esercizi di bodybuilding. Quando ti alleni in questo modo, non hai bisogno proprio della classica aerobica. Effettui jumping jack, squat thrust e della calistenica heavy-duty, perfino dai balzi in alto tra le serie. Tutto ciò ha un enorme effetto metabolico, che è esattamente ciò che ricerchiamo.

5

Quasi tutto quello che sai delle diete è sbagliato

Cio che mangi o non mangi può largamente determinare se ingrassi, dimagrisci o rimani stazionario. Puoi allenarti quasi ogni giorno, ma se questi workout sono silurati da hamburger e cioccolata, è assai probabile che non ti avvicinerai per niente al tipo o alla tipa sulla copertina della rivista di fitness.

Pensa alla migliore condizione fisica che hai mai avuto. La supereremo. Tuttavia non accadrà per caso; ho bisogno che tu nutra il tuo corpo in una certa maniera. Ti metto a dieta? Le parole sono meno importanti del significato stesso. Se è una dieta, lo è nel significato greco originario del termine: uno stile di vita, un modo d'essere. Le persone falliscono spesso nella "dieta" perché la trattano come un'attività collaterale invece che renderla parte integrante del loro stile di vita. Per quanto riguarda le persone che sono in forma, raramente dicono di mangiare qualcosa perché sono a dieta. Mangiano in quel modo ogni giorno. Semplicemente.

Troppo spesso le persone si mettono in testa di seguire una dieta e la scelgono ripetitiva e noiosa come un ritmo orrendo che non riesci a cacciarti via dalla testa. Queste diete-lampo di solito hanno un unico obiettivo: perdere peso. Tuttavia i programmi sono mal pensati, sviando l'attenzione da ciò che importa

veramente: cambiare la composizione corporea perdendo grasso e acquistando massa muscolare. Di conseguenza il soggetto che sta a dieta si trascina depresso, come se fosse condannato alla prigione per una lunga serie di reati alimentari. I lamenti sono costanti, al punto che non vuoi più stargli accanto. Si sottopone a privazioni e vuole che tu, insieme al resto del mondo, lo sappia. L'infelicità cerca sempre compagnia.

Spesso questi soggetti perdono davvero un po' di peso durante le prime settimane di dieta. Quindi tutto bene, no? Il fatto è che di solito si profila un problema all'orizzonte: non rendono i cambiamenti nell'alimentazione una parte costante dello stile di vita. Non gustano ciò che mangiano; lo sopportano. Comunque, avendo perso un po' di peso, si danno una pacca sulla spalla per essere stati bravi. Poi mettono la dieta in un cassetto e tornano al vecchio menù.

Non è un lavoro e non sono stati bravi. È crudele, ma sono condannati a riprendere il peso perso e anche di più! Vedi, quando qualcuno sta a dieta, il 60% di ciò che perde è di solito adipe, mentre l'altro 40% è massa magra o muscolo. Perciò, se questo ipotetico soggetto dovesse perdere 4,5 kg, ad esempio, ben 2,7 kg sarebbero di adipe, mentre 1,8 kg di muscoli. Purtroppo, quando la persona torna alle vecchie abitudini, il peso sale di nuovo. Solo che il peso ripreso è quasi esclusivamente grasso. Pertanto stanno peggio di quando hanno iniziato. Chiunque abbia seguito una dieta di privazioni ha probabilmente riscontrato questo brutto effetto boomerang.

Non meraviglia che la gente consideri le diete una fatica immane.

Molti non si rendono conto quanto sia importante la massa muscolare magra per smaltire il grasso nel lungo termine. Se ti deve rimanere in mente un unico concetto di questo libro, dovrebbe essere il seguente: i muscoli bruciano il grasso. Molta della tua sensibilità all'insulina, e di altri strumenti per ridurre il grasso, è collegata direttamente alle riserve complessive di massa magra del corpo. Man mano che la tua composizione corporea (il rapporto tra muscolo e grasso) cambia, bruci più calorie come diretta conseguenza. Non importa cosa fai, puoi anche dormire, ma bruci più calorie di prima. Tutto torna.

Non puoi biasimare coloro che promuovono queste stupide diete. Beh, potresti, ma non servirebbe a molto. Le cose sono quelle che sono. I soggetti che promuovono queste diete tendono a sottolineare la riduzione in chilogrammi misurabile durante le prime due settimane. Ti vogliono dare la sensazione che stia avvenendo qualcosa di bello: "Wow, guarda! La bilancia dice che perdo peso! Alé!". Tuttavia, appena tornano alle precedenti abitudini alimentari, riprendono tutto il peso perso e anche di più. Pertanto stanno peggio di quando hanno ini-

ziato. Sarebbe meglio che non si fossero mai messi a dieta. Almeno non avrebbero dovuto perdere quel prezioso tessuto muscolare che brucia il grasso.

La cosa triste è che la maggioranza di queste persone che fatica con il peso ha già vissuto l'incubo della dieta a yo-yo. Sono più preoccupati di apparire in forma che di sentirsi bene. Perché, anzitutto, stanno a dieta? Forse si guardano allo specchio, vedono qualche "rotolo" che non c'era quando erano giovani e decidono di prendere provvedimenti. Ma non cambiano lo stile di vita. Stanno a dieta, perdono qualche chilogrammo e poi riprendono tutto.

Fanno periodi in cui seguono diverse diete, l'una dopo l'altra, perdendo peso ogni volta, riprendendone anche di più dopo. Raggiungono un punto in cui iniziano una nuova dieta, come hanno fatto molte volte prima, eppure non possono perdere NIENTE. Pazzesco, vero? Come è possibile che stare a dieta conduca le persone giù per un sentiero in cui diventano prigionieri del loro metabolismo, intrappolati nei loro stessi corpi sovrappeso?

Sottoposti a privazioni e perdere un po' di massa magra ogni volta che lo fai, danneggia la capacità di smaltire adipe nel lungo termine. Hai abbassato il metabolismo talmente tante volte che il corpo non riesce più a rispondere nemmeno a una dieta da fame. A quel punto i chilogrammi indesiderati cominciano ad accumularsi. Magari hai visto o sentito parlare di gente che passa due ore al giorno sul tapis roulant, introduce 1000 calorie al giorno e non perde peso lo stesso. Non fa nel modo giusto. Si concentrano esclusivamente sulla perdita di peso, ma non imparano a rimuovere il grasso e conservare la muscolatura.

Non mi riferisco soltanto a camionisti o ragioniere sovrappeso. Prendi ad esempio delle agoniste di fitness, le quali sono tra le persone più disciplinate della Terra quando si tratta di dieta e allenamento. Molte di loro si sottopongono a periodi di dieta molto ristretta quando si preparano per una gara, solo per poi abbuffarsi quando tolgono il bikini. Poi, ripetendo, questa situazione diverse volte, iniziano anche a faticare nel dimagrimento. Non possono perdere chilogrammi, perché hanno ripetutamente danneggiato il proprio metabolismo. Sembrano in forma, ma il metabolismo è sottoterra.

La perdita di peso comincia con un cambiamento nello stile di vita. Immaginatelo come una maratona, non come una corsa di velocità. Ovviamente ridurre il grasso comporta una qualche restrizione calorica. Eppure, se inizi una dieta che fa consumare solo una certa fonte proteica, o solo frutta, o soltanto un certo tipo di frutta (ricordi la dieta del pompelmo?), di solito non ce la fai a mantenerla. Le circostanze della vita interferiscono. Natale, anniversari, cene d'affari e altri obblighi sociali richiedono flessibilità. Chi vuole essere il bastian contrario ogni volta? Se vai a casa della nonna e ti ha fatto un bel piatto di spaghetti, cosa le dici?

“Mi dispiace, nonna, ma non posso mangiarli perché sono a dieta”. La maggior parte della gente non capirebbe. Ci deve essere sufficiente flessibilità per gustare alimenti non da dieta, pur controllando le porzioni.

E se io ti dicessi che puoi mangiare normalmente in quelle occasioni e ottenere molti più progressi di quelli avuti finora? Che finalmente otterrai un dimagrimento che può essere mantenuto a lungo? È una promessa tra me e te, proprio adesso: segui il programma di *Formula 50* e potrai fare quello che vorrai quando arriveranno le vacanze. I risultati ti meraviglieranno comunque perché sarai ligio al programma nelle altre giornate.

Grasso, incontra il tuo peggior incubo: il muscolo

Permetti, dopo che ho spiegato come mai la maggioranza delle diete fallisce, che ti mostri come funziona il programma alimentare di *Formula 50*. Devi iniziare cambiando il modo in cui vedi il tuo corpo e la tua alimentazione. Piuttosto di pensare di perdere peso, inizia a pensare di aumentare la muscolatura. La muscolatura, devi capire, è proprio ciò che contrasta il grasso.

Se mi avvicino ad una qualsiasi donna e dico: “Potresti aumentare di altri 4-5 kg di muscoli”, è probabile che lei risponda: “Non voglio diventare troppo grossa”. Ascolta: la muscolatura è bella da vedersi! Quelli che compaiono sulle riviste non finiscono con l'averne quell'aspetto per caso. È un impegno mirato, concentrato, spesso di decenni, per diventare quanto più muscolosi possibile. Tu stai osservando il risultato finale di una Dedizione con la D maiuscola.

Quasi tutti possono stare meglio se salgono di qualche chilo di muscolatura. La quantità di muscoli che hai è strettamente collegata non solo a quanto a lungo vivi ma anche a quanto vivi in salute. Si dà il caso che i muscoli facciano cose incredibili. I muscoli inviano e ricevono i segnali tramite gli ormoni, una sorta di “scambio incrociato di informazioni” tra tessuto muscolare e cervello.

Il Dr. Norton ha ragione. Perché non trattare i muscoli con un po' di rispetto? Se vai dal medico e sai che hai un problema al fegato, il dottore te lo direbbe con un po' di preoccupazione, no? Invece, se vai dal medico e dici: “Senta, dottore, penso che i miei muscoli non siano tanto sani”, questi riderebbe e ti accompagnerebbe alla porta. Oppure il dottore direbbe: “Niente di serio. Sono solo muscoli. Tanto non ti interessa essere troppo muscoloso”.

E allora che dire di chi ha molti muscoli? Stanno per avere un infarto, come qualcuno suggerirebbe, oppure sono più sani della media? Prendiamo il caso

estremo del powerlifter, cioè un soggetto del quale quasi tutto pensiamo che non solo sia grosso ma anche grasso. Quasi tutti i powerlifter sono sovrappeso di proposito. Sanno che la massa in più li aiuta a sollevare carichi elevati nelle gare di forza. Però sono in grado di dimagrire rapidamente quando necessario. Sotto quello strato ulteriore di grasso, questi energumeni possiedono muscoli non solo grossi, ma anche metabolicamente attivi, che permettono loro di bruciare il grasso al momento che vogliono.

Quei muscoli conferiscono loro il beneficio di usare le calorie in modo utile piuttosto che dannoso. Lo illustrerò usando un'analogia con il mondo delle costruzioni.

Mettiamo che ad un certo punto la strada che porta al tuo ufficio si biforchi. Qualche chilometro dopo le due strade tornano a unirsi di nuovo. Puoi andare a sinistra o a destra; indipendentemente dalla scelta, finisci nello stesso posto.

Adesso mettiamo che degli uomini al lavoro blocchino la biforcazione di sinistra. Chi non ha tempo da perdere adesso va a destra, cioè prende la strada libera. Si tratta di una forma di partizionamento. Il traffico è ripartito in base alle azioni prese dagli stradini.

Come quegli automobilisti, anche i nutrienti nel corpo scelgono tra due strade: quella dei muscoli o quella dell'adipe. Quando ti alleni, rendi il tessuto muscolare attivo, che a sua volta fa scegliere la strada dei muscoli. Non ci sono segnali stradali, ma il tuo corpo comanda ai nutrienti di prendere quella direzione. Al tempo stesso, i muscoli dicono al grasso: "Non ci pensare neanche, non ti arrivano questi nutrienti. Servono a noi". Quando ti alleni (soprattutto con i pesi o a corpo libero) i muscoli diventano ingordi e iniziano a lottare col grasso per procacciarsi tutte le calorie. Il beneficio è duplice: non solo aumenti la muscolatura, ma quelle calorie che potrebbero essere finite nei depositi adiposi, adesso vanno altrove.

C'è uno scenario alternativo che si dispiega davanti ai nostri occhi ogni giorno. Se stai seduto sul divano, i muscoli non hanno necessità impellente di alcunché. Quanta energia occorre per premere un tasto del telecomando e afferrare una bibita gassata o una birra? Se poltrisci, non servono molte calorie per soddisfare le esigenze dei muscoli. Questo permette alle cellule adipose di diventare ingorde. E le cellule adipose possiedono una capacità illimitata di assimilare le calorie in eccesso.

Mangiare può aiutare a smaltire le calorie? Questa non è una domanda difficile!

Un altro vantaggio delle proteine sono le calorie che bruci digerendole, attraverso quello che è chiamato “effetto termico del cibo”. In parole povere, tutti consumiamo una certa quantità di energia per ricavare calorie dagli alimenti che mangiamo, che sia un camionista con un doppio cheeseburger o una top model con il suo gambo di sedano. Quanta energia occorre al tuo corpo varia in base al tipo di alimento consumato. Si dà il caso che le proteine hanno un effetto termico maggiore rispetto a carboidrati e grassi. La differenza non è neanche marginale. Si aggira intorno al quintuplo o sestuplo.

Non importa cosa mangi, il tuo corpo ricava sempre più energia di quella che consuma con la digestione; il “netto” è sempre un numero positivo. Tuttavia, poiché le proteine richiedono più energia per essere digerite rispetto agli altri macronutrienti, mangiarle fa bruciare più calorie rispetto ad una cena con le altre due fonti di nutrienti. Le proteine sono “costose dal punto di vista energetico” perché attivano il metabolismo muscolare. Azionano l'interruttore a livello cellulare.

Se i muscoli sono tanto eccezionali a bruciare il grasso e le proteine tanto eccezionali a costruire i muscoli, quante ne dovresti consumare per massimizzare questi effetti? Devi raggiungere una certa soglia di quota proteica prima di iniziare a ricavarne il massimo dei benefici. Se ne assumi, mettiamo, 5 g, allora mi spiace dirlo ma non sono poi molte, perfino se le proteine sono ricavate da una fonte di elevata qualità. Non stai introducendo proteine sufficienti per attivare il segnale di crescita o azionare l'interruttore.

Secondo le ricerche che mi ha riportato il Dr. Norton, sembra che in soggetti più piccoli (spesso donne), se un pasto apporta 20 g di proteine, allora è maggiormente probabile sorpassare quella soglia. Se sei un po' più grosso (qui si intendono soprattutto gli uomini), allora è probabile che ti occorran piuttosto circa 30 g di proteine di elevata qualità in un pasto per raggiungere quella soglia e azionare l'interruttore.

Sto generalizzando sulla base delle informazioni del Dr. Norton e ci sono ovvie differenze tra individui, ma queste regole sembrano valere per circa il 95% delle persone. Si dà il caso che i valori ematici degli aminoacidi non siano lineari. Quanto detto sembra complicato, ma permettimi di spiegartelo. Il Dr. Norton racconta che ad un gruppo di persone sono stati somministrati 5, 10, 15, 20 o 30 g di proteine. Poi sono stati controllati gli aminoacidi nel sangue. Con le quantità basse di proteine, non si è visto un gran cambiamento. Poi, quando i soggetti

hanno raggiunto i 20-30 g, all'improvviso... Boom! La quantità è raddoppiata. Questo ha coinciso con un salto nella sintesi proteica.

Le proteine rendono molto più sensibili all'insulina, nel senso che riducono la quantità di insulina necessaria per rimuovere il glucosio dal sangue. Rimuovere il glucosio è importante perché un eccesso di glucosio nel sangue comporta il diabete di tipo 2, una malattia da evitare (e che eviterai se segui il mio programma).

Se devi perdere solo 4-7 kg, oppure se vuoi aumentare la muscolatura, la quantità giornaliera di proteine da assumere per il mio programma è intorno a 1,7-2,2 g per chilogrammo di peso corporeo. Se pesi 90 kg, consumane intorno a 200 g al giorno; se pesi 70 kg, consumane circa 140 g e così via. Dovresti ricavare le proteine da fonti come uova e latte; carne magra quale manzo senza grasso, pollo, tacchino e pesce; proteine in polvere del siero. Non ci sono privazioni qui. Tutte cose saporite.

Esistono alcune eccezioni. Chi è in forte sovrappeso dovrebbe fermarsi intorno a 1,5-1,7 g di proteine per chilogrammo di peso corporeo. All'opposto, chi è molto sensibile ai carboidrati o perfino ha il diabete di tipo 2, dovrebbe aggiungere altre proteine al posto dei carboidrati.

Puoi anche alzare la quantità di carboidrati un poco consumando delle proteine insieme a quegli alimenti amidacei. Anzi, l'aggiunta di proteine per la costruzione dei muscoli ti conferisce pure una maggiore tolleranza ai carboidrati. Avviene perché le proteine abbassano l'effetto di quei carboidrati sulla glicemia. Le proteine attivano di nuovo la muscolatura, rendendola più ghiotta e facendole sottrarre alcuni carboidrati dalla via verso i depositi adiposi. Le proteine svolgono un controllo sul danno alimentare.

Le ricerche indicano che consumare proteine a colazione può ridurre la quantità di cibo durante la giornata. Considera uno studio di un consulente del Dr. Norton. Per 16 mesi è stata confrontata la Dieta a Zona con la dieta della Piramide Alimentare, quindi una alimentazione 40-30-30 (percentuali di carboidrati, proteine e grassi) contro una 55, 15, 30. Si è visto che alcuni soggetti del gruppo con la dieta iperproteica non mangiavano neppure la quantità di calorie che dovevano introdurre. Non avevano tanta fame.

Pensa alla tua esperienza. Quante ciotole di cereali puoi trangugiare quando hai fame? Due, tre? E panini? Probabile che puoi sederti e mangiarne due o tre senza pensarci due volte, almeno 150 g di carboidrati e 600 calorie. Ma se parliamo delle proteine, riusciresti a mangiare tre petti di pollo in una volta? Probabilmente no. Il pollo è più pesante e meno soddisfacente.

Purtroppo la maggioranza delle raccomandazioni sulle proteine che girano comunemente comprendono la quota consigliata dal governo e non tengono

conto di questi fattori. Ti indicano il tuo fabbisogno, che può essere molto diverso da quello che è meglio per la tua salute, soprattutto quando ti alleni intensamente. Ecco perché *Formula 50* consiglia più proteine. Fidati, questa strategia farà miracoli per te.

Il precipizio dei carboidrati: attenzione!

D'altra parte, il fabbisogno di nutrienti consigliato dagli organi sanitari prevede troppi carboidrati, che non è proprio il modo per dimagrire. I carboidrati sono infingardi; devi tenerli d'occhio. Usali a tuo vantaggio e possono diventare grandi alleati nella battaglia per rimodellarti; abusane e possono sabotare il miglior programma. Gran parte dei soggetti sovrappeso in America ne ha avuto esperienza in prima persona, che ne siano consapevoli o meno. I carboidrati, non i grassi, e senz'altro non le proteine, sono spesso ciò che rende grassi.

Il corpo umano reagisce ai carboidrati con maggiore variabilità di come reagisce alle proteine e ai grassi. A causa di queste grosse differenze nella tolleranza individuale i carboidrati sono il nutriente più variabile. Ancora più delle proteine, la fonte di carboidrati fa tutta la differenza. Un tortino di cioccolato ha un effetto estremamente diverso sul corpo di una patata dolce, sebbene siano entrambi fonti di carboidrati.

I carboidrati buoni tendono ad essere più ricchi di fibre dei carboidrati cattivi, quindi preferisci i primi. Questi carboidrati buoni ti fanno sentire sazio, così smetti di mangiare. Nel mio programma, ogni carboidrato che ha almeno il 20% di fibre è una fonte di qualità. Quindi, ipotizziamo che cammini per i corridoi di un supermercato e vedi due tipi di pane. Uno con 20 g di carboidrati e 4 g di fibre, l'altro con 20 g di carboidrati e 2 g di fibre. Solo il primo sarebbe approvato da 50 Cent.

Cosa accade ai carboidrati quando sono nel corpo? Ogni volta che ingerisci del cibo, la precedenza ce l'hanno i tessuti delle viscere. Perciò, se l'intestino ha bisogno di energia, li assimila. Poi è il turno del fegato di approvvigionarsi. Dopo, il tessuto muscolare. Le cellule adipose vengono per ultime.

I carboidrati hanno il medesimo tipo di modalità e soglie delle proteine, ma al contrario. Il Dr. Norton ha spiegato come esistano delle ricerche che spiegano questo fenomeno. La domanda è: "Quanti carboidrati dare a una persona per soddisfare le necessità dei tessuti delle viscere, del fegato e dei muscoli senza innescare il deposito nei tessuti adiposi?". Ancora una volta semplifico, ma la soglia sembra aggirarsi intorno a 30-40 g di carboidrati. Supera quella quantità in

un pasto e i carboidrati inizieranno a convertirsi in grasso. Pertanto puoi capire come mai il fast food rovini dieta e salute. Bevi Coca Cola, mangia le patatine fritte e un panino con hamburger: facile che hai superato quella quantità. Diavolo, una lattina di Coca Cola ha 39 g di carboidrati, tutti zuccheri semplici. Fallo tutti i giorni per alcuni anni e avrai una pancia che fa provincia.

Quando le persone dicono di essere sensibili ai carboidrati, quello che intendono è di essere insensibili all'insulina. C'è una quantità di insulina occorrente per smaltire una certa quantità di carboidrati e sotto quel punto che ho indicato (40 g se mangi solo carboidrati, 50 g se li combini con le proteine) la quantità di insulina necessaria per rimuovere il glucosio è piuttosto bassa. Sopra quei valori, comunque, la secrezione di insulina si impenna. Più è alto il picco insulinico per il glucosio nel tempo, più quelle molecole di insulina agganciano i propri recettori alle cellule, meno efficace diventa il corpo a farlo. Questa capacità di gestire il glucosio si logora; le cellule diventano insensibili all'insulina.

Più insensibili all'insulina diventano i muscoli, più insulina devi avere per sbarazzarti della medesima quantità di glucosio. Quell'insulina non si sbarazza solo del glucosio, ma invia segnali al fegato per produrre e accumulare grassi. I picchi di insulina nel lungo termine sono causa di infiammazione. Danneggiano i vasi sanguigni. È negativo quando secerni molta insulina in un periodo di tempo lungo. Non dico che non puoi mangiare mai i carboidrati. Non dico che non puoi gustare mai dei cereali. Ma dovrai controllare la porzione.

Inizia da forte: la colazione determina il tono dell'intera giornata

Ciò che mangi a colazione dà il tono a tutto il resto della giornata. Il problema è che molti dei nostri peggiori alimenti sono presenti proprio in questo importante pasto di avvio della giornata. Muffin, brioche, ciambelle fritte, cereali già pronti e pieni di zucchero... sono tutti consumati a colazione con la massima puntualità da una grossa fetta di popolazione.

I numeri salgono rapidamente quando combini questi alimenti. Se mangi i cereali, 30 g circa è la porzione consigliata, ma occupa appena la metà della ciotolina e nessuno ne mangia così pochi. Bevi un bicchiere di succo d'arancia, magari mangia un muffin... I grammi iniziano a sommarsi arrivando a numeri con tre cifre. La gente dice: "Beh, quei cereali apportano fibra." Sì, magari introduci 4 g di fibre, ma non serviranno a molto se li confronti con 50 g di carboidrati. Per usare

una delle espressioni del Dr. Norton è come sparare con un fucile a piombini contro una chiatta.

Magari il problema è che sono preferiti per la praticità, ma molte persone o li saltano o scelgono una grossa ciotola di cereali o del pane tostato. Onestamente, se mangi solo carboidrati a colazione, faresti meglio a saltarla del tutto. Consumare soltanto carboidrati è probabilmente la cosa peggiore che puoi fare. Le ricerche più recenti suggeriscono che solo i carboidrati a colazione predispongono a fare più spuntini durante la giornata.

Allora, cosa abbiamo combinato nella nostra cultura? Abbiamo glorificato gli alimenti da colazione basati sui carboidrati e demonizzato le uova, che al contrario sono un ottimo alimento. Ecco un'epidemia di diabetici. Ancora peggio, spesso le fonti di carboidrati scelte dalle persone sono anche ricche di grassi. Ciò crea un dannoso miscuglio di insulina altissima, glucosio altissimo e grassi altissimi. Se non aggiungi delle proteine, stai praticamente spianando una larga strada ad una corsia verso i depositi adiposi.

Negli USA e in altre nazioni occidentali, la maggior parte delle persone consuma circa il 65% delle proteine a cena. Se introducono 100 g di proteine in un giorno, 65 g sono mangiate a cena. Questo significa, purtroppo, che ne hanno pochissime a colazione e a pranzo. Il laboratorio del Dr. Norton ha fatto un bello studio per valutare con precisione gli effetti del consumo proteico secondo la distribuzione nella giornata. I soggetti dello studio consumavano la medesima quantità di proteine, ma un gruppo la suddivideva in tre volte al giorno, l'altro gruppo lasciava il 70% a cena, il 15% a colazione e il 15% a pranzo.

Chi suddivideva equamente le proteine aveva un poco di grasso in meno, ma molta più massa muscolare. Come ho spiegato, questa è la cosa più importante per la composizione corporea nel lungo termine. Tutto si riconduce nel soddisfare quella soglia proteica di cui parlavamo. Normalmente accade che le persone non soddisfano quella soglia a colazione, neanche a pranzo e poi, alla fine, la consumano tutta a cena. Le attuali indicazioni per la quota proteica sono giornaliere ma il metabolismo proteico non è regolato quotidianamente. È regolato di pasto in pasto.

Pensa alle proteine come all'acqua. Ipotizziamo che il consiglio sia bere otto bicchieri d'acqua al giorno. E mettiamo che tu ne beva l'80% di sera. Bene, sei stato praticamente disidratato per quasi tutto il giorno sebbene poi, alla fine, hai soddisfatto l'indicazione giornaliera. Non è un modo sano di bere. In maniera analoga, non puoi compensare la carenza di proteine assunte stipandone una tonnellata in un pasto solo. Piuttosto devi soddisfare la quota proteica per 3-5 volte nella giornata. Se pesi 90 kg e devi perdere 13-14 kg, consumi 140-160 g di pro-

teine al giorno come ti consiglio, allora soddisfarai la soglia richiesta cinque volte senza troppi problemi.

Un'ultima parola sul grasso prima di concludere il mio discorso su ciò che penso delle diete. Molte persone pensano che i grassi siano il macronutriente più importante per il controllo del peso, ma non è vero. Certi grassi fanno male e altri sono benefici. Devi saperli distinguere. Devi consumare quei grassi che fanno bene in relativa abbondanza, anche se i grassi apportano 9 calorie per grammo, oltre 5 calorie in più delle proteine e dei carboidrati. Se mi stai prendendo per pazzo, permettimi di spiegare. I grassi buoni fanno bene al tuo corpo. Inoltre, i grassi buoni ti rendono sazio, ti scoraggiano dal consumare troppi grassi cattivi e troppi zuccheri. Quindi il macronutriente con la massima quantità di calorie può addirittura aiutarti a perdere grasso. Strano concetto, eh? Sì, vero.

Nel mio programma, l'apporto di grassi sarà sufficiente a prevenire carenze di acidi grassi essenziali e, al tempo stesso, ottimizzare la produzione ormonale. I grassi costituiscono dal 20 al 40% dell'introito calorico, secondo i carboidrati totali e le calorie di un dato giorno.

Consumare una quantità sufficiente di proteine è il segreto della dieta di *Formula 50*. Le proprietà anaboliche delle proteine sono importanti, l'effetto metabolico delle proteine è importante, l'effetto termico delle proteine è importante, l'effetto di partizionamento dei nutrienti è importante e l'effetto sulla composizione corporea delle proteine è importante. Le proteine stimolano tutte queste cose differenti.

L'obiettivo è tenere i muscoli quanto più possibile affamati. Nel farlo, i muscoli saranno pronti a saccheggiare senza ritegno le calorie che invece potrebbero finire sulla pancia o sui fianchi. Questo manterrà bassa la tua percentuale di grasso corporeo nel lungo termine e continuerai ad avere un aspetto asciutto e in forma.

6

Prepara e ripara: i tuoi strumenti per il pre- e post-workout

Il dolore fisico ed io ci conosciamo bene. Nel lontano anno 2000 ebbi la sfortuna di ritrovarmi con nove proiettili sparati contro il mio corpo in rapida successione da una pistola calibro 9. Eppure ebbi la fortuna di sopravvivere, nonostante volto e mani fossero martoriati, una gamba rotta a metà e l'altra spezzata dall'anca al ginocchio. Perfino l'anca era fratturata. Oggi sono fortunato di potere camminare, per non dire di lavorare come faccio.

Il tuo cervello sopravvive con ogni mezzo necessario e lo fa attraverso vari schemi di protezione. Per esempio, nel tentativo di mantenere funzionanti alcuni organi vitali, risponde al trauma "accercchiando il problema", cioè facendo affluire il sangue dalle estremità al centro del corpo. Quel giorno il mio corpo fece il possibile per trattenere sangue a sufficienza per sopravvivere e sopravvivessi.

Il dolore ha lo scopo di richiamare la tua attenzione. Al corpo non importa ciò che accade nel lungo termine; è solo preoccupato di quel preciso istante. Mettiamo che hai un'anca che non si muove bene o una contrattura al polpaccio. In aggiunta, non ti sei preparato per il tuo allenamento. Adesso fai un affondo o lo squat, ma il tuo corpo deve apportare degli aggiustamenti in modo che non ti parta un ginocchio o che ti danneggi in qualche altro modo. Tale disfunzione si somma, come una parte meccanica di una macchina che si logora col tempo.

Un giorno non farai altro che uno starnuto ed esclamerai: “Cavolo, non posso muovermi!”.

Cos'è successo? Per risponderti mi sono consultato con Perry Nickelson, DC, FMS, SFMA, direttore e proprietario di Stop Chasing Pain and Fitness 201. Perry è esperto su come e dove movimento e dolore si incontrano. Ha notato che per i suoi pazienti con, ad esempio, dolore al ginocchio, la soluzione non sta nel ginocchio stesso ma più in alto o più in basso. Quindi mostra loro come usare il rullo di schiuma (ne riparliamo meglio tra poco) o come fare lo stretching dell'anca o, ancora, come sistemare qualcosa nella caviglia o nel piede. All'improvviso questi pazienti esclamano: “Wow, il ginocchio va molto, molto meglio adesso!”. Concentrarti solo dove il problema si esprime è come arrestare uno spacciatore all'angolo della strada e pensare di avere debellato tutto il suo traffico.

Io non temo il dolore, ma non lo cerco neppure. Il dolore non è un attestato di valore, è una distrazione. Nel 2007 scesi al 5% di grasso corporeo per un servizio fotografico destinato alla cover di un CD. Mi puoi vedere su una motocicletta con una catena grossa e pesante intorno al collo e un cerchio di fuoco dietro a me, una scena ispirata da Nicolas Cage in *Ghost Rider*. Ero anche disidratato. Eppure sedetti là tutto il giorno, reggendo questa fottuta catena, con il lato destro della schiena che doveva sopportare il peso. La catena era proprio grossa. Il giorno dopo, avevo dolore al fianco sinistro. In seguito, dovetti andare da un chiroterapeuta per ridurre il fastidio con la stimolazione elettrica. Servì, ma il dolore torna ancora periodicamente.

Un incidente isolato mi ha portato a quello che sembra una vita intera di dolori che compaiono a intervalli. Il dolore nella schiena è diventato un bel chiodo fisso.

Proprio ciò che vogliamo evitare qui. Anzitutto *Formula 50* riduce la probabilità di farti male. Sì, l'allenamento e il fitness in generale aiutano ad evitare gli infortuni che avvengono ai sedentari. Tuttavia devi stare attento. Altrimenti puoi farti male e doverti fermare per sempre.

Secondo quanto sei addentro al fitness fino a questo punto, puoi pensare che ci siano cose coi pesi e cose con il cardiofitness. Entrambe le attività hanno qualcosa a che fare con il mettersi in forma. Con i pesi costruisci i muscoli. Aumenti la resistenza cardiovascolare su uno stepper o su un tapis roulant. Prima di ciascuna delle sessioni potresti piegarti e toccare la punta dei piedi qualche volta per sciogliere la muscolatura oppure fare delle torsioni del tronco mentre ti guardi allo specchio. Fai pesi e cardio abbastanza a lungo, aggiungi un po' di stretching e inizi a vederti in forma, non è così?

Beh, non così rapido. I pesi e il cardio sono importanti, ma un altro aspetto del fitness merita altrettanta attenzione. Vi ho accennato un minuto fa ma consiste in molto di più che qualche piegamento per toccare la punta dei piedi. Questo terzo pilastro del fitness include l'allenamento per la flessibilità, ma consiste in realtà nell'intera serie di cose che fai a) prima dell'allenamento per preparare il tuo corpo e b) dopo l'allenamento per riparare il tuo corpo. Occasionalmente potresti perfino eseguire qualcosa durante le sessioni, sebbene possa diventare arduo durante il programma *Formula 50*. I recuperi tra serie sono rari con il *Metabolic Resistance Training*. Respiri e sbuffi e basta.

Aggiungere elementi per il pre- e post-workout può fare un'enorme differenza nell'intero programma di fitness, per non dire in come ti senti durante la giornata. Nickelston dice: "Noto che chi ha un infortunio, dagli atleti professionisti a chi conduce una vita normale, guarda raramente al tessuto muscolare e ai tessuti molli come ad elementi del problema. Invece sono cruciali in tutti coloro che visito".

Questi non sono i begli esercizi di *Formula 50*. Non è come fare un record personale sulla panca piana o un tempo speciale sul tapis roulant. La gente trascura spesso queste tecniche, oppure le trova noiose, ma hai bisogno di questi fondamentali per elevarti al di sopra dei periodi di stallo e per eccellere in altre cose che vuoi come atleta. Sono queste le strategie che ti sostengono nel raggiungere importanti incrementi di performance.

Oggi giorno, troppo spesso, la medicina aspetta che sia il momento di curare e non prevenire. Le tecniche che scoprirai qui consistono nell'evitare anzitutto che il corpo si rompa. Tu vuoi essere longevo, non da buttare via subito. Guarda LL Cool J: ha una lunghissima carriera (una dozzina circa di album come artista rap) e una grossa parte consiste nel mantenersi in buone condizioni fisiche. Per arrivare al punto in cui è lui, devi essere attivo e perdere peso, ma non vuoi che quell'impegno sia pagato con dolori di ogni genere. Potresti non accorgertene molto quando sei adolescente o ventenne, ma stai attento da trentenne, quarantenne e oltre.

Il concetto è arduo da fare comprendere perché viviamo in un periodo di gratificazione istantanea. In particolare la cultura hip hop, con un pubblico giovane, ha un tempo d'attenzione breve. Non si tratta di domandare: "Cosa hai fatto?"; bensì: "Cosa hai fatto per me ultimamente?". Nel caso della prevenzione di un infortunio, spesso il discorso è: "Cosa hai fatto al tuo corpo o per il tuo corpo 2, 5, 10 anni fa? Quanto logorio gli hai inflitto nel tempo?"

Ignorare queste tecniche di preparazione e recupero è come guidare con il freno a mano tirato. Poi premere sull'acceleratore, ma non acceleri e non scivoli

via bene come potresti. Quindi, invece di premere sempre sull'acceleratore, devi capire anzitutto come lasciare la frizione che ti inchioda.

I pesi allenano la muscolatura scheletrica e il cardio allena, oltre ai muscoli, anche il cuore e i polmoni, ma queste tecniche che ti sto per rivelare riguardano i tessuti connettivi, che sono quelli che tengono tutto insieme. I tessuti sono avvolti intorno a tutto, dalla pelle alle ossa, ma questo sistema interdipendente è spesso trascurato in medicina. Eppure può essere migliorato attraverso gli esercizi che ti insegniamo in questo libro. Rimarrai meravigliato di quanto meno dolore, rigidità e contratture avvertirai, quanto meglio ti muoverai, quanto più velocemente brucerai il grasso corporeo.

La cosa bella di queste tecniche è che puoi impararle da solo. Anzi, ti insegno proprio come applicarle da solo.

Pre-workout: pronto a fare faville

Compriamo la maggioranza delle azioni da seduti, che tu sia al lavoro, in auto o a casa. Perfino in palestra, talvolta, finiamo con l'essere seduti ad una macchina. Gli scienziati non esagerano a dire che tutto questo stare seduti sarà la nostra rovina. Purtroppo alcuni ricercatori australiani hanno da poco notato che, indipendentemente dal livello di attività fisica, chi sta seduto per 11 o più ore al giorno ha il 40% di probabilità in più di morire entro i prossimi 3 anni.

Quando ci muoviamo, che sia sul tapis roulant, sullo stepper o sulla cyclette, tendiamo a muoverci soltanto in una direzione: avanti. Che è un po' come muoversi indietro.

Bob Marley diceva: *svegliati, metti i piedi e poi muoviti*, che è ciò che farai nei miei esercizi di riscaldamento dinamico. Non ti muoverai solo in avanti ma anche indietro, a sinistra e a destra, in varie direzioni. Non farai solo dei passi ampi ma ruoterai anche. Tre o quattro esercizi rapidi in questo modo prima dell'allenamento ti daranno più vantaggi e ricompenseranno il tuo impegno meglio rispetto a quando stai 20 minuti buttato su un materassino a fare lo stretching statico. Muoverti in questo modo ti predisporrà ad un ottimo allenamento.

Attivazione è un termine fondamentale per alcuni degli esercizi. L'obiettivo qui è attivare i muscoli che normalmente non sono usati molto, tipo il piccolo gluteo, gli interscapolari e i rotatori laterali dell'anca. È importante anche attivare il core. Stiamo cercando di attivare alcuni muscoli del corpo per prepararli ai movimenti impegnativi che dovranno fare.

Nella vita reale, il corpo si muove secondo sequenze. Per non cadere deve impegnare muscoli specifici con tempi in precisa successione. Alle volte perdiamo quella capacità di attivazione e i muscoli non sono attivati e non funzionano come dovrebbero. Pensa ad un'automobile con una candela bruciata e ora immagina il tuo corpo con un infortunio. Devi compensare quell'anello debole, di conseguenza non ti muovi con la medesima efficienza che avresti, alla fine arrivi ad abbassare il tuo metabolismo. Il tuo infortunio rischia di accrescersi perché ora il corpo deve compensare quel problema, dove i muscoli non riescono ad essere "attivati". Gli esercizi di attivazione sono pensati appositamente per assicurarsi che questi muscoli si attivano quando più ti serve, ad esempio durante il workout che stai per fare o quando pratici uno sport.

Se non sei abituato a muoverti in un certo modo, allora questi esercizi possono sembrare difficili quanto il workout stesso. Ho visto sette atleti d'élite zuppi di sudore dopo questo riscaldamento dinamico. Alcuni di quegli atleti possiedono un fisico che io paragono ad una Ferrari. Dall'esterno sono eccezionali, ma sotto il cofano hanno un motore da Volkswagen. Tutto fumo e niente arrosto.

Molti di questi insegnamenti arrivano dalla scienza della riabilitazione. Quando il Dr. Nickelston accoglie un nuovo paziente per un qualche tipo di riabilitazione, il riscaldamento dinamico e gli esercizi di attivazione sono obbligatori. Che tu sia un atleta d'élite o una mamma che vuole essere in forma per giocare con i figli, questi esercizi ti daranno vantaggi in ogni aspetto della tua vita. Sono divertenti e intriganti, soprattutto preparano il tuo corpo all'allenamento e alla vita.

Questi esercizi di riscaldamento dinamico e di attivazione cambiano di settimana in settimana, quindi sono inclusi insieme agli esercizi di ogni fase d'allenamento.

Post-Workout: applica le rifiniture

Hai completato l'ultima serie d'allenamento e sei totalmente gasato. Adesso puoi dedicarti ai vantaggi dello stretching.

Lo so, lo so. Quando pensi allo stretching, ti immagini un insegnante di Educazione Fisica col fischietto legato al collo che comanda a ragazzine e ragazzini di sfiorare la punta dei piedi. Quello si chiama "stretching statico" ed è ampiamente frainteso. Hai mai notato come tutti coloro che praticano lo stretching statico sembrano rigidi quanto un'asse da stiro? Beh, lo stretching statico non è efficace se fatto prima che il corpo sia riscaldato. Quando il corpo è ancora freddo, lo

stretching statico potrebbe addirittura predisporti a svariati infortuni, proprio quelli che tu, in prima battuta, pensavi di evitare.

In realtà, piegarti per toccare la punta dei piedi prima del tuo workout è rischioso. La gente di solito si piega all'altezza della bassa schiena o del tratto lombare della colonna invece che a livello delle anche, come dovrebbe essere fatto. Questo aumenta la pressione sulla bassa schiena. Fallo e ti predisponi ad un mondo di dolori, tipo un'ernia del disco o una protrusione discale, perfino se pensi di fare qualcosa di positivo.

I problemi con lo stretching statico fatto a freddo non finiscono lì. Le ricerche più recenti suggeriscono che lo stretching statico può invitare il sistema nervoso a segnalare al resto del corpo di tendersi di più, non di sciogliersi. È un ulteriore meccanismo di difesa che subentra quando il corpo avverte che è spinto oltre i suoi limiti. *Pericolo in vista*, dice il cervello. *Ritirarsi. Dobbiamo prendere provvedimenti*. Questo è l'effetto opposto di ciò che vuoi.

Per fortuna, lo stretching e il riscaldamento si sono fatti più sofisticati, basandosi sulla scienza e non più sulla disinformazione. Adesso sappiamo che è meglio posizionare lo stretching statico in *Formula 50* subito dopo il workout e prima che inizino gli esercizi con il rullo di schiuma. A quel punto i tessuti sono riscaldati ed elastici; hai già mosso il corpo attraverso vari range di movimento. Questo riflette l'approccio all'allenamento di *Formula 50*, il quale preferisce gli esercizi multiarticolari e i workout per tutto il corpo svolti con una frequenza cardiaca elevata.

Questa è la sequenza di stretching statico che dovresti aggiungere al termine dei tuoi workout. Chiamo questi movimenti "statici" perché mantieni l'elemento più profondo dello stretching per un periodo, tipo per 10-30 secondi. Come ho detto, è il momento in cui il corpo è meglio riscaldato e può trarre il massimo dei benefici dallo stretching. Non solo queste posizioni di allungamento ti aiutano a prevenire futuri infortuni o a recuperare da problemi passati, ma aumentano pure l'arco di movimento.

Come regola generale, devi fare queste posizioni di allungamento con decisione, postura eccellente e biomeccanica ineccepibile. Essendo già riscaldato, puoi allungare di più i muscoli a questo punto. Ma non devi nemmeno strafare. Puoi spingere un po' i tuoi limiti, fintanto che non senti un dolore acuto o un fastidio troppo intensi per continuare a tenere la posizione. A quel punto, se accadesse, interrompi.

Evita in tal caso lo stretching dinamico. Non fare movimenti balistici, sfruttando lo slancio per raggiungere un allungamento più pronunciato. Inoltre, evita di rimbalzare durante gli allungamenti nel tentativo di estenderti maggiormente.

Sebbene lo stretching balistico e dinamico presentino alcuni vantaggi, qui io non voglio enfatizzarli. Lo scopo di questi allungamenti statici è aiutare lo stato di fitness generale e prevenire gli infortuni.

Sequenza di stretching statico

Posizione	Muscolo(i)	Rip.	Tenuta
1. Calf in piedi	Gastrocnemio	3 per lato	10 secondi
2. Calf in piedi	Soleo	3 per lato	10 secondi
3. Quadricipiti in piedi	Quadricipiti	3 per lato	10 secondi
4. Flessori dell'anca, in ginocchio	Flessori dell'anca	3 per lato	10 secondi
5. Glutei, da disteso	Grande gluteo	1 per lato	30 secondi
6. Bicipiti femorali, da disteso	Bicipiti femorali	1 per lato	30 secondi
7. Dorsali, busto a 90°	Gran dorsale	3	10 secondi
8. Pettorali, in piedi	Pettorali	3	30 secondi
9. Tricipiti, in piedi	Tricipiti	3 per lato	30 secondi

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Calf in piedi

OBIETTIVO | I muscoli più importanti che abbiamo nel polpaccio sono: gastrocnemio e soleo. È giusto fare lo stretching specifico di entrambi per conseguire una migliore mobilità nelle gambe, recuperare prima e potenziare la performance. Questa posizione di stretching è per il “gastrocnemio”, la parte più esterna del polpaccio, posteriore alla gamba (in pratica, se guardi la gamba da dietro, la parte carnosa del polpaccio che ricorda la forma di un cuore con la punta in su).

PREPARAZIONE | Mettiti davanti ad una parete o ad un altro supporto verticale. Appoggia le mani sul supporto di fronte a te, all'altezza del petto, tenendo le braccia completamente distese. Porta un piede indietro così da stare a gambe divaricate, circa 60-90 cm (in sagittale); la gamba che fa lo stretching è a 90-120 cm dal supporto. Gamba indietro, schiena e testa dovrebbero essere allineati. Piega la gamba davanti e mantieni quella indietro completamente distesa, con tutta la pianta del piede a contatto del pavimento.



ESECUZIONE | Tenendo sempre allineato il corpo, dalla gamba indietro alla testa, piega le braccia, avvicina il torace al supporto, enfatizza l'allungamento del gastrocnemio. Controlla che il movimento sia lento e preciso, evitando rimbalzi o allungamenti eccessivi. Puoi effettuare un unico lento allungamento oppure spingere pian piano, tenendo e allentando, come per testare la capacità di allungamento del muscolo. Poi cambia lato ed esegui lo stretching per l'altro gastrocnemio.

FIFTY DICE | “Se hai i polpacci rigidi, questo esercizio lo sentirai molto... E questo significa che ti serve. Altrimenti, l'allungamento sembra una banalità. Tuttavia dovresti sempre inserirlo perché la funzionalità dei polpacci è cruciale per talmente tanti esercizi, anche quando non pare che siano reclutati, come nello squat e negli stacchi”.

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Calf in piedi



OBIETTIVO | Questo esercizio, per quanto simile all'altra posizione di allungamento per i polpacci, ha uno scopo diverso: è indirizzato al soleo, quel muscolo largo e appiattito situato tra tibia e gastrocnemio (visibile sia dall'interno sia dall'esterno della gamba). Lo stretching è importantissimo, perché il soleo è fondamentale per il movimento della parte inferiore del corpo.

PREPARAZIONE | Mettiti davanti ad una parete o ad un altro supporto verticale. Appoggia le mani sul supporto di fronte a te, all'altezza del petto, tenendo le braccia completamente distese. Porta un piede indietro così da essere con le gambe divaricate, circa 60-90 cm (in sagittale); la gamba che fa lo stretching è a

90-120 cm dal supporto. Piega entrambe le ginocchia, la pianta del piede della gamba indietro a pieno contatto con il pavimento.

ESECUZIONE | Tenendo sempre allineato il corpo dalla gamba indietro alla testa, piega le braccia, avvicina il torace al supporto, enfatizza l'allungamento del soleo. Il tallone del piede indietro dovrebbe mantenere il pieno contatto col pavimento durante tutto l'allungamento e dovresti anche continuare a tenere piegate entrambe le ginocchia. Controlla che il movimento sia lento e preciso, evitando rimbalzi o allungamenti eccessivi. Puoi effettuare un unico allungamento lento oppure spingere pian piano, tenendo e allentando, come per testare la capacità di allungamento del muscolo. Quindi, cambia lato ed effettua lo stretching per il soleo dell'altra gamba.

50 CENT DICE | "Ricorda che quando alleni i polpacci, hai sempre bisogno di allenarli con una posizione che preveda le gambe diritte o piegate: la posizione a gambe diritte attiva maggiormente il gastrocnemio, quella a gambe piegate il soleo. Questo vale sia per aumentarne il volume muscolare sia per migliorarne la flessibilità".

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Quadricipiti in piedi

OBIETTIVO | Questo esercizio aiuta a sciogliere e allungare il muscolo quadricipite.

PREPARAZIONE | Mettiti in piedi davanti ad una parete o altro supporto verticale (puoi usare anche un montante di una macchina perché basta lo spazio per appoggiare una mano e stare in equilibrio, non devi reggere tutto il peso del corpo, come invece è necessario nello stretching dei polpacci). Appoggia una mano sul supporto e solleva il piede dietro a te arrivando ad afferrarlo con la mano dello stesso lato del corpo. Regola la posizione del corpo affinché rimani eretto e diritto (evita di inclinarsi di lato).

ESECUZIONE | Tira delicatamente il tallone verso il gluteo, assicurandoti di mantenere la colonna diritta e la postura corretta. Controlla la sensazione che ti dà per un paio di secondi. Se puoi arrivare ad uno stretching più profondo, allora porta leggermente in avanti le pelvi, lasciando che il ginocchio della gamba che reggi con la mano vada un po' indietro rispetto all'altro ginocchio. Tieni la posizione e poi ripeti con l'altro lato.

FIFTY DICE | "Probabilmente sai di avere poca flessibilità nei femorali, ma potresti rimanere sorpreso nell'apprendere che anche i quadricipiti possono presentare lo stesso problema. Quando porti le anche in avanti, attivi uno stretching più profondo nei quadricipiti rispetto a quando lo fai in quasi ogni altro movimento atletico. Non sottovalutarne i benefici".



ESERCIZIO FONDAMENTALE

Flessori dell'anca, in ginocchio

FORMULA50



OBBIETTIVO | I flessori dell'anca sono muscoli "minori" della parte inferiore del corpo che spesso causano limitazioni di mobilità. Mantenerli flessibili è essenziale per eliminare un potenziale anello debole in allenamento.

PREPARAZIONE | Con il ginocchio della gamba dietro sul pavimento, appoggia il piede avanti ad una distanza di 60-90 cm. La gamba avanti e la coscia dietro dovrebbero essere perpendicolari. Il piede della gamba avanti dovrebbe essere ben a contatto col pavimento mentre la gamba dietro è appoggiata solo sulla punta (in altri termini, non stare in equilibrio sulla punta del piede avanti).

ESECUZIONE | Spingi lentamente le anche in avanti mentre tieni il torace diritto. Assicurati che

le anche siano allineate mentre le spingi in avanti. Evita qualsiasi rotazione del torace. Dovresti sentire l'allungamento nella parte alta della gamba che alleni, nel punto di avvicinamento tra coscia e anca. Arriva con delicatezza nella posizione e mantienila svariati secondi. Poi, esegui lo stesso movimento dall'altro lato.

FIFTY DICE | "Se questa posizione è scomoda, puoi tenere un asciugamano sotto il ginocchio. Dovresti concentrarti a sentire l'allungamento dei flessori dell'anca invece di pensare al dolore del ginocchio".

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Glutei, da disteso



OBBIETTIVO | Questo allungamento non solo scioglie i glutei ma pure l'anca del fianco opposto mentre fai lo stretching per il gluteo del lato in questione. Accertarsi di avere flessibilità nel punto di inserzione tra glutei e femorali è uno dei segreti per evitare infortuni nella parte posteriore del corpo, un problema che molti atleti d'alto livello hanno avuto.

PREPARAZIONE | Supino, ginocchia piegate e pianta dei piedi a contatto del pavimento. Accavalla la gamba destra appoggiando la caviglia sulla gamba sinistra proprio poco sopra il ginocchio. Afferrando con le mani la gamba sinistra all'altezza dei femorali, intreccia le dita se riesci. Porta le spalle indietro e in basso verso il pavimento, tenendole ferme in quella posizione durante tutto l'esercizio.

ESECUZIONE | Tira lentamente la gamba sinistra verso il petto e, simultaneamente, tieni lo stinco e il ginocchio della gamba destra perpendicolari alla gamba sinistra (e paralleli al pavimento). Rilassa le spalle e la schiena abbassandole verso il pavimento e aumentando l'allungamento. Tieni la posizione per diversi secondi e poi ripeti con l'altro lato.

FIFTY DICE | "Difficile dire dove lo sentirai di più, se nel gluteo del lato che afferra oppure nell'anca dell'altro lato. Questo lo rende un esercizio incredibile".

ESERCIZIO FONDAMENTALE**Bicipiti femorali, da disteso**

OBIETTIVO | I femorali sono uno dei gruppi muscolari meno flessibili per molti uomini. È essenziale fare lo stretching e li abbiamo messi in fondo alle posizioni di allungamento per la parte inferiore del corpo (e soprattutto dopo quella dei glutei da disteso) affinché tu

abbia la possibilità di fare prima lo stretching dei muscoli limitrofi che possono influenzarne la flessibilità.

PREPARAZIONE | Supino, distendi più che puoi la gamba destra, tenendola diritta. Afferrala con entrambe le mani, intrecciando le dita se ci riesci. Se non ci riesci, piega il ginocchio leggermente o metti un asciugamano dietro la coscia e agguantane le estremità con entrambe le mani. Rilassa le spalle e la schiena portandole verso il pavimento, allunga il collo comodamente in linea con la testa.

ESECUZIONE | Spingi con delicatezza la coscia destra verso di te (usando l'asciugamano o le mani), controlla che i glutei si mantengano a contatto col pavimento. Evita torsioni del busto: dovresti sentire la medesima quantità di pressione su ciascuna delle natiche. Rilassa schiena, spalle, collo e testa mentre stiri. Concentrati a tenere la gamba che stai allungando diritta e a sentire bene lo stretching. Tieni la posizione e poi ripeti con l'altro lato.

FIFTY DICE | “Questa è la variante col turbo dello stretching del gluteo da disteso ed è una bella sfida per molti. Comunque, puoi renderla più difficile flettendo il piede mentre la gamba rimane diritta. Per farlo, spingi il tallone (con la gamba sempre diritta) verso il soffitto e angola la punta del piede di quel lato, un poco verso la faccia”.

Vincere il gioco mentale

È importante riscaldarsi prima dell'allenamento. Non allenarti mai senza averlo fatto. Tuttavia riscaldare muscoli e tessuto connettivo è solo una parte dell'equazione. Devi preparare anche la mente al lavoro da fare.

Le distrazioni in palestra sono dietro ogni angolo. C'è continuo movimento, fisici bellissimi, persone che fanno cose strane e catturano la tua attenzione. Non dico che devi allenarti con i paraocchi, ma devi evitare che tutto ciò riduca la tua concentrazione.

Il segreto è accertarsi di avere questo atteggiamento mentale prima di iniziare ad allenarsi. Tutti i grandi atleti e artisti lo fanno. Non scendono in campo e dicono: "Oh, eccoci, avanti". Sono pronti dall'inizio perché si concentrano in anticipo.

Ecco tre consigli per aiutarti a entrare in una certa atmosfera e conservarla per tutto l'allenamento:

1. Mentre ti rechi in palestra, ripassa l'allenamento mentalmente. Raffigurati proprio mentre esegui alla perfezione ogni serie. Quando inizi, farai semplicemente il bis di un eccellente allenamento.
2. Quando arrivi in palestra, prendi tutto ciò che ti preoccupa, mettilo in una scatola immaginaria e lascialo da parte, come se stessi lasciando qualcosa in custodia alla reception. Sarà sempre là quando hai finito, ma non ti avrà distolto dal workout.
3. Ascolta la musica quando ti alleni e non lo dico perché sono un musicista. La musica fa almeno due cose. Per prima cosa, le cuffie faranno capire agli altri che sei concentrato. Per seconda cosa, la musica può ispirarti a fare di meglio. Tutti sappiamo le emozioni che la musica evoca nel nostro corpo, perfino se stiamo guidando e senti una bellissima canzone. Usala a tuo vantaggio in palestra programmando il tuo iPod con cose che stimolino al meglio cervello e sistema nervoso centrale.

ESERCIZIO FONDAMENTALE**Dorsali, busto a 90°**

OBIETTIVO | Per sciogliere l'articolazione delle spalle e, soprattutto, fare lo stretching del dorsale, in particolare dove si inserisce sui fianchi. Possedere dorsali più flessibili permette una posizione più aperta delle braccia sopra la testa, come nel caso delle distensioni o delle trazioni, facilitando l'allenamento di spalle e schiena.

PREPARAZIONE | In piedi davanti ad una solida superficie orizzontale, all'altezza circa delle anche o dell'ombelico (una Smith machine o un bilanciere appoggiato su un rack a questa altezza vanno bene). Impugna il bilanciere con le mani distanziate quanto l'ampiezza delle spalle. Fai un passo indietro dal bilanciere in modo da potere piegare il busto con le gambe perpendicolari al pavimento e le braccia diritte (puoi arrivare gradualmente a questa posizione man mano che progredisci nell'esercizio). Il torace dovrebbe essere quasi parallelo al pavimento (o un poco più alto, se ancora non sei molto flessibile). Piega le ginocchia se necessario in modo da sistemare il torace nella posizione corretta.

ESECUZIONE | Mantenendo la curvatura naturale nella bassa schiena, sposta lentamente le anche a sinistra impugnando sempre il bilanciere stretto. Dovresti sentire un allungamento sul fianco destro del torace mentre crei un piccolo arco su quel lato. Quindi sposta le anche a destra.

FIFTY DICE | "Questo è un altro esercizio che dà proprio una bella sensazione. Mi piace inserirlo anche tra le serie".

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Pettorali, in piedi

OBIETTIVO | Molti hanno i pettorali poco flessibili e non lo sanno. Ciò è dovuto al lasciare che le spalle stiano incurvate in avanti, soprattutto durante attività come lo stare al computer. Questo allungamento dei pettorali è fondamentale per aiutarli nella flessibilità e a sciogliere l'articolazione della spalla.

PREPARAZIONE | Di fronte ad una porta, se ce ne è una della larghezza adatta nella tua palestra; altrimenti esegui lo stretching un lato per volta, usando il cardine della porta o un montante (oppure fai lo stretching ad un angolo, come descritto sotto). Piega le braccia a 90°, appoggia gli avambracci lungo il vano. Le braccia dovrebbero rimanere parallele al pavimento e in linea con le spalle, mentre gli avambracci puntano in alto e i palmi delle mani appoggiano sul vano della porta.

ESECUZIONE | Fai un passo avanti con un piede, lasciando che i pettorali si alzino da un lato all'altro. Retrai un poco gli addominali per sentirli allungare maggiormente. Mantieni la posizione per 30 secondi, poi lasciala con delicatezza, riposa alcuni secondi e ripeti.

FIFTY DICE | “Se non trovi il vano di una porta che sia della larghezza adatta, stai rivolto verso un angolo. Anzi, a me piace farlo sia alla porta sia contro un angolo perché ogni versione dà una sensazione leggermente diversa. E, credimi, è assai probabile che tu abbia bisogno di aumentare la flessibilità dei pettorali”.



Tricipiti, in piedi



l'articolazione della spalla".

OBIETTIVO | Allungare i tricipiti e sciogliere l'articolazione della spalla.

PREPARAZIONE | In piedi, solleva il braccio sinistro sopra la testa e piega il gomito in modo che la mano sinistra tocchi la parte superiore della schiena tra le scapole. Solleva il braccio destro e con la mano afferra il sinistro poco sopra il gomito.

ESECUZIONE | Premi delicatamente il braccio sinistro verso il destro, cercando di abbassarlo quanto più puoi con delicatezza. Tieni la posizione per diversi secondi e poi ripeti dall'altro lato.

FIFTY DICE | "Puoi eseguire questo movimento anche solo sistemando il braccio contro il vano di una porta o un montante. Quindi piegati delicatamente verso di esso, lasciando che il cardine o il montante faccia stirare il tricipite e apra

Stretching con il rullo di gomma

I rulli di gomma sono un'invenzione piuttosto recente in palestra. Esistono dagli anni '90, ma sono cresciuti di popolarità. Oggi sono comuni nella maggioranza delle palestre. Puoi acquistarne anche da tenere a casa. Questa sequenza è un eccellente "workout" per il giorno di riposo e ti aiuterà a recuperare prima dagli allenamenti più impegnativi.

Prova, in ogni caso, un rullo di schiuma in palestra, vedendo quale tipo è meglio per te e poi procedi ad acquistare quello tuo personale per casa. I rulli di schiuma sono venduti in varie densità: da quelli molto “cedevoli” fino a quelli che paiono di “pietra” e che permettono di lavorare la muscolatura più in profondità.

Nella sequenza per il rullo di schiuma che trovi qui in *Formula 50*, toccherai 8 punti che possono avere delle contratture, dai polpacci alla colonna vertebrale. Dedicherai 30 secondi per punto, di più se ne trovi uno dolorante o delicato. Se non ne hai di doloranti o delicati, meglio ancora, ma dedica 30 secondi per muscolo lo stesso. I cosiddetti “trigger point” pungono quando li tocchi, ma non dovresti pensare di doverti torturare con il polistirolo. Anzi, il corpo tende a ritirarsi e rendersi insensibile se qualcosa diventa troppo doloroso per molto a lungo.

Lo stretching con il rullo di schiuma esercita una pressione passiva che aiuta a rilassare la muscolatura mentre è applicata una forza esterna. Inoltre, interessa attivamente i muscoli, facendoli fare dello stretching al termine del workout. Ripetendo costantemente questa sequenza col rullo di schiuma al termine degli allenamenti, recupererai prima e sarai più aperto e flessibile per gli altri esercizi delle sessioni future.

Dipende da te la scelta se farlo nei giorni di riposo o nei giorni di solo cardio. Se ti stai riabilitando dopo un infortunio, è magari intelligente farlo ogni giorno. Altrimenti fai riposare il corpo dal rullo di schiuma tralasciandolo nei giorni in cui non ti alleni con i pesi. Appena sarai esperto col rullo, dovrebbero andare bene 3-4 giorni la settimana.

Stretching con il rullo di gomma

Posizione	Muscolo(i)	Tempo minimo di passaggio del rullo
1. Rullo di schiuma sui polpacci	Polpacci	30 secondi per lato
2. Rullo di schiuma sui femorali	Bicipiti femorali	30 secondi per lato
3. Rullo di schiuma sui glutei	Glutei	30 secondi per lato
4. Rullo di schiuma sulla fascia ileo-tibiale	Fascia ileo-tibiale	30 secondi per lato
5. Rullo di schiuma sui quadricipiti	Quadricipiti	30 secondi per lato
6. Rullo di schiuma sugli adduttori	Adduttori	30 secondi per lato
7. Rullo di schiuma sui dorsali	Dorsali	30 secondi per lato
8. Rullo di schiuma sulla colonna vertebrale	Colonna vertebrale, dorsali, trapezi	60 secondi

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Rullo di schiuma sui polpacci



la gamba verso l'interno e fai passare il rullo sulla parte interna del muscolo. Infine, ripeti per l'altra gamba.

FIFTY DICE | “I polpacci sono un gruppo muscolare ostico e usare il rullo di schiuma su di essi permette di evitare che siano troppo poco flessibili o che si infortunino”

OBIETTIVO | Applicare una forte pressione su gastrocnemio e soleo, i muscoli principali del polpaccio.

PREPARAZIONE | Siedi sul pavimento con il rullo sotto il polpaccio destro. Appoggia i palmi delle mani sul pavimento con i pollici verso i piedi. Metti la gamba sinistra sopra la destra (per non averla d'intralcio e per aggiungere peso alla gamba che lavora).

ESECUZIONE | Solleva i glutei in modo che solo le mani rimangano a contatto col pavimento. Tieni il petto in alto e la colonna vertebrale allineata, fai rotolare indietro e avanti il rullo con il polpaccio in posizione neutra. Quindi ruota verso l'esterno la gamba in modo da potere passare il rullo sulla muscolatura all'esterno (incluso il soleo). Poi ruota

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Rullo di schiuma sui femorali

OBIETTIVO | Aiuta a ridurre la rigidità e i punti dolorosi nella parte posteriore della coscia oltre a favorire un arco di movimento maggiore.

PREPARAZIONE | Siedi sul pavimento con il rullo sotto la coscia destra. Appoggia le nocche delle mani a terra, tieni i pollici verso i piedi. Puoi posizionare la gamba sinistra sopra la destra per avere più libertà di movimento e per aggiungere un po' di peso sulla gamba che tratti col rullo.

ESECUZIONE | Solleva i glutei in modo che solo le mani rimangano a contatto col pavimento. Tieni il petto in alto e la colonna vertebrale allineata, fai rotolare indietro e avanti il rullo con i femorali in posizione neutra. Lascia che il rullo si muova sotto la gamba, partendo dall'osso iliaco e arrivando al ginocchio. Dopo averlo fatto rotolare da cima a fondo per qualche volta, ruota la gamba all'esterno un pochino in modo che la porzione più esterna dei femorali sia a contatto con il rullo. Esegui un paio di passaggi del rullo in questa posizione, poi ruota la gamba per trattare la parte più interna dei femorali. Infine, ripeti per l'altra gamba.

FIFTY DICE | "Dà una bellissima sensazione, soprattutto quando il rullo arriva in alto. Mi piace farlo con un rullo più duro per penetrare bene nel tessuto muscolare più spesso".



ESERCIZIO FONDAMENTALE**Rullo di schiuma sui glutei**

OBIETTIVO | Per penetrare in profondità nello spesso tessuto dei glutei e raggiungere ogni nodo o area contratta. Migliora la flessibilità dei glutei, inoltre aiuta ad aumentare l'arco di movimento nei femorali per esercizi come gli stacchi a gambe tese, gli stacchi alla rumena e le iperestensioni.

PREPARAZIONE | Siedi sul rullo con soltanto un gluteo a contatto. Incrocia le gambe da quel lato e appoggia il piede sul ginocchio opposto. Pieghi sui glutei in modo che il lato del corpo da trattare sia angolato in basso verso il pavimento. Appoggia la mano o l'avambraccio dietro di te, sul pavimento.

ESECUZIONE | Fai passare il rullo sui muscoli del gluteo, dall'anca ad appena sotto la bassa schiena. Puoi lasciare che l'altra gamba tocchi il pavimento, se necessario, per rimanere in equilibrio. Poi ripeti con l'altro lato.

FIFTY DICE | "Rilassa i glutei: è il segreto per questo trattamento col rullo. La rigidità di solito è profonda, quindi devi rilassare i muscoli del gluteo per potere accedere alle aree problematiche".

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Rullo di schiuma sulla fascia ileo-tibiale

OBIETTIVO | La fascia ileo tibiale è uno strato spesso di tessuto connettivo che scorre sull'esterno della coscia ed è frequentemente origine di estrema rigidità e dolore. Passare il rullo e fare dello stretching è molto utile per evitare che la rigidità della fascia non sia un limite in allenamento.

PREPARAZIONE | Disteso su un fianco, sistema il rullo di schiuma sotto la coscia, proprio poco sopra il cavo del ginocchio; tieni dritta la gamba che devi trattare. Incrocia l'altra gamba (quella superiore) davanti alla gamba da trattare (quella inferiore). Appoggia le mani sul pavimento in modo da spostare il rullo da poco sopra il ginocchio fino alla parte alta della coscia.

ESECUZIONE | Premendo con le braccia e usando i muscoli del torace, fai rotolare lentamente su e giù il rullo sotto la parte esterna della coscia, proprio da sopra il ginocchio a sotto l'anca. Posizionati sull'altro fianco e ripeti.

FIFTY DICE | "Questo punto è trascurato da molti, ma è importante perché soggetto a rigidità e ci possono essere "trigger point". Resisti alla tentazione di saltare questo trattamento".



ESERCIZIO FONDAMENTALE

Rullo di schiuma sui quadricipiti



hai finito con queste varianti, ripeti per l'altra gamba.

FIFTY DICE | “Si sente molto, soprattutto quando il rullo arriva in alto. Mi piace utilizzare un rullo leggermente più morbido, in particolare quando i quadricipiti sono doloranti per l'allenamento del giorno precedente”.

OBIETTIVO | Per alleviare tensione e rigidità nei quadricipiti.

PREPARAZIONE | Prono sulla coscia destra, in contatto con il rullo di schiuma. Il rullo dovrebbe essere a contatto dei quadricipiti appena sopra la rotula. Sistema le mani o gli avambracci sul pavimento, per mantenere l'equilibrio. Solleva la gamba sinistra; deve sfiorare il pavimento soltanto la punta del piede sinistro.

ESECUZIONE | Sostenendo il peso del corpo con le mani e gli avambracci, fai rotolare il rullo su e giù da sopra il ginocchio fino in fondo all'anca. Dopo avere fatto passare il rullo varie volte sulla gamba tenuta in posizione neutra, girala verso l'interno e fallo rotolare sull'interno del quadricipite. Poi girala verso l'esterno e tratta l'esterno del quadricipite. Quando

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Rullo di schiuma sugli adduttori

OBIETTIVO | Gli adduttori sono muscoli della parte interna della coscia situati dall'interno del ginocchio e sull'inguine. Gli infortuni all'inguine sono leggendari. Questo rullo serve a prevenire tali infortuni e ti avverte di eventuali problemi che potrebbero sopraggiungere a causa di rigidità.

PREPARAZIONE | Per questo esercizio, gira il rullo di 90° rispetto ai rulli precedenti, in modo che sia posizionato da un lato all'altro del tuo corpo e non dall'alto al basso. Mettiti prono sul rullo e posiziona le mani o gli avambracci sul pavimento. Regola il rullo in modo che stia a contatto con l'interno di una gamba, nel punto vicino al ginocchio. La gamba opposta, che non stai trattando, dovrebbe stare a contatto del pavimento per mantenere l'equilibrio. La gamba da trattare dovrebbe essere comodamente piegata.

ESECUZIONE | Fai rotolare il rullo da sopra il ginocchio fino all'inguine, applicando quanta più pressione puoi (la rigidità a livello delle anche può impedirti di applicare una forte pressione quando arrivi vicino all'inguine). Regolare la gamba d'appoggio ti aiuta a intensificare o ridurre la quantità di pressione applicata sul muscolo da trattare. Dedicare uguale tempo per ciascuna gamba.

FIFTY DICE | “Ti possono guardare in modo strano quando fai questo esercizio, ma è importante per prevenire gli infortuni e aiutarti a sciogliere l'articolazione coxo-femorale per altre esercizi”



ESERCIZIO FONDAMENTALE**Rullo di schiuma sui dorsali**

OBIETTIVO | I dorsali sono spesso trascurati nell'allenamento e nello stretching, anzi perfino molti massaggiatori dimenticano il gran dorsale e i fianchi. Pertanto, puoi scoprire che questa è un'area particolarmente delicata, indicazione di quanto importante sia usare il rullo.

PREPARAZIONE | Sistemati con un fianco sul rullo, posizionato proprio al di sotto dei pettorali. Il corpo dovrebbe essere nella posizione dell'asse sul fianco. Raddrizza l'avambraccio del fianco che devi trattare appoggiandolo sul pavimento per aprire il gran dorsale. Sistema i piedi comodamente sul pavimento per trovare un certo equilibrio.

ESECUZIONE | Fai rotolare il rullo oltre le spalle e le ascelle, poi fallo tornare verso i pettorali. Mentre lo fai rotolare, sperimenta inclinando il torace leggermente in avanti o indietro per concentrarti sui punti delicati. Quando inclini la parte anteriore del corpo verso il pavimento, stimoli i pettorali; quando inclini la parte posteriore del corpo verso il pavimento, stimoli alcuni dei muscoli più piccoli della schiena e delle spalle, che tendono tutti ad essere contratti. Dedica uguale tempo ad ogni fianco.

FIFTY DICE | "Come per la fascia ileo-tibiale, molte persone riscontrano che è una parte molto delicata. Il rullo di schiuma aiuta a spianare questi nodi".

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Rullo di schiuma sulla colonna vertebrale

OBIETTIVO | Sciogliere la colonna vertebrale nella parte toracica ("T"), la porzione tra il collo e la bassa schiena. Questo trattamento è fondamentale per migliorare la postura generale e ridurre "la gobba". Una postura scorretta rovina la performance atletica e aumenta il rischio di infortunio.

PREPARAZIONE | Supino, con il rullo di schiuma sotto la parte centrale della schiena. Incrocia le braccia sul petto come se volessi abbracciarti (posizione ogni mano sul lato opposto per aprire di più la schiena da parte a parte). Appoggia i piedi sul pavimento, con le ginocchia piegate. A questo punto solo i piedi dovrebbero essere a contatto col pavimento.

ESECUZIONE | Fai passare il rullo verso la parte alta della schiena, fermandoti prima di arrivare al collo. Poi fallo rotolare di nuovo verso il centro della schiena.

Man mano che ti abitui a questo movimento, puoi cambiare le posizioni delle mani per stimolare i muscoli della schiena in maniere leggermente diverse. Estendi le braccia sopra la testa e fai muovere il rullo; estendi le braccia ai lati dei fianchi e fai muovere il rullo.

FIFTY DICE | "Se stai seduto davanti al computer tutto il giorno, questo trattamento è veramente molto piacevole. Quel tratto della colonna vertebrale si ingobbisce lavorando alla scrivania e questa è la causa principale dei dolori al collo e alle spalle".



Massaggio: soppesare i benefici

Il massaggio può essere una tecnica molto efficace per il recupero fintanto che ti assicuri il servizio di un valido professionista che comprenda il corpo e il suo funzionamento. Io arriverei a dire che il massaggio è uno dei migliori strumenti per il recupero e la rigenerazione. Per gli atleti d'élite è obbligatorio. Perfino se ti vuoi sentire bene e stare in forma, un bel massaggio mirato o generale può aiutare ad alleviare la tensione del corpo e togliere ogni peso dalla testa.

Il tipo di massaggio da fare è una tua scelta. Dipende anche dall'abilità e dalle tecniche che padroneggia il professionista al quale ti affidi. Il massaggio è una forma d'arte; alcune persone hanno proprio quel dono. Trova qualcuno il cui tocco vada bene per te. Dovrai stabilire, nel caso del massaggio profondo, se lo tolleri, perché può essere doloroso. Ma non sto parlando di andare a fare una crociera e avere un massaggio nella spa. Intendo qualcosa che possa aiutare il recupero del tuo corpo e potenziare la tua performance.

Formula 50, il programma per principiante

Dicono che occorrono 30 giorni per formare un'abitudine. Se sei un tossico che segue un programma in 12 passi, il trentesimo giorno segna un momento monumentale per questa ragione: le vecchie abitudini sbagliate devono essere rimpiazzate da altre sane.

Lo stesso momento vale se stai cercando di passare da in forma a fuori forma. Trenta giorni. Un poco più di quattro settimane. Sii costante per quel tempo e le tue probabilità di successo saliranno vertiginosamente.

Tali aggiustamenti rendono i primi 30 giorni i più impegnativi. Vai in qualsiasi palestra all'inizio dell'anno e la trovi piena di persone animate di buoni propositi. Tutti vogliono cambiare, anche solo perdere un paio di chilogrammi o ridurre la pancia. Chi è magro vuole ingrassare e chi è grasso vuole dimagrire. I negozi e i siti di integratori vedono sempre un bel fatturato in questo periodo dell'anno. Le persone sembrano ben intenzionate. Eppure la maggioranza smette ben presto.

Seguimi per 30 giorni.

Durante la fase per principianti di *Formula 50*, effettuerai tre giorni di *Metabolic Resistance Training* per tutto il corpo e 2 giorni di interval training (oppure quello che noi chiamiamo *Energy System Training*). Poi riposerai due giorni, sebbene io ti incoraggi ad essere

attivo anche in quei giorni di riposo. Fai una passeggiata col tuo partner, in spiaggia, a giocare a pallone, ecc. Ti incoraggio a farlo. Per i principianti questo approccio di tre giorni di allenamento e due di riposo attivo fa meraviglie per cambiare la composizione corporea.

Potresti pensare: “Ma 50 Cent, io sono pronto per spaccare la palestra. Sono pronto a fare bodybuilding 7 giorni la settimana se è quello che mi serve”. Apprezzo il sentimento, ma non è quello che occorre fare. Una simile mentalità può predisporre al fallimento invece che al successo. Quanto allenamento hai svolto negli ultimi mesi? Sii onesto. Niente? OK, allora hai intenzione di passare da fare niente a fare qualcosa ogni fottuto giorno? Un enorme cambiamento, proprio di quelli che pochissimi sono capaci di sostenere.

Evita di diventare ambizioso troppo rapidamente. Viviamo in una cultura in cui le persone si aspettano subito i risultati e questo non è sempre possibile, soprattutto con il fitness. Belle cose avvengono dentro di te sempre, ma occorrono svariate settimane per iniziare a vedere cambiamenti significativi grazie all'esercizio, quindi è importantissimo stabilire obiettivi realistici. Meglio essere piacevolmente sorpresi quando li superi piuttosto che disillusi se non li raggiungi.

Una mentalità del tipo “o la va o la spacca” porta la persone a mollare quando arrivano i problemi. Come si dice, “perfetto è nemico di buono”. La gente pensa: Bene, ho saltato un workout, perciò adesso tutto è perduto. Gli insuccessi possono essere anche fisici oltre che mentali quando cerchi di progredire troppo rapidamente o riprendi da dove avevi smesso qualche anno prima, come se non ti fossi mai dovuto fermare. Se non concedi tempo sufficiente per il recupero, ti capita un infortunio. E quando capita, puoi pensare: “Va bene, allora l'attività fisica non è per me”.

Seguimi per 30 giorni.

Tre allenamenti settimanali con i pesi dovrebbero essere fattibili. Ti abitui a prepararti per i tuoi workout. Questo potrebbe voler dire preparare la borsa della palestra la sera prima, abituarti ad andare in palestra prima del lavoro o durante il ritorno, allenarti perfino durante la pausa pranzo. In ogni caso, si formeranno delle buone abitudini e le cattive cominceranno a ridursi.

Stabilire un obiettivo è fondamentale per rimanere in carreggiata. Il tuo obiettivo iniziale potrebbe essere: Mi allenerò con costanza. Non devi sollevare così tanto peso quanto il più grosso della palestra, fare scatti di velocità sul tapis roulant più veloci di chiunque altro o vedere aumentare i muscoli notte dopo notte. L'obiettivo è semplicemente andare in palestra e completare ogni allenamento.

Henry Ford, fondatore dell'omonima azienda automobilistica, disse che ogni grosso problema è facile se lo scomponi in piccoli passi. Ecco perché adottò la catena di assemblaggio per la produzione delle automobili. Scolpire il corpo non è diverso dall'assemblare telai. Stabilisci obiettivi più piccoli che poi si sommano in risultati più grandi.

Molto del lavoro iniziale di *Formula 50* consiste in esercizi a corpo libero per sviluppare la stabilità del core e potenziare la mobilità del tratto toracico della colonna e delle anche. Dopo che quelle cose sono migliorate, possiamo iniziare ad aumentare l'intensità secondo i risultati che ricerchiamo.

Qualcuno potrebbe volersi modellare, pronto a cambiare. Al tempo stesso, iscriversi in palestra potrebbe intimidire. Dopotutto, la palestra può apparire minacciosa e aliena. Trova una palestra dove ti senti a tuo agio. Se non sei sicuro, quasi ogni palestra ti concederà un pass per alcuni giorni o una settimana. Non entrare un sabato pomeriggio esclamando: Wow, eccezionale. Non c'è nessuno! Visita la palestra negli orari in cui andresti effettivamente, come il lunedì e il martedì prima o dopo il lavoro.

Seguire la dieta durante le primissime settimane di un qualsiasi programma è quasi sempre una sfida. Mantieni le tue aspettative realistiche. Le ricerche hanno mostrato che si possono perdere da mezzo a un chilogrammo in tutta sicurezza ed efficacia ogni settimana. Può non sembrare molto fino a quando non ti rendi conto che ogni chilogrammo di grasso rappresenta 7000 calorie. Perciò, se sei 45 kg sovrappeso e ogni chilogrammo di grasso è 7.000 calorie, si tratta di 315.000 calorie che devi bruciare solo per tornare alla normalità. Ti sei scavato una bella fossa grande con la forchetta e il cucchiaino.

Noi ti tireremo fuori di lì facendoti consumare di meno e bruciare di più. Con *Formula 50* hai a disposizione un certo numero di strumenti per il dimagrimento. Funzionano tutti in sinergia per farti raggiungere il tuo obiettivo. Per prima cosa, gli allenamenti aumentano il dispendio calorico, forse drammaticamente, secondo ciò che fai ora. Effettuerai anche scelte più intelligenti con la dieta. Programmerai in anticipo, leggendo le etichette alimentari, comprendendo cosa significa una porzione, ecc. Molte persone non capiscono che i prodotti percepiti da loro come sani (ad esempio, una bottiglietta di succo di frutta) possono essere delle bombe caloriche. Quella bottiglietta di succo può apportare più di 100 calorie per porzione e contenere anche due porzioni e mezzo.

Strumenti che ti servono per trasformarti

Ecco alcune delle cose su cui voglio che ti concentri durante le primissime settimane:

Intensità: Questo termine è impiegato in svariati modi nel contesto di un workout, a partire da quanto intensamente ti alleni. Per i principianti usiamo una tabella per la valutazione dello sforzo percepito. In pratica viene assegnato un punteggio a quanto intensamente pensi di allenarti, invece che prendere come riferimento una misurazione più obbiettiva quale la frequenza cardiaca. La scala di valori va da 1 (che è poco faticoso quanto raccogliere un quotidiano da terra), a 10 (che è il tipo di sforzo erculeo che ti farà sentire una formica che tra-

sporta 50 volte il proprio peso. Le formiche ce la fanno). Una tipica intensità d'allenamento potrebbe essere registrata come 6, che è uguale al 65-70% del tuo massimo sforzo.

Fintanto che ci arrivi gradualmente, un'intensità superiore è una buona cosa. Tutti questi workout sono del tipo total body e metabolici. Con il tempo i recuperi si abbreviano, aumentando il dispendio energetico e costringendoti ad adattarti. Non potresti tenere i recuperi della settimana 6, ad esempio, che sono appena 15 secondi, durante la settimana 1. Tuttavia è assai probabile che tu possa osservare i 60 secondi di recupero assegnati per la settimana 1. Ancora una volta, il segreto sta nel miglioramento graduale.

Esecuzione: se sei un principiante, la cosa più importante da fare è perfezionare l'esecuzione. Fino a quando la forma non è perfetta, non dovresti eseguire la metà aerobica di questi esercizi ad un valore che sia, per esempio, 9 su una scala da 1 a 10. Potresti farli a 6, come un leggero jogging, e poi cercare di intensificare da lì. Questa strategia sembra dare buoni risultati ai principianti. Come in tutto ciò che è relativo al fitness fisico, ti abitui gradualmente all'allenamento.

Fase 1: Settimane 1-2

Durante le prime due settimane, l'obiettivo è migliorare la potenza aerobica e la composizione corporea. Ti allenerai cinque volte la settimana e riposerai negli altri due giorni.

Scegli il tipo di cardio che preferisci. Non deve essere la cyclette per forza. Potrebbe essere pugilato, canottaggio, corsa o ciclismo. Tutto va bene se fai lavorare cuore e polmoni. Il volume e i recuperi in allenamento varieranno nel corso delle 6 settimane.

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
N. 1	Forza 1	EST 1	Forza 1	EST 1	Forza 1	Riposo	Riposo
N. 2	Forza 1	EST 1	Forza 1	EST 1	Forza 1	Riposo	Riposo

EST = Energy System Training

EST 1

Riscaldamento: 5 minuti sul tapis roulant con passo tranquillo.

Interval Training: Da 3 a 5 per sessione. Se non riesci a farne 5 nella settimana 1, prova a riuscirci entro la fine della settimana 2. Ponitelo come obiettivo. Ogni intervallo dovrebbe durare 3 minuti con un'intensità che ti sembri un po' impegnativa. Fai seguire ciascuno di questi intervalli di lavoro da 1 minuto ad un'intensità che ti sembri moderata. Questo è il recupero nell'interval training (*Rest Interval*). Perciò, dall'inizio alla fine, senza contare i 5 minuti di riscaldamento, la sessione di interval training dovrebbe durare 12-18 minuti, secondo se completi 3, 4, o 5 intervalli.

Defaticamento: 5 minuti sul tapis roulant con passo tranquillo.

FORZA 1**Riscaldamento dinamico/Flessibilità**

Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Tempo	Recupero	Intensità
Torsioni del busto, disteso sul fianco	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Abbassamento del ginocchio da supino	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Stretching dei flessori dell'anca	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Stretching con affondi camminando	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso

Esercizi d'attivazione

Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Tempo ¹	Recupero	Intensità
Ponte	1	10-12	A corpo libero	2011	Nessuno	Basso
Y-Raise in piedi	1	10	A corpo libero	2011	Nessuno	Basso

Allenamento per la forza

Esercizio	Serie ²	Rip.	Carico ³	Tempo ¹	Recupero (secondi)	Intensità
A1 Split Squat	3	10-12 per lato	Da stabilire	2110	60, 45	Moderato
A2 Piegamenti a terra	3	Fino a cedimento	Da stabilire	2010	60, 45	Moderato
B1. Sollevamento del bacino	3	10-12	Da stabilire	2011	60, 45	Moderato
B2. Lat Machine	3	10-12	Da stabilire	3010	60, 45	Moderato
C1. Curl per i bicipiti	3	10-12	Da stabilire	3010	60, 45	Moderato
C2. Alzate a 90°	3	10-12	Da stabilire	2011	60, 45	Moderato
D1. Asse	3	30 secondi	A corpo libero	Trattenere	60, 45	Moderato

¹ "Tempo" si riferisce alla velocità del movimento. Per esempio, 3-1-1-0 significa: 3 secondi per abbassare il carico; 1 secondo di pausa nella posizione più bassa dell'arco di movimento; 1 secondo per sollevare il carico; niente pausa ("0") nella posizione di contrazione.

² Quando vedi esercizi preceduti dalla medesima lettera, completa queste serie prima di passare alla coppia successiva. Per esempio, fai una serie di split squat (A1), recupera 60 secondi, fai un'altra serie di piegamenti a terra (A2), recupera 60 secondi e poi un'altra serie di split squat. Soltanto dopo avere terminato tutte e 3 le serie di quegli esercizi passi al raggruppamento successivo (in questo caso B). Esegui quella super serie nella medesima maniera. Nella settimana 2, riduci il recupero a 45 secondi.

³ Scegli un peso che ti permetta di arrivare a cedimento entro il numero di ripetizioni desiderato. Nel curl per i bicipiti, se puoi fare solo 7 ripetizioni, vuol dire che il peso è eccessivo. Se ne puoi fare 13, è troppo leggero.

Allenamento per la flessibilità: Eseguire subito dopo l'allenamento. Per i dettagli, vedi pagina 61 del Capitolo 6.

Rullo di schiuma: Eseguire subito dopo lo stretching. Vedi pagina 72 del Capitolo 6.

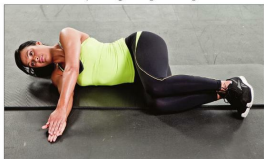
RISCALDAMENTO DINAMICO/FLESSIBILITÀ

ESERCIZIO FONDAMENTALE

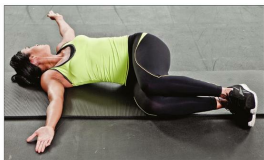
Torsioni del busto, disteso sul fianco

OBIETTIVO | Sciogliere parte superiore e inferiore della schiena per aumentare la mobilità

e riscaldare i muscoli prevenendo gli infortuni.



PREPARAZIONE | Disteso su un fianco con le gambe piegate a 90° rispetto alle cosce. Estendi le braccia in avanti, allineate alle spalle, con le mani unite.



ESECUZIONE | Contrai le ginocchia l'una contro l'altra e premi il ginocchio della gamba sotto contro il pavimento per evitare che la parte inferiore del corpo si muova. Ruota la mano sopra portandola dall'altra parte, seguendo un arco, e ruota il torace dallo stesso lato. Lo sguardo dovrebbe seguire quella mano. Adesso sposta la mano sopra verso il pavimento, portandola più in basso che puoi senza muovere il bacino o senza che le ginocchia si alzino dal pavimento. Quando senti

lo stretching nel pettorale, mantieni la posizione per un secondo e poi torna nella posizione di partenza. Ad ogni ripetizione, dovresti essere in grado di muovere la parte superiore delle spalle e la mano un pochino più vicino al pavimento. Esegui tutte le ripetizioni da un lato e poi passa all'altro.

FIFTY DICE | "Questo esercizio dà una bella sensazione, che tu lo esegua all'inizio, a metà o al termine del tuo allenamento. È eccezionale per la schiena".

ESERCIZIO FONDAMENTALE

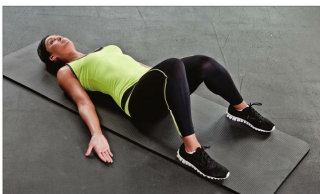
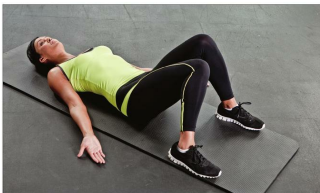
Abbassamento del ginocchio da supino

OBIETTIVO | Sciogliere l'articolazione coxo-femorale; riscaldare ginocchia e anche.

PREPARAZIONE | Supino, piega le gambe e posiziona i piedi sul pavimento più distanti dell'ampiezza del bacino. Allarga le braccia di lato, con i palmi delle mani verso il soffitto.

ESECUZIONE | Espira e lascia cadere il ginocchio sinistro verso l'interno, cioè verso la linea mediana del corpo, più che puoi senza che l'anca si stacchi dal pavimento. Controlla che il piede rimanga appoggiato sul pavimento mentre muovi il ginocchio. Fai una pausa e poi riporta il ginocchio nella posizione iniziale. Esegui lo stesso movimento con il ginocchio destro. Alterna le gambe fino a quando hai eseguito tutte le ripetizioni prescritte.

FIFTY DICE | "Questo è un modo eccezionale per riscaldare le articolazioni delle estremità inferiori, ottimo per prepararsi ad esercizi con carichi più elevati come affondi e squat".



ESERCIZIO FONDAMENTALE

Stretching dei flessori dell'anca

OBIETTIVO | Per lo stretching della coscia, del core e delle spalle insieme a un riscaldamento generale di tutto il corpo.

PREPARAZIONE | Sistema un materassino sul pavimento e appoggia il ginocchio destro, tenendolo allineato all'anca destra, il piede destro piegato con la punta sul pavimento. Metti il piede sinistro diversi centimetri davanti, con la gamba sinistra piegata a 90°.

ESECUZIONE | Tenendo il petto in fuori, solleva le braccia sopra la testa. Premi il ginocchio destro sul pavimento e sposta le anche in avanti, mantenendo il corpo in posizione eretta. Avverti lo stretching nei flessori dell'anca destra, fai un secondo di pausa e poi torna lentamente nella posizione di partenza. Esegui tutte le ripetizioni da questo lato prima di passare all'altro.

FIFTY DICE | "Ottimo modo per sciogliere l'articolazione coxo-femorale. Quando sollevo le braccia, sento stirare tutta la parte frontale del corpo".



ESERCIZIO FONDAMENTALE

Stretching con affondi camminando



OBIETTIVO | Per riscaldarti prima degli affondi con peso, piuttosto impegnativi, che farai nel seguito dell'allenamento.

PREPARAZIONE | Eretto piedi distanziati quanto l'ampiezza dei fianchi e petto in fuori.

ESECUZIONE | Fai un passo avanti con il piede sinistro, sistemandolo più lontano possibile ma sempre mantenendo una posizione per te comoda. Sollevali sulla punta del piede dietro e abbassa il bacino. Appoggia la mano destra sul pavimento e poi, tenendo il petto in alto e la gamba dietro tesa, abbassa il gomito sinistro verso il piede sinistro. Sentirai stirare l'inguine mentre osservi un secondo di pausa; poi fai un passo in avanti con la gamba che era dietro e torna in piedi. Quindi, fai un passo avanti con l'altra gamba e continua finché non hai completato tutte le ripetizioni per ogni lato.

FIFTY DICE | "Questo è un eccellente stretching dinamico da inserire dopo le posizioni più semplici di stretching del riscaldamento."

ESERCIZI D'ATTIVAZIONE**ESERCIZIO FONDAMENTALE****Ponte**

OBIETTIVO | Per potere eseguire questa posizione di stretching occorre un piccolo elastico che tenga unite le ginocchia, aggiungendo tensione alla spinta del bacino.

PREPARAZIONE | Passa un elastico intorno a entrambe le gambe, proprio al di sotto delle ginocchia e mettilti supino, con le ginocchia piegate. Sistema i piedi sul pavimento e apri le braccia all'esterno con i palmi delle mani volte in alto per aiutarti a mantenere l'equilibrio durante il movimento.

ESECUZIONE | Devi tenere le punte dei piedi alzate verso gli stinchi affinché i talloni siano l'unica parte dei piedi a contatto col pavimento. Spingi

le gambe in fuori quel tanto per mettere in tensione l'elastico. Alza il bacino dal pavimento e contrai isometricamente i glutei in modo che ginocchia, anche e spalle siano in linea. Fai una pausa di circa 2 secondi e poi riabbassati lentamente nella posizione di partenza.

FIFTY DICE | "Durante le serie puoi spostare i piedi di 5-10 cm, più vicini o più lontani dai glutei, così ogni volta ottieni un allungamento leggermente differente."

ESERCIZIO FONDAMENTALE

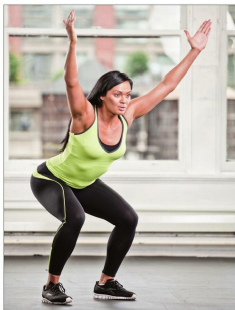
Y-Raise in piedi

OBIETTIVO | Riscaldare e sciogliere le spalle per gli esercizi della parte alta del corpo che fai nella fase di forza di questo workout.

PREPARAZIONE | Distanzia i piedi quanto l'ampiezza delle spalle e fletti il bacino finché il torace è a 45° rispetto al pavimento. Puoi piegare un poco le ginocchia in modo che l'angolazione sia più comoda. Lascia le braccia lungo i fianchi, perpendicolari al pavimento, con i pollici in avanti e i palmi delle mani volte l'una verso l'altra.

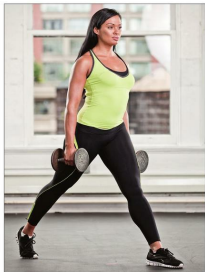
ESECUZIONE | Tieni le scapole abbassate e indietro, poi solleva le braccia allineandole con il torace. Lascia che si aprano in fuori un poco, formando una Y insieme al torace se osservate frontalmente. Fai tutti i movimenti lenti e controllati, completando il numero prescritto di ripetizioni.

FIFTY DICE | "Se avverti rigidità nelle spalle, puoi eseguire questo stretching con il petto contro una panca inclinata: ti offrirà un certo aiuto".



ALLENAMENTO PER LA FORZA**ESERCIZIO FONDAMENTALE**

Split Squat



CARATTERISTICHE | Con i manubri, da fermo, senza alternare

MUSCOLI ALLENATI | Gambe, glutei

OBIETTIVO | Questo esercizio allena la parte frontale e quella posteriore delle gambe in modo diverso, mirando ai quadricipiti, glutei e femorali in due maniere particolari. Inoltre prevede di stabilizzare il core per mantenere l'equilibrio.

PREPARAZIONE | Impugna un paio di manubri e tienili lungo i fianchi, con i palmi delle mani verso il corpo.

ESECUZIONE | Mantenendo la curvatura naturale della schiena e rimanendo eretto, con il petto in fuori, fai un ampio passo in avanti. Appoggia bene il piede a terra. Abbassa il corpo fino a quando il ginocchio dietro arriva vicino al pavimento, permettendo che il tallone della gamba dietro si alzi dal pavimento. Cerca di evitare che il ginocchio della gamba dietro colpisca il pavimento. Poi, spingendo sul piede davanti, mantenendo i glutei contratti e il torace perpendicolare al pavimento, fai un passo indietro tornando eretto. Esegui tutte le ripetizioni da questo lato prima di passare all'altro.

FIFTY DICE | “Gli affondi possono sembrare facili, ma richiedono un mucchio di equilibrio e di forza. Puoi renderli più difficili aumentando progressivamente l'ampiezza del passo”.

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Piegamenti a terra

CARATTERISTICHE | Standard

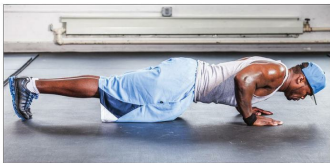
MUSCOLI ALLENATI | Soprattutto i pettorali, ma anche tricipiti e spalle.

OBIETTIVO | Se fatti bene, i piegamenti a terra permettono di allungare e contrarre ottimamente i pettorali, rendendoli più forti per aumentare la massa muscolare e la resistenza.

PREPARAZIONE | Posizionati per i piegamenti, con le mani appena più distanziate della larghezza delle spalle. Allontana i piedi quanto l'ampiezza del bacino, stando sulle punte. Tieni la testa allineata guardando sempre il pavimento durante la serie.

ESECUZIONE | Abbassa il corpo verso il pavimento piegando i gomiti e tenendo il resto del corpo, da capo a piedi, in linea. Sentirai stirare i pettorali proprio quando sei a pochi millimetri dal pavimento. Rispingiti su, controllando il movimento. Tieni le spalle indietro e le scapole vicine per enfatizzare il lavoro dei pettorali. Non arrotondare la schiena quando sei nella posizione finale. A quel punto sentirai contrarre i pettorali, quindi continua con la ripetizione successiva.

FIFTY DICE | "L'obiettivo non è farne tanti quanti ne vuole il tuo ego ma eseguire ogni ripetizione con la migliore forma possibile massimizzando lo sviluppo del pettorale".



ESERCIZIO FONDAMENTALE**Sollevamento del bacino**

CARATTERISTICHE | Con i pesi, bilanciere

MUSCOLI ALLENATI | Gambe, glutei, core

OBIETTIVO | Sviluppare la forza del core mentre alleni gambe e punto vita in un modo singolare.

PREPARAZIONE | Appoggia la parte alta della schiena e le spalle sul bordo di una panca e fai scivolare il bacino sotto un bilanciere (usa pesi leggeri, di gomma o di plastica, per sollevarlo fino a quando potrai fare l'esercizio con le piastre da 20 kg almeno, nel frattempo puoi incrementare con gradualità aggiungendo piccole piastre). Per sistemarti nella posizione iniziale, metti i piedi sul pavimento e piega le ginocchia in modo che gamba e coscia siano perpendicolari. Posiziona il

bilanciere in equilibrio sul bacino, reggendolo.

ESECUZIONE | Con il corpo fermo e il core contratto, premi sul pavimento con i talloni. Contrai glutei e femorali, poi spingi il bacino in alto finché il corpo è allineato, da ginocchia a testa, e parallelo al pavimento. Proteggi la schiena mantenendola in posizione neutra durante la serie. Tieni fermo il peso per un secondo al termine della salita, poi riabbassalo controllando la discesa fino a quando i glutei sfiorano il pavimento.

FIFTY DICE | “Questo esercizio è un po’ complicato all’inizio, ma è ottimo per allenare core, glutei e gambe”.

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Lat Machine

CARATTERISTICHE | Presa in pronazione

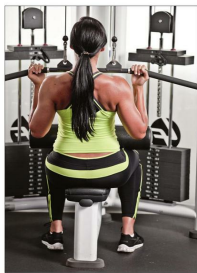
MUSCOLI ALLENATI | Gran dorsale

OBIETTIVO | Per aumentare massa e dettagli dei muscoli più grossi della schiena.

PREPARAZIONE | Scegli il carico della lat machine in maniera da riuscire a fare il numero desiderato di ripetizioni. (Trovare la giusta quantità di peso può richiedere un poco di sperimentazione). Impugna la barra con una presa in pronazione (palmi delle mani rivolti verso il tuo corpo), mani distanziate quanto l'ampiezza delle spalle. Abbassa il bilanciere mentre blocchi le cosce sotto le aposite imbottiture.

ESECUZIONE | Inizia l'esercizio avvicinando le scapole e poi abbassando la barra sul petto. Tieni la schiena in posizione neutra e il corpo fermo dalle anche alle spalle, per tutta la serie. Contrai i muscoli della schiena mentre la sbarra sfiora il petto e i gomiti vanno indietro. Rilascia la sbarra lentamente (ancora una volta, non permettere al torace di muoversi) fino a quando le braccia sono completamente estese; dovresti sentire un allungamento dei muscoli della schiena.

FIFTY DICE | "Per ricavare il massimo dall'esercizio, mi piace pensare di abbassare il peso con i gomiti invece che con le mani. Questo mi aiuta a reclutare i muscoli più grandi della schiena.



ESERCIZIO FONDAMENTALE

Curl per i bicipiti

CARATTERISTICHE | Con manubri, a 90°

MUSCOLI ALLENATI | Bicipiti

OBIETTIVO | Allenare i muscoli del bicipite.

PREPARAZIONE | Posiziona quasi verticale lo schienale di una panca. Siedi con la schiena appoggiata e impugnare un paio di manubri, reggendoli vicino ai fianchi con i palmi delle mani volti in avanti.

ESECUZIONE | Fletti l'avambraccio sul braccio avvicinando i manubri alle spalle. Tieni le braccia ferme, perpendicolari al pavimento, per tutta la serie. Contrai i bicipiti. Abbassa i manubri controllando il movimento, sentendo allungare i bicipiti, fino a quando le braccia sono tornate nella posizione di partenza.

FIFTY DICE | "Quando tieni le braccia ferme per tutta la serie, non puoi eseguire molte ripetizioni o usare tanto peso, ma ottieni molti più benefici per i bicipiti. Aiuta a stimolarli con precisione".



ESERCIZIO FONDAMENTALE

Alzate a 90°

CARATTERISTICHE | Manubri, prono, angolazione 30°, presa neutra

MUSCOLI ALLENATI | Deltoidi posteriori

OBIETTIVO | Isolare la porzione posteriore del deltoide. Per molti questo muscolo è difficile da isolare e lavorare, ecco perché viene incluso questo esercizio.

PREPARAZIONE | Prono su una panca inclinata a 30°, il petto appoggiato sullo schienale e il mento fuori dell'estremità in alto della panca. Impugna una coppia di manubri, lasciali ai lati del corpo, con le braccia diritte e i palmi delle mani volte l'una verso l'altra.

ESECUZIONE | Mantieni solo i gomiti appena piegati per tutta la serie, porta i pesi in alto e verso l'esterno affinché le braccia siano in linea con il cingolo scapolo-omeroale. Contrai i muscoli tra le spalle e la schiena, ma evita di fare una scollata (usando i trapezi) perché ridurresti il lavoro del deltoide posteriore. Abbassa lentamente i pesi nella posizione iniziale, enfatizzando lo stretching del deltoide posteriore.

FIFTY DICE | “Puoi anche eseguire questo esercizio con la T-bar. Alcune persone possono considerarlo un modo più comodo di stimolare questo muscolo altrimenti difficile da fare lavorare”.



ESERCIZIO FONDAMENTALE

Asse

CARATTERISTICHE | Standard

MUSCOLI ALLENATI | Addominali, core

OBIETTIVO | Rafforzare il core, conferendogli resistenza muscolare per sostenere meglio gli altri esercizi con i pesi.

PREPARAZIONE | Prono su un materassino, appoggia gli avambracci sul pavimento (e anche i palmi delle mani), i gomiti devono stare direttamente sotto le spalle.

ESECUZIONE | Stacca il bacino dal pavimento contraendo i muscoli del core, sollevandoti sulle punte dei piedi. Tieni la schiena appiattita, formando una linea dritta dalla testa ai talloni. Mantieni questa posizione fintanto che puoi conservare una corretta esecuzione. Quando la forma comincia a deteriorare, abbassati sul pavimento e riposa qualche secondo. Esegui quante più serie puoi per arrivare al tempo totale indicato per la serie.

FIFTY DICE | "Fa sudare molto, ma i benefici per la forza aiutano ad eccellere in altri esercizi".



Fase 2: Settimane 3-6:

La differenza più grossa qui è che adesso ci sono due allenamenti per la resistenza che si alternano: Forza 2-A e Forza 2-B.

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
N. 3	Forza 2-A	EST 2	Forza 2-B	EST 2	Forza 2-A	Riposo	Riposo
N. 4	Forza 2-B	EST 2	Forza 2-A	EST 2	Forza 2-B	Riposo	Riposo
N. 5	Forza 2-A	EST 2	Forza 2-B	EST 2	Forza 2-A	Riposo	Riposo
N. 6	Forza 2-B	EST 2	Forza 2-A	EST 2	Forza 2-B	Riposo	Riposo

EST = Energy System Training

EST 2

Durante queste 4 settimane, ogni sessione dovrebbe iniziare e terminare con 3-5 minuti, a ritmo leggero, sul tapis roulant o altra macchina per il cardiofitness. Sarà il tuo riscaldamento e defaticamento.

Settimana 3: Faremo 5 intervalli, sebbene devi procedere intensamente solo per 2 minuti ogni volta prima di ridurre ad un ritmo più lento per 1 minuto.

Settimana 4: Lo stesso esercizio, ma voglio che inserisci in tutto 6 intervalli.

Settimana 5: Torna a 5 intervalli, ma aumenta un poco sia la velocità sia l'intensità.

Settimana 6: Lo stesso esercizio, ma voglio che inserisci in tutto 6 intervalli.

FORZA 2-A**Riscaldamento dinamico/Flessibilità**

Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Tempo	Recupero	Intensità
Torsioni	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Flessori dell'anca, in ginocchio	1	5	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Affondo e torsione	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Squat laterale	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso

Esercizi d'attivazione

Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Tempo ¹	Recupero	Intensità
Camminata laterale	1	10-12 per lato	A corpo libero	2011	Nessuno	Basso
W-Raise in piedi	1	10	A corpo libero	2011	Nessuno	Basso

Allenamento per la forza

Esercizio	Serie ²	Rip.	Carico ²	Tempo ¹	Recupero (secondi)	Intensità
A1 Squat	3	10-12	Da stabilire	3010	**	Moderato
A2 Distensioni su panca inclinata	3	10-12	Da stabilire	3010	**	Moderato
B1. Kettlebell Swing	3	10-12	Da stabilire	Veloce	**	Moderato
B2. Rematore con manubrio	3	10-12 per lato	Da stabilire	3010	**	Moderato
C1. Piegamenti a terra	3	Fino a cedimento	A corpo libero	2010	**	Moderato
C2. Tirate al volto	3	10-12	Da stabilire	2011	**	Moderato
D1. Spinta della Swiss Ball	3	30 secondi	A corpo libero	2020	60, 45	Moderato

¹ "Tempo" si riferisce alla velocità del movimento. Per esempio, 3-1-1-0 significa: 3 secondi per abbassare il carico; 1 secondo di pausa nella posizione più bassa dell'arco di movimento; 1 secondo per sollevare il carico; niente pausa ("0") nella posizione di contrazione.

² Quando vedi esercizi preceduti dalla medesima lettera, completa queste serie prima di passare alla coppia successiva. Per esempio, fai una serie di squat (A1), recupera 60 secondi, fai una serie di panca piana (A2), recupera 60 secondi e poi un'altra serie di squat. Soltanto dopo avere terminato tutte e 3 le serie di quegli esercizi passi al raggruppamento successivo (in questo caso B). Esegui quella super serie nella medesima maniera.

³ Scegli un peso che ti permetta di arrivare a cedimento entro il numero di ripetizioni desiderato.

** Settimana 3: Recupera 60 secondi tra ogni coppia di esercizi. Settimana 4: Recupera 45 secondi dopo A1, B1, C1; recupera 60 secondi dopo A2, B2 e C2. Settimana 5: Recupera 30 secondi dopo A1, B1, C1; recupera 60 secondi dopo A2, B2 e C2. Settimana 6: Recupera 15 secondi dopo A1, B1, C1; recupera 60 secondi dopo A2, B2 e C2.

Allenamento per la flessibilità: Eseguire subito dopo l'allenamento. Per i dettagli, vedi pagina 61 del Capitolo 6.

Rullo di schiuma: Eseguire subito dopo lo stretching. Per i dettagli, vedi pagina 72 del Capitolo 6.

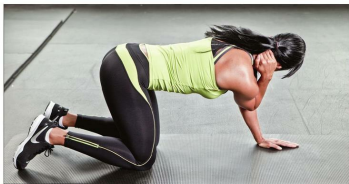
RISCALDAMENTO DINAMICO/FLESSIBILITÀ**ESERCIZIO FONDAMENTALE****Torsioni (in quadrupedia)**

OBIETTIVO | Iniziare l'allenamento riscaldando il core oltre a preparare l'articolazione scapolo-omerale agli esercizi che seguiranno.

PREPARAZIONE | Carponi, metti le mani proprio sotto le spalle e le ginocchia in linea con le anche. Con le punte sul pavimento, prendi la mano destra e portala dietro la testa.

ESECUZIONE | Mantieni la bassa schiena ferma e porta il gomito dietro verso il soffitto, muovendo l'articolazione scapolo-omerale. Puoi sentire un po' di rigidità nei pettorali mentre fai questo movimento. Effettua un secondo di pausa e quindi torna ad abbassarti muovendo il gomito destro verso l'altro. Avvicinali più che puoi senza muovere la bassa schiena. Ripeti fino a completare tutte le ripetizioni da un lato e poi cambia lato.

FIFTY DICE | "Un esercizio di riscaldamento spettacolare e un ottimo stretching. Alle volte lo faccio se mi sento rigido che perfino non posso allenarmi".



ESERCIZIO FONDAMENTALE

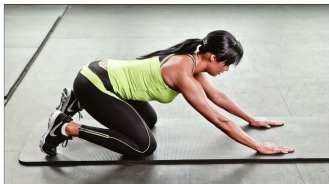
Flessori dell'anca, in ginocchio

OBIETTIVO | Sciogliere l'articolazione coxo-femorale.

PREPARAZIONE | In quadrupedia, le mani allineate al di sotto delle spalle. Le ginocchia dovrebbero essere distanziate circa 5 cm più dell'ampiezza dei fianchi, ma i piedi più vicini.

ESECUZIONE | Porta il bacino indietro verso i talloni, sentendo stirare leggermente l'inguine. Mantieni per un paio di secondi e poi riporta in avanti il bacino, tornando nella posizione di partenza.

FIFTY DICE | "Questo è un esercizio classico e ti consiglio caldamente di farlo spesso se hai problemi di rigidità alle anche o all'inguine".



ESERCIZIO FONDAMENTALE

Affondo e torsione

OBIETTIVO | Per sciogliere ulteriormente spalle e inguine, oltre a riscaldare il core.

PREPARAZIONE | Eretto, piedi distanziati quanto l'ampiezza dei fianchi, petto in fuori e aperto.

ESECUZIONE | Fai l'affondo portando avanti la gamba destra e tenendo dritta, dietro, la sinistra. Appoggia il piede sinistro ben fermo sul pavimento e porta il gomito del braccio destro verso il collo del piede che si trova avanti. Sentirai un leggero stiramento all'inguine. Quindi, tenendo la mano sinistra sul pavimento, e la gamba dietro dritta, ruota il braccio destro verso il soffitto in modo che le braccia sono allineate. Mantieni la posizione per 1-2 secondi, poi ruota ancora per tornare nella posizione dell'affondo. Spingi sul piede avanti e torna nella posizione iniziale. Alterna e ripeti per il numero prescritto di ripetizioni da ogni lato.

FIFTY DICE | "Sarà anche solo un esercizio per il riscaldamento ma lo sentirai molto"



ESERCIZIO FONDAMENTALE

Squat laterale

OBIETTIVO | Riscaldare inguine e anche, preparandoti per il primo esercizio di attivazione del tuo workout: la camminata laterale (con resistenza).

PREPARAZIONE | Eretto con i piedi distanziati il doppio dell'ampiezza delle spalle.

ESECUZIONE | Tenendo la gamba destra diritta, abbassa il bacino e portalo un poco indietro a sinistra. Piega il ginocchio sinistro, tenendo il peso sul tallone sinistro. Tieni entrambi i piedi a contatto col pavimento, le punte in avanti. Osserva un secondo di pausa al termine dell'allungamento, poi torna nella posizione iniziale spingendo sul piede sinistro. Esegui tutte le ripetizioni da quel lato, poi lo stesso numero dall'altro lato.

FIFTY DICE | "Questo stretching è un'ottima preparazione per il movimento con il mini-elastico che segue. Le mie posizioni di stretching, gli esercizi di attivazione e quelli per la forza sono tutti in successione per ricavare il massimo da ogni allenamento, indipendentemente dal tuo livello di fitness".



ESERCIZI D'ATTIVAZIONE**ESERCIZIO FONDAMENTALE****Camminata laterale (con resistenza)**

OBIETTIVO | Per uno stretching dei flessori dell'anca e per aggiungere resistenza dopo essersi riscaldato.

PREPARAZIONE | Metti un mini-elastico intorno alle gambe, proprio al di sopra delle ginocchia. In piedi, con le ginocchia leggermente piegate e distanziate quanto l'ampiezza delle spalle, attivando la tensione nell'elastico.

ESECUZIONE | Fai un passo a destra e spinge il piede sinistro sul pavimento, tenendo le ginocchia leggermente piegate. Mentre muovi la gamba destra, concentrati nel portare avanti il ginocchio invece che il piede, tenendo sotto tensione l'elastico per reclutare i muscoli desiderati. Metti il piede destro sul pavimento, allungando l'elastico. Sposta la gamba sinistra lateralmente verso destra in modo che ci sia la stessa quantità di tensione presente all'inizio del movimento. Continua a muoverti in quella direzione per il numero desiderato di ripetizioni, poi fai lo stesso nella direzione opposta.

FIFTY DICE | "Potresti trasformare questo esercizio d'attivazione in un impegnativo allenamento degli arti inferiori eseguendo un numero sufficiente di ripetizioni".

ESERCIZIO FONDAMENTALE

W-Raise in piedi

OBIETTIVO | Per riscaldare le spalle mentre retrai le scapole, allentando la muscolatura della parte alta della schiena per un miglior arco di movimento dell'articolazione scapolo-omerale.

PREPARAZIONE | Distanzia i piedi quanto l'ampiezza delle spalle, piegando il busto a 45° rispetto al pavimento. Puoi piegare un poco le ginocchia in modo che la posizione sia più comoda. Tieni le braccia vicine ai fianchi, con gli avambracci piegati ad angolo retto.

ESECUZIONE | Mantenendo le scapole indietro e abbassate, solleva le braccia fino a formare una "W". I pollici dovrebbero essere volti l'uno verso l'altro nel punto finale della traiettoria ascendente. Ritorna nella posizione iniziale e completa il numero indicato di ripetizioni.

FIFTY DICE | "Come l'Y stretching, anche il W stretching è un ottimo modo per sciogliere l'articolazione delle spalle. Se hai problemi di rigidità alle spalle, puoi eseguire questi esercizi d'attivazione anche quando non ti alleni".



ALLENAMENTO PER LA FORZA**ESERCIZIO FONDAMENTALE**

Squat

CARATTERISTICHE | Kettlebell o manubrio

MUSCOLI ALLENATI | Gambe, glutei, femorali, core

OBIETTIVO | Allenare il corpo come faresti con lo squat e, al tempo stesso, prepararti per il kettlebell swing nella super serie successiva.

PREPARAZIONE | Reggi un kettlebell, con entrambe le mani, vicino alla parte superiore dei pettorali; i gomiti devono essere puntati verso il basso. Eretto piedi leggermente più distanziati dell'ampiezza del bacino. Tieni contratti i muscoli della schiena e del core per garantire che il peso rimanga vicino al corpo per tutta la serie.

ESECUZIONE | Abbassa e porta indietro il bacino, continuando ad accosciarti nella posizione di uno squat profondo, con il peso corporeo sui talloni e le cosce al di sotto della posizione parallela al pavimento. Scendi più che puoi nello squat mantenendo la schiena piatta con il petto infuori. Lascia che il kettlebell controbilanci la spinta verso dietro del tuo peso corporeo mentre ti abbassi. Spingi sui talloni per invertire il movimento e tornare eretto.

FIFTY DICE | "Capisci che questo squat funziona quando inizi ad avere difficoltà a tenere il kettlebell vicino al petto".



ESERCIZIO FONDAMENTALE**Distensioni su panca inclinata****CARATTERISTICHE**

| Panca piana, con i manubri, presa neutra

MUSCOLI ALLENATI

| Muscoli pettorali

OBIETTIVO | Allenare i muscoli da una varietà di angolazioni usando attrezzature e prese differenti. Questa è solo una variante che ti aiuta a sviluppare completamente i pettorali.

PREPARAZIONE | Supino su una panca piana e i piedi ben appoggiati sul pavimento. Impugna un manubrio per mano, di lato ai pettorali, con i palmi delle mani volti l'uno verso l'altro e le braccia a 45° rispetto al torace. Distendi completamente le braccia verso il soffitto.

ESECUZIONE | Tieni le spalle abbassate, il petto infuori e le scapole addotte mentre abbassi i manubri fino a quando sono direttamente sopra le spalle, con i palmi volti l'uno verso l'altro. Abbassa i manubri controllando il movimento, allungando i pettorali mentre abbassi i manubri. Mantieni gli avambracci sempre perpendicolari al pavimento, per l'intera serie, con i gomiti in linea sotto i manubri. Distendi i manubri di nuovo in alto per completare la ripetizione.

FITTY DICE | “Questa variante della panca piana mi permette di abbassare i manubri più di quanto è possibile fare con un bilanciere, permettendo di allungare maggiormente i pettorali. Posso sentire benissimo l'allungamento e la contrazione nella porzione di muscolo vicino alla separazione”.

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Kettlebell Swing

CARATTERISTICHE | Con entrambe le mani

MUSCOLI ALLENATI | Gambe, glutei, core

OBIETTIVO | Per abituare il tuo corpo ad un altro genere di stimolo muscolare incorporando un movimento esplosivo che parte da gambe e anche.

PREPARAZIONE | Eretto, piedi distanziati quanto l'ampiezza delle spalle, un kettlebell per mano. Piega le ginocchia, lasciando i kettlebell sospesi tra le gambe.

ESECUZIONE | Piega il busto, tenendo la schiena piatta e le spalle abbassate; lascia che il kettlebell si muova tra le gambe. Il torace dovrebbe essere pressappoco parallelo al pavimento. Inverti il movimento del kettlebell contraendo con forza femorali e glutei in modo da spingere il kettlebell in avanti. Tieni le braccia diritte. Non dovresti usarle per spostare il peso. Tutta la forza proviene dalle anche. Mentre il kettlebell si muove in avanti, tieni i muscoli della schiena contratti, le spalle abbassate e il petto infuori. Quando il kettlebell inizia a rallentare e ad invertire la direzione, lascialo tornare indietro tra le gambe mentre pieghi il busto di nuovo.

FIFTY DICE | "L'esecuzione è cruciale per ottenere il massimo da questo esercizio. Fermati quando non riesci ad eseguire un'altra ripetizione con un'esecuzione precisa".



ESERCIZIO FONDAMENTALE**Rematore con manubrio**

CARATTERISTICHE | Busto a 90°, in appoggio, presa neutra

MUSCOLI ALLENATI | Dorsali

OBIETTIVO | Permettere una contrazione più profonda di quella che otterresti con molti esercizi bilaterali: Questo esercizio permette di spingere il peso più lontano di molti esercizi bilaterali perché il torace non ferma il movimento.

PREPARAZIONE | Appoggia una mano e il ginocchio dello stesso lato su una panca piana. Tieni la schiena piatta e parallela al pavimento. Metti l'altro piede accanto alla panca per sostenerti. Impugna un manubrio con la mano libera, tenendo il braccio diritto e il palmo volto verso la panca.

ESECUZIONE | Inizia piegando il braccio e portando il peso verso il lato del torace, tenendo la schiena piatta e parallela al pavimento. Impedisci all'articolazione della

spalla di abbassarsi o sollevarsi durante la ripetizione. Al termine del movimento, contrai i muscoli della schiena e mantieni la contrazione per un secondo. Abbassa lentamente il manubrio nella posizione iniziale, sentendo l'allungamento del gran dorsale, fino a quando il braccio è completamente disteso.

FIFTY DICE | "Puoi spostare molto più peso se non esegui il movimento con la massima precisione, ma se vuoi sviluppare un certo volume muscolare e dettagli nella schiena, allora assicurati di seguire un'esecuzione perfetta".

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Piegamenti a terra

Per la descrizione, vedi pagina 95.

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Tirate al volto

CARATTERISTICHE | In piedi, controbilanciato, con una fune, carrucola alta, rotazione esterna.

MUSCOLI ALLENATI | Gran dorsale e piccoli muscoli della parte alta della schiena.

OBIETTIVO | Questo esercizio è concentrato sulla regione superiore della schiena, aiuta ad aumentare il volume e migliorare i dettagli nei muscoli minori della schiena oltre che nella porzione più alta del gran dorsale.

PREPARAZIONE | Aggancia una fune ad una carrucola alta posizionata all'altezza delle spalle. Afferra le estremità della fune con le braccia diritte e le nocche delle mani verso l'esterno (i pollici all'interno). Fai un paio di passi indietro rispetto alla carrucola, tieni le gambe divaricate con un piede avanti e uno indietro. Dovresti sentire la tensione sulla fune. Controlla che il petto sia infuori, le spalle abbassate e il core contratto.

ESECUZIONE | Inizia il movimento retraendo le scapole, aprendo i gomiti all'esterno e tirando la fune verso la faccia. Mentre tiri, distanzia le estremità della fune, mantenendo la postura corretta. Tieni le estremità della fune vicino alle orecchie per un secondo, sentendo la contrazione nei dorsali. Lascia che il peso torni lentamente nella posizione iniziale, concentrandoti sullo stretching della schiena.

FIFTY DICE | "Mi piace cambiare la posizione dei piedi ad ogni serie durante questo esercizio per assicurarti di allenare entrambi i lati ugualmente".



ESERCIZIO FONDAMENTALE**Spinta della Swiss Ball****CARATTERISTICHE**

| Palme delle mani unite

MUSCOLI ALLENATI

| Addominali, serrato

OBBIETTIVO | Questo esercizio allena molti muscoli del core sfruttando un arco di movimento piuttosto impegnativo.

PREPARAZIONE

| Appoggia le mani su una Swiss ball, tenendo i palmi l'uno contro l'altro. Inizia con anche e spalle leggermente inclinate. Contrai i muscoli del core prima di iniziare il movimento.

ESECUZIONE | Fai rotolare la palla lentamente in avanti, distendendo le braccia ed estendendo le cosce. Più avanti le estendi,

più difficile diventa. Torna nella posizione iniziale contraendo l'addome e facendo rotolare la palla indietro verso le ginocchia. Controlla che la schiena sia piatta e il core rimanga sempre contratto durante tutta la serie.

FIFTY DICE | "Amo questo esercizio perché lo puoi rendere molto efficace spingendo avanti sia la palla sia i tuoi stessi limiti".

FORZA 2-B**Riscaldamento dinamico/Flessibilità**

Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Tempo	Recupero	Intensità
Torsioni	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Flessori dell'anca, in ginocchio	1	5	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Affondo e torsione	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Squat laterale	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso

Esercizi d'attivazione

Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Tempo ¹	Recupero	Intensità
Camminata laterale	1	10-12 per lato	A corpo libero	2011	Nessuno	Basso
W-Raise in piedi	1	10	A corpo libero	2011	Nessuno	Basso

Allenamento per la forza

Esercizio	Serie ²	Rip.	Carico ³	Tempo ¹	Recupero (secondi)	Intensità
A1 Affondi indietro	3	10-12 per lato	Da stabilire	2010	**	Moderato
A2 Distensioni su panca inclinata	3	10-12	Da stabilire	2010	**	Moderato
B1. Leg Curl	3	10-12	Da stabilire	3010	**	Moderato
B2. Rematore con manubrio	3	10-12 per lato	Da stabilire	2011	**	Moderato
C1. Piegamenti a terra	3	Fino a cedimento	A corpo libero	2010	**	Moderato
C2. Curl per i bicipiti	3	8-10	Da stabilire	3010	**	Moderato
D1. Asse sul fianco	3	45 secondi per lato	A corpo libero	Trattenere	60, 45	Moderato

¹ "Tempo" si riferisce alla velocità del movimento. Per esempio, 3-1-1-0 significa: 3 secondi per abbassare il carico; 1 secondo di pausa nella posizione più bassa dell'arco di movimento; 1 secondo per sollevare il carico; niente pausa ("0") nella posizione di contrazione.

² Quando vedi esercizi preceduti dalla medesima lettera, completa queste serie prima di passare alla coppia successiva. Per esempio, fai una serie di affondi (A1), recupera 60 secondi, fai una serie di panca piana (A2), recupera 60 secondi e poi un'altra serie di affondi. Soltanto dopo avere terminato tutte e 3 le serie di quegli esercizi passi al raggruppamento successivo (in questo caso B). Esegui quella super serie nella medesima maniera.

³ Scegli un peso che ti permetta di arrivare a cedimento entro il numero di ripetizioni desiderato.

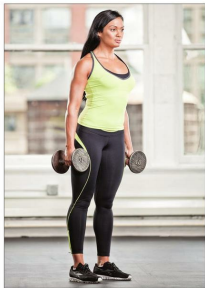
** Settimana 3: Recupera 60 secondi tra ogni coppia di esercizi. Settimana 4: Recupera 45 secondi dopo A1, B1, C1; recupera 60 secondi dopo A2, B2 e C2. Settimana 5: Recupera 30 secondi dopo A1, B1, C1; recupera 60 secondi dopo A2, B2 e C2. Settimana 6: Recupera 15 secondi dopo A1, B1, C1; recupera 45 secondi dopo A2, B2 e C2.

Allenamento per la flessibilità: Eseguire subito dopo l'allenamento. Per i dettagli, vedi pagina 61 del Capitolo 6.

Rullo di schiuma: Eseguire subito dopo lo stretching. Per i dettagli, vedi pagina 72 del Capitolo 6.

ALLENAMENTO PER LA FORZA**ESERCIZIO FONDAMENTALE****Affondi indietro**

FORMULA50

**CARATTERISTICHE** | Con i manubri**MUSCOLI ALLENATI** | Gambe, glutei, quadricipiti, core**OBIETTIVO** | Questo esercizio recluta tutti i principali muscoli delle gambe, oltre ad impegnare il core per mantenerti in equilibrio durante la serie.**PREPARAZIONE** | Impugna un manubrio per mano e tienili vicino ai fianchi, con i palmi verso il corpo. Distanzia i piedi quanto l'ampiezza delle anche e tieni il petto infuori.**ESECUZIONE** | Porta una gamba indietro per 60-90 cm. Contrai i glutei mentre il piede indietro si appoggia sul pavimento, quindi abbassati nella posizione dell'affondo. Mentre fai l'affondo, la gamba avanti si piega. Evita che il ginocchio della gamba dietro batta sul pavimento. Controlla che il ginocchio della gamba avanti non vada oltre la punta del piede, mantenendo la gamba quasi perpendicolare al pavimento. Muscoli di anche e core devono essere sempre contratti. Per tornare nella posizione iniziale, spingi con la gamba avanti, rimanendo con il busto diritto, e torna eretto. Esegui tutte le ripetizioni con quella gamba, poi lo stesso numero con l'altra gamba.**FIFTY DICE** | "Li trovo ancora più impegnativi dei normali affondi. Allenano veramente equilibrio e core".

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Distensioni su panca inclinata

CARATTERISTICHE | Con i manubri, su panca inclinata, presa neutra

MUSCOLI ALLENATI | Parte superiore dei pettorali

OBIETTIVO | Questo esercizio permette un profondo allungamento dei pettorali, mentre l'angolazione favorisce la crescita nella parte superiore dei pettorali stessi.

PREPARAZIONE | Inclina lo schienale di una panca a 30°, siediti e appoggia i manubri sulle cosce. Distenditi supino sulla panca e usa le cosce per posizionare i manubri nella posizione iniziale, con le braccia distese e in linea al di sopra delle spalle.

ESECUZIONE | Abbassa i manubri controllandoli, tenendo le braccia piegate a 45° rispetto al torace. Portali fino al punto in cui i gomiti sono appena sotto l'altezza delle spalle. Sentirai stirare i pettorali quando sei nel punto più basso della traiettoria discendente. Mantieni il petto infuori e le spalle indietro, distendi di nuovo i manubri verso l'alto, finché le braccia sono completamente raddrizzate. Enfatizza la contrazione nei pettorali.

FIFTY DICE | "Mi piace usare angolazioni differenti per stimolare i gruppi muscolari in svariate maniere. Questo tipo di distensione su panca mi permette di avere un ottimo pompaggio nella parte superiore dei pettorali".



ESERCIZIO FONDAMENTALE

Leg Curl

**CARATTERISTICHE**

| Prono, con una macchina

MUSCOLI ALLENATI

| Bicipiti femorali

OBIETTIVO | Questo esercizio isola i femorali, che alle volte sono poco allenati durante i movimenti per l'intera gamba tipo lo squat.

PREPARAZIONE | Prono su una macchina per il leg curl da disteso, regola l'imbottitura per le gambe in modo che sia appoggiata sui polpacci in basso. Le ginocchia dovrebbero essere in linea con il perno di rotazione della macchina. Le gambe dovrebbero essere completamente distese nel punto di partenza. Fletti i piedi (porta le punte verso gli stinchi) e man-

tenili in quella posizione per l'intera serie affinché siano coinvolti al meglio i femorali.

ESECUZIONE | Tenendo la schiena appiattita, il core contratto e la testa in basso, inizia a flettere le gambe avvicinandole ai glutei. Immagina, mentre fletti, di portare i talloni contro i glutei. Alla fine della traiettoria ascendente tieni i femorali contratti per un secondo, quindi riporta lentamente nella posizione iniziale, lasciando che i talloni si allontanino pian piano dai glutei. Glutei e femorali devono rimanere sempre contratti. Abbassa il peso fino a quando le gambe sono completamente distese e avverti l'allungamento dei femorali.

FIFTY DICE | "Il movimento deve essere sempre fluido, non procedere a strattoni e non inarcare la bassa schiena. Rischieresti di farti male e derubare i femorali del lavoro che vuoi che facciano".

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Rematore con manubrio

CARATTERISTICHE | Busto a 90°, in appoggio, presa in pronazione, braccia diritte

MUSCOLI ALLENATI | Gran dorsale e piccoli muscoli della parte alta della schiena.

OBIETTIVO | Questo esercizio permette un arco maggiore di movimento e una contrazione più profonda rispetto a molti altri movimenti con la schiena svolti con tutte e due le mani, per esempio il pulldown e il rematore con bilanciere.

PREPARAZIONE | Appoggia una mano e il ginocchio dello stesso lato su una panca piana. Tieni la schiena piatta e quasi parallela al pavimento. Metti l'altro piede accanto alla panca per sostenerti. Con la mano libera, impugna un manubrio e tieni il braccio diritto, il palmo verso il ginocchio del piede che è appoggiato sul pavimento. Tieni le spalle abbassate e indietro per tutta la serie.

ESECUZIONE | Inizia piegando il braccio e portando il peso lontano dal torace, tenendo la spalla abbassata, la schiena piatta e parallela al pavimento. Il gomito dovrebbe essere ruotato in fuori affinché il braccio sia perpendicolare al torace nel punto finale della traiettoria ascendente. Contrai i muscoli della parte superiore della schiena per un secondo. Poi abbassa lentamente il manubrio nella posizione iniziale. Sentirai un allungamento sempre in quei muscoli della schiena. Completa le ripetizioni per entrambe le braccia.

FIFTY DICE | “La presa in pronazione rende questo genere di rematore con manubrio più difficile rispetto a quando è fatto con la presa neutra. Uso un pochino di peso in meno”.



ESERCIZIO FONDAMENTALE

Piegamenti a terra

Per la descrizione, vedi pagina 95.

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Curl per i bicipiti

CARATTERISTICHE | Bilanciere angolato

MUSCOLI ALLENATI | Allena i bicipiti bilateralmente

OBIETTIVO | Le mani sono distanziate quasi quanto i gomiti.

PREPARAZIONE | Impugna un bilanciere angolato con una presa media, in supinazione, mani distanziate quanto l'ampiezza delle spalle. Eretto, piedi leggermente più distanziati dell'ampiezza del bacino. Tieni il petto infuori e le spalle abbassate.

ESECUZIONE | Mantieni i gomiti vicino ai fianchi, in linea con il corpo, fletti gli avambracci portando il peso verso le spalle mentre contrai i bicipiti. Non ondeggiare o non inclinare il busto indietro per aiutarti. Quando il peso è all'altezza delle spalle, contrai i bicipiti ancora più forte. Quindi inverti il movimento, lasciando che il peso si allontani pian piano dal corpo, controllando il movimento con i bicipiti, finché sei tornato nella posizione iniziale. Le braccia rimangono sempre ferme durante tutta la serie.

FIFTY DICE | “Questo è un esercizio fenomenale per il pompaggio dei bicipiti. I bicipiti sono in continua tensione durante la serie perché allenati entrambe le braccia insieme, quindi vi affluisce molto sangue”.

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Asse sul fianco

CARATTERISTICHE | Standard

MUSCOLI ALLENATI | Core, spalle, intero corpo

OBIETTIVO | Questo esercizio impegna la resistenza muscolare di tutto il corpo, soprattutto degli addominali (muscoli stabilizzatori) e delle spalle, favorendo efficienza e definizione generali.

PREPARAZIONE | Disteso su un fianco, con il gomito in linea al di sotto della spalla per sostenere parte del peso del corpo. Con le gambe diritte, metti un piede sopra l'altro in maniera che soltanto quello sotto sia a contatto del pavimento.

ESECUZIONE | Solleva il corpo dal pavimento premendo sul gomito, contrai i glutei e il core. Il gomito dovrebbe stare direttamente sotto la spalla e il corpo in linea retta da capo a piedi. Mantieni la posizione più a lungo possibile senza peggiorare l'esecuzione. Recupera per qualche secondo se necessario, poi esegui quante ripetizioni occorrono per arrivare al tempo totale della serie. Girati sull'altro fianco e completa tutte le ripetizioni da quella parte.

FIFTY DICE | "Un altro esercizio più difficile di quanto sembri. Abituandoti a farlo, noterai anche che la resistenza muscolare migliora in altri esercizi con i pesi".



Formula 50, il programma alimentare

Se sei uno di quelli che pensa stare a dieta sia quasi come morire, allora avrai una grossa sorpresa leggendo i programmi alimentari di *Formula 50*. Questi programmi sono basati sui miei gusti in fatto di cibo e sulla mia filosofia alimentare. Li ha strutturati Stephanie M. C. Wilson, MS, RD, CISSN, LDN, direttrice del Dipartimento di Nutrizione presso le IMG Academies. In passato Stephanie è stata consulente per l'alimentazione sportiva nel Dipartimento Atletico della University of South Florida. Stephanie ha un passato da sportiva come ginnasta e corridore. Nel 2009 ricevette il premio *American Dietetic Association Outstanding Dietetic Intern of the Year*.

Trovi due gruppi di programmi alimentari, uno per uomo (basato sull'esempio di un soggetto di 84 kg) e uno per donna (un soggetto di 61 kg). Se pesi di più o di meno, aggiusta il totale calorico di conseguenza mantenendo sempre la stessa ripartizione di proteine, carboidrati e grassi. Usa le percentuali. Per esempio, se il tuo peso supera gli 84 kg del 10%, alza le calorie totali del 10%, spartendole più o meno equamente tra i pasti.

Le 6 settimane sono coperte da tre programmi alimentari, quindi illustro 21 pasti per i maschi e altri 21 per le femmine. I primi sette sono per le Settimane 1-2, i successivi sette per le Settimane 3-4 e gli ultimi sette coprono le Settimane

5-6. Quindi ogni nuovo menù settimanale è ripetuto per ancora una settimana. I pasti sono talmente diversi tra loro che non ti annoierai in appena 14 giorni. Anzi, la ripetizione dovrebbe renderti un poco più facile organizzare la spesa e la preparazione dei pasti.

Se procedi con la fase avanzata dopo questa prima fase, segui i programmi alimentari sempre in sequenza. Funzioneranno altrettanto bene.

Infine, questi programmi alimentari sono esempi e non tassativi, non sono scolpiti nella roccia e imperativi da cui non puoi deviare. Se puoi seguirli con precisione, ottimo; se non puoi, sostituisci gli alimenti che non puoi mangiare o trovare con altri simili. Cambiare il manzo con il pollo o il pesce non farà una grande differenza; cambiare un'arancia con una brioche sì e anche una differenza bella grossa se lo fai spesso. Impara a leggere le etichette, a cucinare e ad usare giudizio quando si tratta dell'alimentazione. Tutto ciò ti manterrà sulla buona strada per la durata di *Formula 50* e oltre.

Programma alimentare per un uomo (84 kg), settimane 1-2

Giorno 1

COLAZIONE

24 mandorle

Fiocchi d'avena iperproteici

45 g fiocchi d'avena

1 misurino proteine in polvere del siero
del latte, gusto vaniglia

25 g mirtilli

PRANZO

Panino con pollo

180 g pollo alla griglia

2 fette di pane di frumento ipocalorico

2 cucchiaini salsa barbecue ipocalorica

110 g broccoli bolliti, a pezzetti,
con 1 cucchiaino d'olio d'oliva

CENA

150 g lombata di manzo

1 patata dolce grande

220 g fagiolini verdi al vapore,

con 1 cucchiaino d'olio d'oliva

SPUNTINO

Yogurt frutta e noci

180 g yogurt greco magro al naturale

440 g fragole

6 noci, a metà

Dolcificante ipocalorico

POST-WORKOUT

470 ml Gatorade con 1½ misurini di
proteine in polvere del siero del latte

Giorno 2

COLAZIONE

2 waffle ricchi di fibre con sciroppo light
110 g albumi + 1 uovo, strapazzati,
con 50 g formaggio grattugiato

220 g frutta fresca mista

PRANZO

180 g gamberi arrostiti
140 g riso integrale
50 g fagioli neri
110 g spinaci al vapore
con 2 cucchiai d'olio d'oliva

CENA

Tacos di pesce

180 g tilapia alla griglia
3 tortillas piccole
440 g lattuga
50 g avocado, a fette

SPUNTINO

Smoothie

1 misurino proteine in polvere del siero
del latte
470 ml latte scremato
ghiaccio

440 g fragole

1 banana piccola

POST-WORKOUT

470 ml Gatorade con 1½ misurini di
proteine in polvere del siero del latte

Giorno 3

COLAZIONE

Fiocchi d'avena mela e noci

45 g fiocchi d'avena
220 g mela, a fettine
Cannella e dolcificante ipocalorico
1 misurino proteine in polvere del siero
del latte, gusto vaniglia
14 noci, a metà

PRANZO

Cheeseburger

150 g macinato di manzo magro alla griglia
2 fette di pane di frumento ipocalorico
2 cucchiai di ketchup
30 g formaggio a fette
440 g zucchine, a fettine

CENA

180 g pollo al pepe e limone
220 g pasta integrale
440 g zucca bollita

SPUNTINO

Yogurt frutta e noci

240 g yogurt greco magro al naturale

440 g mirtilli

14 noci, a metà

Dolcificante ipocalorico

POST-WORKOUT

470 ml Gatorade con 1½ misurini di
proteine in polvere del siero del latte

Giorno 4

COLAZIONE

Sandwich

3 fette di bacon

1 uovo

1 panino integrale

30 g formaggio grattugiato

1 banana piccola

PRANZO

Pita con pollo

180 g pollo di rosticceria, senza grasso

1 fetta di pomodoro

100 g germogli di erba medica

2 cucchiaini salsa Ranch light

1 pita integrale, piccola

CENA

Insalata con carne

150 g lombata di manzo al pepe nero

660 g lattuga

110 g cetriolo a fettine

110 g mais

50 g fagioli neri

2 cucchiaini salsa Ranch light

SPUNTINO

14 mandorle

Smoothie

240 ml latte scremato

ghiaccio

440 g frutti di bosco

POST-WORKOUT

470 ml Gatorade con 1½ misurini di
proteine in polvere del siero del latte

Giorno 5

COLAZIONE

Pita all'uovo

1 uovo e 150 g albume

30 g formaggio light stile Cheddar,
grattugiato

1 pita integrale

50 g funghi, cotti

50 g spinaci cotti
con 2 cucchiaini d'olio d'oliva

220 ml bevanda light

1 prugna

PRANZO

Wrap al pollo

1 wrap ipoglicidica, ipolipidica,
ricca di fibre

150 g pollo, a pezzettini

2 cucchiaini condimento per fajitas

30 g formaggio grattugiato
 220 g verdure miste (peperoni verdi e
 rossi, cipolla) cotte
 con 1 cucchiaio d'olio d'oliva

CENA

150 g salmone, alla griglia
 140 g riso integrale
 440 g asparagi

SPUNTINO

24 mandorle

Yogurt al mango

220 g mango, a fettine
 240 g yogurt greco magro al gusto ananas

POST-WORKOUT

470 ml Gatorade con 1½ misurini di
 proteine in polvere del siero del latte

Giorno 6

COLAZIONE

*Fiocchi d'avena cioccolato e burro
d'arachidi*

45 g fiocchi d'avena
 1 misurino proteine in polvere del siero
 del latte, gusto cioccolato
 1 cucchiaio cacao amaro
 2 cucchiaini burro d'arachidi

PRANZO

Sandwich di tacchino

120 g petto di tacchino

2 fette di pane di frumento ipocalorico
 2 cucchiaini di mostarda
 60 g formaggio

440 g verdure cotte al vapore
 (carote, broccoli e cavolfiore)

CENA

Kebab

180 g lombata di manzo
 110 g ananas a pezzi
 110 g peperone a pezzi
 110 g cipolla a pezzi

110 g riso integrale con 1 cucchiaio d'olio
 d'oliva

SPUNTINO

180 g yogurt greco magro, al naturale,
 con spezie a piacere
 20 carote mignon
 30 g patatine al forno ipocaloriche

Giorno 7

COLAZIONE

Ova con formaggio e spinaci

220 g albume
 50 g formaggio light grattugiato
 220 g spinaci cotti
 50 g farina di semolino
 (cotta in acqua)

PRANZO

Insalata di pasta

220 g broccoli cotti
 25 g pasta
 2 cucchiaini olio d'oliva e aceto
 100 g mais
 180 g pollo

CENA

180 g filetto di maiale alle erbe
 220 g fagiolini verdi al vapore,
 con 2 cucchiaini d'olio d'oliva
 1/2 patata al forno

SPUNTINO

1 bagel integrale
 con 2 cucchiaini di formaggio cremoso
 magro
 14 mandorle

Programma alimentare per un uomo (84 kg), settimane 3-4

Giorno 1

COLAZIONE

7 mandorle
 2 waffle integrali con sciroppo light

Smoothie

25 g mirtilli congelati
 1 misurino proteine in polvere del siero
 del latte
 ghiaccio e acqua
 220 g fragole

PRANZO

Insalata dello Chef

150 g prosciutto magrissimo a dadini
 50 g formaggio light grattugiato
 660 g lattuga
 1 uovo sodo
 Aceto balsamico + 2 cucchiaini salsa Ranch
 light

2 fette pane integrale

1 mela, a fette

CENA

150 g salmone cotto al forno
 150 g couscous
 20 punte d'asparagi, al vapore,
 con 1 cucchiaino d'olio d'oliva

SPUNTINO

Wrap di tacchino

1 wrap multicereali dietetico
 90 g petto di tacchino arrosto (iposodico)
 7 noci

POST-WORKOUT

470 ml Gatorade con 1½ misurini di
 proteine in polvere del siero del latte

Giorno 2

COLAZIONE

Wrap all'uovo

1 wrap multicereali dietetico
 110 g albumi + 1 uovo

50 g formaggio light grattugiato
30 g spinaci al vapore
Salsa piccante

440 g melone

PRANZO

180 g gamberi al basilico e aglio
220 g zucca
110 g peperone rosso o verde a pezzi
220 g broccoli, cotti
2 cucchiaini olio d'oliva

CENA

150 g pollo
120 g riso integrale
50 g fagioli neri
440 g fagiolini verdi, al vapore
Succo di limone come condimento
per i fagiolini
1 cucchiaio olio d'oliva

SPUNTINO

20 mandorle

Smoothie

1 misurino proteine in polvere del siero
del latte
470 ml latte scremato
ghiaccio
110 g ananas a pezzi (nel suo succo)
220 g lamponi

POST-WORKOUT

470 ml Gatorade con 1½ misurini di
proteine in polvere del siero del latte

Giorno 3

COLAZIONE

10 noci, a metà
Fiocchi d'avena vaniglia e pesca
45 g fiocchi d'avena
220 g pesca, a fettine
Cannella e dolcificante ipocalorico
1 misurino proteine in polvere del siero
del latte, gusto vaniglia

PRANZO

150 g lombata di manzo
1 patata al forno
330 g verdure grigliate
(zucchine, zucca, peperone rosso)
con 1 cucchiaio olio d'oliva

CENA

150 g cernia, arrosto
con 30 g salsa al mango
60 g riso integrale
50 g fagioli neri
440 g fagiolini verdi e gialli cotti al vapore

SPUNTINO 1

Yogurt cioccolato e fragola

240 g yogurt greco magro al naturale
220 g fragole
2 cucchiaini semi di lino macinati

1 cucchiaino cacao amaro
Dolcificante ipocalorico

SPUNTINO 2

240 ml latte scremato

POST-WORKOUT

470 ml Gatorade con 1½ misurini di
proteine in polvere del siero del latte

Giorno 4

COLAZIONE

Sandwich

1 uovo e 150 g albume
30 g formaggio light stile Cheddar,
grattugiato
1 panino integrale
50 g cipolla a pezzettini, cotta
50 g peperone a pezzettini, cotto
2 cucchiaini olio d'oliva

PRANZO

Insalata di pollo

150 g pollo alla griglia, a pezzettini
220 g pomodori ciliegino
50 g carote grattugiate
110 g cetriolo a pezzi
660 g lattuga
2 cucchiaini salsa barbecue ipocalorica
2 cucchiaini salsa Ranch light

2 fette pane integrale

CENA

180 g salmone alla griglia con limone
1 patata dolce con cannella e dolcificante
ipocalorico
10 noci pecan, a metà
440 g verdure miste
(broccoli, cavolfiore, carote)

SPUNTINO

240 ml latte scremato
1 banana piccola
13 mandorle
30 g beef jerky

POST-WORKOUT

470 ml Gatorade con 1½ misurini di
proteine in polvere del siero del latte

Giorno 5

COLAZIONE

110 g fiocchi d'avena con cannella
240 g yogurt greco magro al naturale
con 220 g frutti di bosco e dolcificante
ipocalorico
6 mandorle

PRANZO

Insalata di pollo e sesamo

150 g pollo, a fettine
660 g spinaci cotti
1 arancia, a fette

100 g germogli di erba medica
 2 cucchiaini condimento sesamo e zenzero
 2 cucchiaini di semi di sesamo, tostati

2 fette pane integrale

CENA

Gamberi saltati in padella

180 g gamberi
 120 g riso integrale
 440 g misto di verdure asiatiche
 aceto di vino
 2 cucchiaini di semi di sesamo, tostati
 Zenzero e spezie a piacere
 2 cucchiaini olio d'oliva

SPUNTINO

Smoothie

1 misurino proteine in polvere del siero
 del latte, gusto vaniglia
 240 ml latte scremato
 ghiaccio
 220 g mirtilli

POST-WORKOUT

470 ml Gatorade con 1½ misurini di
 proteine in polvere del siero del latte

Giorno 6

COLAZIONE

Smoothie

240 ml latte scremato
 ghiaccio
 220 g fragole

1 misurino proteine in polvere del siero
 del latte, gusto cioccolato

1 panino integrale

2 cucchiaini di burro d'arachidi

PRANZO

Tacos con manzo

120 g lombata di manzo
 3 tortillas piccole
 440 g lattuga
 25 g salsa di pomodoro
 50 g formaggio light grattugiato
 150 g avocado

CENA

Pollo saltato in padella

150 g pollo
 110 g ananas a pezzi
 110 g peperone a pezzi
 120 g riso integrale
 1 cucchiaino olio d'oliva

SPUNTINO 1

180 g yogurt greco magro, al naturale,
 con spezie a piacere
 20 carote mignon

SPUNTINO 2

50 g fagioli neri, mais e salsa di
 pomodoro
 30 g patatine di mais

Giorno 7

COLAZIONE

45 g fiocchi d'avena

Uova strapazzate con verdure

220 g albume

50 g formaggio light grattugiato

220 g spinaci, funghi e pomodori a pezzettini

1 cucchiaio olio d'oliva

PRANZO

Sandwich di tacchino

150 g tacchino arrostito

2 fette di pane di frumento ipocalorico

30 g formaggio grattugiato

1 foglia di lattuga

1 pomodoro, a fette

mostarda

440 g broccoli con 2 cucchiaini salsa Ranch light

1 mela

CENA

150 g pollo alla griglia

150 g patate buccia rossa arrostiti con aglio

20 mandorle

220 g fagiolini verdi al vapore

SPUNTINO

180 g yogurt greco magro, al naturale, con dolcificante ipocalorico

220 g fragole

220 g melone a dadini

Programma alimentare per un uomo (84 kg), settimane 5-6

Giorno 1

COLAZIONE

Sandwich

3 fette di bacon

2 uova sode

1 panino integrale

5 spruzzate di sostituto spray del burro

1 arancia

PRANZO

Panino con pollo

150 g petto di pollo alla griglia

1 cucchiaio di salsa per marinare

660 g lattuga

30 g mozzarella light

2 fette di pane di frumento ipocalorico

1 mela

CENA

180 g gamberi con salsa piccante

140 g riso integrale

440 g fagiolini verdi e gialli cotti al vapore

2 cucchiaini olio d'oliva

SPUNTINO

240 g yogurt greco 0% grassi (gusto a piacere)

10 mandorle/noci

POST-WORKOUT

470 ml Gatorade con 1½ misurini di proteine in polvere del siero del latte

Giorno 2

COLAZIONE

7 mandorle

2 waffle integrali con sciroppo light

Smoothie

½ banana

1½ misurino proteine in polvere del siero del latte

ghiaccio e acqua

PRANZO

150 g filetto di manzo con aglio

1 patata dolce grande

330 g verdure grigliate (zucchine, zucca, peperone rosso) con 1 cucchiaio olio d'oliva

CENA

150 g tacchino arrostito con rosmarino, timo e basilico

440 g fagiolini verdi e 20 mandorle, soffritte in 1 cucchiaio d'olio d'oliva

2 fette pane ipocalorico

con 1 cucchiaio di burro

SPUNTINO

240 ml latte parzialmente scremato con 1 misurino di proteine in polvere del siero del latte

7 noci, a metà

POST-WORKOUT

470 ml Gatorade con 1½ misurini di proteine in polvere del siero del latte

Giorno 3

COLAZIONE

Wrap

1 wrap multicereali dietetico

160 g albume

110 g funghi a pezzi

30 g spinaci al vapore

Cooking spray all'olio d'oliva

440 g melone

PRANZO

150 g filetto di maiale marinato

"Dirty Rice"

120 g riso integrale

110 g peperoncino jalapeno a pezzi

110 g cipolla a pezzi

Cooking spray light

2 cucchiaini olio d'oliva

CENA

Pollo al sesamo

150 g petto di pollo alla griglia, senza pelle

2 cucchiaini marinatura asiatica con zenzero

440 g misto di verdure asiatiche

150 g couscous

1 cucchiaino olio d'oliva

1 cucchiaino semi di sesamo

SPUNTINO

440 g lamponi

20 noci

1 misurino proteine in polvere del siero sciolte nell'acqua

POST-WORKOUT

470 ml Gatorade con 1½ misurini di proteine in polvere del siero del latte

Giorno 4

COLAZIONE

2 uova al tegamino

1 mini bagel integrale con 60 g formaggio

Albumi strapazzati

50 g cipolla a pezzi

110 g peperone a pezzi

150 g albume

Cooking spray light

PRANZO

Pollo hawaiano

150 g petto di pollo

3 cucchiaini salsa barbecue ipocalorica

110 g ananas a pezzi

220 g broccoli

110 g riso selvatico

CENA

1500 g gamberi alla griglia con 1 cucchiaino d'olio d'oliva

1 patata al forno con

1 cucchiaino di burro

100 g spinaci cotti

con 2 cucchiaini d'olio d'oliva

SPUNTINO

1 mela

24 mandorle

180 g yogurt greco 0% grassi (gusto a piacere)

POST-WORKOUT

470 ml Gatorade con 1½ misurini di proteine in polvere del siero del latte

Giorno 5

COLAZIONE

1 waffle integrale con 1 cucchiaino di burro d'arachidi

Smoothie

1½ misurini proteine in polvere del siero del latte, gusto cioccolato

1 banana piccola
ghiaccio e acqua

PRANZO

Tilapia al lime e tequila

1-2 cucchiai di condimento al gusto lime e tequila

150 g tilapia alla griglia

20 punte d'asparagi, al vapore,
con 2 cucchiai d'olio d'oliva

120 g riso integrale

CENA

Tacos con manzo

150 g macinato di manzo magro alla griglia

2 tortillas piccole

440 g lattuga

25 g salsa di pomodoro

110 g pomodori pendolini a fette

110 g cetriolo a pezzi

SPUNTINO

240 ml latte parzialmente scremato con
1 misurino di proteine in polvere del siero del latte

1 barretta al muesli

POST-WORKOUT

470 ml Gatorade con 1½ misurini di
proteine in polvere del siero del latte

Giorno 6

COLAZIONE

2 fette pane ipocalorico
con 1 cucchiaino di marmellata

2 fette di bacon

2 uova, all'occhio di bue

220 g melone

PRANZO

Cheeseburger

150 g macinato di manzo magro alla griglia

1 fetta formaggio light all'interno

1 fetta formaggio light come copertura

1 fetta spessa di pomodoro

2 fette di pane di frumento ipocalorico

Insalata

660 g lattuga

2 cucchiaini condimento ipocalorico

CENA

150 g salmone al forno ricoperto
con pomodori a fette e aglio

Riso Pilaf

120 g riso integrale

aglio

50 g cipolla tritata

1 cucchiaino olio d'oliva

SPUNTINO

Smoothie

240 ml latte scremato

½ misurino proteine in polvere del siero
del latte, gusto vaniglia
110 g mango
1 banana

Giorno 7

COLAZIONE

1 panino integrale
2 cucchiai di burro d'arachidi

Smoothie

220 g fragole
½ banana
1 misurino proteine in polvere del siero
del latte
ghiaccio e acqua

PRANZO

150 g lampuga alla griglia (o altro pesce)
1 patata al forno con 30 g formaggio light
e 10 spruzzate di burro light spray
330 g verdure miste, arrostiti con aglio e
2 cucchiai d'olio d'oliva

CENA

Pollo mediterraneo

150 g pollo alla griglia
220 g pomodori pelati
1 spicchio d'aglio
2 cucchiai di basilico essiccato
1-2 cucchiai olive a fettine
30 g formaggio Parmigiano grattugiato

Riso e peperoni

110 g riso
220 g peperoni a pezzettini,
cotti con il riso
1 cucchiaino olio d'oliva
30 g formaggio Parmigiano grattugiato

SPUNTINO

20 g cereali ricchi di fibra
con 240 ml latte scremato

Programma alimentare per una donna (61
kg), settimane 1-2

Giorno 1

COLAZIONE

12 mandorle

Fiocchi d'avena iperproteici

45 g fiocchi d'avena
1 misurino proteine in polvere del siero
del latte, gusto vaniglia
25 g mirtilli

PRANZO

Panino con pollo

120 g pollo alla griglia
2 fette di pane di frumento ipocalorico
2 cucchiaini salsa barbecue ipocalorica

110 g broccoli bolliti, a pezzetti,
con 2 cucchiaini d'olio d'oliva

CENA

120 g lombata di manzo
 ½ patata dolce grande
 440 g fagiolini, al vapore,
 con 2 cucchiaini d'olio d'oliva

SPUNTINO

Yogurt frutta e noci

120 g yogurt greco magro al naturale
 220 g fragole
 14 noci, a metà
 Dolcificante ipocalorico

POST-WORKOUT

240 ml Gatorade con 1 misurino di
 proteine in polvere del siero del latte

Giorno 2

COLAZIONE

1 waffle ricco di fibre con sciroppo light
 70 g albume e 1 uovo intero, strapazzati
 con 50 g formaggio Cheddar
 grattugiato
 220 g fragole

PRANZO

120 g gamberi arrostiti
 120 g riso integrale
 50 g fagioli neri
 1 cucchiaino olio d'oliva
 30 g spinaci al vapore

CENA

Tacos di pesce

120 g tilapia alla griglia
 2 tortillas piccole
 440 g lattuga
 50 g avocado, a fette

SPUNTINO

Smoothie

220 g fragole
 240 ml latte scremato
 ¼ misurino proteine in polvere del siero
 del latte

POST-WORKOUT

240 ml Gatorade con 1 misurino di
 proteine in polvere del siero del latte

Giorno 3

COLAZIONE

Fiocchi d'avena vaniglia e mela

45 g fiocchi d'avena
 220 g mela, a fette
 Cannella e dolcificante ipocalorico
 1 misurino proteine in polvere del siero
 del latte, gusto vaniglia

7 noci, a metà

PRANZO

Cheeseburger

120 g macinato di manzo magro alla
griglia
2 fette di pane di frumento ipocalorico
2 cucchiaini di ketchup
30 g formaggio a fette
220 g zucchine al vapore

CENA

120 g pollo al pepe e limone
110 g pasta integrale
440 g zucca bollita

SPUNTINO

Yogurt mirtilli e noci
120 g yogurt greco magro al naturale
220 g mirtilli
14 noci, a metà
Dolcificante ipocalorico

POST-WORKOUT

240 ml Gatorade con 1 misurino di
proteine in polvere del siero del latte

Giorno 4

COLAZIONE

Sandwich
3 fette di bacon
1 uovo
1 panino integrale
30 g formaggio grattugiato

220 g frutti di bosco misti (mirtilli,
fragole)

PRANZO

Pita con pollo

120 g pollo di rosticceria, senza grasso
1 fetta di pomodoro
100 g germogli di erba medica
1 cucchiaino salsa Ranch light
1 pita integrale, piccola

CENA

Insalata con carne

120 g lombata di manzo al pepe nero
660 g lattuga
110 g cetriolo a fettine
50 g mais
50 g fagioli neri
2 cucchiaini salsa Ranch light

SPUNTINO

12 mandorle
Smoothie
240 ml latte scremato
ghiaccio
220 g frutti di bosco

POST-WORKOUT

240 ml Gatorade con 1 misurino di
proteine in polvere del siero del latte

Giorno 5

COLAZIONE

Pita

- 1 uovo
- 110 g albume
- 30 g formaggio light stile Cheddar, grattugiato
- 1 pita integrale
- 50 g funghi, cotti
- 30 g spinaci al vapore

PRANZO

Wrap al pollo

- 1 wrap ipoglicidica, ipolipidica, ricca di fibre
- 140 g pollo, a fettine
- 2 cucchiaini condimento per fajita
- 30 g formaggio grattugiato
- 220 g verdure miste (peperoni verdi e rossi, cipolla) cotte con 1 cucchiaino d'olio d'oliva

CENA

- 120 g salmone al forno
- 120 g riso integrale
- 440 g asparagi

SPUNTINO

Yogurt frutta e noci

- 1 banana
- 120 g yogurt greco magro al naturale
- Dolcificante ipocalorico
- 12 mandorle

POST-WORKOUT

- 240 ml Gatorade con 1 misurino di proteine in polvere del siero del latte

Giorno 6

COLAZIONE

Fiocchi d'avena cioccolato e burro d'arachidi

- 45 g fiocchi d'avena
- 1 misurino proteine in polvere del siero del latte, gusto cioccolato
- 1 cucchiaino cacao amaro e dolcificante ipocalorico
- 1 cucchiaino burro d'arachidi

PRANZO

Sandwich di tacchino

- 120 g petto di tacchino
- 2 fette di pane di frumento ipocalorico
- 2 cucchiaini di mostarda

- 220 g verdure cotte al vapore (carote, broccoli e cavolfiore)

- ½ mela

CENA

Kebab

- 120 g lombata di manzo
- 110 g ananas a pezzi
- 110 g peperone a pezzi
- 110 g cipolla a pezzi

120 g riso integrale
2 cucchiaini olio d'oliva

SPUNTINO

120 g yogurt greco magro, al naturale,
con spezie a piacere
20 carote mignon

Giorno 7

COLAZIONE

Sandwich

1 panino integrale
110 g albume
50 g formaggio light grattugiato
220 g spinaci cotti

PRANZO

Panino con pollo

120 g pollo alla griglia
220 g broccoli cotti
1 panino integrale
2 cucchiaini olio d'oliva e aceto

CENA

100 g filetto di maiale alle erbe
220 g fagiolini al vapore e 30 g mandorle
½ patata
1 cucchiaino olio d'oliva

SPUNTINO

1 arancia
14 noci, a metà

Programma alimentare per una donna (61 kg), settimane 3-4

Giorno 1

COLAZIONE

7 mandorle
1 waffle integrale con sciroppo light

Smoothie

50 g mirtilli congelati
1 misurino proteine in polvere del siero
del latte
ghiaccio e acqua
220 g fragole

PRANZO

Insalata dello Chef

150 g prosciutto magrissimo a dadini
660 g lattuga
1 uovo sodo
Aceto balsamico + 2 cucchiaini salsa Ranch
light

2 fette pane integrale

1 mela, a fette

CENA

120 g salmone cotto al forno
110 g couscous
10 punte d'asparagi, al vapore,
con 1 cucchiaino d'olio d'oliva

SPUNTINO

Wrap di tacchino

1 wrap multicereali dietetico

60 g petto di tacchino arrosto (iposodico)
1 banana

POST-WORKOUT

240 ml Gatorade con 1 misurino di
proteine in polvere del siero del latte

Giorno 2

COLAZIONE

Wrap

1 wrap multicereali dietetico
110 g albumi + 1 uovo intero
30 g spinaci al vapore
Salsa piccante

440 g melone

PRANZO

120 g gamberi al basilico e aglio
220 g zucca
110 g peperone rosso o verde a pezzi
220 g broccoli
con 1 cucchiaino d'olio d'oliva

CENA

120 g pollo
120 g riso integrale
220 g fagiolini verdi, al vapore
1 cucchiaino + 2 cucchiaini olio d'oliva

SPUNTINO

5 mandorle
Smoothie

1 misurino proteine in polvere del siero
del latte

ghiaccio e acqua

110 g ananas a pezzi (nel suo succo)
220 g lamponi

POST-WORKOUT

240 ml Gatorade con 1 misurino di
proteine in polvere del siero del latte

Giorno 3

COLAZIONE

Fiocchi d'avena vaniglia e pesca

45 g fiocchi d'avena
110 g pesca, a fettine
Cannella e dolcificante ipocalorico
1 misurino proteine in polvere del siero
del latte, gusto vaniglia

PRANZO

120 g lombata di manzo
1 patata al forno
160 g verdure alla griglia (zucchine,
zucca, peperone rosso)
con 2 cucchiaini d'olio d'oliva

CENA

120 g cernia, arrosto
con 30 g salsa al mango
60 g riso integrale
440 g fagiolini verdi e gialli cotti al vapore

SPUNTINO

Yogurt frutti di bosco e cioccolato

180 g yogurt greco magro al naturale
110 g fragole
1 cucchiaino semi di lino macinati
1-2 cucchiaini cacao amaro
Dolcificante ipocalorico

POST-WORKOUT

240 ml Gatorade con 1 misurino di
proteine in polvere del siero del latte

Giorno 4

COLAZIONE

Sandwich

1 uovo e 110 g albume
50 g formaggio Cheddar light grattugiato
1 panino integrale
50 g cipolla a pezzettini, cotta
50 g peperone a pezzettini, cotto
2 cucchiaini olio d'oliva

PRANZO

Insalata di pollo grigliato

120 g pollo alla griglia, a pezzettini
220 g pomodori ciliegino
50 g carote grattugiate
110 g cetriolo a pezzi
660 g lattuga
2 cucchiaini salsa barbecue ipocalorica
1 cucchiaino salsa Ranch light

1 fetta pane integrale

CENA

120 g salmone alla griglia con limone
1 patata dolce
con cannella e dolcificante ipocalorico
10 noci pecan, a metà
330 g verdure miste (broccoli, cavolfiore,
carote)
con 2 cucchiaini d'olio d'oliva

SPUNTINO

13 mandorle
Smoothie
240 ml latte scremato
1 banana

POST-WORKOUT

240 ml Gatorade con 1 misurino di
proteine in polvere del siero del latte

Giorno 5

COLAZIONE

60 g fiocchi d'avena con cannella e
dolcificante ipocalorico
240 g yogurt greco magro al naturale
con 220 g fragole
e dolcificante ipocalorico
10 mandorle

PRANZO

Insalata di pollo e sesamo

140 g pollo, a fettine
660 g spinaci cotti

1 arancia
 100 g germogli di erba medica
 2 cucchiaini condimento sesamo e zenzero
 1 cucchiaino di semi di sesamo, tostati

1 fetta pane integrale

CENA

Gamberi saltati in padella

120 g gamberi
 120 g riso integrale
 440 g misto di verdure asiatiche
 aceto di vino
 2 cucchiaini di semi di sesamo, tostati
 Zenzero e spezie a piacere
 1 cucchiaino olio d'oliva

SPUNTINO

Smoothie

½ misurino proteine in polvere del siero
 del latte
 240 ml latte scremato
 ghiaccio

POST-WORKOUT

240 ml Gatorade con 1 misurino di
 proteine in polvere del siero del latte

Giorno 6

COLAZIONE

Smoothie

150 g fragole
 1 misurino proteine in polvere del siero
 del latte, gusto cioccolato

1 panino integrale
 2 cucchiaini di burro d'arachidi

PRANZO

Tacos con manzo

90 g lombata di manzo
 2 tortillas piccole
 440 g lattuga
 25 g salsa di pomodoro
 50 g formaggio light grattugiato
 50 g avocado

CENA

Pollo saltato in padella

100 g pollo
 110 g ananas a pezzi
 110 g peperone a pezzi
 120 g riso integrale
 1 cucchiaino olio d'oliva

SPUNTINO

90 g yogurt greco magro, al naturale,
 con spezie a piacere
 20 carote mignon

Giorno 7

COLAZIONE

45 g fiocchi d'avena

Uova strapazzate

110 g albume
 50 g formaggio Cheddar light grattugiato
 150 g spinaci, funghi e pomodori a pezzettini
 1 cucchiaino olio d'oliva

PRANZO

Sandwich di tacchino

120 g tacchino arrostito
 2 fette di pane di frumento ipocalorico
 1 foglia di lattuga
 1 pomodoro
 mostarda

220 g broccoli con 1 cucchiaino salsa Ranch light

CENA

100 g pollo alla griglia
 90 g patate buccia rossa arrostiti con aglio
 20 mandorle
 220 fagiolini verdi al vapore

SPUNTINO

180 g yogurt greco magro, al naturale, con dolcificante ipocalorico
 220 g fragole
 30 g pistacchi

Programma alimentare per una donna (61 kg), settimane 5-6

Giorno 1

COLAZIONE

Sandwich

3 fette di bacon
 1 uovo sodo
 1 panino integrale
 5 spruzzate di sostituto spray del burro
 ½ arancia

PRANZO

Insalata di pollo

120 g petto di pollo alla griglia
 1 cucchiaino di salsa per marinare
 660 g lattuga
 30 g mozzarella light

1 fetta pane integrale

1 mela

CENA

150 g gamberi con salsa piccante
 120 g riso integrale
 220 g fagiolini verdi e gialli cotti al vapore
 2 cucchiaini olio d'oliva

SPUNTINO

240 g yogurt greco 0% grassi (gusto a piacere)
 5 mandorle/noci

POST-WORKOUT

240 ml Gatorade con 1 misurino di
proteine in polvere del siero del latte

Giorno 2

COLAZIONE

7 mandorle

1 waffle integrale con sciroppo light

Smoothie

½ banana

1 misurino proteine in polvere del siero
del latte

ghiaccio e acqua

PRANZO

120 g filetto di manzo con aglio

1 patata dolce media

330 g verdure grigliate (zucchine, zucca,
peperone rosso) con 1 cucchiaio olio
d'oliva

CENA

120 g tacchino arrostito
con rosmarino, timo e basilico

440 g fagiolini verdi
e 10 mandorle, soffritte nel Cooking
spray

2 fette pane ipocalorico
con 2 cucchiaini di burro

SPUNTINO

240 ml latte parzialmente scremato con
½ misurino di proteine in polvere del
siero del latte

7 noci, a metà

POST-WORKOUT

240 ml Gatorade con 1 misurino di
proteine in polvere del siero del latte

Giorno 3

COLAZIONE

Wrap

1 wrap multicereali dietetico

220 g albume

110 g funghi a pezzi

30 g spinaci al vapore

Cooking spray all'olio d'oliva

220 g melone

PRANZO

100 g filetto di maiale marinato

"Dirty Rice"

120 g riso integrale

110 g peperoncino jalapeno a pezzi

110 g cipolla a pezzi

1 cucchiaio olio d'oliva

Cooking spray light per soffriggere

CENA

Pollo al sesamo

120 g petto di pollo alla griglia, senza pelle

1 cucchiaini marinatura asiatica con zenzero

330 g misto di verdure asiatiche

110 g couscous

1 cucchiaino olio d'oliva

1 cucchiaino semi di sesamo

SPUNTINO

220 g lamponi

4 noci, a metà

½ misurino proteine in polvere del siero sciolte nell'acqua

POST-WORKOUT

240 ml Gatorade con 1 misurino di proteine in polvere del siero del latte

Giorno 4

COLAZIONE

1 mini bagel integrale
con 1 fetta di formaggio

Uova strapazzate

50 g cipolla a pezzi

110 g peperone a pezzi

150 g albume

PRANZO

Pollo hawaiano

100 g petto di pollo

3 cucchiaini salsa barbecue ipocalorica

50 g ananas a pezzi

150 g broccoli

110 g riso selvatico

2 cucchiaini olio d'oliva

CENA

120 g gamberi arrostiti

½ patata al forno con

1 cucchiaino di burro

220 g spinaci cotti

con 1 cucchiaino d'olio d'oliva

SPUNTINO

1 mela

24 mandorle

180 g yogurt greco 0% grassi (gusto a piacere)

POST-WORKOUT

240 ml Gatorade con 1 misurino di proteine in polvere del siero del latte

Giorno 5

COLAZIONE

1 waffle integrale
con 1 cucchiaino di burro d'arachidi

Smoothie

1 misurino proteine in polvere del siero del latte, gusto cioccolato

½ banana piccola

ghiaccio e acqua

PRANZO

Tilapia al lime e tequila

1 cucchiaio di condimento al gusto lime e tequila

120 g tilapia alla griglia

20 punte d'asparagi, al vapore, con 1 cucchiaio d'olio d'oliva

120 g riso integrale

CENA

Tacos con manzo

120 g macinato di manzo magro alla griglia

2 tortillas piccole

440 g lattuga

25 g salsa di pomodoro

110 g pomodori pendolini a fette

110 g cetriolo a pezzi

SPUNTINO

240 ml latte parzialmente scremato con 1 misurino di proteine in polvere del siero del latte

POST-WORKOUT

240 ml Gatorade con 1 misurino di proteine in polvere del siero del latte

Giorno 6

COLAZIONE

2 fette pane ipocalorico

con 2 cucchiaini di marmellata

4 fette di bacon (30 g)

2 uova, all'occhio di bue

110 g melone

PRANZO

Cheeseburger

100 g macinato di manzo magro alla griglia

1 fetta formaggio light all'interno

1 fetta spessa di pomodoro

2 fette di pane di frumento ipocalorico

Insalata

660 g lattuga

2 cucchiaini condimento ipocalorico

CENA

120 g salmone al forno ricoperto con pomodori a fette e aglio

Riso Pilaf

120 g riso integrale

1 spicchio d'aglio

50 g cipolla tritata

1 cucchiaio olio d'oliva

SPUNTINO

Smoothie

240 ml latte scremato

½ misurino proteine in polvere del siero
del latte, gusto vaniglia
50 g mango
50 g banana

Giorno 7

COLAZIONE

1 panino integrale
1 cucchiaino di burro d'arachidi

Smoothie

50 g fragole
1 misurino proteine in polvere del siero
del latte
ghiaccio e acqua

PRANZO

120 g lampuga alla griglia (o altro pesce)
1 patata piccola
con 15 g formaggio light grattugiato
220 g verdure miste, arrostiti con aglio e
1 cucchiaino d'olio d'oliva

CENA

Pollo mediterraneo

120 g pollo alla griglia
220 g pomodori pelati
1 spicchio d'aglio
2 cucchiaini di basilico essiccato
1-2 cucchiaini olive a fettine
30 g formaggio Parmigiano grattugiato
110 g riso giallo, cotto, con 110 g
peperone a pezzettini
con 2 cucchiaini d'olio d'oliva

SPUNTINO

240 ml latte scremato
50 g fragole

Formula 50, il programma avanzato

Hai bisogno di un piano per raggiungere grandi cose, che si tratti di forza fisica o di pura volontà. Io non entro in uno studio discografico senza avere scritto canzoni e aspettandomi di avere un single numero 1 in classifica nonostante la mia scarsa preparazione. Non mi presento il primo giorno delle riprese di un film senza avere idea del copione, pensando di poter fingere quando il regista urla: "Azione!". Allo stesso modo, non giro in palestra pensando di trasformare il mio corpo prendendo e posando dei pesi a caso.

C'è il detto: "Chi non si prepara, si prepara a fallire". Vero. Per metterti in forma ti occorre una preparazione per il fitness. Benvenuto nella fase avanzata di *Formula 50*: l'allenamento su un livello diverso. Io entro in questa modalità quando è il momento di mettermi in forma per un film importante, per un tour o un qualche altro evento. Il mio corpo prospera quando mi alleno in questa maniera. I risultati non cessano mai di meravigliarmi.

Ecco l'equivalente fitness di un'etichetta di avvertimento su un CD di un rapper: Non è qualcosa che il non iniziato può intraprendere prima di avere completato la fase da principiante. Se sei nuovo in palestra, comincia con il programma da principiante. Ti supplico. Completa quelle 6 settimane d'allenamento esattamente come te le spiego. Soltanto allora sarai pronto per la fase avanzata. Altrimenti ti

sembrerà che dentro il tuo corpo è scoppiata una guerra e il caos di esigenze manderà in tilt i tuoi sistemi energetico, ormonale e l'apparato muscolo-scheletrico: tutti inizieranno a inviare allarmi.

Se hai già più esperienza, puoi gettarti a capofitto nella fase avanzata. Ti consiglio comunque di seguire prima la fase da principiante, indipendentemente dal tuo livello di esperienza. Se non ti sei mai allenato in questo modo in passato, potrebbero volerti alcuni aggiustamenti. Poiché i workout da principiante sono molto bilanciati e funzionali, vanno anche bene per correggere eventuali cattive abitudini in allenamento. Se ti sei concentrato, per esempio, sul curl o sulla panca piana nel passato, potresti avere trascurato altre parti del corpo (soprattutto gruppi muscolari minori ausiliari). Il programma da principiante vi porrà rimedio in 6 settimane, preparandoti alle altre 6 settimane di allenamento avanzato.

In questa fase gli allenamenti sono strutturati in modo leggermente diverso. I più grossi cambiamenti tra la fase da principiante e questa sono (1) un giorno aggiuntivo di allenamento per i sistemi energetici; (2) più varietà tra le sessioni di allenamento con sovraccarico, soprattutto nelle ultime 3 settimane; (3) recuperi più brevi tra le serie. Continui con questi allenamenti. Aiuteranno chiunque a raggiungere nuovi livelli di efficienza fisica, tanto cardiovascolare quanto di resistenza muscolare.

Alcuni degli esercizi nel programma da principiante sono usati anche nel programma avanzato. Non è che ci sono esercizi da "principianti" ed esercizi da "avanzato". Di solito i cambiamenti sono più collegati all'intensità (peso sollevato), al volume d'allenamento (serie moltiplicate per ripetizioni), ai recuperi (un recupero più breve è sempre più impegnativo). Un affondo, ad esempio, può impegnare molto un principiante ma può essere eseguito anche in modo da impegnare un atleta avanzato. Nonostante le sovrapposizioni, il programma avanzato include un po' di novità interessanti nella scelta degli esercizi e ciò lo rende divertente. Se sei come me, ti piacciono i cambiamenti positivi.

Sei giorni di allenamento per 6 settimane è piuttosto fattibile. Farlo per 6 mesi invece che per 6 settimane potrebbe comportare il sovrallenamento. Eppure, con l'alimentazione appropriata e sufficiente riposo, puoi eseguire benissimo questo programma per il prossimo mese e mezzo e avere un aspetto splendido quando arriverai alla fine.

Mentre procedi con il programma avanzato, noterai che il tempo per l'allenamento, in alcuni casi, si riduce. Questo rispecchia semplicemente i recuperi che si abbreviano. Gli allenamenti diventano più brevi ma più impegnativi. Questo è lo stile d'allenamento più efficiente che ci sia, ecco perché io lo ho adottato. Il tuo corpo ci si aggiusterà in modi strabilianti, come pure la tua mente. La tua forza

di volontà è più forte di qualsiasi muscolo del corpo, ma anche quella deve essere allenata e sviluppata.

Nella Settimana 7, quando ti sono concessi appena 30 secondi di recupero tra le super serie, ti sembrerà breve e affrettato rispetto a quando fai un minuto. Prima che il recupero scenda a 20 secondi, quei 30 ti sembreranno niente. Perfino quando sarai con appena 10 secondi, il tempo rallenterà se mantieni la concentrazione. Quei tre respiri profondi che farai appena in tempo a fare ti daranno l'idea di essere valsi per 3 minuti. La mente controlla il corpo. Il volere controlla il volere mollare. Inizierai la serie successiva con maggiore concentrazione.

Allora, sei pronto? Ecco il programma. Procedi per queste prossime 6 settimane e getterai le basi di salute e fitness per il resto della tua vita.

Fase 3: Settimane 7-9:

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
N. 7	Forza 3-A	EST 3	Forza 3-B	EST 3	Forza 3-A	EST 3	Riposo
N. 8	Forza 3-B	EST 3	Forza 3-A	EST 3	Forza 3-B	EST 3	Riposo
N. 9	Forza 3-A	EST 3	Forza 3-B	EST 3	Forza 3-A	EST 3	Riposo

EST = Energy System Training

EST 3

Durante queste 3 settimane, ogni sessione dovrebbe iniziare e terminare con 3-5 minuti, a ritmo leggero, sul tapis roulant o altra macchina per il cardiofitness. Sarà il tuo riscaldamento e defaticamento.

Settimana 7: Faremo 6 intervalli, sebbene devi procedere intensamente solo per 1 minuto ogni volta prima di ridurre ad un ritmo più lento per 2 minuti.

Settimana 8: Lo stesso esercizio, ma voglio che inserisci in tutto 7 intervalli.

Settimana 9: Lo stesso esercizio, ma voglio che inserisci in tutto 8 intervalli.

FORZA 3-A

Riscaldamento dinamico/Flessibilità

Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Tempo	Recupero	Intensità
Torsioni	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Flessori dell'anca, in ginocchio	1	5	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Affondo e torsione	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Squat laterale	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso

Esercizi d'attivazione

Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Tempo ¹	Recupero	Intensità
Camminata laterale	1	10-12 per lato	A corpo libero	2011	Nessuno	Basso
Wall Slide	1	10	A corpo libero	2011	Nessuno	Basso

Allenamento per la forza

Esercizio	Serie ²	Rip.	Carico ³	Tempo ¹	Recupero (secondi)	Intensità
A1 Split Squat	3	8-10 per lato	Da stabilire	3010	30, 20, 10	Alto
A2 Distensioni su panca inclinata	3	8-10	Da stabilire	3010	30, 20, 10	Alto
A3. Cyclette	3	60 secondi	ND	Veloce	60, 60, 60	Alto
B1. Stacchi alla rumena	3	8-10	Da stabilire	3010	30, 20, 10	Alto
B2. Pulley	3	8-10	Da stabilire	3010	30, 20, 10	Alto
B3. Cyclette	3	60 secondi	ND	Veloce	60, 60, 60	Alto
C1. Dip	3	8-10	A corpo libero	3010	30, 20, 10	Alto
C2. Spinta della Swiss Ball	3	8-10	A corpo libero	2020	30, 20, 10	Alto
C3. Cyclette	3	60 secondi	ND	Veloce	60, 60, 60	Alto

¹ "Tempo" si riferisce alla velocità del movimento. Per esempio, 3-1-1-0 significa: 3 secondi per abbassare il carico; 1 secondo di pausa nella posizione più bassa dell'arco di movimento; 1 secondo per sollevare il carico; niente pausa ("0") nella posizione di contrazione.

² Quando vedi esercizi preceduti dalla medesima lettera, completa queste serie prima di passare alla coppia successiva. Per esempio, nella Settimana 7, fai 1 serie di split squat (A1), recupera 30 secondi, fai una serie di distensioni su panca piana (A2), recupera 30 secondi, fai 60 secondi di bike (A3) e poi recupera 60 secondi. Soltanto dopo avere terminato tutte e 3 le serie di quegli esercizi passi al raggruppamento successivo (in questo caso B). Esegui quelle serie nella medesima maniera consecutiva.

³ Scegli un peso che ti permetta di arrivare a cedimento entro il numero di ripetizioni desiderato. Nelle distensioni su panca piana, se puoi fare solo 7 ripetizioni, allora vuol dire che il peso è eccessivo. Se ne puoi fare 11, è troppo leggero. Regola il peso di conseguenza.

Allenamento per la flessibilità: Eseguire subito dopo l'allenamento. Per i dettagli, vedi pagina 61 del Capitolo 6.

Rullo di schiuma: Eseguire subito dopo lo stretching. Per i dettagli, vedi pagina 72 del Capitolo 6.

RISCALDAMENTO DINAMICO/FLESSIBILITÀ

1. Torsioni

Per la descrizione, vedi pagina 105 del Capitolo 7.

2. Flessori dell'anca, in ginocchio

Per la descrizione, vedi pagina 106 del Capitolo 7.

3. Affondo e torsione

Per la descrizione, vedi pagina 107 del Capitolo 7.

4. Squat laterale

Per la descrizione, vedi pagina 108 del Capitolo 7.

ESERCIZI D'ATTIVAZIONE

1. Camminata laterale

Per la descrizione, vedi pagina 109 del Capitolo 7.

2. Wall Slide, vedi sotto.

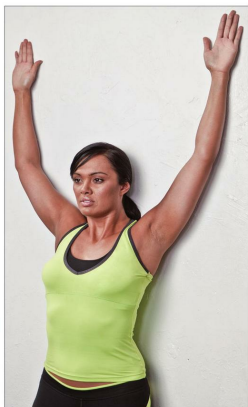
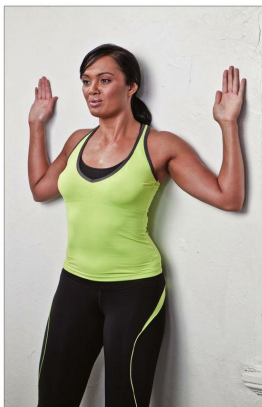
ESERCIZIO FONDAMENTALE

Wall Slide

OBBIETTIVO | Questo esercizio di stretching scioglie l'articolazione della spalla e ti incoraggia a tenere indietro le scapole (necessario per ottenere il massimo dagli esercizi per i pettorali, le spalle e la schiena).

PREPARAZIONE | In piedi, con la schiena appiattita contro una parete. Sistema le mani sopra la testa in modo che gomiti, polsi e dorso delle mani siano a contatto con la parete. Le braccia dovrebbero essere a 90° rispetto al torace; gli avambracci a 90° rispetto alle braccia.

ESECUZIONE | Tenendo le spalle abbassate, solleva le braccia lungo la parete, tenendo sempre a contatto con la parete il dorso delle mani, i polsi e i gomiti. Se una di queste parti del corpo inizia a perdere contatto, smetti di sollevare le braccia. Inverti il movimento portando le braccia in basso e i gomiti sotto le spalle e verso i fianchi, sempre mantenendo comunque quei sopracitati punti di contatto con la parete. Assicurati di mantenere le scapole vicine e



contro la parete per tutta la serie. Potresti avvertire rigidità nella parte centrale della schiena e sentire stirare la porzione anteriore delle spalle. Esegui questo movimento con un ritmo lento e deliberato per il numero indicato di ripetizioni.

FIFTY DICE | “Se le spalle sono rigide, allora ti risulterà molto più difficile di quanto sembri. È un esercizio fondamentale per sciogliere le spalle e altri muscoli del torace in modo da avere una maggiore crescita muscolare ed evitare gli infortuni”.

ALLENAMENTO PER LA FORZA

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Split Squat

Per la descrizione, vedi pagina 96 del Capitolo 7.

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Distensioni su panca inclinata

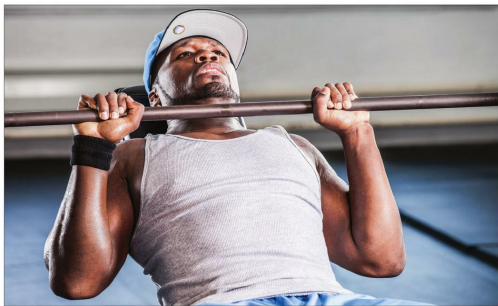
CARATTERISTICHE | Bilanciere, panca inclinata

MUSCOLI ALLENATI | Pettorali, tricipiti, porzione anteriore dei deltoidi

OBIETTIVO | Sebbene le distensioni su panca piana siano un esercizio multiarticolare che interessa soprattutto i pettorali, questo esercizio richiede l'aiuto anche di tricipiti e spalle.

PREPARAZIONE | Supino su una panca inclinata con i piedi ben appoggiati sul pavimento. Con una presa di media ampiezza (poco più della larghezza delle spalle), tieni il bilanciere sulla parte alta dei pettorali con le braccia completamente distese. Tieni le spalle abbassate e indietro sia all'inizio sia durante la serie.





ESECUZIONE | Abbassa il bilanciere controllando il movimento e allungando bene i pettorali. Portalo fino a sfiorare i pettorali, sentendo lo stretching e la contrazione del gruppo muscolare per l'intero arco di movimento. Le braccia dovrebbero stare a 45° rispetto al torace in questo punto della traiettoria. Distendi il bilanciere fino a quando le braccia sono completamente distese, enfatizzando la contrazione muscolare.

FIFTY DICE | “Per ottenere il massimo da questo esercizio, evita di spostare il corpo o di muovere le spalle mentre stai eseguendo la serie. Limita sempre il coinvolgimento muscolare ai pettorali. Fai il movimento stirando e contraendo i pettorali. Ancora una volta: la qualità è più importante della quantità”.

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Cyclette

CARATTERISTICHE | Una fan bike (se disponibile)

MUSCOLI ALLENATI | Gambe, apparato cardiovascolare, bruciare i grassi

OBIETTIVO | Per aumentare la frequenza cardiaca e attingere alle riserve di grasso, bruciandolo a scopi energetici.

PREPARAZIONE | Regola il sellino di una fan bike o di una cyclette in modo che le gambe siano quasi completamente distese al termine di ogni pedalata. Tuttavia non dovresti mai bloccare le ginocchia. Appoggia i piedi sui pedali e le mani sul manubrio. Il torace rimane sempre dritto durante tutta la serie.

ESECUZIONE | Pedala intensamente per il tempo indicato nella scheda, facendo affluire il sangue a braccia e gambe (se hai a disposizione una fan bike). Il livello di sforzo percepito dovrebbe essere tra 9 e 10 per gran parte del tempo. Impegnati.

FIFTY DICE | “La fan bike porta l'intensità ad un intero nuovo livello rispetto alle cyclette, pertanto è da preferire se ne hai una a disposizione. Altrimenti, meglio una cyclette classica che una orizzontale”.



ESERCIZIO FONDAMENTALE

Stacchi alla rumena

CARATTERISTICHE | Con i manubri

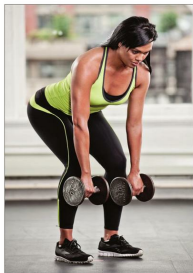
MUSCOLI ALLENATI | Gambe, glutei, quadricipiti, bassa schiena

OBIETTIVO | Questo esercizio stimola intensamente i muscoli delle anche e dei glutei, escludendo i quadricipiti.

PREPARAZIONE | Eretto, piedi distanziati quanto l'ampiezza del bacino, petto in fuori e spalle abbassate. Con le ginocchia leggermente piegate, tieni un paio di manubri davanti le cosce (i palmi delle mani verso il corpo).

ESECUZIONE | Mantenendo la curvatura naturale nella bassa schiena per tutta la serie, piega il busto in avanti mentre spingi il bacino indietro continuando, al tempo stesso, a tenere le ginocchia leggermente piegate per tutte le ripetizioni. Mentre abbassi i manubri, tienili vicini agli stinchi. Dovresti sentire un allungamento di femorali e glutei mentre arrivi al termine della traiettoria discendente. Inverti il movimento, portando il bacino in avanti mentre torni eretto. Tieni la schiena in posizione neutra, il petto in avanti e le spalle abbassate e indietro mentre esegui la serie.

FIFTY DICE | "In questo esercizio non devi semplicemente piegare il busto in avanti. È importante spingere il bacino indietro per fare lavorare più intensamente i muscoli in questione".



ESERCIZIO FONDAMENTALE

Pulley

CARATTERISTICHE | Cavo, impugnatura doppia, presa in pronazione, gomiti infuori

MUSCOLI ALLENATI | Gran dorsale, parte superiore della schiena

OBIETTIVO | Favorire lo sviluppo dei gruppi muscolari minori nella parte superiore della schiena.

PREPARAZIONE | Scegli il peso e sistemati sul sedile del pulley. Afferra le impugnature doppie e, tenendo le braccia distese, solleva il contrappeso selezionato di qualche centimetro. I piedi dovrebbero essere ben appoggiati sulla pedana apposita, le ginocchia appena piegate. Tieni il torace eretto, il petto sollevato e le spalle abbassate. Tieni braccia e polsi paralleli al pavimento. Contra i muscoli del core prima di iniziare la serie.

ESECUZIONE | Porta il peso verso il petto fino a quando i gomiti sono indietro rispetto alle spalle. Il torace rimane sempre fermo durante tutta la serie. Dovresti sentire l'allungamento e la contrazione dei muscoli della parte alta della schiena.





FIFTY DICE | “Non piegare il torace in avanti o indietro perché i dettagli che puoi ottenere nei muscoli della parte superiore della schiena saranno minori. Ricorda inoltre che più in alto avvicini il peso al tuo corpo, più coinvolgi i muscoli della parte superiore della schiena”.

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Cyclette

Per la descrizione, vedi pagina 158.

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Dip

CARATTERISTICHE | Standard

MUSCOLI ALLENATI | Tricipiti, pettorali

OBIETTIVO | Crescita muscolare e dettagli nei tricipiti. Questo esercizio recluta anche importanti gruppi muscolari ausiliari, compresi i pettorali e i deltoidi.

PREPARAZIONE | Inizia con il punto più alto della traiettoria ascendente dell'esercizio. Per farlo, impugna le parallele e salta o sollevati in modo che le braccia siano diritte, perpendicolari al pavimento. Tieni le spalle abbassate e il petto infuori. Piega le gambe e incrocia le caviglie dietro di te. Assicurati che i polsi non siano piegati.

ESECUZIONE | Piega le braccia per abbassare il torace. I gomiti dovrebbero spostarsi indietro invece che aprirsi di lato. Sentirai allungare la parte superiore delle braccia, in corrispondenza dei tricipiti. Abbassati più possibile senza che ci sia dolore nell'articolazione della spalla, le braccia dovrebbero essere parallele al pavimento nel punto finale della traiettoria



discendente. Tenendo il petto infuori, le spalle indietro e lo sguardo in avanti, solleva il corpo, contraendo tricipiti e pettorali. Nella fase finale della salita, forza una contrazione dei tricipiti, ma evita di bloccare i gomiti. Mantieni il movimento controllato e continuo durante l'intera serie.

FIFTY DICE | “Vedo molti rimbalzare su e giù più veloce possibile, solo per cercare di fare il massimo delle ripetizioni. In quel modo rovinano le spalle e non coinvolgono i tricipiti come dovresti. Questo esercizio è basato sulla qualità, non sulla quantità”.

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Spinta della Swiss Ball

Per la descrizione, vedi pagina 116 del Capitolo 7.

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Cyclette

Per la descrizione, vedi pagina 158.

FORZA 3-B

Riscaldamento dinamico/Flessibilità

Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Tempo	Recupero	Intensità
Torsioni	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Flessori dell'anca, in ginocchio	1	5	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Affondo e torsione	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Squat laterale	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso

Esercizi d'attivazione

Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Tempo ¹	Recupero	Intensità
Camminata laterale	1	10-12 per lato	A corpo libero	2011	Nessuno	Basso
Wall Slide	1	10	A corpo libero	2011	Nessuno	Basso

Esercizi

Esercizio	Serie ²	Rip.	Carico ³	Tempo ¹	Recupero (secondi)	Intensità
A1 Stacchi	3	8-10	Da stabilire	3010	30, 20, 10	Alto
A2 Distensioni su panca inclinata	3	8-10	Da stabilire	3010	30, 20, 10	Alto
A3. VersaClimber	3	60 secondi	ND	Veloce	60, 60, 60	Alto
B1. Affondi laterali	3	8-10 per lato	Da stabilire	3010	30, 20, 10	Alto
B2. Trazioni al mento	3	8-10	Da stabilire	3010	30, 20, 10	Alto
B3. Vogatore	3	60 secondi	ND	Veloce	60, 60, 60	Alto
C1. Curl per i bicipiti	3	8-10	A corpo libero	3010	30, 20, 10	Alto
C2. Camminata con manubrio	3	10-12 per lato	A corpo libero	Moderato	30, 20, 10	Alto
C3. Cyclette	3	60 secondi	ND	Veloce	60, 60, 60	Alto

¹ "Tempo" si riferisce alla velocità del movimento. Per esempio, 3-1-1-0 significa: 3 secondi per abbassare il carico; 1 secondo di pausa nella posizione più bassa dell'arco di movimento; 1 secondo per sollevare il carico; niente pausa ("0") nella posizione di contrazione.

² Quando vedi esercizi preceduti dalla medesima lettera, completa queste serie prima di passare alla coppia successiva. Per esempio, nella Settimana 7, fai 1 serie di split squat (A1), recupera 30 secondi, fai una serie di distensioni su panca inclinata (A2), recupera 30 secondi, fai 60 secondi di VersaClimber (A3) e poi recupera 60 secondi. Soltanto dopo avere terminato tutte e 3 le serie di quegli esercizi passi al raggruppamento successivo (in questo caso B). Esegui quelle serie nella medesima maniera consecutiva.

³ Scegli un peso che ti permetta di arrivare a cedimento entro il numero di ripetizioni desiderato. Nelle distensioni su panca inclinata, se puoi fare solo 7 ripetizioni, allora vuol dire che il peso è eccessivo. Se ne puoi fare 11, è troppo leggero. Regola il peso di conseguenza.

Allenamento per la flessibilità: Eseguire subito dopo l'allenamento. Per i dettagli, vedi pagina 61 del Capitolo 6.

Rullo di schiuma: Eseguire subito dopo lo stretching. Per i dettagli, vedi pagina 72 del Capitolo 6.

RISCALDAMENTO DINAMICO/FLESSIBILITÀ

1. Torsioni

Per la descrizione, vedi pagina 105 del Capitolo 7.

2. Flessori dell'anca, in ginocchio

Per la descrizione, vedi pagina 106 del Capitolo 7.

3. Affondo e torsione

Per la descrizione, vedi pagina 107 del Capitolo 7.

4. Squat laterale

Per la descrizione, vedi pagina 108 del Capitolo 7.

ESERCIZI D'ATTIVAZIONE

1. Camminata laterale

Per la descrizione, vedi pagina 109 del Capitolo 7.

2. Wall Slide

Per la descrizione, vedi pagina 154.

ALLENAMENTO PER LA FORZA

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Stacchi

CARATTERISTICHE | Bilanciere, presa da clean

MUSCOLI ALLENATI | Gambe, bassa schiena

OBIETTIVO | Per stimolare la crescita muscolare in generale con enfasi sulla parte inferiore del corpo e sulla bassa schiena.

PREPARAZIONE | Carica un bilanciere con la quantità di peso desiderata e appoggialo sul pavimento. Avvicinati, metti le punte dei piedi sotto il bilanciere (che avrai sollevato dal pavimento con alcune piastre), gli stinchi vicini al bilanciere. I piedi dovrebbero stare distanziati quanto l'ampiezza dei fianchi. Fletti il busto e piega le ginocchia per impugnare il bilanciere con una presa in supinazione (palmi verso di te). Le mani dovrebbero stare distanziate quanto l'ampiezza delle spalle. Prima di iniziare la serie, sposta il peso sui talloni, alza il petto e porta le spalle in basso e indietro.





ESECUZIONE | Solleva il bilanciere in linea retta, verso l'alto, iniziando con la spinta sui talloni. Continua a sollevarlo contraendo i glutei e il core, raddrizzando le gambe e bloccando le ginocchia. Termina il sollevamento portando il bacino in avanti mentre sei completamente eretto. Inverti il movimento flettendo solo i muscoli delle anche, tenendo il bilanciere vicino. Inizia a piegare le ginocchia quando il bilanciere vi si avvicina. Appoggia il bilanciere a terra. Fai una pausa di un secondo al termine della traiettoria discendente, controllando la posizione del corpo prima di iniziare la ripetizione successiva. La schiena dovrebbe rimanere sempre piatta durante la serie.

FIFTY DICE | “Mi piacciono il ritmo e l’impegno richiesti da questo esercizio. Immagino ogni singola ripetizione come eseguita in due fasi. Dapprima raddrizzi le gambe bloccando le ginocchia, poi raddrizzi il torace usando i muscoli delle anche. Quando abbassi il peso, segui il ritmo inverso”.

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Distensioni su panca inclinata



CARATTERISTICHE | Panca inclinata, bilanciere

MUSCOLI ALLENATI | Muscoli pettorali

OBIETTIVO | Questa variante delle classiche distensioni su panca piana recluta molte più fibre muscolari nella parte superiore dei pettorali, aiutandoti a riempire il petto.

PREPARAZIONE | Inclina lo schienale di una panca a 30° (l'angolazione standard di molte panche inclinate non regolabili) e carica il bilanciere. Siedi sulla panca e impugnalo con una presa in supinazione, le mani appena più larghe dell'ampiezza delle spalle. Togli il bilanciere dagli appoggi distendendo le braccia e tienilo al di sopra dello sterno, portando le spalle indietro e in basso.

ESECUZIONE | Abbassa il bilanciere in modo che le braccia siano aperte all'esterno e formino un angolo di 45° con il torace (sarà sulla parte alta del pettorale), mantenendo sempre il massimo controllo del movimento. Sentirai allungare la sezione superiore dei pettorali. Quindi, coinvolgendo sempre i pettorali, distendi il bilanciere in alto lungo la medesima traiettoria. Tieni le spalle indietro e contrai i pettorali nel punto finale della traiettoria ascendente. Inoltre, a quel punto, evita di bloccare i gomiti.

FIFTY DICE | “Non riposare tra le ripetizioni o durante spostando il peso sulle spalle. Tieni i pettorali attivi durante l'intera serie per ricavare il massimo dei risultati da questo esercizio”.

ESERCIZIO FONDAMENTALE

VersaClimber

CARATTERISTICHE | Standard

MUSCOLI ALLENATI | Gambe, parte superiore del corpo, apparato cardiovascolare, bruciare i grassi

OBIETTIVO | Coinvolgere tutto il corpo, elevare la frequenza cardiaca e incoraggiare un aumento del metabolismo basale per un maggiore dimagrimento.

PREPARAZIONE | Posiziona i piedi sui pedali del VersaClimber e regola le cinghie in modo che siano comodamente fissati. Non dovresti potere staccare i piedi dai pedali. Afferra le impugnature del VersaClimber. Tieni il torace diritto, conservando la curvatura naturale della bassa schiena durante la serie.

ESECUZIONE | Inizia il movimento portando in alto ginocchio e braccio dello stesso lato e abbassando quelli dell'altro, muovendo ritmicamente su e giù sia le impugnature sia i manubri. Stai attento a mantenere il core sempre contratto ed evita gli stratonni; il movimento deve essere sempre fluido. Muovi gli arti, tieni il petto in alto e lo sguardo avanti. Continua il movimento, rendendolo più intenso che puoi, per il tempo assegnato.

FIFTY DICE | "Eseguire le sessioni di cardio intenso su vari macchinari sfrutta il principio della confusione muscolare tanto che il corpo si impegna maggiormente e brucia i grassi con maggiore efficacia. Come un bravo DJ, un buon allenamento dovrebbe sempre mixare!"



ESERCIZIO FONDAMENTALE**Affondi laterali**

CARATTERISTICHE | A corpo libero

MUSCOLI ALLENATI | Glutei, quadricipiti, adduttori, femorali

OBIETTIVO | Questo esercizio coinvolge molti muscoli delle gambe, ma soprattutto i gruppi minori all'interno della coscia; è eccellente per lo sviluppo completo delle gambe e per migliorare efficienza e performance in molti sport. È anche ottimo da abbinare a squat, affondi e altri esercizi per la parte inferiore del corpo che interessano direttamente gruppi muscolari più grandi delle gambe.

PREPARAZIONE | Stai eretto con i piedi distanziati quanto l'ampiezza delle spalle.

ESECUZIONE | Sposta un piede per 60-90 cm di lato. Piega il ginocchio della gamba ferma e abbassa il bacino verso il piede appena spostato (quella gamba è diritta). Mentre ti abbassi, porta il peso del corpo sul tallone della gamba piegata, tenendo il bacino in basso e indietro. Controlla che entrambi i piedi siano sul pavimento e abbiano le punte volte in avanti. Spingi sulla gamba piegata per tornare nella posizione iniziale. Alterna

le gambe, ripetendo fino a quando hai completato le ripetizioni.

FIFTY DICE | "Dopo che il corpo si è abituato all'arco di movimento dell'esercizio svolto a corpo libero, puoi passare ad usare dei manubri, aumentando il lavoro che i muscoli coinvolti devono sostenere".

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Trazioni al mento

CARATTERISTICHE | Presa neutra, mani distanziate quanto l'ampiezza delle spalle

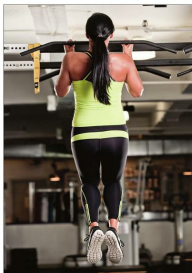
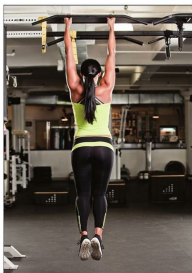
MUSCOLI ALLENATI | Dorsali

OBIETTIVO | Le trazioni al mento sono un ottimo esercizio da abbinare alle trazioni con presa in supinazione. Le trazioni al mento permettono un allungamento e una contrazione maggiori quando segui un arco di movimento più ampio rispetto a quello normalmente possibile con le trazioni alla sbarra classiche.

PREPARAZIONE | Afferra le impugnature parallele di una sbarra alta. Usa una presa neutra: i palmi delle mani volti l'uno verso l'altro. Lascia il corpo appeso, con le braccia distese.

ESECUZIONE | Inizia il movimento avvicinando le scapole e allargando i pettorali. Piegati indietro e porta il petto in alto, tenendo le spalle abbassate e il collo rilassato durante tutta la serie. Sentirai una contrazione dei dorsali nel punto più alto della traiettoria. Abbassati lentamente nella posizione iniziale. Concentrati sulla schiena mentre ti abbassi, sentendo l'allungamento muscolare. Il movimento deve essere sempre fluido; evita gli strattoni o di usare il bacino per darti un aiuto.

FIFTY DICE | "Se in palestra non hai le impugnature parallele per la sbarra alta, usa una presa in supinazione sulla sbarra, cioè i palmi delle mani volti verso di te.



ESERCIZIO FONDAMENTALE

Vogatore



CARATTERISTICHE

| Volano meccanico

MUSCOLI

ALLENATI

| Gambe, apparato cardiovascolare, bruciare i grassi

OBIETTIVO | Un intenso allenamento cardiovascolare sia per la parte inferiore sia per quella superiore del corpo al fine di facilitare il dimagrimento.

PREPARAZIONE

| Siedi sul seggiolino mobile della macchina e fissa i piedi negli appositi alloggiamenti. Piega le ginocchia, afferra l'impugnatura con entrambe le mani e staccala dagli alloggiamenti. Bada a tenere le spalle abbassate e la schiena piatta.

ESECUZIONE | Inizia spingendo con le gambe, senza spostare la schiena o le braccia. Mentre estendi le gambe, piega il busto un poco indietro (mantenendo la curvatura naturale della colonna) e avvicina l'impugnatura alla parte inferiore dei pettorali. Tieni le spalle abbassate e il petto in alto. Raddrizza le braccia e piega le gambe per riavvicinare il sedile al volano meccanico.

FIFTY DICE | "Se so a quanti metri corrisponde il tempo di cardio che devo fare, alle volte vogo per quella distanza cercando di procedere veloce per infrangere il mio stesso record".

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Curl per i bicipiti

Per la descrizione, vedi pagina 123 del Capitolo 7.

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Camminata con manubrio

CARATTERISTICHE | Con un manubrio

MUSCOLI ALLENATI | Presa delle mani, spalle, stabilizzatori

OBIETTIVO | Allenare il corpo in maniera non bilanciata e con un carico elevato. Mi ringrazierai la prossima volta che dovrai portare una valigia pesante in aeroporto mentre corri ad imbarcarti su un volo. È anche utile per l'allenamento in quegli sport dove c'è un oggetto o un attaccante che può arrivare da differenti direzioni. In pratica, per la maggioranza degli sport.

PREPARAZIONE | Prendi un manubrio pesante. Reggilo vicino a un fianco, il palmo della mano verso il corpo e il braccio disteso; il petto in alto e aperto. Le spalle si incassano un poco, ma cerca di tenerle alla medesima altezza nonostante da una parte hai il manubrio pesante.

ESECUZIONE | Contrai il core. Impugna il manubrio come se volessi stritolarlo. Inizia a camminare ad ampi passi, controllando che il torace non si inclini lateralmente. Completa il numero indicato di passi/ripetizioni con il manubrio in una mano prima di passarlo all'altra mano. Mantieni sempre la postura corretta e una presa salda sul manubrio durante tutta la serie.

FIFTY DICE | "Un ottimo esercizio per una maggiore prestazione in molti sport e in palestra; ti prepara per i viaggi se hai dei bagagli a mano molto pesanti in aeroporto".



ESERCIZIO FONDAMENTALE

Cyclette

Per la descrizione, vedi pagina 158.

Fase 4: Settimane 10-12:

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
N. 10	Forza 4-A	EST 4	Forza 4-B	EST 4	Forza 4-C	EST 4	Riposo
N. 11	Forza 4-A	EST 4	Forza 4-B	EST 4	Forza 4-C	EST 4	Riposo
N. 12	Forza 4-A	EST 4	Forza 4-B	EST 4	Forza 4-C	EST 4	Riposo

EST = Energy System Training

EST 4

Durante queste 3 settimane, ogni sessione dovrebbe iniziare e terminare con 3-5 minuti, a ritmo leggero, sul tapis roulant o altra macchina per il cardiofitness. Sarà il tuo riscaldamento e defaticamento.

Settimana 10: Faremo 8 intervalli, procedendo intensamente per 30 secondi ogni volta prima di ridurre ad un ritmo più lento per 90 secondi.

Settimana 11: Lo stesso esercizio, ma voglio che inserisci in tutto 9 intervalli.

Settimana 12: Lo stesso esercizio, ma voglio che inserisci in tutto 10 intervalli.

FORZA 4-A**Riscaldamento dinamico/Flessibilità**

Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Tempo	Recupero	Intensità
Torsioni del busto, disteso sul fianco	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Stretching dei flessori dell'anca	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Affondo e torsione	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Affondo con passo incrociato	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso

Esercizi d'attivazione

Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Tempo ¹	Recupero	Intensità
Camminata laterale	1	10-12 per lato	A corpo libero	2011	Nessuno	Basso
Wall Slide	1	10	A corpo libero	2011	Nessuno	Basso

Allenamento per la forza

Esercizio	Serie ²	Rip.	Carico ³	Tempo ¹	Recupero (secondi)	Intensità
A1 Stacchi	3-4	8-10	Da stabilire	3010	30, 20, 10	Alto
A2 Distensioni su panca inclinata	3-4	8-10	Da stabilire	3010	30, 20, 10	Alto
A3 Ponte	3-4	8-10 per lato	Da stabilire	3010	30, 20, 10	Alto
A4 Trazioni al mento	3-4	8-10	A corpo libero	3010	30, 20, 10	Alto
A5 Spinta del Prowler	3-4	46 metri	Da stabilire	3010	30, 20, 10	Alto
A6 Hammer Curl	3-4	8-10	Da stabilire	3010	30, 20, 10	Alto
A7 Estensioni dei tricipiti	3-4	8-10	Da stabilire	3010	30, 20, 10	Alto
A8 Crunch inverso	3-4	8-10	A corpo libero	2020	120	Alto

¹ "Tempo" si riferisce alla velocità del movimento. Per esempio, 3-1-1-0 significa: 3 secondi per abbassare il carico; 1 secondo di pausa nella posizione più bassa dell'arco di movimento; 1 secondo per sollevare il carico; niente pausa ("0") nella posizione di contrazione.

² Esegui ciascun esercizio, tutti e 8, in successione, recuperando 30 secondi tra l'uno e l'altro, almeno durante la Settimana 10. Al termine di A8 (crunch inverso), recupera 120 secondi. Ne avrai bisogno. Ripeti il circuito con le medesime modalità, fino a completare 3 giri (4 se ce la fai).

Durante la Settimana 11, riduci i recuperi tra gli esercizi portandoli a 20 secondi e conservando la pausa di 120 secondi al termine di ogni giro. Durante la Settimana 12, riduci a 10 secondi: appena il tempo di qualche boccata d'aria.

³ Scegli un peso che ti permetta di arrivare a cedimento entro il numero di ripetizioni desiderato. Per esempio, nelle distensioni su panca, se puoi fare solo 7 ripetizioni devi abbassare il carico. Se ne puoi fare 11, è troppo leggero. Regola il peso di conseguenza.

Allenamento per la flessibilità: Eseguire subito dopo l'allenamento. Per i dettagli, vedi pagina 61 del Capitolo 6.

Rullo di schiuma: Eseguire subito dopo lo stretching. Per i dettagli, vedi pagina 72 del Capitolo 6.

RISCALDAMENTO DINAMICO/FLESSIBILITÀ

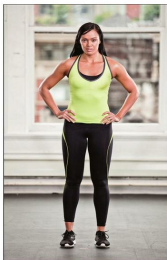
- 1. Torsioni del busto,** disteso sul fianco
Per la descrizione, vedi pagina 90 del Capitolo 7.
- 2. Stretching dei flessori dell'anca**
Per la descrizione, vedi pagina 90 del Capitolo 7.
- 3. Affondo e torsione**
Per la descrizione, vedi pagina 107 del Capitolo 7.
- 4. Affondo con passo incrociato,** vedi sotto.

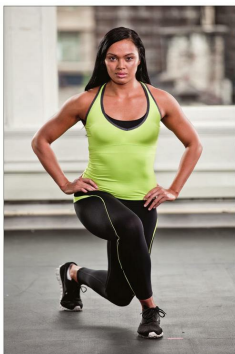
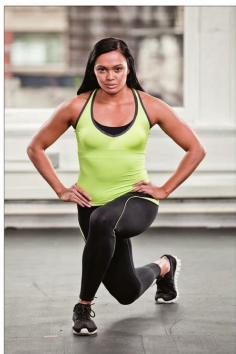
ESERCIZIO FONDAMENTALE

Affondo con passo incrociato

OBIETTIVO | Riscaldare l'articolazione coxo-femorale e del ginocchio oltre a tutto il corpo in generale.

PREPARAZIONE | Eretto, piedi distanziati quanto l'ampiezza dei fianchi e petto in fuori.





ESECUZIONE | Porta indietro il piede destro e a circa 60 cm a sinistra rispetto al piede sinistro. Appena il piede indietro è a contatto col pavimento, allinea anche, petto e piedi in modo che siano tutti in avanti. Piega le ginocchia e accosciati lentamente, facendo scendere il ginocchio indietro verso il pavimento. Sentirai l'allungamento muscolare nella parte esterna di coscia e gluteo. Tieni in petto in alto e il corpo allineato, sempre volto in avanti. Spingi sulla gamba indietro per tornare nella posizione iniziale. Ripeti dall'altra parte. Alterna le gambe, ripetendo fino a quando hai completato le ripetizioni.

FIFTY DICE | "Esercizio stupendo per riscaldare l'articolazione di anche e ginocchia. Inoltre lo puoi fare sempre e dovunque".

ESERCIZI D'ATTIVAZIONE

1. Camminata laterale

Per la descrizione, vedi pagina 109 del Capitolo 7.

2. Wall Slide

Per la descrizione, vedi pagina 154.

ALLENAMENTO PER LA FORZA

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Stacchi

CARATTERISTICHE | Trap bar

MUSCOLI ALLENATI | Gambe, bassa schiena, core

OBIETTIVO | Molto simile alla versione con bilanciere, solo sposta il carico un poco più indietro, allenando i muscoli in questione da un'angolazione differente.



PREPARAZIONE | In piedi al centro della Trap Bar (conosciuta anche come barra quadrata) caricata con il peso appropriato. I piedi non devono essere più divaricati dell'ampiezza del bacino. Spingi il bacino indietro e in basso, piegando le ginocchia fino a quando puoi afferrare le impugnature. Tieni il petto infuori e le braccia diritte, lungo i fianchi. Le cosce dovrebbero essere sopra la linea parallela al pavimento; il torace dovrebbe essere a 45° rispetto al pavimento. Distribuisci il peso del corpo equamente tra i talloni e l'avampiede in modo da potere sempre muovere le punte. Fai come per sollevare il bilanciere lentamente (anche se è sempre sul pavimento). Immaginati questa fase come una "prova del peso".

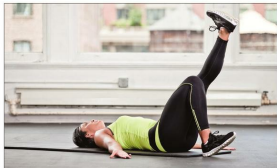
ESECUZIONE | Tenendo la muscolatura della schiena contratta, spingi coi talloni sul pavimento. Contrai glutei e femorali mentre tieni il petto infuori, muscolatura di schiena e core contratta. Porta in avanti il bacino e contrai isometricamente i glutei per terminare il sollevamento. Non sollevare il peso facendo uno "squat"; il grosso dello sforzo dovrebbe consistere nello spingere il bacino in avanti. Inverti il movimento dapprima spingendo indietro il bacino. Quando il bilanciere raggiunge le ginocchia, inizia a piegare le gambe e ad abbassare il bacino. Il petto dovrebbe rimanere alto, i muscoli del torace contratti durante la discesa. Sfiora il pavimento con le piastre. Poi recupera un attimo, controllando di essere posizionato correttamente prima di iniziare la ripetizione successiva. Evita di arrotondare la schiena. Se non riesci più a mantenere la posizione corretta della schiena, vuol dire che quella serie è conclusa.

FIFTY DICE | "Se nella tua palestra non c'è una Trap bar, usa dei manubri e adotta una presa in pronazione (palmi delle mani volti verso il tuo corpo). Anche così il peso si sposta un po' indietro rispetto alla versione degli stacchi con bilanciere".

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Distensioni su panca inclinata

Per la descrizione, vedi pagina 156.

ESERCIZIO FONDAMENTALE**Ponte**

CARATTERISTICHE | Una gamba per volta

MUSCOLI ALLENATI | Femorali, glutei, quadricipiti, stabilizzatori, core, bassa schiena

OBIETTIVO | Questo esercizio a corpo libero richiede forza e stabilità. Come risultato, migliora la forza del core per altri esercizi con i pesi e per la prestazione sportiva.

PREPARAZIONE | Supino, estendi le braccia in modo che siano a 45° rispetto al torace (o un poco di più), con i palmi delle mani volti in alto. Piega le gambe e porta i talloni verso i glutei. Tieni il tallone destro a contatto col pavimento mentre alzi la punta. Distendi in aria la gamba sinistra finché è diritta, controllando che entrambe le cosce siano alla medesima

inclinazione rispetto al pavimento. Fletti il piede sinistro, portando la punta verso lo stinco. Tieni in posizione gamba e piede sinistri per tutta la serie.

ESECUZIONE | Inizia il movimento premendo il tallone destro sul pavimento, staccando i glutei dal pavimento mentre contrai glutei e femorali. Spingi il bacino in alto fino a quando spalle, anche e caviglia sono in linea retta. Tieni la schiena piatta e la gamba sinistra diritta durante tutta la serie. Contrai l'addome tenendolo schiacciato. Mantieni la contrazione al termine della traiettoria ascendente, poi abbassa il corpo in modo controllato. Esegui tutte le ripetizioni da questo lato prima di passare all'altro.

FIFTY DICE | "Mantieni le gambe allineate durante tutta la serie. Il movimento non è corretto se abbassi la gamba sollevata al di sotto di quella che lavora e poi la sollevi al termine del movimento".

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Trazioni al mento

CARATTERISTICHE | Presa con mani distanziate quanto l'ampiezza delle spalle, in supinazione

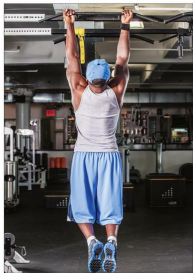
MUSCOLI ALLENATI | Parte inferiore del gran dorsale, muscoli più piccoli della parte superiore della schiena

OBIETTIVO | Questa variante permette un maggiore allungamento muscolare del gran dorsale, coinvolgendolo in un modo che non è possibile con altre versioni delle trazioni classiche o al mento. Consente pure una contrazione più profonda ed è possibile sostare più secondi al termine della traiettoria ascendente.

PREPARAZIONE | Impugna la sbarra per le trazioni con una presa in supinazione (palmi volti verso il corpo), mani distanziate quanto l'ampiezza delle spalle. Lascia il corpo appeso, con le braccia distese.

ESECUZIONE | Avvicina le scapole e piega il busto un poco indietro mentre inizi a sollevarti. Tieni le spalle abbassate e il collo rilassato durante la serie. Mentre il mento supera l'altezza della sbarra, contrai bene i muscoli della schiena pensandoci e prestando molta attenzione alla sensazione. Riabbassati lentamente nella posizione iniziale, enfatizzando lo stretching nella bassa schiena.

FIFTY DICE | "Quando porti le scapole indietro e le abbassi, insieme al petto infuori, questo esercizio ti permette di contrarre con molta forza i muscoli della schiena. È un esercizio serio per scolpire i dettagli nei gruppi muscolari minori della parte superiore della schiena.



ESERCIZIO FONDAMENTALE

Spinta del Prowler

FORMULA50



CARATTERISTICHE | Le mani sono posizionate alte, eretto

MUSCOLI ALLENATI | Gambe, glutei, performance atletica

OBIETTIVO | Combina le contrazioni muscolari intense alla resistenza, dando come risultato più forza, più muscolatura e una migliore performance.

PREPARAZIONE | In piedi dietro al Prowler. Afferra le impugnature verticali, mettendo le mani più in alto che puoi senza compromettere la saldezza della presa. Tieni il petto in alto e stai con un piede a circa 30 cm dall'attrezzo e l'altro piede indietro a 90-120 cm. La parte inferiore del corpo dovrebbe essere nella posizione dell'affondo.

ESECUZIONE | Braccia diritte e petto infuori, sospingi il Prowler in avanti facendo forza sull'avampiede avanti fino a quando la gamba e l'anca corrispondente sono completamente estese. Poi porta avanti l'altra gamba, con un passo oltre la prima. Affonda nel pavimento il piede che si trova avanti adesso. Mentre continui a spingere il Prowler in avanti, segui lo schema dei passi tenendolo sincronizzato con il torace affinché l'attrezzo avanzi in maniera fluida. Tieni le braccia diritte e il petto infuori mentre spingi.

FIFTY DICE | "Esegui questo esercizio in base alla distanza invece che al tempo perché è importante impegnarsi e non tanto arrivare prima. Devi continuare a spingere finché non oltrepassi la linea d'arrivo, anche se ti sembra di essere un pugile suonato da Floyd!"

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Hammer Curl

CARATTERISTICHE | Con un manubrio, da seduto

MUSCOLI ALLENATI | Bicipiti, brachiali

OBIETTIVO | Il brachiale si trova al di sotto dei due capi del bicipite; separa il bicipite dal tricipite. Sebbene sia appena visibile se non è sviluppato, può spingere fuori il bicipite facendolo apparire più pieno e più ricco di dettagli.

PREPARAZIONE | Inclina leggermente lo schienale di una panca. Tieni un manubrio per mano e siediti, tenendo entrambi i piedi a contatto col pavimento. Appoggia la schiena sulla panca, lascia le braccia distese vicino ai fianchi, perpendicolari al pavimento, con i palmi delle mani volti l'uno verso l'altro.

ESECUZIONE | Fletti gli avambracci sulle braccia, tenendo i palmi delle mani volti l'uno verso l'altro e i gomiti indietro. Mantieni le braccia ferme, perpendicolari al pavimento, per tutta la serie. Strizza i bicipiti nel punto di massima contrazione. Abbassa i manubri, con movimento controllato, fino a quando le braccia sono completamente distese, le palmi delle mani volte l'una verso l'altra. Sentirai l'allungamento muscolare sull'esterno dei bicipiti.

FIFTY DICE | "Devi martellare! Questo esercizio aggiunge i dettagli alla parte esterna dei bicipiti (e nella parte interna-media delle braccia, se sei in grado di raggiungere uno sviluppo completo dei brachiali)".



ESERCIZIO FONDAMENTALE

Estensioni dei tricipiti



CARATTERISTICHE | Con manubri, supino, su panca declinata di 10°

MUSCOLI ALLENATI | Tricipiti

OBIETTIVO | Questo è un esercizio monoarticolare che isola il tricipite, permettendo di concentrarsi su dettagli e massa di questo gruppo muscolare.

PREPARAZIONE | Declina leggermente lo schienale di una panca (potrebbe essere utile mettere un rialzo sotto un'estremità se non disponi di panche regolabili. In tal caso, controlla che la panca sia stabile). Supino, impugna una coppia di manubri. Distendi completamente le braccia tenendo i manubri al di sopra delle spalle. Le braccia dovrebbero essere perpendicolari alla panca, leggermente angolate rispetto al pavimento per creare un allungamento maggiore dei tricipiti durante tutta la serie.

ESECUZIONE | Tenendo ferme le braccia, abbassa i manubri piegando i gomiti, facendoli arrivare ai lati della testa e con gli avambracci leggermente sotto la posizione parallela al pavimento (praticamente paralleli alla panca). Sentirai l'allungamento muscolare dei tricipiti. Contrai isometricamente i tricipiti per riportare il peso nella posizione iniziale, con le braccia del tutto distese.

FIFTY DICE | "La minima declinazione dello schienale permette di attivare bene i tricipiti. Sento lavorare i tricipiti più che con la versione su panca piana, soprattutto la parte vicina all'articolazione della spalla".

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Crunch inverso

CARATTERISTICHE | TRX**MUSCOLI ALLENATI** | Core, obliqui, sezione inferiore dell'addome**OBIETTIVO** | Permette di allungare e contrarre il retto addominale (quello con la forma "a tasselli"); inoltre coinvolge gli stabilizzatori e gli obliqui.

PREPARAZIONE | Aggancia un TRX in alto e regola le fasce in modo che le maniglie siano all'altezza delle ginocchia quando sei in piedi. Metti un piede per volta in ciascuna delle alloggiature del TRX (sotto le maniglie più rigide). Inserisciti nelle fasce del TRX nella maniera più comoda possibile (all'inizio è un po' difficile). Appoggia le mani sul pavimento e stai rivolto in basso. Estendi il corpo assumendo la posizione dell'asse. Le braccia dovrebbero essere completamente distese e perpendicolari al pavimento, con le mani direttamente in linea con le spalle. I piedi dovrebbero essere sospesi subito sotto il punto di ancoraggio del TRX affinché siano perpendicolari al pavimento. Prima di iniziare il movimento, controlla che il core sia contratto e la schiena diritta.

ESECUZIONE | Inizia contraendo il core e sollevando il bacino. Dopo, piega le ginocchia e portale verso il petto. Tieni sempre i piedi vicini; quadricipiti e muscoli dell'anca contratti mentre le ginocchia si avvicinano alla parte superiore del corpo. La schiena è leggermente arrotondata e va bene per questo esercizio. Porta la parte inferiore del corpo verso il petto avvicinando le ginocchia quanto più puoi. Inverti estendendo lentamente le ginocchia da sotto il bacino e tornando con le gambe distese nella posizione iniziale. Quindi abbassa piano il bacino, fermandoti quando il corpo è nella posizione dell'asse. Tieni contratto core e resto del corpo, braccia diritte, per tutta la serie.

FIFTY DICE | "Ottimo esercizio per allenare l'addome nella direzione opposta seguita dalla maggioranza degli altri per questo gruppo muscolare. Non avvallare il bacino e non sfruttare lo slancio per avvicinare le ginocchia al petto. Il movimento deve essere controllato, per sentire la contrazione".



FORZA 4-B**Riscaldamento dinamico/Flessibilità**

Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Tempo	Recupero	Intensità
Torsioni del busto, disteso sul fianco	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Stretching dei flessori dell'anca	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Affondo e torsione	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Affondo con passo incrociato	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso

Esercizi d'attivazione

Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Tempo ¹	Recupero	Intensità
Camminata laterale	1	10-12 per lato	A corpo libero	2011	Nessuno	Basso
Wall Slide	1	10	A corpo libero	2011	Nessuno	Basso

Allenamento per la forza

Esercizio	Serie ²	Rip.	Carico ³	Tempo ¹	Recupero (secondi)	Intensità
A1 Squat frontale	3-4	8-10	Da stabilire	3010	30, 20, 10	Alto
A2. Rematore invertito	3-4	8-10	Da stabilire	3010	30, 20, 10	Alto
A3. Ponte per glutei/ Leg Curl	3-4	8-10	Da stabilire	3010	30, 20, 10	Alto
A4. Tiro della fune	3-4	46 metri	Da stabilire	3010	30, 20, 10	Alto
A5. Curl per i bicipiti/ distensioni	3-4	8-10	Da stabilire	2020	30, 20, 10	Alto
A6. Box Shuffle	3-4	30 secondi	A corpo libero	Veloce	30, 20, 10	Alto
A7. Estensioni dei tricipiti	3-4	8-10	Da stabilire	3010	30, 20, 10	Alto
A8. Core Press	3-4	30 secondi	A corpo libero	Trattenere	120	Alto

¹ "Tempo" si riferisce alla velocità del movimento. Per esempio, 3-1-1-0 significa: 3 secondi per abbassare il carico; 1 secondo di pausa nella posizione più bassa dell'arco di movimento; 1 secondo per sollevare il carico; niente pausa ("0") nella posizione di contrazione.

² Esegui ciascun esercizio, tutti e 8, in successione, recuperando 30 secondi tra l'uno e l'altro, almeno durante la Settimana 10. Al termine di A8 (core press), recupera 120 secondi. Ne avrai bisogno. Ripeti il circuito con le medesime modalità, fino a completare 3 giri (4 se ce la fai).

Durante la Settimana 11, riduci i recuperi tra gli esercizi portandoli a 20 secondi e conservando la pausa di 120 secondi al termine di ogni giro. Durante la Settimana 12, riduci a 10 secondi: appena il tempo di qualche boccata d'aria.

³ Scegli un peso che ti permetta di arrivare a cedimento entro il numero di ripetizioni desiderato. Nelle distensioni su panca piana, se puoi fare solo 7 ripetizioni, allora vuol dire che il peso è eccessivo. Se ne puoi fare 11, è troppo leggero. Regola il peso di conseguenza.

Allenamento per la flessibilità: Eseguire subito dopo l'allenamento. Per i dettagli, vedi pagina 61 del Capitolo 6.

Rullo di schiuma: Eseguire subito dopo lo stretching. Per i dettagli, vedi pagina 72 del Capitolo 6.

RISCALDAMENTO DINAMICO/FLESSIBILITÀ

1. Torsioni del busto, disteso sul fianco

Per la descrizione, vedi pagina 90 del Capitolo 7.

2. Stretching dei flessori dell'anca

Per la descrizione, vedi pagina 90 del Capitolo 7.

3. Affondo e torsione

Per la descrizione, vedi pagina 107 del Capitolo 7.

4. Affondo con passo incrociato

Per la descrizione, vedi pagina 176.

ESERCIZI D'ATTIVAZIONE

1. Camminata laterale

Per la descrizione, vedi pagina 109 del Capitolo 7.

2. Wall Slide

Per la descrizione, vedi pagina 154.

ALLENAMENTO PER LA FORZA**ESERCIZIO FONDAMENTALE****Squat frontale****CARATTERISTICHE** | Con sandbag**MUSCOLI ALLENATI** | Gambe, parte superiore del corpo, stabilizzatori, core**OBIETTIVO** | Il medesimo arco di movimento di altri squat solo che il carico varia durante l'esercizio.**PREPARAZIONE** | Reggi una sandbag davanti alle spalle avvolgendola con le braccia da sotto; le braccia devono stare più diritte possibile durante la serie. Eretto, piedi leggermente più distanziati dell'ampiezza del bacino. Contrai il core, spingi il petto infuori e punta i gomiti avanti.**ESECUZIONE** | Mantieni il peso sulla metà posteriore del piede, abbassa e retrai il bacino, accosciandoti nella posizione di squat. Mentre ti accosci, concentrati a tenere i gomiti alti. Fai lo squat più profondo che puoi con precisione, lasciando (se possibile) che le gambe scendano sotto la posizione parallela al pavimento. Inverti il movimento spingendo sui piedi ed estendendo ginocchia e anche. Ricomponi la posizione nel punto finale della risalita e completa il numero di ripetizioni assegnate.**FIFTY DICE** | "Questa variante è ottima per abituarsi a sollevare un carico poco maneggevole. È come fare lo squat con una borsa della spesa pesantissima".

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Rematore inverso

CARATTERISTICHE | Presa in pronazione

MUSCOLI ALLENATI | Gran dorsale e piccoli muscoli della parte alta della schiena, core

OBIETTIVO | Questa è una variante del rematore e delle trazioni alla sbarra che allena la schiena attraverso un arco di movimento differente da quello degli altri esercizi del programma *Formula 50*.

PREPARAZIONE | Impugna con una presa in supinazione il bilanciere di una Smith machine o di uno squat rack; le mani devono essere leggermente più ampie della larghezza delle spalle. Mentre impugni il bilanciere, avanza di 90-120 cm e appenditi al di sotto. Distendi le braccia e abbassa il corpo, puntando i talloni sul pavimento in modo che il corpo formi una linea retta dalla testa alle caviglie.

ESECUZIONE | Mentre tieni i muscoli di tutto il corpo contratti e sei allineato dalla testa alle caviglie, abbassa il mento e le spalle, solleva il corpo verso il bilanciere. Cerca di sfiorare il petto con il bilanciere, sentendo la contrazione nella parte superiore della schiena. Inverti il movimento abbassando lentamente il corpo, tenendo il petto infuori, stando diritto e tenendo le spalle indietro e in basso. Enfatizza l'allungamento dei muscoli della schiena, abbassando il corpo fino a quando le braccia sono diritte.

FIFTY DICE | "Puoi anche mettere i talloni su una panca per sollevare il corpo in modo che all'inizio sia parallelo al pavimento. Questo cambia l'angolazione e aumenta la quantità di peso che sollevi per ogni singola ripetizione".



ESERCIZIO FONDAMENTALE**Ponte per glutei/Leg Curl**

CARATTERISTICHE | A corpo libero, pattine per scivolare

MUSCOLI ALLENATI | Addome, glutei, bassa schiena

OBIETTIVO | Combina le contrazioni profonde di glutei e addominali attraverso un singolare arco di movimento.

PREPARAZIONE | Supino su un materassino, gambe completamente distese, braccia aperte di lato. Appoggia i talloni su due pattine per scivolare e tieni i muscoli di tutto il corpo contratti.

ESECUZIONE | Inizia a portare i piedi verso il bacino mentre lo sollevi dal pavimento, tenendo i glutei sempre contratti durante la serie. Inarca la schiena e solleva il bacino quanto più in alto ti è comodo. Evita di ricorrere allo slancio o allo “sci-

volamento” per aumentare l’arco di movimento. Mantieni la posizione sollevata per un paio di secondi, poi inverti il movimento. Spingi indietro i piedi, in modo lento e controllato, e riporta il bacino sul pavimento.

FIFTY DICE | “Alleni addominali e glutei in molti esercizi del programma *Formula 50*, ma questo è ottimo perché la posizione di allungamento degli addominali rende più impegnativa la contrazione”.

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Tiro della fune

CARATTERISTICHE | Con slitta

MUSCOLI ALLENATI | Gambe, core, braccia, dorsali

OBIETTIVO | Questo esercizio è per tutto il corpo ma allena soprattutto i dorsali.

PREPARAZIONE | Aggancia una fune lunga ad una slitta caricata con il peso adatto per te. Afferra l'altra estremità della fune e allontanati dalla slitta finché la corda non è più lassa. Davanti alla slitta, abbassa il corpo in un quarto di squat (con le cosce più alte della posizione parallela al pavimento). Spingi indietro il bacino, tieni il petto in fuori e le spalle abbassate.

ESECUZIONE | Sposta la slitta verso di te tirando la fune, con un movimento tipo rematore. Mentre tiri con un braccio, metti l'altra mano sulla fune 30 cm circa più avanti della mano che lavora, più vicino alla slitta. Continua a spostare la slitta, cambiando le braccia ritmicamente e non interrompendo mai il movimento. Mantieni l'integrità della posizione del corpo per tutta la serie. Non piegare troppo in avanti o indietro il torace. Inoltre, non ruotare eccessivamente il torace mentre cambi braccio. Tieni la parte inferiore del corpo e il core contratti mentre usi i muscoli della schiena per avvicinare la slitta al corpo. Lascia che la fune in eccesso cada tra le gambe. Copri la distanza stabilita con tanti tratti di corda quanto necessario (per esempio, se hai una fune da 9 m e l'obiettivo è di 18 m, allora fai due giri completi prima di recuperare).

FIFTY DICE | "È ideato per allenare i dorsali ma coinvolgerà tutto il corpo. Lo adoro".



ESERCIZIO FONDAMENTALE

Curl per i bicipiti/distensioni

CARATTERISTICHE | Con manubri, schienale a 90°

MUSCOLI ALLENATI | Bicipiti, spalle

OBIETTIVO | Questo esercizio non solo allena i bicipiti e le spalle ma coinvolge anche dei muscoli di transizione per ruotare le spalle mentre passi dalla flessione all'estensione degli avambracci.

PREPARAZIONE | Seduto una panca con lo schienale quanto più vicino possibile a 90°. Impugna una coppia di manubri con i palmi delle mani volti l'uno verso l'altro.

ESECUZIONE | Tenendo i gomiti allineati col corpo, flettere gli avambracci avvicinando i manubri alle spalle. Enfatizzare la contrazione nei bicipiti e poi ruotare i palmi in modo che siano volti nella direzione opposta al tuo corpo. Adesso spingi i manubri sopra la testa,



finché le braccia sono distese, evita comunque di bloccare i gomiti. Bada a mantenere uno spazio tra le spalle e le orecchie in modo che le spalle siano coinvolte. Contrai i deltoidi, poi abbassa lentamente i manubri, sentendo l'allungamento muscolare nelle spalle. Ruota i palmi in modo che siano volti verso il corpo nel punto più basso della distensione. Poi, estendi le braccia controllando il movimento di ritorno nella posizione iniziale e sentendo l'allungamento muscolare dei bicipiti.

FIFTY DICE | “Gli esercizi con transizione non solo aiutano a sviluppare la muscolatura di più parti del corpo, ma insegnano pure al corpo come adattarsi ai movimenti della vita reale che richiedono esplosività”.



ESERCIZIO FONDAMENTALE**Box Shuffle**

CARATTERISTICHE | Una pedana alta 8-15 cm

MUSCOLI ALLENATI | Cardio, gambe

OBIETTIVO | Elevare frequenza cardiaca e metabolismo per aumentare il dimagrimento.

PREPARAZIONE

| Sistema una pedana alta 8-15 cm. Appoggia un piede sulla pedana e tieni gran parte del peso corporeo sull'altro piede, quello appoggiato sul pavimento. I piedi dovrebbero stare distanziati di circa un metro. Tieni il petto infuori e le ginocchia leggermente piegate.

ESECUZIONE | Salta di lato alla pedana. Quando il piede sfiora il pavimento dall'altro lato, decelera piantandolo a terra e assorbendo l'im-

patto con le anche. (A questo punto dovresti trovarti nella posizione precisamente simmetrica di quella di partenza). Inverti rapidamente la direzione e torna dall'altro lato. Questa volta decelera con l'altro piede e assorbi con l'altra anca. Una ripetizione consiste nello spostarsi da un alto e tornare indietro. Continua per il numero assegnato di ripetizioni, mantenendo la posizione corretta senza sacrificare la forma per la velocità.

FIFTY DICE | "Questo è il tipo di esercizio che puoi vedere fare negli allenamenti di football per i giocatori in difesa. Non è mai un male essere veloci coi piedi: in palestra o nella vita".

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Estensioni dei tricipiti

CARATTERISTICHE | In piedi, TRX

MUSCOLI ALLENATI | Tricipiti, core

OBIETTIVO | Allena i tricipiti in modo diverso richiedendo di tenere tutti i muscoli del corpo contratti per enfatizzare il lavoro sui muscoli designati.

PREPARAZIONE | Aggancia un TRX in alto e regola le fasce in modo che siano lunghe 2 metri circa. Di schiena al punto di ancoraggio, afferra le maniglie con i palmi delle mani volti verso il corpo. Fai uno o due passi indietro e poi distendi le braccia davanti a te finché il TRX si tende. I palmi delle mani dovrebbero essere volti verso il pavimento e le braccia quasi parallele. Tenendo le braccia diritte, piegati verso le fasce sostenendo il peso del corpo. Il corpo dovrebbe essere a 60° rispetto al pavimento. Controlla che sia in linea da caviglie a testa e che il core sia contratto, le spalle devono stare abbassate.

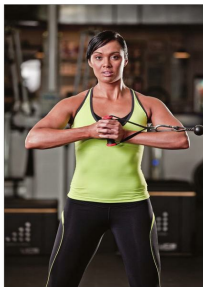
ESECUZIONE | Inizia il movimento piegando i gomiti e lasciando che gli avambracci si muovano avanti e indietro mentre il corpo si abbassa. Permetti alle mani di passare davanti alla testa, ma assicurati che le braccia rimangano ferme. Quando le mani si avvicinano alla testa, senti l'allungamento muscolare dei tricipiti. Inverti il movimento contraendo i tricipiti mentre distendi le braccia per tornare nella posizione iniziale. Assicurati di tenere i gomiti a posto, il corpo allineato e i muscoli del core sempre contratti.

FIFTY DICE | "Puoi regolare la difficoltà di questo esercizio invertendo la posizione dei piedi. Più vicini li tieni al punto di ancoraggio (e minore l'angolo del corpo rispetto al pavimento), più difficile è l'esercizio".



ESERCIZIO FONDAMENTALE

Core Press



CARATTERISTICHE | Cavo o elastico

MUSCOLI ALLENATI | Core

OBIETTIVO | Per sviluppare forza e definizione nell'addome per un aspetto estetico migliore e per una maggiore performance atletica.

PREPARAZIONE | Sistema una carrucola o aggancia un elastico all'altezza del petto. Afferra l'impugnatura tenendo una mano sopra l'altra, posizionati perpendicolare al cavo o all'elastico. Fai un passo o due indietro rispetto al punto di ancoraggio fino a quando senti che il cavo o l'elastico è in tensione. Tieni i piedi distanziati quanto la larghezza dei fianchi, il petto in fuori, le spalle abbassate, il core contratto, con le mani vicine al petto.

ESECUZIONE | Distendi la maniglia lontano dal corpo raddrizzando le braccia, tenendole parallele al pavimento e all'altezza del petto. Fai un secondo di pausa, poi tira di nuovo le mani verso il petto, mantenendo sempre il movimento controllato. Esegui tutte le ripetizioni da un lato e poi passa all'altro.

FIFTY DICE | "Il bello di questo esercizio è che lo senti lavorare molto sul lato dell'addome più vicino al cavo o all'elastico".

FORZA 4-C**Riscaldamento dinamico/Flessibilità**

Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Tempo	Recupero	Intensità
Torsioni del busto, disteso sul fianco	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Stretching dei flessori dell'anca	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Affondo e torsione	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso
Affondo con passo incrociato	1	5 per lato	A corpo libero	Moderato	Nessuno	Basso

Esercizi d'attivazione

Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Tempo ¹	Recupero	Intensità
Camminata laterale	1	10-12 per lato	A corpo libero	2011	Nessuno	Basso
Wall Slide	1	10	A corpo libero	2011	Nessuno	Basso

Allenamento per la forza

Esercizio	Serie ²	Rip.	Carico ³	Tempo ¹	Recupero (secondi)	
A1. Affondi	3-4	8-10 per lato	Da stabilire	2010	30, 20, 10	Alto
A2. Distensioni su panca inclinata	3-4	8-10	Da stabilire	3010	30, 20, 10	Alto
A3. Glute-Ham Raise	3-4	8-10	Da stabilire	2010	30, 20, 10	Alto
A4. Camminata del fattore	3-4	46 metri	Da stabilire	Moderato	30, 20, 10	Alto
A5. Distensioni per le spalle	3-4	8-10	Da stabilire	20X0	30, 20, 10	Alto
A6. Zottman Curl	3-4	8-10	Da stabilire	2020	30, 20, 10	Alto
A7. Pulley a 45°	3-4	8-10	Da stabilire	3010	30, 20, 10	Alto
A8. Lancio a terra della palla medica	3-4	10-12	Da stabilire	Trattenere	120	Alto

¹ "Tempo" si riferisce alla velocità del movimento. Per esempio, 3-1-1-0 significa: 3 secondi per abbassare il carico; 1 secondo di pausa nella posizione più bassa dell'arco di movimento; 1 secondo per sollevare il carico; niente pausa ("0") nella posizione di contrazione.

² Esegui ciascun esercizio, tutti e 8, in successione, recuperando 30 secondi tra l'uno e l'altro, almeno durante la Settimana 10. Al termine di A8 (slam con palla medica), recupera 120 secondi. Ne avrai bisogno. Ripeti il circuito con le medesime modalità, fino a completare 3 giri (4 se ce la fai).

Durante la Settimana 11, riduci i recuperi tra gli esercizi portandoli a 20 secondi e conservando la pausa di 120 secondi al termine di ogni giro. Durante la Settimana 12, riduci a 10 secondi: appena il tempo di qualche boccata d'aria.

² Scegli un peso che ti permetta di arrivare a cedimento entro il numero di ripetizioni desiderato. Nelle distensioni su panca piana, se puoi fare solo 7 ripetizioni, allora vuol dire che il peso è eccessivo. Se ne puoi fare 11, è troppo leggero. Regola il peso di conseguenza.

Allenamento per la flessibilità: Eseguire subito dopo l'allenamento. Per i dettagli, vedi pagina 61 del Capitolo 6.

Rullo di schiuma: Eseguire subito dopo lo stretching. Per i dettagli, vedi pagina 72 del Capitolo 6.

RISCALDAMENTO DINAMICO/FLESSIBILITÀ

1. Torsioni del busto, disteso sul fianco

Per la descrizione, vedi pagina 90 del Capitolo 7.

2. Stretching dei flessori dell'anca

Per la descrizione, vedi pagina 90 del Capitolo 7.

3. Affondo e torsione

Per la descrizione, vedi pagina 107 del Capitolo 7.

4. Affondo con passo incrociato

Per la descrizione, vedi pagina 176.

ESERCIZI D'ATTIVAZIONE

1. Camminata laterale

Per la descrizione, vedi pagina 109 del Capitolo 7.

2. Wall Slide

Per la descrizione, vedi pagina 154.

ALLENAMENTO PER LA FORZA

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Affondi

CARATTERISTICHE | Stile bulgaro, gambe divaricate, manubri

MUSCOLI ALLENATI | Gambe, glutei, core

OBIETTIVO | Questa variante degli affondi richiede più equilibrio e impegna muscolare nella gamba avanti.

PREPARAZIONE | Impugna un paio di manubri e mettili davanti ad una panca tenendo la distanza di qualche passo. Con attenzione, appoggia il collo di un piede sulla panca dietro di te. Tieni l'altra gamba dritta e leggermente davanti a te, mantieniti eretto, i manubri lungo i fianchi. Assicurati che il torace sia diritto, il petto infuori e spalle abbassate.

ESECUZIONE | Abbassa lentamente il ginocchio della gamba dietro sul pavimento. Piega la gamba avanti, permettendo al torace di muoversi rimanendo diritto. Tienilo sempre diritto, evitando di inclinarlo in avanti quando fai l'affondo. Sentirai l'allungamento muscolare sulla parte alta della coscia, poi inverti il movimento spingendo con forza sul piede avanti e tornando nella posizione iniziale. Cerca di evitare di spingere sulla panca col piede appoggiato, perché riduce il carico di lavoro sulla gamba avanti. Esegui tutte le ripetizioni da un lato e poi passa all'altro.

FIFTY DICE | "La gamba indietro serve solo a sostenerti. Tutto lo sforzo è compiuto dalla gamba avanti".



ESERCIZIO FONDAMENTALE

Distensioni su panca

Per la descrizione, vedi pagina 154.

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Glute-Ham Raise

FORMULA50



piega le ginocchia e mantienile così fino a quando sei di nuovo nella posizione iniziale. Il torace rimane sempre fermo durante tutta la serie.

FIFTY DICE | “Sostituisci con le iperestensioni se nella tua palestra non c'è l'attrezzo glute-ham. L'azione è un po' diversa ma pure le iperestensioni allenano glutei e femorali”.

CARATTERISTICHE | Standard

MUSCOLI ALLENATI | Glutei, femorali, core

OBIETTIVO | L'attrezzo glute-ham ti permette di piegare le ginocchia a metà dell'esercizio, coinvolgendo i femorali più di quanto avvenga nelle normali iperestensioni.

PREPARAZIONE | Devi sistemare l'attrezzo glute-ham affinché le ginocchia siano direttamente sopra le imbottiture o subito sotto. Blocca la parte posteriore delle caviglie sotto le altre imbottiture. All'inizio le ginocchia dovrebbero essere piegate, il torace diritto e le braccia incrociate sul petto. Prima di cominciare l'esercizio, contra i glutei, femorali e core.

ESECUZIONE | Mentre tieni la schiena piatta abbassa il torace verso il pavimento e, al tempo stesso, raddrizza le gambe. Nel punto più basso del movimento il torace dovrebbe essere sotto la posizione parallela al pavimento e le gambe dovrebbero rimanere diritte. Evita che la bassa schiena si inarchi: mantieni la curvatura naturale per tutta la durata della serie. Contra i glutei e usa i femorali per sollevare il torace. Mentre passi oltre la posizione parallela al pavimento,

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Camminata del fattore

CARATTERISTICHE | Con i manubri

MUSCOLI ALLENATI | Core, presa, avambracci, resistenza muscolare generale

OBIETTIVO | Questo esercizio interessa soprattutto gli avambracci e la presa, ma è ottimo anche per una maggiore resistenza muscolare e un incremento della performance atletica.

PREPARAZIONE | Impugna un paio di manubri e tienili lungo i fianchi, con i palmi delle mani verso il corpo. In piedi, con il petto infuori e le spalle abbassate e indietro. I piedi dovrebbero stare distanziati quanto l'ampiezza dei fianchi.

ESECUZIONE | Inizia a camminare mentre reggi saldamente i manubri in modo da non lasciarli cadere. Controlla che i muscoli del core siano contratti e il torace diritto. Completa per i metri indicati. Se devi cambiare direzione durante la serie, ruota lentamente per minimizzare lo stress sulla colonna vertebrale.

FIFTY DICE | "Nonostante sentirai lavorare soprattutto la presa, è importante mantenere la postura corretta durante la serie".



ESERCIZIO FONDAMENTALE

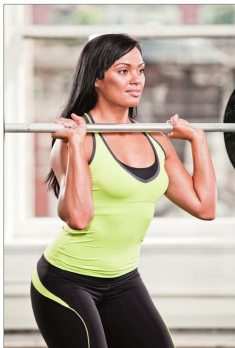
Distensioni per le spalle

CARATTERISTICHE | Bilanciere, spinta-distensione

MUSCOLI ALLENATI | Spalle, core, intero corpo

OBIETTIVO | Interessa direttamente le spalle ma l'elemento di spinta e distensione chiama in gioco il resto del corpo, inclusi core e gambe.

PREPARAZIONE | Prepara il bilanciere con il peso appropriato. Impugnalo con le mani leggermente più distanziate dell'ampiezza delle spalle. Togli il bilanciere dagli appoggi e tienilo all'altezza delle spalle. (Puoi regolarlo sugli appoggi a questa altezza oppure puoi sistemarlo più in basso e portarlo in posizione con un movimento di "clean"). I palmi delle mani dovrebbero essere volti lontano dal corpo. Tieni il petto infuori e i muscoli del core contratti; stai eretto con i piedi distanziati quanto l'ampiezza dei fianchi.





ESECUZIONE | Piega un poco le ginocchia mentre cerchi di tenere il petto in alto. Poi spingi con esplosività attraverso le gambe, usando la potenza della parte inferiore del corpo per distendere il bilanciere sopra la testa. Distendi il bilanciere fino a quando le braccia sono completamente diritte e tu sei in posizione eretta. Stabilizza il corpo e il peso al termine della traiettoria ascendente, poi piega i gomiti e riporta il bilanciere lentamente all'altezza delle spalle, tenendo le gambe diritte. Assicurati di essere nella posizione iniziale corretta prima di iniziare la ripetizione successiva.

FIFTY DICE | “Ricavi molta potenza piegando le ginocchia e coinvolgendo i muscoli della parte inferiore del corpo nel movimento di distensione. L'importante è tenere contratti i muscoli del core e osservare l'esecuzione precisa per evitare di infortunarti”.

**ESERCIZIO FONDAMENTALE**

Zottman Curl

CARATTERISTICHE | Con manubri, da seduto, schienale a 90°

MUSCOLI ALLENATI | Bicipiti, avambracci, brachiali

OBIETTIVO | Questa versione del curl per bicipiti recluta avambracci e brachiali più della versione con presa in pronazione.

PREPARAZIONE | Prepara una panca con lo schienale quasi verticale. Siediti impugnando una coppia di manubri e tenendoli ai lati del corpo. Gira i palmi delle mani in modo che siano rivolti in avanti.

ESECUZIONE | Fletti gli avambracci portando i manubri vicino alle spalle, mantieni i gomiti sempre vicini ai fianchi. Nel punto finale della traiettoria ascendente, ruota i polsi di 180° in modo che i palmi delle mani siano volti in avanti. Abbassa i manubri controllando la discesa e mantieni i gomiti sempre vicini ai fianchi. Quando le braccia sono completamente distese, ruota ancora di 180° i polsi riportandoli nella posizione iniziale. Osserva un secondo di pausa, poi inizia la ripetizione successiva.



FIFTY DICE | “Invertire la direzione dei palmi delle mani per abbassare i manubri permette di fare bruciare veramente i muscoli degli avambracci”.

ESERCIZIO FONDAMENTALE**Pulley a 45°**

CARATTERISTICHE | TRX, a corpo libero

MUSCOLI ALLENATI | Dorsali, corpo intero

OBIETTIVO | Questa versione del rematore non allena solo il gran dorsale ma richiede pure la stabilizzazione per mezzo di tutti i muscoli del corpo.

PREPARAZIONE | Aggancia due cinghie per TRX ad un montante alto e stabile. Le cinghie dovrebbero essere lunghe 180-240 cm, permettendoti di regolare il livello di difficoltà. Mettiti di fronte al punto di aggancio, indietreggia 60-90 cm (più lontano vai, più facile è l'esercizio). Mantenendo il corpo allineato da capo a caviglie, punta i talloni sul pavimento e piega il busto indietro fino a quando le braccia sono diritte. Il corpo dovrebbe essere a 45° rispetto al pavimento. Tieni il petto infuori e le spalle indietro e abbassate, assicurandoti di non sentire una sgradevole tensione nel collo.

ESECUZIONE | Solleva il corpo con le maniglie del TRX, piegando i gomiti. Tieni i polsi dritti; mani, gomiti e spalle devono essere allineati. Usa i muscoli della parte superiore della schiena per sollevare il corpo a sufficienza per lasciare i gomiti indietro. Enfatizza la contrazione in questi muscoli della parte superiore della schiena, mantenendola per un secondo. Permetti che il corpo torni lentamente a 45° rispetto al pavimento, enfatizzando l'allungamento muscolare dei dorsali. Tieni il petto infuori e le spalle abbassate. Mantieniti allineato da capo a caviglie per tutto il movimento.

FIFTY DICE | "Indipendentemente dal livello di fitness, puoi rendere questo esercizio validissimo solo

regolando la posizione dei piedi; è importante che tieni il corpo dritto, da capo a caviglie, con l'angolo di movimento che è più adatto per te.

ESERCIZIO FONDAMENTALE

Lancio a terra della palla medica

CARATTERISTICHE | Standard

MUSCOLI ALLENATI | Spalle, resistenza muscolare, core

OBIETTIVO | Questo esercizio non solo aiuta a sciogliere l'articolazione scapolo-omerale ma allena anche il core e la parte inferiore del corpo.

PREPARAZIONE | Impugna una palla medica con tutte e due le mani, i palmi volti l'uno verso l'altro. Eretto, piedi distanziati quasi quanto l'ampiezza delle spalle. Solleva la palla medica al di sopra e appena dietro la testa. Le braccia dovrebbero essere quasi completamente distese nel punto finale della traiettoria ascendente.

ESECUZIONE | Inizia il movimento gettando con esplosività la palla medica sul pavimento. Pensa a contrarre con forza i muscoli del core per aiutare il movimento. Fai attenzione che la palla non ti colpisca dopo essere rimbalzata (secondo il suo peso può rimbalzare come no). Accosciati nella posizione di uno squat, afferra la palla medica e torna in piedi, sollevandola sopra la testa con le braccia distese. Risi-stema i piedi se necessario e continua completando il numero desiderato di ripetizioni.

FIFTY DICE | "Sembra piuttosto facile ma dopo qualche ripetizione, inizi a sentire che questo esercizio lavora molto".





Domande frequenti: cosa succede durante Formula 50

○ Inizio da zero. Posso seguire veramente questo programma?

○ Se concentro la mia mente su qualcosa, so che posso farlo. Ho dovuto costruire questa fiducia in me stesso con il tempo e i successi; posso dirlo legittimamente in base a dove sono arrivato nella mia vita. Raccontami che hai guadagnato un milione di dollari quando già avevi un milione di dollari e io ti dirò: "Embè?". Raccontami che non possedevi niente in partenza e poi sei diventato milionario allora ti risponderò: "OK, hai fatto qualcosa". La stessa cosa col fitness: rimarrò più favorevolmente colpito da chi tra voi ha avuto il coraggio di iniziare da zero.

La parte più difficile è iniziare. Non c'è altro modo. Eppure, se segui questo programma con costanza, arriverai ad un punto in cui tutto, nel fitness, ti sembrerà raggiungibile. Un evento di triathlon o una gara di bodybuilding saranno meno difficili di quanto adesso ti sembra entrare per la prima volta in palestra. *Formula 50* ti conduce attraverso questa difficile fase da principiante.

○ Quanto è importante trovare e seguire dei modelli da imitare nel fitness quando inizio *Formula 50*?

○ I modelli sono importanti, che siano negativi o positivi. Ti farò un esempio. Gli eroi della mia giovinezza si drogavano. Sembra proprio da stupido, vero? Erano i miei eroi perché non ne conoscevo di migliori e perché erano pieni di quel fascino tipico dei ribelli. Conducevano gruppi interi alla perdizione. Oggi, però, se quegli stessi personaggi mi raccontano una storia di come fosse al tempo, cerco sempre di capire se hanno un dente d'oro in bocca. Penso: "Vediamo un po', forse hanno almeno UNA cosa da mostrarmi per quel periodo". Seguire il loro esempio? Nove volte su dieci sono morti o in carcere. Io sono un'eccezione.

Lo stesso vale per la salute e il fitness. Se prendi a modello persone sovrappeso e sedentarie, finisci morto o con il diabete di tipo 2 (e poi, dopo una o due amputazioni, morto). Perciò, segui coloro che sono esempi positivi. Seguimi. Segui Arnold o The Rock. Segui il tipo in ufficio che porta il pasto a base di pollo e broccoli dentro il Tupperware. Segui tutti noi. Non lasciare niente di intentato nella tua ricerca per la salute e il wellness.

Non dimenticare nemmeno chi ti ha aiutato. Odio chi lo dimentica. Quando sarai e ti sentirai come nuovo, non diventare ingrato o non farti accecare dal successo o della tua nuova immagine. Ricorda sempre: "Come ci sono arrivato?" Quando raggiungo una meta, mi voglio ricordare se ho preso un taxi o se ci sono andato a piedi.

○ Parli molto dell'importanza della colazione e nei programmi alimentari ci sono degli esempi. Qual è la colazione ideale per me durante il programma *Formula 50*?

○ La colazione ideale non è dentro una scatola con personaggi da fumetto disegnati sopra. Include proteine, un po' di grassi buoni, una quantità moderata di carboidrati complessi e una sana dose di fibre unite ai carboidrati. La vera colazione da campione potrebbe essere uova e una porzione di fiocchi d'avena con mirtilli. Va bene anche aggiungere sopra formaggio cremoso magro con noci e fragole. Vanno bene anche tutte le colazioni indicate nei programmi alimentari di *Formula 50*.

Non avere paura delle uova e del tuorlo. Non ti faranno male. Scarta il tuorlo solo se vuoi ridurre le calorie, altrimenti è utile perché contiene importanti nutrienti. Sostituire due uova intere con cinque albumi può farti risparmiare 65

calorie e 9 g di grassi. Sommando in una settimana sono 455 calorie in meno, mica male...

Una colazione basata solo sui carboidrati è la peggiore, soprattutto se si tratta di zuccheri semplici. Ti predispone ad un calo glicemico che già a metà mattinata ti farà venire un gran sonno.

In questo libro parli molto bene delle fibre. Cosa hanno di tanto importante?

Le fibre assolvono almeno tre funzioni che sono estremamente importanti: Ti fanno sentire più sazio, mantengono la glicemia stabile invece di sbalzarla e aiutano a “ripulire” l'apparato digerente dalle tossine, una funzione che, alla lunga, potrebbe aiutarti nella prevenzione dei tumori. Sebbene tecnicamente siano un carboidrato, le fibre assomigliano più alle proteine riguardo la quantità di energia che il corpo deve consumare per digerirle. Purtroppo l'Americano medio ne consuma circa la metà della quantità consigliata. La colpa è dell'eccesso di fast food e di poca frutta e verdura (ricche di fibre) nell'alimentazione.

Qual è un modo facile per aggiungere più fibre alla dieta?

I programmi alimentari di *Formula 50* sono ideati per garantire un consumo quotidiano sufficiente di fibre. Inoltre, cerca di mangiare molte verdure. Per esempio, a colazione aggiungi dei funghi a pezzettini e dei broccoli agli albumi. Agli spuntini includi delle verdure crude come finocchi e sedano. Se il sedano non ti attira, guarniscilo con tonno senz'olio e burro d'arachidi al naturale. A cena accompagna la fonte proteica con verdure cotte a vapore.

Perché desidero sempre il cibo spazzatura? Perché non resisto agli sgarri?

Molti considerano il cibo una ricompensa o una consolazione oppure un modo per sentirsi ancora bambini. Ci sono molte emozioni collegate ai diversi tipi di cibo e se le affronterai, sarà più facile perdere peso. Non dico che devi staccarti dalle emozioni e dal cibo; il richiamo a ricordi e posti fa parte dell'essere umano. Tuttavia quando mangi pollo fritto e patatine e raddoppi tutte le porzioni perché facevi così nei picnic del fine settimana con la famiglia, le tue emozioni stanno prendendo in modo negativo il sopravvento su di te per quanto riguarda il cibo.

○ Come incastrare il fitness con il resto della mia vita? È qui che mi rovino.

○ Sono ambizioso e la mia ambizione è come un tunnel infinito. Correrò attraverso questo tunnel limita talvolta la mia visione. Visualizzo ciò che voglio ottenere e corro per ottenerlo finché non taglio il traguardo (o muoio provandoci, *or die tryin'*). Può essere un bene ma può anche portare a trascurare altre cose importanti della vita. Per esempio, puoi essere sviato nel considerare che stare con i figli è una priorità. Ho visto Em [Eminem] commettere questo sbaglio. Alla fine ha rallentato i suoi tour perché voleva stare con sua figlia Hailie. Non voleva arrivare a casa un giorno e trovare una donna ormai adulta che lui nemmeno conosceva. Il suo esempio mi ha reso più consapevole della necessità di un certo equilibrio perché lui era più avanti di me nella carriera. Ho perso la mamma quando avevo 8 anni ed ero già per strada a fare guai prima dei 12 anni, quindi ho sempre desiderato essere presente per mio figlio.

Questa lezione si applica moltissimo pure al fitness e all'allenamento. Allenarsi e alimentarsi correttamente può aiutarti a trovare un equilibrio, quindi tieni queste cose nella prospettiva giusta e integrale nel tuo stile di vita. Evita che la tua vita non lasci posto per il fitness ed evita che il fitness non ti lasci tempo per vivere. In entrambi i casi, sbaglieresti.

○ Posso deviare un pochino dai pasti indicati su *Formula 50* oppure danneggiare tutto?

○ I pasti su *Formula 50* sono esempi. Non sono precisi come il programma di un lancio alla NASA. Andando avanti nel programma, conoscerai meglio il tuo corpo e potrai apportare adattamenti e cambiamenti in base alle sue risposte. Questa può sembrare una grossa responsabilità ma dovresti imparare a sufficienza in questo libro per arrivare a dire: "Sai cosa, non mi piace come mi sento dopo avere consumato i carboidrati, quindi ho intenzione di abbassarli leggermente e alzare un poco le proteine".

In ogni caso rimani aderente allo spirito dei programmi alimentari e della dieta. Se noti che non riesci mai a seguire le indicazioni sulle porzioni di proteine, per esempio, allora ti sei perso per strada relativamente alla dieta. La svolta più interessante sarà quando potrai preparare dei pasti basati sui programmi alimentari del libro ma con le tue varianti. A quel punto le possibilità sono quasi infinite. Non conoscerai più la noia in cucina e il tuo aspetto fisico sarà eccezionale. Una vittoria in tutti i sensi.

A che ora dovrei allenarmi? Allenarsi di mattina dà più risultati che la sera o viceversa?

Non proprio. Non bruci più calorie allenandoti a pranzo rispetto allo stesso allenamento dopocena, ipotizzando che riversi il medesimo impegno in entrambe le sessioni. Il momento migliore della giornata per allenarsi è quando ti alleni e lo fai con l'intensità necessaria.

A me piace, soprattutto durante i tour, alzarmi e allenarmi presto. Mi permette di pensare a cosa farò per il resto della giornata. Salire sul tapis roulant come prima cosa la mattina mi sveglia quanto bere il solito caffè. Dopo averlo fatto, mi sento meglio per affrontare qualsiasi altra cosa nella giornata. È un vantaggio.

Se non puoi allenarti di mattina, trova un orario durante la giornata o la sera tardi. Va bene perfino se hai tanti impegni e non puoi allenarti prima delle 23: basta che ti alleni comunque con efficacia. Se a quell'ora ti aggiri in palestra come uno Zombie con lo Xanax, vuol dire che quell'orario non fa per te. Ricorda che *Formula 50* vuole rendere il fitness parte del tuo stile di vita. Allenati quando meglio puoi in base al resto dei tuoi impegni.

Ho letto molte informazioni contrastanti su quanta acqua bere. Seguendo il tuo programma, quanto dovrei bere, Fifty?

Molta. Probabilmente più di quanto bevi ora. L'acqua rappresenta il 75% del corpo umano e influenza praticamente ogni processo corporeo (compresi crescita muscolare e dimagrimento). Non lasciare il tuo corpo a secco di liquidi. L'International Sports Sciences Association (ISSA) consiglia di bere 8-12 bicchieri d'acqua al giorno. Un trucco sta nel bere un bicchiere d'acqua circa ogni ora. Se sei fisicamente attivo (e se leggi questo libro lo sei, no?), la ISSA ti sprona ad aggiungere un litro per ogni chilogrammo perso durante l'allenamento. Un segno sicuro che non hai bevuto a sufficienza è quando le urine sono giallo scuro. Se noti che hanno questo colore, passa direttamente dal bagno alla cucina e bevi un bicchiere di H₂O.

E le altre bevande come caffè, tè, bibite gassate e alcolici? Cosa va bene e cosa non va bene?

Le ricerche suggeriscono che, in moderazione, il caffè non è pericoloso e può addirittura essere salutare. Non berne più di tre tazzine al giorno, però, e senz'altro non zuccherarlo (una goccia di latte va bene). Se ti senti fiacco prima

dell'allenamento, il caffè può aiutarti. Come il caffè, anche il tè possiede benefici antiossidanti e nessun svantaggio se non aggiungi zucchero. Bevine!

Le bevande gassate e zuccherate sono escluse dal mio programma. Le varianti della dieta sono accettate sebbene non mi ci baserei troppo. Considerale come uno sgarro occasionale, non come un'abitudine.

L'alcol può essere bevuto con moderazione, cioè uno o due bicchieri al giorno di birra leggera o vino. I superalcolici non trovano posto nel mio programma.

Non avevo mai visto prima alcuni degli esercizi del programma. Cos'ha di sbagliato la "old school"?

Questo programma è pieno di vecchi esercizi classici: sia con i pesi liberi sia senza peso. Qui non trovi molti degli esercizi più recenti, come i curl alle apposite macchine, dove ti siedi e muovi solo un muscolo e un'articolazione. Stai seduto tutto il giorno: vuoi davvero andare in palestra per stare ancora seduto? Quelle macchine sono meglio di niente ma non sono la perfezione. Non ti permettono di apprendere la coordinazione e l'equilibrio. Non massimizzano il dispendio calorico. Non sviluppano granché la forza funzionale. Non inducono quella risposta ormonale necessaria per bruciare grasso ed essere più muscoloso con la massima resa.

Gli esercizi inclusi qui invece permettono di fare tutto ciò e anche di più. Li abbiamo scelti proprio perché funzionano molto bene con il *Metabolic Resistance Training*. Sono sicuro che, dopo avere terminato il programma *Formula 50*, non vorrai più sederti su una stupida macchina in palestra.

Sembra che cucinare faccia parte del programma alimentare, ma io non sono molto bravo. Consigli?

È ora di fare di meglio del fast food o del cibo congelato. Non importa che tu sia un concorrente di Master Chef. Inizia con qualche elettrodomestico e accessorio, tipo coltello, padella, pentola e vaporiera per il riso (ci puoi cuocere anche le verdure). Cuoci alla griglia o nella padella antiaderente la carne e il pesce. Le verdure sono facili: puoi comprarle intere o pre-tagliate per risparmiare tempo. Prendi una busta di lattuga già pronta, mettila in una ciotola e condisci con olio d'oliva e aceto. Ecco fatto!

Ho visto alcune diete che promettono una riduzione più drastica rispetto a *Formula 50*. Perché?

Formula 50 non è un rimedio estemporaneo per chi è fuori forma. Non esiste una simile scorciatoia. Il mio programma è ideato per riprogrammare sistematicamente il tuo stile di vita da uno che magari non è il più sano o adatto ad uno che ti farà sentire ed essere in forma. Qui la parola d'ordine è Lifestyle. Quando termini *Formula 50*, puoi continuare a vivere in questo modo.

I programmi estremi hanno un certo fascino, ma sono pieni di trabocchetti. Chi li vende sfrutta il tuo sogno di un rapido rimedio ad un problema di lunga data. Mi fanno venire in mente quelli che non fanno manutenzione al motore per centinaia di migliaia di chilometri e poi, quando inizia a fare rumori strani, prendono un barattolo di additivo dal benzinaiolo. Non è facile riparare al danno.

I miei allenamenti e le mie diete daranno una forte spinta d'inizio al tuo dimagrimento. Da lì i progressi dovrebbero continuare con un bel ritmo. Vedrai che c'è un'enorme soddisfazione nell'ottenere progressi continui con il fare le cose per bene. Inoltre, le probabilità di avere risultati saranno immensamente più alte se ti impegni lentamente ma con costanza.

Sbaglio talmente tante cose per la salute e il fitness che mi sento soverchiato e depresso con facilità. Cosa dovrei fare per cambiare modo di pensare?

Inizia ad ossessionarti per ciò che fai bene così cambierai il tuo modo di pensare negativo. Se non tieni conto dei punti deboli e delle mancanze, come farai a rimediare? Però renditi conto che i lati negativi sono spesso amplificati e peggiorati rispetto alla realtà, mentre quelli positivi sembrano non aumentare e privi di nota. Per questo aspetto la mente è bizzarra.

Una delle trappole più pericolose riguardo al fitness è il perfezionismo. Creddimi, non farai mai una singola serie o un allenamento perfetti. Appena lo hai capito, puoi smettere di flagellarti perché sei meno che perfetto e iniziare a guardare al tuo impegno in termini di progressi, miglioramenti, avanzamenti (termini relativi e non assoluti).

Nel passato ho provato senza successo. Perché questo programma sarà diverso?

○ Perché questa volta seguirai il mio programma! Scherzo solo in parte. Credo veramente che sia essenziale seguire il programma giusto, quello strutturato da grandi esperti, basato sulle più recenti ricerche scientifiche e provato in palestra. Il mio programma è stato provato e funziona, moltissimo. Non ti chiederò di fare qualcosa di cui non sei in grado. Fallo e vedrai i risultati.

Creedere nel programma è essenziale per il successo nel lungo termine. Ho ideato *Formula 50* insieme ad uno dei migliori allenatori del pianeta. Joe Dowdell, CSCS, affinché tu possa essere sicuro che, se lo segui alla lettera, i risultati arrivano. Niente sarebbe peggio di impegnarti al massimo e non ottenere i risultati sperati perché ha avuto fiducia in un programma sbagliato. Puoi stare certo che, se seguito correttamente, il programma *Formula 50* funziona. Hai la mia parola.

○ Finisco l'allenamento e sono talmente stanco che non riesco a fare alcunché. Aiuto!

○ Questi allenamenti sono impegnativi e ci saranno volte in cui, terminati, sarai un po' spompato. Ti devi sentire proprio così; è voluto. Comunque, procedendo con *Formula 50*, l'affaticamento post-workout dovrebbe diminuire gradualmente, anche se le sessioni si fanno più intense. Il corpo si adatta e diventa esteticamente più in forma, che è il principale beneficio del farlo. Questi allenamenti non solo modellano i muscoli che potrai "ostentare", ma rafforzano pure tutto il corpo, compreso il muscolo più importante in assoluto: il cuore.

Presta molta attenzione ai nostri consigli sull'alimentazione in generale, ma soprattutto a quella post-workout. Dopo l'allenamento, il corpo passa "in modalità recupero" e devi fornirgli il carburante necessario per riparare e recuperare. Se non lo fai, ti potrai sentire più stanco in seguito. Tuttavia lo puoi evitare.

○ Posso esagerare con le proteine?

○ Uno dei colleghi universitari del Dr. Norton svolse uno studio per stabilire quale sia il massimo di proteine che può dare problemi per la salute (e se ne possono dare). A dire il vero, non ha trovato una simile quantità. Piuttosto ha visto che, nei limiti ragionevoli, più proteine una persona consuma, più è in salute. Con questo non ti suggerisco che 400 g di proteine siano meglio di 200. Consumarne 400 g sarebbe una pazzia. È vero, però, che chi ne ha consumati 200-220 g si è mantenuto in salute.

Per quanto riguarda le proteine, è assai più probabile assumerne troppo poche che troppo. Il più grosso problema coi carboidrati è il facile eccesso piuttosto che la

carezza. Le diete di *Formula 50* sono calcolate in maniera che non sbagli alcuno dei termini dell'equazione.

- Non miglioro rapidamente, cosa dovrei fare?
- Segui il programma. Sei finito fuori forma in pochi giorni? Ovviamente no! La tua attuale condizione, meno che ideale, probabilmente riflette anni di trascuratezza nell'allenamento e nella dieta. La bella notizia è che puoi riparare al danno più velocemente del tempo per farlo e vedrai dei risultati quasi immediati, sebbene alcuni non saranno subito visibili allo specchio o sulla bilancia. Potresti perdere grasso e aumentare la muscolatura con ritmo simile e la conseguenza è che sulla bilancia leggi lo stesso peso di una o due settimane prima. Eppure il tuo corpo sta cambiando la sua composizione ed è questo veramente importante.
- Sono una donna e ho paura che tutti questi pesi mi faranno assomigliare ad un uomo. È giusto preoccuparmi?
- Non assomiglierai ad un uomo. Il corpo femminile non contiene i livelli di ormoni del corpo maschile, come per esempio il testosterone. Di conseguenza la crescita muscolare è un processo più lento per le donne. Naturalmente il tuo corpo diventa più bello. Diventi più forte. Potrai fare da sola cose che adesso necessitano dell'aiuto di un uomo. Ti piacerà molto come diventerà il tuo corpo. Gli uomini, io compreso, pensano che un corpo tonico sia sexy.
- Cosa pensi dello yoga?
- Lo yoga è una forma di stretching "attivo statico". Assumi una posizione statica ma per assumerla ti muovi concretamente e coinvolgi molti gruppi muscolari diversi invece di uno solo. Lo yoga presenta molti benefici ma lo devi anche fare con gradualità. Molte persone si appassionano allo yoga come un modo per tenersi in forma. Se non ti muovi molto bene, sarai seduto fradicio dopo la prima lezione di yoga. Procedi lentamente.
- Ho il diabete di tipo 2. Posso sempre seguire il programma *Formula 50*?
- L'attività fisica e una sana alimentazione sono proprio ciò che ti serve se hai il diabete di tipo 2. Sedentarietà, alimentazione scorretta e il conseguente incremento ponderale sono probabilmente le prime cause del diabete di tipo 2. (Il

diabete di tipo 1 è una malattia autoimmune, non collegata allo stile di vita come quello di tipo 2).

Uno studio clinico su più centri, il Diabetes Prevention Program, suggerisce che il cambiamento dello stile di vita (allenamento, alimentazione e calo ponderale) è doppiamente efficace per la prevenzione del diabete rispetto alle principali medicine solitamente usate. Non presenta effetti collaterali, come la stragrande maggioranza dei farmaci. Se ci rifletti, non sorprende che cambiare stile di vita dia tutti questi risultati. È lo stile di vita che causa la malattia.

Se hai già il diabete di tipo 2, consulta il medico prima di iniziare un qualsiasi programma d'allenamento, incluso *Formula 50*. Se il medico ti sconsiglia, senti un secondo parere professionale. Fai la statistica dei pareri. Potresti dovere tener conto delle interazioni tra medicinali che assumi, allenamenti e variazioni della dieta. Però, ipotizzando che il tuo diabete di tipo 2 non sia molto avanzato, puoi scoprire, insieme al medico, che il programma *Formula 50* elimina la necessità di prendere le medicine.

Stasera sono troppo stanco per andare in palestra. Cosa dovrei fare?

Ti consiglio di andarci lo stesso, se non altro per rinforzare le abitudini positive che cerchi di sviluppare come parte di *Formula 50*. Forse hai avuto una pessima giornata al lavoro o una settimana faticosa, ma ti sentirai meglio se fai l'allenamento, anche se al momento non ne hai voglia. Questo non significa che devi essere al tuo top quella sera e infrangere un mucchio di record personali. E neanche abbatterti. Vai lo stesso. Puoi sempre ridurre l'intensità, magari aumentando i recuperi un poco per quel giorno o scegliendo dei carichi un pochino più bassi del solito. È importante sviluppare e mantenere l'abitudine al fitness. Avrai la soddisfazione di esserci comunque andato e avere fatto quello che potevi.

Ho letto dell'effetto termico del cibo da qualche parte in passato e tu ne hai parlato nel capitolo sull'alimentazione. Ha un impatto molto grosso?

Alcuni esperti ritengono che l'effetto termico rappresenti una parte molto ampia del nostro dispendio quotidiano, intorno al 20-30%. Altri danno percentuali più basse. Una cosa interessante: gli ectomorfi, coloro che hanno un biotipo magro di natura, tendono ad avere un'accelerazione dell'effetto termico del cibo

quando mangiano. Probabilmente conosci qualcuno così. Mangiano e iniziano addirittura a sudare.

○ A parte stretching e massaggio, ci sono altre tecniche per il recupero di cui dovrei essere al corrente?

○ Te ne indico due. Ci sono modi più avanzati per manipolare i tessuti e potenziare la performance. Non è come andare in crociera e farsi fare un massaggio.

L'Active Release Technique, conosciuta come ART, isola di solito le parti del corpo da trattare. La spalla è la parte del corpo più infortunata da chi pratica fitness, attività fisica e allenamento in genere. L'anca è un'altra parte colpita spesso. L'ART può essere utilissima ed è anche una tecnica fantastica.

Lo stretching PNF (facilitazione neuromuscolare propriocettiva) è una tecnica derivata dalla fisioterapia. Il concetto è contrarre un muscolo e, durante la contrazione, allungare il suo antagonista. Il muscolo allungato ha una maggiore possibilità neurologica di allungarsi grazie alla contrazione dell'antagonista. Per esempio, quando è contratto il quadricipite, puoi fare lo stretching del femorale molto più facilmente di quando non lo è.

Lo stretching PNF alle volte è eseguito con un personal trainer o un compagno, anche se puoi farlo da solo con, ad esempio, una corda. Supino, alzi una gamba passando la corda sotto il piede. Porta delicatamente la gamba più avanti che puoi, contraendo il quadricipite, e quindi avvicinala un pochino, aumentando lo stretching sul femorale.

○ In palestra vedo molte persone insieme. Si alternano nelle serie, si aiutano quando il peso è elevato, ecc. Dovrei farlo anche io?

○ Decidi tu. Conosco persone che non andrebbero mai in palestra senza qualcuno, che sia il personal trainer o un compagno. E conosco persone che si allenano sempre da sole, e lo hanno scelto volontariamente. Faceva così un famoso bodybuilder degli anni 60, Dave Draper, detto "The Blond Bomber". Draper diceva: "Mi piace farmi compagnia quando sono solo", riferendosi al suo desiderio di stare da solo in sala pesi.

Io sono un po' in quel modo. Non voglio aspettare qualcuno. Non voglio dipendere da un altro. Non voglio ascoltare il racconto del litigio che il mio amico

ha avuto la sera prima con la donna e non voglio coordinarmi con altre persone riguardo i giorni d'allenamento. Voglio entrare in palestra e fare quello che ritengo giusto per me in base all'energia che sento di avere quel giorno.

Allenarsi in coppia presenta certamente dei vantaggi. Molte persone riescono ad essere costanti solo in quel modo. Vanno in palestra perché sanno che il compagno li aspetta. Questa è la motivazione estrinseca: viene da fuori di te. Tende a spingerti in una certa direzione. Come se un medico ti dicesse: "Attento, se non inizi ad allenarti puoi avere un infarto!"

La motivazione intrinseca è volerci andare perché è divertente, perché ti senti meglio se lo fai e perché desideri quei benefici. Viene da dentro di te e attira ciò che fai. All'inizio va bene anche la motivazione estrinseca, ma l'obiettivo nel lungo termine è diventare intrinsecamente motivati. A quel punto andrai in palestra perché ci vuoi andare e non perché ti aspetta qualcuno.

Se scegli davvero di avere un compagno, scegline uno più o meno al tuo livello. Allenarsi con una persona meno allenata di te non ti servirà a molto, così come se è più allenata ti si può ritorcere contro. Se tu non puoi fare quello che fa lui, chi pensi che si alleni bene? La persona che è in peggior forma esagera prima di rendersene conto solo per cercare di reggere il passo con qualcuno più allenato.

- Qualche consiglio nella scelta di un personal trainer?
- Ovviamente scegline uno qualificato e che ti piaccia perché dovrai frequentarlo e ricevere istruzioni da lui. Non avere timore di scegliere un personal trainer dell'altro sesso. Per gli uomini può essere bello avere una donna come allenatrice. Ho visto personal trainer donne che urlavano al cliente: "Non fare la femminuccia, avanti!". Se te lo senti dire non puoi evitare di pensare: "Oh cavolo, devo farcela!". Se lo dicono a me, io procedo al massimo finché non stramazzo. Ricavo il massimo che posso da quell'allenamento.
- Quando ho iniziato ad allenarmi ho pensato che la famiglia mi avrebbe appoggiato, invece mi criticano spesso, come quando vanno a mangiare la pizza e io preferisco qualcosa di sano tipo petto di pollo e verdure. Come faccio di fronte a questa mancanza di comprensione?
- Pensi che ti dovrebbero aiutare tutti quando inizi a riprendere il controllo del tuo corpo e vuoi una vita più sana. Se ti vogliono bene, perché non dovrebbero sostenerti, vero? Scoprirai che non è sempre vero.

Dunque, cosa fare quando inizi e amici o familiari invece di appoggiarti sembrano gelosi o invidiosi, praticamente sabotano ciò che cerchi di realizzare? Devi rimanere concentrato sul tuo obiettivo o addirittura invitarli ad unirsi a te. Se una moglie dice: “Oh, vai in palestra di nuovo,” rispondi: “Sì. Perché non vieni con me?” Prova a coinvolgere invece che a separare facendo vedere che vai a fare una cosa da sola. Convinci l'amico o il partner o il parente di andare insieme in palestra. Avrai il sostegno che vuoi e potresti anche salvare la vita del tuo caro.

Ormai ho sentito pro e contro sulla frutta. Posso mangiarla durante il programma *Formula 50*?

C'è molta confusione perché tanti hanno confuso lo sciroppo di glucosio-fruttosio (HFCS) con il fruttosio. Una cosa è bere una bibita con più di 50 g di zucchero e un'altra mangiare 220 g di mirtillo con 7 g di fruttosio e 4 g di fibre. Poiché lo sciroppo di glucosio-fruttosio è usato per dolcificare le bevande, finiamo per ingurgitarne troppo. Gli Americani consumano 22 cucchiaini di zucchero al giorno e molto è sciroppo di glucosio-fruttosio. Questo è il problema, non tanto lo zucchero naturalmente contenuto nella frutta insieme a vitamine e fitosostanze di vitale importanza. Frutta? Certo.

La frutta fa bene, quindi posso bere il succo d'arancia?

La tua domanda affronta uno dei più grossi errori nella dieta: pensare che frutta e succo di frutta siano la medesima cosa. Neanche per sogno. Il bicchierone di succo d'arancia che sembra tanto buono sul tavolo della colazione in realtà è un bicchiere di zucchero colorato. Le fibre contenute nell'arancia sono state, di solito, quasi tutte rimosse. Se bevi il succo d'arancia soprattutto per la vitamina C, prendi un integratore.

Questo vale per la maggioranza della frutta e della sua versione sotto forma di succo. Le 3-4 arance necessarie per un bicchiere di succo contengono 12-15 g di fibre, una buona parte della quantità giornaliera consigliata. Invece il bicchiere di succo d'arancia non ne contiene praticamente alcunché. Perché le fibre sono tolte durante la produzione industriale.

E dopo? Tocca a te

Come si dice, nessuno ha sostenuto che sarebbe stato facile. Ho detto che ne sarebbe valsa la pena.

E adesso eccoti. Ti sei preso la responsabilità. Ti sei imposto. Ora ti godi i vantaggi di una maggiore energia, un aspetto migliore e un livello di fitness superiore. Sei una persona nuova.

Dopo un trionfo c'è sempre la voglia di una nuova sfida. Cosa posso fare per ripetere? Dopotutto, nelle ultime 6-12 settimane (secondo se hai scelto di fare entrambe le fasi di *Formula 50* o solo una), il mio programma ha diretto ogni tuo passo nel fitness. Per ogni sessione ti ho detto cosa fare con precisione, cosa mangiare ad ogni pasto, come riposare e recuperare. Praticamente ti ho detto come e quando allacciarti le scarpe.

Non c'è una risposta standard per la tua prossima mossa, non c'è un programma unico per tutti dopo *Il Programma*. Andare avanti dipende dai tuoi obiettivi. Forse hai deciso di tentare il triathlon, in questo caso ti dedicherai all'allenamento di endurance. Magari ti piace molto sentirti più magro e vuoi continuare, con lo scopo di definire la muscolatura come un bodybuilder o un concorrente di una categoria di Fitness sul palco di gara. Oppure vuoi diventare sempre più grosso e

più forte. Infine potrebbe anche darsi che ti vada bene proseguire ad essere più in forma e in salute, senza un obiettivo sportivo o estetico preciso.

Puoi scegliere uno qualsiasi di questi obiettivi. *Formula 50* ti ha fornito non solo una base ma anche gli strumenti necessari per costruire ciò che vuoi, qualsiasi cosa sia, da quel punto in avanti. Ecco perché i miei collaboratori ed io abbiamo dedicato molto tempo a spiegarti cosa fare per queste 6-12 settimane e ti abbiamo insegnato l'allenamento, l'alimentazione e le altre componenti del fitness. Vogliamo che da subito tu assuma il controllo. Per parafrasare un altro famoso detto, ti abbiamo insegnato a pescare.

Ti consiglio di seguire un qualche genere di programma, che sia fatto a te o da qualcun altro. Ritengo che pianificare sia utile nel fitness. Adesso che hai imparato, dovresti essere capace di giudicare la validità dei programmi che vedi sulle riviste e online. Gira molta immondizia, ma ci sono pure esperti molto bravi che dispensano consigli eccellenti. Soprattutto online, molte informazioni oggi giorno sono gratuite.

Il tuo corpo dice al cervello di andare avanti e dovresti tenere conto del messaggio. L'aumento di energia e forza può svanire altrettanto rapidamente di come si è verificato se ti impigrisci di nuovo. Ciò che non devi fare è tornare ripetutamente alla casella di partenza e ricominciare da capo. Questo non funziona mai bene e sempre peggio man mano che invecchi.

Non pensare in termini di "metterti in forma per la spiaggia" o di perdere una decina di chilogrammi per il matrimonio o qualche altro obiettivo da raggiungere una sola volta nella vita. Se lo facessi, abbandoneresti la mentalità di rendere il fitness parte della tua vita e lo spingeresti da parte. Alla fine è probabile che non lo seguiresti con costanza e dubito che avresti risultati. Quello che devi padroneggiare è il processo, è lì che c'è la vera potenza.

Spero inoltre che tu abbia raggiunto un punto in cui non hai più le paure che avevi una volta, che sia l'ambiente della palestra, le critiche degli altri, l'indolenzimento muscolare, un'esagerazione di muscoli, la fatica o cos'altro fosse stato. Ci vuole coraggio per spingersi fuori dalla propria zona di comfort. Devi lasciarti alle spalle il divano, proprio come io mi sono lasciato alle spalle la strada. Mi auguro che tu abbia sviluppato uno spirito temerario da utilizzare in ogni altro settore della tua vita.

Il coraggio non è l'unica qualità che il programma dovrebbe avere sviluppato in te. Autonomia, pazienza, fiducia in sé stessi: ognuna di queste qualità si forgia in palestra allenandosi giorno dopo giorno.

Essenzialmente, io e il mio team abbiamo preso concetti d'allenamento complessi, quelli che un tempo erano disponibili solo ad atleti di alto livello, e abbiamo

reso facile per chiunque la loro implementazione. Spero di essere stato di ispirazione nel farlo. Sono ben consapevole del fatto che le persone, subconsciamente, emulano i propri modelli. Perciò spero che una celebrità che abbraccia il fitness possa essere un motivatore molto potente, un'enorme ispirazione. Spero di essere stato in grado di assolvere questo ruolo, almeno in parte, per te.

Grazie per avermi seguito in questo viaggio.

Ringraziamenti

Nessuna nuova uscita spunta dal nulla. Quando registro un disco, ci potrebbe essere un certo numero di produttori che lavorano su canzoni scritte da un certo numero di diversi compositori. Vari musicisti suonano ogni traccia e qualcuno magari canta quando io non faccio rap. Dietro quelle figure creative c'è un altro strato di persone che danno supporto logistico, dai contratti discografici a quelli per cantare, a tutta l'organizzazione una volta che le date e gli studi di registrazione sono stati scelti. Io posso essere un artista che appare da solo, ma ogni disco che faccio è un lavoro di squadra.

Anche questo libro è stato un lavoro di squadra. Ha coinvolto meno persone di un mio disco, ma c'è stata più collaborazione di quanta ne trovi nella maggior parte dei libri. Sono un artista con una passione per il fitness che mi ha permesso di avere una certa profondità di informazioni e conoscenze. Ammetto subito, però, che non sono un personal trainer certificato, un dietologo, non ho una laurea in Scienza della Nutrizione, non sono un fisiologo dell'esercizio, un ricercatore o un dattilografo particolarmente veloce o bravo. Ma tutti questi esperti e altri soggetti hanno fatto parte del presente libro. Sono stati personalmente da me e dal mio co-autore, Jeff O'Connell, per dare vita alla mia visione con *Formula 50*.

Il primo ringraziamento va al mio team presso Violator Management, guidato da Chris Lighty e Laurie Dobbins, presidente di Violator. Violator mi rappresenta e sostiene in un ampio ventaglio di interessi commerciali e imprese artistiche, quindi non è stata cosa da poco per loro trovare il tempo di aiutarmi anche a realizzare un libro sul fitness. Hanno dato una mano in ogni aspetto di *Formula 50*, e il libro non sarebbe quello che è senza la loro guida, incoraggiamento e saggezza.

Purtroppo Chris è morto verso la fine di questo progetto. Ancora non ci possa credere. Chris era una brava persona e sarà terribilmente rimpianto.

Voglio anche ringraziare il mio agente letterario Marc Gerald, vice presidente di The Agency Group a New York City, per avere guidato la creazione della proposta e dato sostegno ogni volta che era necessario. Questo è il mio quinto libro con Marc e ciascuno di essi ha rappresentato una nuova avventura.

Il mio editore Avery Books è stato splendido dall'inizio alla fine. Il vice presidente e direttore editoriale Megan Newman ha acquistato la proposta e ha aiutato a guidare la creazione del libro con visione e determinazione. Anche l'assistente editoriale Gabrielle Campo è stata

indispensabile, soprattutto per coordinare i servizi fotografici. Grazie anche ad Andrea Ho, che ha fatto da art director per la copertina e ha perfino aiutato nei servizi fotografici.

Il mio co-autore, Jeff O'Connell, mi ha assistito con il manoscritto a volte sulla terraferma e a volte in volo. Scrivere insieme un libro è come scrivere insieme una canzone perché due persone possono portare il lavoro ad un livello diverso di quanto potrebbe fare una sola. Qui è andata proprio in questo modo.

Il programma vero e proprio (serie, ripetizioni, ecc.) è stato creato con una collaborazione tra me, Jeff e Joe Dowdell, specializzato in allenamento per la forza e la performance. Insieme abbiamo preso il mio personale approccio all'allenamento e lo abbiamo adattato per un'ampia applicazione alla massa del pubblico. Joe è uno dei migliori allenatori della nazione e la sua palestra, Peak Performance a New York City, è rientrata nella classifica delle dieci migliori palestre sulla rivista Men's Health. Le foto del libro sono state fatte alla Peak, con Joe presente per garantire che ogni esercizio fosse ritratto in maniera ineccepibile. Puoi essere sicuro di ricevere le migliori informazioni possibili tanto dalle foto quanto dalle spiegazioni.

Desidero ringraziare pure Kindra Hanson, general manager alla Peak, per averci aiutato nel preparare tutto.

Luomo dietro l'obiettivo per il servizio fotografico è Pavel Ythjall. Un ringraziamento speciale a Pavel e alla troupe di Pavel Ythjall Photography. Ottimo lavoro. Sappiate che sono rimasto favorevolmente impressionato.

La ragazza nelle foto è Rachel DelaCalzada. Grazie per la collaborazione.

L'alimentazione è una bestia complicata, quindi ho voluto il migliore per chiarirne le complessità e inserire le mie preferenze personali in questo programma. Layne Norton, PhD, con un dottorato in Scienze della Nutrizione presso la University of Illinois, ha lavorato con me per un approccio scientifico alla sana alimentazione invece che alla "dieta". Stephanie M. C. Wilson, MS, RD, CISSN, LDN, direttrice per la Nutrizione alle IMG Academies, ha ideato i menù sulla base dell'approccio che ho strutturato con la consulenza di Layne.

Sebbene Joe, Layne e Stephanie abbiano fornito il massimo contributo quanto a tempo ed esperienza, molti altri esperti sono stati generosi da rilasciare interviste. Vorrei ringraziarli tutti e menzionarne due che sono stati particolarmente illuminanti: Perry Nickelston, DC, FMS, SFMA, direttore e proprietario di Stop Chasing Pain e di Fitness 201; Brad Schoenfeld, MSC in Scienza dell'Esercizio, specializzato in allenamento della forza e della performance, lettore presso il Lehman College.

Le ricerche sono state svolte da Jerilyn Covert e la trascrizione delle interviste è di Tiffany Trentalange. Un ringraziamento speciale ad entrambe le giovani signore.

Infine vorrei riconoscere l'enorme influenza che i miei fan hanno avuto sul mio fitness negli anni. Che mi preparassi per un video, un tour o un film, sono stati loro a motivarmi a raggiungere nuove altezze con il mio corpo e con la mia mente. Mi sembra il minimo che dedichi questo libro sul fitness a loro, come attestato della mia gratitudine.

Indice analitico

- “In Da Club,” 4, 42
- Abbassamento del ginocchio da supino (fase 1), 91
- Abbuffate e, 49
- Abitudini, 16–17, 85
- Acqua, 213
- Active Release Technique (ART), 219
- Addominali (muscoli)
- Adduttori (muscoli), 65, 76, 81, 170
- Affaticamento, 216
- Affondi (fase 4c), 198–99
- Affondi inversi (fase 2b), 118
- Affondo con passo incrociato (fase 4a), 176–77
- Affondo laterale (fase 3b), 170
- Albumi strapazzati, 135
- Alcol, 214
- Allenamento anaerobico, 43
- Allenamento con resistenza. Vedi Metabolic Resistance Training
- Allenamento per la forza. Vedi *Formula 50*
- Alzate laterali a 90°, 101
- Alzate Y in piedi (fase 1), 95
- Aminoacidi, 52
- Apparato cardiovascolare, 25
- Approvazione dei familiari, 33
- ART. Vedi Active Release Technique
- Articolazione del ginocchio, 91
- Asse (fase 1), 104
- Asse sul fianco (fase 3b), 170
- Asse sul fianco (fase 2b), 123
- Atteggiamento mentale, in palestra, 71
- Attivazione pre-workout, 62
- Attività fisica e, 23–24
- Attrezzatura, 36–37, 40
- Attuale condizione fisica, 33–34
- Bambini, 16–17, 23

- Benefici psicologici, 24-25
- Bevande gassate e zuccherate, 55, 212
- Bicipiti (muscoli)
- Bicipiti femorali, da disteso, 7
- Bicipiti femorali. Vedi glutei/femorali
- Bistecca con insalata, 139
- Bistecca con tacos, 132, 144
- Box Shuffle (fase 4b), 194
- Brachiali (muscoli), 183, 204-5
- Bullismo, 18, 38
- Caffè, 213-15
- Calcolo dei pasti, 124-25
- Calf raise in piedi, 65-66
- Calorie e, 40, 52-54
- Camminata con manubrio (fase 3b), 173
- Camminata del fattore (fase 4c), 201
- Camminata laterale (fase 2a), 109
- Cancro, 20-21, 210
- Carboidrati, 41, 217
- Cardio, 42
- Caviglie, 91
- Cervello, 58
- Cheeseburger, 126, 136, 138, 148
- Cibo spazzatura, 211-12
- Circuit training, 43, 45
- Colazione, 53, 55-57, 210-11
- Colesterolo, 20
- Colonna vertebrale, 83
- Combo Training, 46
- Compagni, 219-20
- Compagno d'allenamento, 219-20
- Compound Training, 40
- Core (muscoli dell'addome e della bassa schiena)
- Core press (fase 4b), 196
- Cosce, 79, 81
- Crunch inverso (fase 4a), 187
- Cucinare, 214-15
- Cuore, 9, 16, 18. *Vedi anche* cardio
- Curl per bicipiti (fase 2b), 120
- Curl per i bicipiti (fase 1), 100
- Curl per i bicipiti (fase 2b), 122
- Curl/press (fase 4b), 192-93
- Cyclette (fase 3a), 158, 161, 163
- Deltoidi (muscoli), 101, 156-57
- Deltoidi (muscoli), 72, 92
- Deprivazione, 48, 49
- Diabete, 19-20, 21, 23, 53, 216, 218
- Dieta. *Vedi anche* programma alimentare per uomo; proteine; programma alimentare per donna
- Digestione, 52
- Dimagrimento e, 48, 50-51
- Dip (fase 3a), 162-63
- Dirty Rice, 134-35, 146-47
- Disponibilità, 30-31
- Distensioni per le spalle (fase 4c), 202-205
- Distensioni su panca piana (fase 2a), 112
- Distensioni su panca piana (fase 2b), 119
- Distensioni su panca piana (fase 3a), 156-57
- Distensioni su panca piana (fase 3b), 167
- Distensioni su panca, 112, 119, 156-57, 168
- Dolore, 58-59
- Dorsali (muscoli), 69, 88
- Draper, Dave "The Blond Bomber," 219
- Effetto del mangiare, 12-13, 56-57
- Effetto di stare seduto, 61
- Effetto termico, 218-19
- Efficacia del programma, 31
- Efficienza in, 45
- Eminem, 4, 212
- Emozioni, cibo ed, 210-12
- Endorfine, 26
- Energia
- Equilibrio, 42-44, 210
- Esercizi d'attivazione (*Formula 50*), 62, 89, 94, 104, 109, 153, 164, 176, 178, 186, 197
- Esercizi per il riscaldamento. *Vedi* riscaldamento dinamico/flessibilità;

- pre-workout
- Estensioni per i tricipiti (fase 4b), 195
- Estensioni per i tricipiti (fase 4a), 184
- Estrogeni, 15
- Facilitazione Muscolare Propriocettiva (PNF), 219
- Fallimento, 28–30, 39, 216
- FAQ, 209–21
- FAQ. Vedi Frequently Asked Questions
- Farmaci, 4-5, 15-16
- Fase 1 (programma per principianti), 88
- Fase 1, 88, 92, 93
- Fase 2a (programma per principianti), 102, 107–8
- Fase 2b (programma per principianti), 117
- Fase 3a (programma avanzato), 152
- Fase 3b (programma avanzato), 164
- Fase 4a (programma avanzato), 175
- Fase 4b (programma avanzato), 186
- Fase 4c (programma avanzato), 197
- Fast food, 30, 38, 39, 215
- Femorali da disteso, 70
- Fibre, 54, 211
- Fiducia in sé stessi, 24–25, 27, 34–35, 209–10
- Fiocchi d'avena cioccolato e burro d'arachidi, 128, 140
- Fiocchi d'avena iperproteici, 125, 137
- Fiocchi d'avena mela e noci, 126
- Fiocchi d'avena vaniglia e mela, 138
- Fiocchi d'avena vaniglia e pesca, 130, 142
- Fitness, 30
- Fitness. *Vedi anche Formula 50*
- Flessibilità e, 43–44
- Flessibilità, 43–44, 60. *Vedi anche* riscaldamento dinamico/flessibilità; stretching
- Flessori dell'anca (fase 1), 91, 92
- Flessori dell'anca, in ginocchio, 106
- Ford, Henry, 86
- Forma, 86
- Formula 50*, 4–5, 220–22. *Vedi anche* programmi alimentari per uomo; programmi alimentari per donna; esercizi specifici
- Frequenza dei pasti, 14
- Frutta, 221
- Fumo, 17
- Gamberi soffritti, 133, 144
- Genere sessuale e, 14, 217
- Genetica, 31
- Gestione del tempo, 10, 28–30
- Glucosio, 53, 55
- Glute-Ham Raise (fase 4c), 200
- Glutei (muscoli), 78
- Glutei da disteso, 69
- Glutei/femorali (muscoli), 67, 69, 70, 77
- Gran dentato (muscolo), 116
- Gran dorsale (muscoli), 72, 82
- Grassi, 57. *Vedi anche* dimagrimento
- Gratificazione istantanea, 61
- Gratitudine, 210
- Greene, Robert, 2
- Hammer Curl (fase 4a), 183
- High-Intensity Interval Training (HIIT), 8, 9
- HIIT (high-intensity interval training), 11
- Ictus, 19
- Idratazione, 213
- Immagine, 14, 26–27, 35–36
- Infortuni, 59–60, 62–64
- Inguine (muscoli), 81, 106, 107
- Insalata dello chef, 129, 141
- Insalata di pasta, 128
- Insalata di pollo al sesamo, 131–32, 144
- Insalata di pollo, 131, 145
- Insalata, 136, 148
- Insulina, 53, 55
- Intervalli (fase 1), 89, 103

- Intervento, 21
- Intimidazione per la palestra, 34–35, 87
- Kabobs, 128, 140
- Kettlebell swing (fase 2a), 113
- Lancio a terra della palla medica (fase 4c), 207
- Lat Pulldown (fase 1), 99
- Leggi della sana alimentazione, 11
- Lifestyle 25–26, 49–50, 215
- Macchine. Vedi attrezzature
- Mal di schiena, 19
- Malattia, 19, -22 vedi anche cancro
- Mancanza del bisogno di fitness, 35
- Mangiare. Vedi dieta
- Massaggio, 84, 219. *Vedi anche* recupero
- Mayweather, Floyd, Jr., 2, 7, 25
- Medicina, 60
- Meditazione, attività fisica come, 24
- Metabolic Resistance Training (MRT), 5–8, 39–40
- Metabolismo, 12, 49
- Misurazioni, 4–5
- Modelli, 210
- Motivazione, 7, 8, 16, 31–32, 38, 220
- MRT. Vedi Metabolic Resistance Training
- Muscoli flessori dell'anca, 68, 91, 92
- Muscoli. *Vedi anche* tipi specifici
- Musica, in palestra, 71
- Nickelston, Perry, 59, 227
- Norton, Layne, 14, 36, 50–51, 227
- Nutrizione, 50, 227. *Vedi anche* programma alimentare; proteine
- Obesità, 19–20, 21, 34, 38, 51
- Obiettivi, 86–87
- Obliqui, 185, 186
- Ormoni, 15, 24, 50
- Osteoporosi, 19
- Panino con pollo, 133
- Parte superiore del corpo (muscoli), 71
- Pasti e loro consumo, 56
- Pazienza, 37–38
- Perdita di peso e, 49–50, 215
- Perfezionismo, 86, 215
- Performance sportiva, 182
- Personal trainer, 220
- Pesi liberi, 36, 40–41
- Pettorali in piedi, 73
- Piano avanzato (*Formula 50*), 150–207. *Vedi anche Formula 50*
- Piano principianti (*Formula 50*), 85–122. *Vedi anche Formula 50*
- Piegamenti a terra, 97, 115, 122
- Pita con uovo, 127
- Pita, 139–40
- PNF. Vedi Facilitazione Muscolare
- Propriocettiva
- Pollo al sesamo, 135, 147
- Pollo hawaiano, 135, 147
- Pollo mediterraneo, 137, 149
- Pollo pita, 127, 139
- Pollo saltato in padella, 125, 132, 144
- Ponte (fase 4a), 180
- Ponte per glutei (fase 1), 94
- Ponte per glutei/leg curl (fase 4b), 190
- Postura, 83
- Post-workout, 63–64, 216. *Vedi anche* recupero; stretching
- Pre-, 60–62
- Preparazione, 150
- Presca (muscoli per), 173, 201
- Pre-workout, 60
- Pre-workout, 60–62. *Vedi anche* esercizi d'attivazione; riscaldamento dinamico/flessibilità; stretching
- Prima regola, 3
- Principali consigli per, 54
- Programma alimentare per donne, 137
- Programma alimentare per uomo, 125
- Programma alimentare, 211–13. *Vedi anche* dieta; programma

- alimentare per uomo;
programma alimentare
per donna
- Programmi, 31–32, 150–52
- Prossimità, 32–33
- Proteine, 41
- Pulley (fase 3a), 160–61
- Pulley a 45° (fase 4c), 208
- Quadricipiti in piedi, 67
- Recuperi, 37–38, 44,
151–52
- Recupero, 84, 216, 219
- Regole per l'alimentazione
pulita, 12–16
- Rematore con manubrio
(fase 2a), 116
- Rematore con manubrio
(fase 2b), 123
- Rematore inverso (fase 4b),
189
- Ricette, 125–49. *Vedi anche*
le singole ricette
- Ripetizione, 46
- Riscaldamento dei flessori
dell'anca (fase 2a), 106
- Riscaldamento dei flessori
dell'anca, in ginocchio
(fase 2a), 106
- Riscaldamento dinamico/
flessibilità (*Formula 50*)
- Riso e peperoni, 137
- Riso pilaf, 136, 148
- Rullo di schiuma per i
femorali, 77
- Rullo di schiuma per i
quadricipiti, 80
- Rullo di schiuma per il
gran dorsale, 82
- Rullo di schiuma per la
fascia ischio-cruale, 79
- Rullo di schiuma sugli
adduttori, 81
- Rullo di schiuma sui glutei,
78
- Rullo di schiuma sui
polpacci, 76
- Rullo di schiuma sulla
colonna vertebrale, 83
- Saltare i pasti, 13–15
- Salute mentale, sonno e, 22
- Salute, 16–20, 210, 215
- Sandwich con pollo
grigliato, 143
- Sandwich con tacchino,
128, 133, 140, 145
- Sandwich di pollo, 125,
137, 141
- Sandwich, 127, 131, 133,
139, 141, 143, 145
- Scheletro, 20
- Schoenfeld, Brad, 43, 227
- Scienza della riabilitazione,
62
- Sciroppo di glucosio-
fruttosio, 221
- Settimane 1–2, 125–29
- Settimane 1–2, 137–41
- Settimane 3–4, 129–33
- Settimane 3–4, 141–45
- Settimane 5–6, 133–37
- Settimane 5–6, 145–49
- Side Squat (fase 2a), 108
- Smettere di ricercare il
dolore, 59, 227
- Smoothie, 126, 127, 129,
130, 132, 134, 135, 136,
137, 138, 139, 141, 142,
143, 145, 146, 147, 148,
149
- Soglia del lattato, 45
- Soglia di assunzione,
216–17
- Soglia, 54, –55
- Sollevamento del bacino
(fase 4a), 98
- Sonno, 20–25
- Sostegno e, 220–21
- Sovrallenamento, 42
- Spinta del Prowler (fase
4a), 182
- Spinta della Swiss Ball (fase
2a), 116
- Split Squat (fase 1), 96
- Split Squat (fase 3a), 156
- Split Squat, 96, 156
- Squat (fase 2a), 111
- Squat (fase 2a), 111
- Squat frontale (fase 4b),
188
- Squat frontale (fase 4b),
188
- Squat laterale (fase 2a), 108
- Stacchi (fase 3b), 168–69
- Stacchi (fase 4a), 180–81
- Stacchi alla rumena (fase
3a), 161
- Stacchi, 168–69, 180–81
- Stanchezza, 218
- Standing W-Raise (fase 2a),
110
- Steroidi, 44
- Street King, 16, 18
- Stress, 23–24
- Stretching con affondo

- camminando (fase 1), 93
- Stretching con affondo e torsione (fase 2a), 107
- Stretching con il rullo di schiuma, 74, 75-83
- Stretching per i muscoli flessori dell'anca (fase 1), 92
- Stretching per il rullo di schiuma, 82
- Stretching, 63, 65, 219. *Vedi anche* riscaldamento dinamico/flessibilità; stretching con rullo di schiuma
- Sviluppo muscolare 44, 48, 50-51
- Tacos con manzo, 136, 148
- Tacos di pesce, 126, 138
- Temerarietà, 224
- Testosterone, 13
- The 50th law (50 Cent & Greene), 2
- Tilapia con tequila e lime, 136, 148
- Tirate al volto (fase 2a), 117
- Tiro della fune (fase 4b), 193
- Torsioni (in quadrupedia) (fase 2a), 105
- Torsioni del busto disteso sul fianco (fase 1), 90
- Trapezio, 71
- Trasformazione personale e, 16
- Trauma, 58
- Trazioni al mento (fase 4a), 183
- Trazioni al mento (fase 3b), 173
- Trazioni al mento, 173, 183
- Tricipiti in piedi, 74
- Uova formaggio e spinaci, 128-29
- Uova strapazzate con verdure, 133
- Uova strapazzate, 144, 146
- USA, fitness in, 26-27
- Varietà in palestra, 13, 17, 50
- Versaclimber (fase 3b), 169
- Vicinanza della palestra, 32-33
- Vie anaboliche, 44
- Vie cataboliche, 44
- Vie energetiche, 44
- Vogatore (fase 3b), 172
- Wall slide (fase 3a), 154, 155
- Willis, Bruce, 27
- Wilson, Stephanie M. C., 124, 227
- Workout. *Vedi anche* fitness; *Formula 50*
- W-Raise in piedi (fase 2a), 110
- Wrap all'uovo, 129
- Wrap con tacchino, 129, 142
- Wrap di pollo, 128, 140
- Wrap, 134, 142, 146
- Yoga, 217
- Yogurt al mango, 128
- Yogurt cioccolato e fragola, 130-31
- Yogurt frutta e noci, 125, 127, 137, 139, 140
- Yogurt frutti di bosco e cioccolato, 143
- Yogurt frutti di bosco e noci, 126, 127, 138
- Yogurt mirtilli e noci, 139
- Zottman Curl (fase 4C), 204-5
- Zucchero, 214, 221

UN AMBIZIOSO PROGRAMMA MENTE-CORPO PER MODELLARE CHIUNQUE

Ecco la promessa che ti faccio: segui il mio programma **Formula 50** e il tuo corpo migliorerà del 50% in 6 settimane. Il grasso corporeo diminuirà del 10%, l'energia salirà del 20% e la forza resistente migliorerà del 20%. I numeri possono ammontare al 50% in una varietà di modi, ma i tuoi risultati totalizzeranno almeno il 50%. Cinquanta da 50.

Perché queste misure sono tanto importanti, considerando tutte le misure che ci sono nel fitness? Lasciami dire che ci sono dozzine di modi per misurare "il fitness". C'è la potenza, che può essere misurata per mezzo di un salto in alto o in lungo. La flessibilità può essere verificata con un test sui bicipiti femorali tenendo la gamba tesa. Il fitness cardiovascolare può essere misurato confrontando la differenza tra la frequenza cardiaca a riposo all'inizio e quella al termine delle 6 settimane.

Nel corso di **Formula 50** migliori in ognuno di questi test di valutazione.

Detto questo, mi immagino che praticamente tutti coloro che hanno scelto questo libro desiderano fare tre cose:

- 1) perdere un po' di grasso corporeo;
- 2) avere più energia;
- 3) diventare più forti nella maniera che è più importante (resistenza muscolare invece che forza bruta).

Forse non sei interessato al tuo massimale in una ripetizione allo squat, ma ti piacerebbe andare in giro tenendo in braccio il tuo figlioletto senza sentirti vecchio ed acciaccato? O portare le borse della spesa dal negozio all'automobile senza sentirti come se avessi appena partecipato all'Ironman?



50 Cent, pseudonimo di **Curtis James Jackson III** (New York, 6 luglio 1975), è il famosissimo artista hip-hop, rapper, attore, imprenditore, produttore discografico (**G-Unit**) e regista statunitense di album discografici di grande successo come *Get Rich or Die Tryin'* (2003) e *The Massacre* (2005). Il suo successo internazionale è dovuto in primo luogo alle sue vicende personali (ricevette nove colpi di arma da fuoco in varie parti del corpo durante una sparatoria) e al suo passato difficile, quindi all'immagine tipicamente "gangsta", ma anche al fisico in forma mostrato in diversi dei suoi video musicali. Con i suoi libri insegna il cammino diverso intrapreso rispetto alla delinquenza e alla vita da strada: la musica tanto quanto il fitness e la forza interiore.

ALTRE PUBBLICAZIONI RP PUBLISHING - FITNESS MEDIA SU:

www.RossellaPruneti.it

• THE POWERFUL FITNESS PASSION •

