

LA GUIDA SUL FITNESS E IL BODYBUILDING

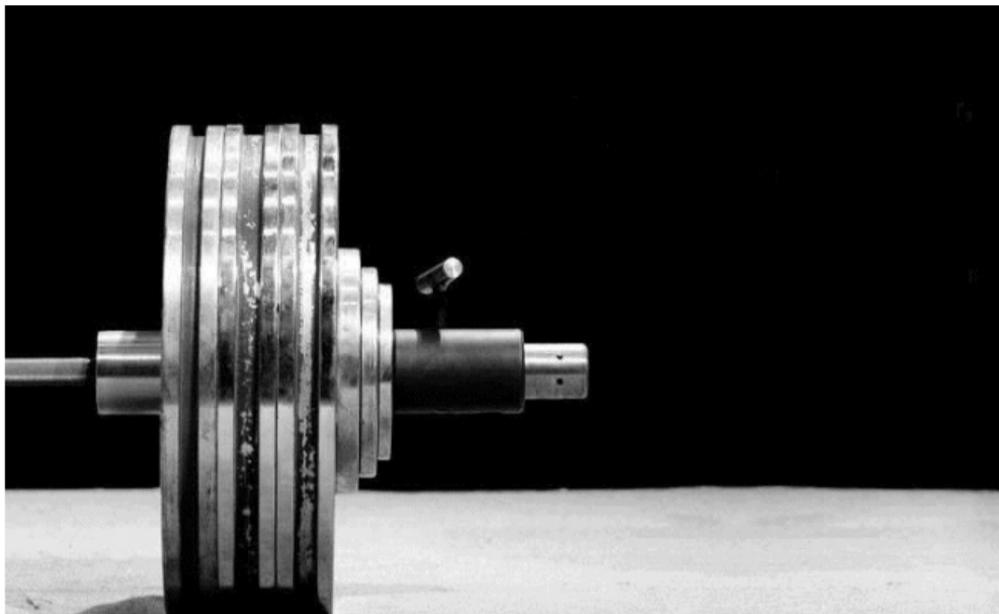
FRANCO LAROCCA



Object 1

LA GUIDA SUL FITNESS E BODYBUILDING

di LARocca FRANCO



Le informazioni (consigli e programmi) contenute in questo ebook non intendono sostituirsi in nessun modo a parere medico o di altri specialisti.

L'autore declina ogni responsabilità di effetti o di conseguenze risultanti dall'uso di tali informazioni e della loro messa in pratica. L'allenamento può causare infortuni e dolori articolari se

non eseguito correttamente, si consiglia pertanto di prestare la massima attenzione e di eseguire esercizi e metodologie adatte al proprio livello di forma. Consultare il proprio medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare. Coloro che usufruiscono delle tecniche di questo ebook lo fanno sotto la loro personale responsabilità.

INDICE LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA

PERIODIZZARE L'ALLENAMENTO ED ORA COME SI CREA UNA SCHEDA DI ALLENAMENTO?

LA CHIAVE PER UNA BUONA SCHEDA QUANTE RIPETIZIONI PER OGNI MUSCOLO OCCORRONO? LE BASI DELL'ALLENAMENTO METODICHE DI ALLENAMENTO

**I TEMPI DI LAVORO (ATTIVITA'
ANAEROBICA ED AEROBICA)**

**PIANIFICAZIONE DI UN PIANO DI
ALLENAMENTO**

ELEMENTI COMUNI DELL'ALLENAMENTO

ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA

D'ALLENAMENTO

PERCHÉ UN MUSCOLO CRESCE?

PERCHÉ UN MUSCOLO DIVENTA

RESISTENTE?

TIPI DI FIBRE MUSCOLARI

NUMERO DI RIPETIZIONI E LA LORO

PERCENTUALE PERCHÉ UN MUSCOLO FA

MALE DOPO CHE LO SI È ALLENATO?

FORZA

I CICLI PER LA FORZA

COME SI DIVENTA PIU' FORTI?

METODO DELLE SERIE INTERROTTE IL

METODO PIRAMIDALE

METODO DEI CARICHI DINAMICI

METODO DEGLI SFORZI MASSIMALI

METODO ISOMETRICO

METODO A CONTRASTO REGOLE PER LA

FORZA

**COME CALCOLARE IL MASSIMALE IN UN
ESERCIZIO**

MASSA MUSCOLARE

**INCREMENTARE IL LIVELLO DI
TESTOSTERONE NATURALMENTE 8**

**RAGIONI PER CUI I TUOI MUSCOLI
HANNO SMESSO DI CRESCERE**

**LE BASI DELL'ALLENAMENTO AD ALTA
TENSIONE**

**QUALITÀ MUSCOLARI E SISTEMA PER
OTTENERLI**

**DIFFERENZA TRA IPERTROFIA
SARCOPLASMATICA E MIOFIBRILLARE**

**ALLENAMENTO PER L'IPERTROFIA
MUSCOLARE TECNICHE DI**

**ALLENAMENTO AVANZATE PER
AUMENTARE LA VOSTRA MASSA**

MUSCOLARE

SCEGLIERE GLI ESERCIZI GIUSTI

**COME ALLENARE I VARI DISTRETTI
MUSCOLARI**

SVILUPPO TOTALE DEL PETTO

SVILUPPO TOTALE DEI TRICIPITI
SVILUPPO TOTALE DELLA SCHIENA
SVILUPPO TOTALE DEI BICIPITI
SVILUPPO TOTALE DELLE SPALLE
SVILUPPO TOTALE DEL TRAPEZIO
SVILUPPO TOTALE DELLE GAMBE
SVILUPPARE IPERTROFIA NELLE GAMBE
DELLE DONNE
ALLENAMENTO DELLE GAMBE CON
DESCRIZIONE DEGLI ESERCIZI
SVILUPPO TOTALE DEI POLPACCI
SVILUPPO TOTALE DEGLI AVAMBRACCI
SVILUPPO TOTALE DEGLI ADDOMINALI
PUNTI DEBOLI

ESEMPIO SCHEDA MASSA MUSCOLARE
DEFINIZIONE I MUSCOLI IMPIEGATI NEL
NUOTO

ALLENAMENTO A CORPO LIBERO
WORKOUT MARINES "SEMPLICE"
PREPARAZIONE FISICA A CURA DEI
COMSUBIN "INTERMEDIO"
L'ALLENAMENTO DEI NAVY SEALS

"AVANZATO"

**LO STRETCHING COME ACCELERARE IL
RECUPERO DOPO L'ALLENAMENTO**

ALIMENTAZIONE

CONTENUTO CALORICO DEGLI ALIMENTI

PORZIONI ALIMENTARI

**QUALI SONO I CARBOIDRATI AD ALTO
INDICE GLICEMICO? QUALI SONO GLI
ALIMENTI CON BASSO INDICE**

GLICEMICO?

**FRUTTA DA CONSUMARE PER LA PRIMA
COLAZIONE**

CONSUMO ALIMENTI PASTI PRINCIPALI

**CONSIGLI PER GUADAGNARE MOLTA
MASSA MUSCOLARE**

**ALIMENTI UTILI PER MIGLIORARE IL
METABOLISMO FRUTTA E VERDURA CHE
BISOGNA MANGIARE**

GRUPPI ALIMENTARI

CIBI SPAZZATURA

LA FINESTRA ANABOLICA

GUIDA AL CONSUMO DEGLI

INTEGRATORI PERIODIZZAZIONE DEGLI

INTEGRATORI DIZIONARIO SPORTIVO

Ciao mi chiamo Franco Larocca faccio la professione di Personal trainer dal 2000.

Scrivo questo libro per mettere chiarezza e spiegare come allenarsi al meglio e ottenere risultati concreti.

INCOMINCIAMO DALLO SPIEGARE PERCHE' METTERSI IN MOVIMENTO BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA PRATICATA REGOLARMENTE

- Maggiore forza
- Salute cardiovascolare
- Maggiore autostima

- Umore positivo
- Maggiore efficacia nella vita quotidiana

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA



Piccole accortezze per evitare una

vita troppo sedentaria

GRUPPO 1 (attività sportiva blanda)

- Camminare e fare tra i 1900 e i 2400 passi al giorno
- Al posto di usare l'ascensore fare le scale
- Scendere dall'autobus o metropolitana una fermata prima
- Parcheggiare l'auto ad una certa distanza da dove si abita o lavora

GRUPPO 2 (attività sportiva moderata)

- Svolgere 3/4 volte a settimana per 45 minuti queste attività: ginnastica, jogging, pattinaggio, tennis, equitazione, vela
- Svolgere 2 volte a settimana per

almeno 1 ora: pallavolo, basket, ciclismo

GRUPPO 3 (attività sportiva intensa)

-Svolgere queste attività 2/3 volte a settimana: Aerobica, Nuoto, Pallanuoto, Running, Calcio, Squash, Canottaggio.

PERIODIZZARE

L'ALLENAMENTO

Mi sono chiesto come fare a periodizzare l'allenamento? quando fare ipertrofia, forza e definizione nei vari mesi dell'anno?

Facendo una ricerca su internet ho trovato qualcosa di molto interessante, ho letto che:

-Autunno è il periodo dedicato alla

preparazione fisica alla forza, a seconda del grado scelto avrete un programma di ricondizionamento e aumento massa muscolare con il fine di preparare il corpo al periodo di forza invernale .

-Inverno periodo dedicato all'aumento vertiginoso della forza di base e massimale . In questo periodo si mettono le basi fisiche dell'anno . Grazie all'incremento di forza vi è un aumento di peso corporeo e massa muscolare.

-Primavera periodo dedicato alla massima ipertrofia muscolare. La parola d'ordine di questo periodo è PUMP. Sono 3 mesi di allenamenti divertenti e super pompanti senza perdere la forza acquisita in autunno/inverno.

-Estate periodo dedicato alla definizione muscolare e mantenimento massa magra acquisita in tutto l'intero anno di preparazione.

COME SI CREA UNA SCHEDE DI ALLENAMENTO?

Allenamenti in monofrequenza o multifrequenza che differenza c'e?

Gli allenamenti in monofrequenza e'
Allenare i distretti muscolari una sola volta a settimana fino al completo esaurimento muscolare, ovvero 3/4 esercizi per i gruppi muscolari grandi (petto, dorsali, gambe, spalle) e 2/3 esercizi per i gruppi muscolari piccoli (bicipiti, tricipiti, addome)

Gli allenamenti in multifrequenza e'
Allenare i distretti muscolari più volte a
settimana, con esercizi diversi che li
coinvolgono in modo diverso.

LA CHIAVE PER UNA BUONA SCHEDA:

- La divisione settimanale

Prima di stabilire split, esercizi, set e
ripetizioni e' essenziale riuscire a capire
il proprio obiettivo: massa, definizione,
volume o intensita'?

Quali sono i vostri punti deboli?

E' inutile avere una super scheda e non
andare in palestra con costanza, bisogna
avere un piano prestabilito di
allenamento. Fissati i giorni (consiglio

un minimo di due ad un massimo di quattro allenamenti settimanali) si deve passare a stabilire la divisione muscolare, collegato a quello che e' il vostro obiettivo. Se avete un muscolo carente allenatelo con piu' serie e con piu' intensita'.

ALCUNI PUNTI DA TENERE IN CONSIDERAZIONE:

1) Nell'allenamento del petto si coinvolge pesantemente anche spalle e tricipiti, quindi e' meglio far si che questi muscoli siano allenati insieme oppure distanziati da almeno due giorni, in modo che possano recuperare.

2) Nell'allenamento del dorso si

coinvolgono anche i bicipiti, quindi si dovranno allenare insieme, o per lo meno aspettare un paio di giorni.

- Che esercizi scegliere?

A) Un esercizio fondamentale

B) Uno o due esercizi multi articolari

C) Un esercizio di isolamento, per sfinire completamente il muscolo

- Quanti set e ripetizioni?

A) Per guadagnare massa muscolare bisogna lavorare attraverso carichi che ci permettano di eseguire 3 serie per 6/12 ripetizioni per serie, in questo modo si attivano i processi connessi alla sintesi proteica.

B) per fare forza invece bisogna

lavorare attraverso carichi che ci permettano di eseguire 5 serie per 5 ripetizioni, 90 secondi di recupero fra le serie e 3 minuti fra gli esercizi, eseguire i classici esercizi fondamentali (panca piana, squat o leg press, military press, stacco da terra, rematore, trazioni alla sbarra, dip, spinte strette con bilanciere).

QUANTE RIPETIZIONI PER OGNI MUSCOLO OCCORRONO?

- Esercizi di potenza 5 ripetizioni
- Esercizi lattacidi 6/12 ripetizioni (massa muscolare)
- Esercizi di pump 8/20 ripetizioni

Con queste ripetizioni si riescono ad

attaccare tutte le fibre di un muscolo.

ESEGUIRE IL GIUSTO NUMERO DI SERIE

Il numero totale delle serie dipende dalla grandezza del muscolo e dai suoi capi:

Petto 9/12 serie

Tricipiti 10 serie

Dorsali 12/14 serie

Bicipiti 6/8 serie

Spalle 9 serie

Gambe 10 serie

Polpacci 6 serie

Addominali 6 serie

Avambracci 6 serie

I TEMPI DI RECUPERO

- 2/3 minuti negli esercizi fondamentali

- 90"/2 minuti negli esercizi monoarticolari
- 30"/1 minuto nel pump

non si dovrebbero oltrepassare i 4 minuti per non raffreddare i muscoli e perdere concentrazione mentale.

LE BASI DELL'ALLENAMENTO:

Ecco la base dell'allenamento che tutti dovrebbero seguire

A) Routine di 10 esercizi massimo per mesomorfi (persone che rispondono bene all'allenamento) e 4/6 esercizi per hardgainer (persone con ossatura fine e che fanno fatica a mettere su peso e massa muscolare).

B) La meta' degli esercizi dovrà essere costituita da esercizi base e l'altra

meta'da complementari, per gli hardgainer consiglio solo esercizi base, al limite 1 o 2 complementari.

C) Allenatevi al massimo 3/4 volte a settimana

D) Eseguire gli esercizi nella forma corretta, imparare la biomeccanica degli esercizi, andare in palestra non vuol dire sollevare i pesi su e giù senza nozioni di logica.

E) All'inizio dell'allenamento ricordatevi di riscaldarvi a dovere, meglio fare troppo che troppo poco. Riscaldamento generale (corsa ciclette) e specifico (il muscolo che dovete allenare).

F) Ogni settimana aggiungete almeno 1 kg a tutti gli esercizi

G) Ogni giorno fate una dieta ricca di proteine, e impossibile aumentare la massa muscolare senza le materie prime necessarie

H) Eseguire almeno 3 serie allenanti per la massa e 5 per la forza

METODICHE DI ALLENAMENTO

A) Allenamento ciclico: Alternare periodi ad alto volume e altri a basso, occorre diversificare i periodi specifici alla forza, alla massa e alla definizione.

B) Allenamento eclettico: Utilizzare in ogni allenamento esercizi multi e monoarticolari

C) Tensione continua: Sia la fase positiva che negativa dell'esercizio deve essere controllata per stimolare al massimo le fibre muscolari.

D) Priorita': Se si ha un muscolo carente dal punto di vista ipertrofico bisognera' allenarlo all'inizio del workout.

E) Sovraccarico progressivo: Ad ogni sessione di allenamento si dovrebbe aumentare il carico di almeno 1/2 kg

F) Cedimento: Ogni serie bisogna portarla fino al cedimento, procuratevi uno spotter e quando vede che vi siete bloccati egli vi aiuterà soltanto quel poco che basta a completare l'ultima ripetizione.

I TEMPI DI LAVORO (ATTIVITA' ANAEROBICA ED AEROBICA)

Attivita' fino a 10 sec (anaerobica alattacida) forza

Attivita' fino a 45 sec (anaerobica

lattacida) ipertrofia

Attività' fino a 4 min (cala l'attività' anaerobica e aumenta l'attività' aerobica) Oltre i 4 minuti (prevale l'attività' aerobica)

PIANIFICAZIONE DI UN PIANO DI ALLENAMENTO

1) L'adattamento deve essere specifico. Ad un particolare stimolo allenante corrisponde un solo tipo di condizionamento, per esempio: se vuoi che un muscolo diventi forte dovrai fare un allenamento di forza. Se vuoi che diventi più' grosso dovrai fare un'allenamento per la massa.

2) L'intensità' dell'allenamento dovrà'

essere graduale e progressiva, non dovrà essere aumentata oltre il 2,5 % a settimana.

3) Non iniziare un allenamento intenso se non è stato recuperato il precedente.

4) L'allenamento non dovrebbe mai essere interrotto per periodi di tempo prolungati, i muscoli senza allenamento perdono tono compromettendo i livelli di performance raggiunti.

5) Adottare il principio della progressione del carico, questo principio è molto importante. Se non si aumenta il carico non ci sarà stimolo allenante e senza stimolo non ci sarà crescita.

ELEMENTI COMUNI DELL'ALLENAMENTO

Iniziare l'allenamento in modo scientifico ed ottimale:

1) Fare un riscaldamento generale; per esempio 5/10 minuti di ciclette o tapis roulant

2) Riscaldamento specifico e potenziamento muscolare

3) Defaticamento

4) Stretching

5) Aerobica

Riscaldamento generale: il riscaldamento generale dovrebbe durare almeno 5/10 minuti, il tempo necessario per attivare il sistema cardiocircolatorio

Potenziamento muscolare: il potenziamento muscolare ha come scopo quello di aumentare la forza o la muscolatura

Defaticamento: il defaticamento ha lo scopo di velocizzare l'eliminazione dell'acido lattico. Può consistere in 1 o più serie finali di esercizi richiamando il lavoro precedentemente svolto ad intensità minima

Stretching: lo stretching serve per allungare la muscolatura appena allenata e a raggiungere la massima mobilità articolare e di tutte le strutture attigue (tendini e legamenti). La distensione deve essere lenta, graduale e progressiva e andrebbe praticata dopo l'allenamento, che favorirà la normalizzazione dei muscoli che essendosi accorciati tenderebbero a

rimanere in tale posizione.

Il lavoro cardiovascolare: il lavoro cardiovascolare serve ad evitare il progressivo accumulo di acido lattico nel sangue e a bruciare il grasso corporeo.

ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA D'ALLENAMENTO:

Gli aspetti fondamentali per organizzare una seduta di allenamento sono:

- 1) impostare l'obiettivo: cosa voglio ottenere? Massa, forza, forza veloce o definizione?
- 2) impostare la % del carico da sollevare in base all'obiettivo:

- forza 85/95%,

- massa 70/80%,
- potenza muscolare 30/90%,
- resistenza muscolare 65%

3) Numero delle serie:

- forza 4 serie
- massa 3/4 serie,
- potenza muscolare 4 serie,
- resistenza muscolare 2/3 serie

4) numero di ripetizioni:

- forza 5 rip
- massa 6/12 rip,
- potenza muscolare inferiore a 10 rip,
- resistenza muscolare 15/50 rip

5) Il tempo di recupero:

- forza $2/3$ minuti,
- massa $90''/2$ minuti,
- potenza muscolare 3 minuti,
- resistenza muscolare 1 minuto

6) La frequenza settimanale:

- forza $1/2$ volte a settimana lo stesso gruppo muscolare,
- massa $1/2$ volte a settimana lo stesso gruppo muscolare,
- potenza muscolare $1/2$ volte a settimana lo stesso gruppo muscolare,
- resistenza muscolare $2/3$ volte a settimana

Il primo obiettivo di un progetto di allenamento deve essere il livellamento atletico, cioè rinforzare quelle zone che

per sedentarietà, traumi, infortuni, abitudini di vita, sport praticati sono più deboli. Se una parte del corpo è più debole del resto, come nei mancini o destri bisognerà rinforzare il braccio più debole. Occorre evitare assolutamente che persistano zone di minore resistenza e di minore efficienza nell'apparato locomotore. Occorre allenare in modo armonico e proporzionale i tre differenti segmenti dell'apparato locomotorio: arti inferiori-tronco-arti superiori. La qualità di un buon istruttore si misura anche dalla sua capacità di identificare i punti deboli di un apparato locomotore e di rinforzarli.

Dal punto di vista muscolare l'apparato locomotore del sedentario ha sempre tre

zone dove la perdita di efficienza è più marcata e il rischio maggiore.

1) Il tronco: la zona più colpita è il tratto lombare della colonna e alla muscolatura regionale: addominali paravertebrali e obliqui.

2) Il ginocchio: il quadricipite soprattutto il vasto mediale.

3) la spalla: la muscolatura del cingolo scapolare (dorsali-spalle-trapezio-cuffia dei rotatori

PERCHÉ UN MUSCOLO CRESCE?

Non esistono metodi diversi per provocare ipertrofia, ne esiste uno solo. L'ipertrofia del muscolo è dovuta all'ingrossamento delle fibre che lo

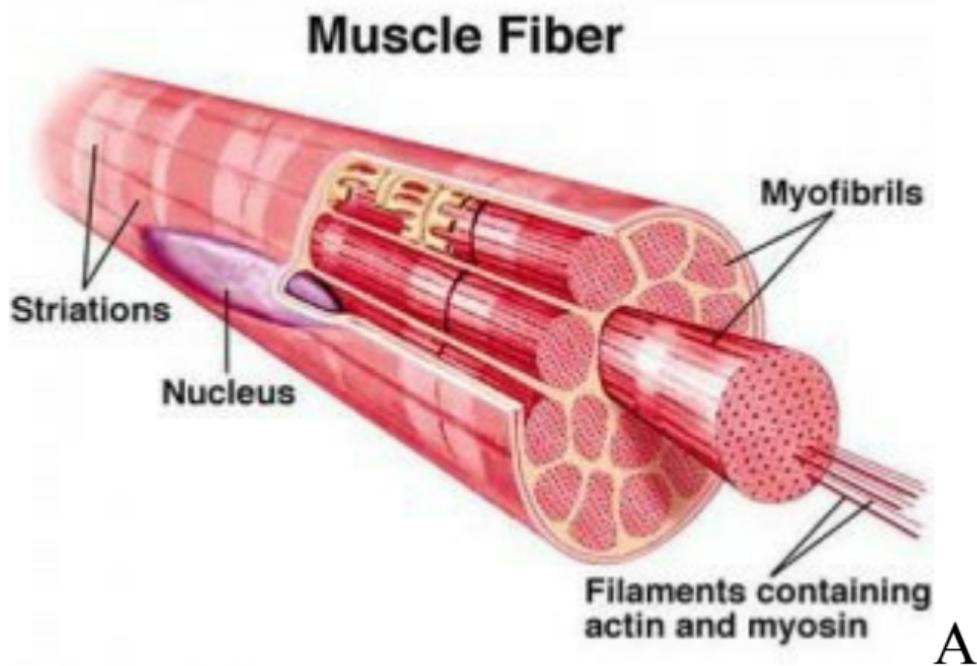
compongono, e quindi di tutti gli elementi delle fibre stesse: miofibrille, mitocondri, sarcoplasma, capillari, glicogeno, tessuto connettivo. Nel caso del bodybuilding l'allenamento mette in crisi le riserve energetiche e la struttura della cellula muscolare, tanto che questa per prevenire in futuro il ripetersi di un fatto analogo ricostruisce in eccesso queste riserve e strutture (le supercompensa) e quindi aumenta il volume muscolare.

PERCHÉ UN MUSCOLO DIVENTA RESISTENTE?

Un muscolo diventa resistente perche' facendo un allenamento di resistenza si

ottiene una migliore circolazione sanguigna e di conseguenza aumentano i capillari e mitocondri per un migliore utilizzo dell'ossigeno.

TIPI DI FIBRE MUSCOLARI



seconda del lavoro sono tenute a svolgere si possono avere fibre rosse,

fibre bianche o fibre intermedie 2A, 2B e 2C:

In un allenamento le fibre muscolari che partono per prime sono le rosse, mano a mano che il carico aumenta la percentuale di fibre bianche aumenterà per reclutare maggior forza.

Fibre rosse: sono fibre a contrazione lenta, sono resistenti, non aumentano tanto di volume, sono presenti nei muscoli che usiamo con maggiore frequenza, vengono reclutate sempre per prime. Devono il loro colore rosso alla presenza di mioglobina

Allenamento: cedimento tra le 20 e le 8 ripetizioni
Gli obiettivi dell'allenamento per le

fibre rosse sono i seguenti:

- 1) Impedire l'atrofia (diminuzione di volume) dei processi che permettono l'ossidazione dei grassi
- 2) Renderle piu' efficaci
- 3) Ricollocare l'accumulo di grasso dal tessuto adiposo sottocutaneo al grasso intramuscolare
- 4) Causare l'ipertrofia delle fibre muscolari rosse
- 5) Allenare i muscoli affinche' siano efficaci ad eseguire un alto numero di ripetizioni. E' possibile raggiungere questi obiettivi eseguendo qualche serie con alto numero di ripetizioni alla fine degli allenamenti.

NUTRIZIONE: Glucidica

Fibre bianche: sono fibre a contrazione veloce, sono potenti, si affaticano facilmente ed aumentano facilmente di volume.

Allenamento: cedimento tra le 10 e le 6 ripetizioni

NUTRIZIONE: Proteica

Fibre 2A: con elevato potere ossidativo

Allenamento: cedimento tra le 15 e le 10 ripetizioni

Fibre 2B: con basso potenziale ossidativo

Allenamento: cedimento tra le 10 e le 6 ripetizioni

Fibre 2C: fibre intermedie tra 1 e 2

Allenamento: cedimento tra 5 e 1 ripetizione

**TUL (TEMPO SOTTO TENSIONE),
QUANTO DEVE STARE UN
MUSCOLO SOTTO TENSIONE
DURANTE UNA SERIE PERCHE'
ABBIA UNO STIMOLO
ALLENANTE?**

Sottotipo 2A: 38,5-52,5 sec

Sottotipo 2B: 21-35 sec

sottotipo 2C: 3,5-17,5

**NUMERO DI RIPETIZIONI E LA
LORO PERCENTUALE:**

Tabella di carico/percentuali

Percentuale carico n° di ripetizioni

100%	1	
95%	2	Forza Massima
90%	2-3	
85%	4-5	Forza Sub-Massimale
80%	6-7	
75%	8-9	Forza Ipertrofica
70%	10-11	
65%	12-14	
60%	15-17	Forza Resistente
55%	17-20	
...	...	

PERCHÉ UN MUSCOLO FA MALE DOPO CHE LO SI È ALLENATO?

Forzare la contrazione muscolare in condizioni di creatin fosfato esaurito provoca lacerazioni della membrana che riveste le fibre muscolari (il dolore che segue nei giorni successivi un

allenamento. Queste lacerazioni del tessuto connettivo innescano la monogenesi, lo sviluppo definitivo delle fibre. Per questo bisogna fare serie ad esaurimento muscolare.

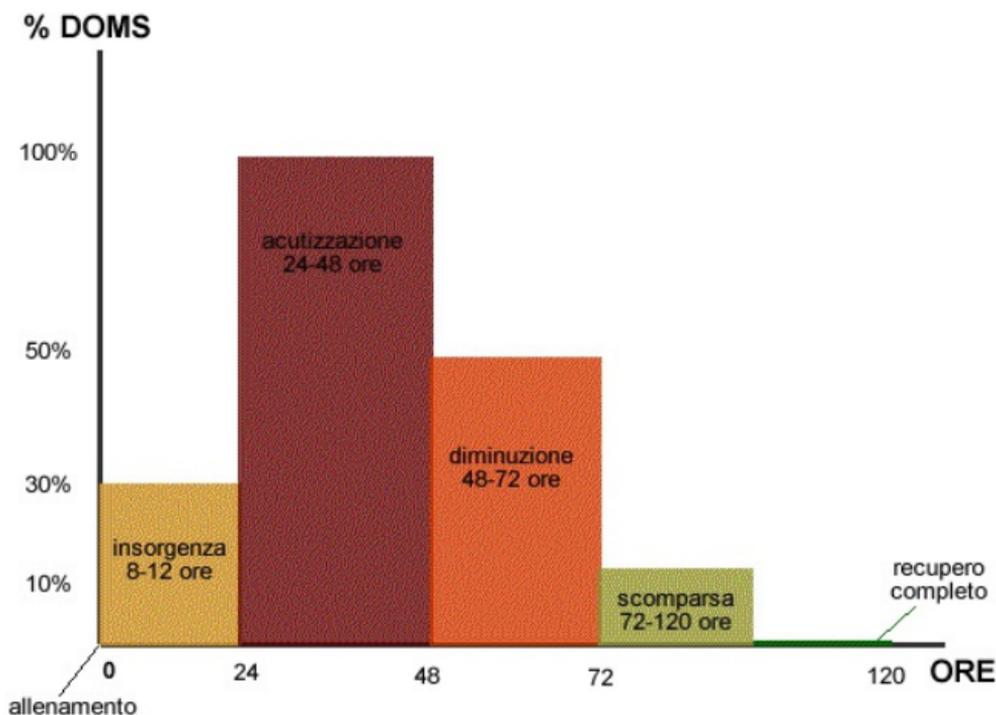
INDOLENZIMENTO MUSCOLARE RITARDATO (DOMS)

I doms sono indubbiamente i dolori più familiari per chi pratica attività fisica. È il dolore muscolare che segue uno sforzo cui i muscoli non sono abituati. Per chi pratica bodybuilding e segno che l'allenamento ha dato i suoi frutti.

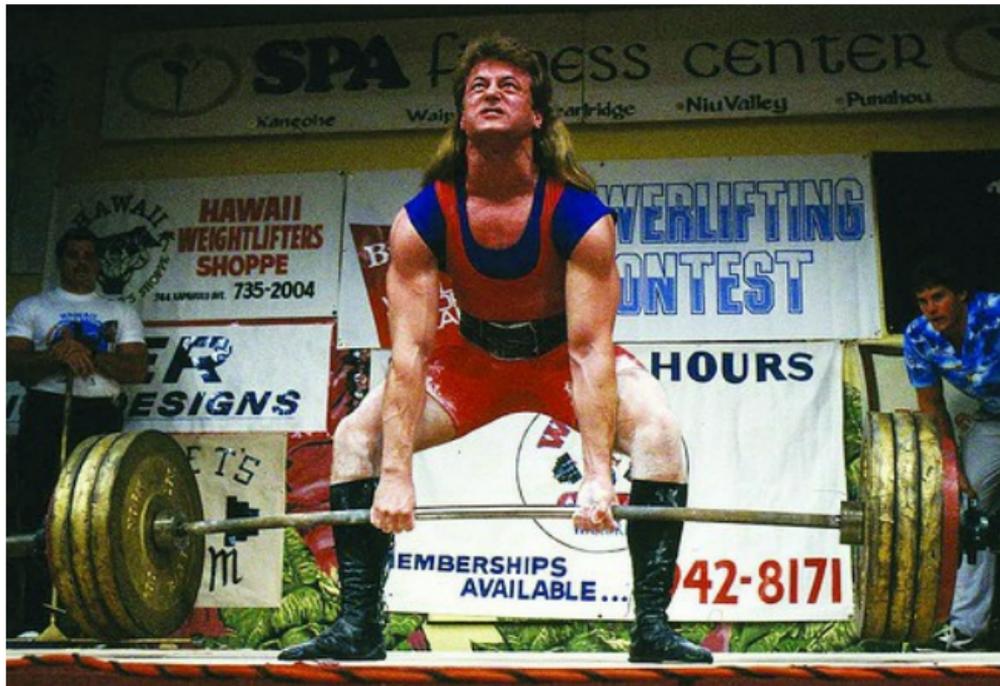
FREQUENZA

I doms aumentano durante le prime 24

ore e raggiunge il picco massimo da 1 a 3 giorni dopo l'esercizio. A seconda della gravità del trauma ai tessuti di solito svanisce da 4 a 7 giorni dopo l'attività che lo ha provocato.



FORZA



I cicli per la forza

La forza dipende dal momento della giornata. In particolare si nota la variazione durante il giorno. Si ha un brusco calo tra le 2 e le 4 del mattino, dopo aver dormito la forza cala del 20/30% rispetto ai valori che ha durante il giorno, con il risveglio comincia a

salire e raggiunge il massimo dopo 3/5 ore. Il picco massimo è all'ora di pranzo.

Come si diventa più forti?

Le alzate di potenza (squat, panca piana e stacco) costruiscono le basi dell'intero fisico. Il bodybuilder deve periodicamente lavorare per forza perché guadagnare forza significa:

- 1) usare più peso negli esercizi e dare più stimolo al muscolo
- 2) acquisire più densità muscolare
- 3) abituare il muscolo a contrazioni intensissime, che sfrutterà nel lavoro per la massa muscolare

Nell'allenamento della forza gli

obiettivi sono:

- maggiore produzione di testosterone
- maggiore capacità di reclutamento delle unità motorie
- sbloccaggio degli organi del golgi
- ipertrofia delle fibre rapide (bianche)

Le metodiche di allenamento per incrementare la forza massimale sono svariate e fra queste ricordiamo:

Metodo degli sforzi ripetuti

Metodo delle serie interrotte

Metodo piramidale

Metodo dinamico

Metodo degli sforzi massimali

Metodo degli sforzi statici o isometrici

Metodi a contrasto

- Il METODO degli SFORZI RIPETUTI

L'utilizzo di carichi predeterminati, con i quali eseguire delle serie di ripetizioni, rappresenta una delle metodologie più antiche del body-building.

Nonostante tale pratica fosse stata ben presto soppiantata dalla presunta scientificità del "piramidale", la sua validità le ha permesso di giungere sino ai nostri giorni.

La specificità della metodologia degli "sforzi ripetuti" consiste nell'utilizzare un carico ben determinato, indicandone il numero massimo di ripetizioni da effettuare o meglio ancora fornendo la percentuale del massimale

dell'esercizio, con il quale ripetere un certo numero di serie.

L'entità del carico dovrà logicamente rientrare in un range di lavoro che costituisca uno stimolo ottimale per innescare i meccanismi legati all'aumento delle dimensioni del muscolo.

Applicare la metodologia degli sforzi ripetuti consente:

- a) di potere calcolare l'entità del carico utilizzato (cioè la percentuale del massimale);
- b) di diversificare gli stimoli allenanti specifici, inserendoli in sedute diverse;
- e) di verificare, con una certa semplicità ed attendibilità, la validità di uno

stimolo allenante, cioè l'entità di un carico usato in percentuale del massimale, rispetto ad un altro.

Nella pratica quotidiana dell'allenamento in palestra, quanto detto si traduce facilitando colui che compila la scheda d'allenamento, permettendogli di inviare uno stimolo ben determinato e facilmente periodizzabile.

In base al nostro principale obiettivo, cioè l'aumento delle dimensioni del muscolo, e non ad altre caratteristiche legate alla competizione di bodybuilding, prendiamo in esame l'entità dei carichi da utilizzare nella metodologia degli sforzi ripetuti.

la modalità: carichi in % del massimale dell'85-90, massimo numero di ripetizioni possibili 6-2, recupero completo tra le serie, alto incremento della forza massimale (con carichi vicini al 90%), valido stimolo per l'aumento delle dimensioni (specialmente con carichi intorno all'85%).

2a modalità: carichi in % del massimale del 75-85, massimo numero di ripetizioni possibili 10-6, recupero completo tra le serie, stimolo ottimale per l'aumento del volume muscolare.

3a modalità: carichi in % del massimale del 60-75, massimo numero di ripetizioni possibili 16-10, recupero

incompleto tra le serie, ancora ottimo incremento delle dimensioni muscolari.

Il volume di lavoro, relativo al solo numero delle serie, sarà inversamente proporzionale al carico utilizzato in percentuale del massimale, quindi:
nella la modalità lavoreremo con un massimo di 6-8 serie;
nella 2a modalità lavoreremo con un massimo di 4-5 serie;
nella 3a modalità lavoreremo con un massimo di 2-3 serie.

fonte <http://www.fituncensored.com>

**METODO DELLE SERIE
INTERROTTE
COME SI PROCEDE**

ALL'ALLENAMENTO:

" Seleziona un carico in un esercizio che ti consenta l'esecuzione di 8 ripetizioni, corrisponde, con minimi margini d'approssimazione, all'80% della tua forza disponibile (100% = 1 sola ripetizione possibile). " Esegui solo 5 ripetizioni, anche se te la senti di farne alcune in più.

" Riposo 30 secondi.

" Esegui ancora 5 ripetizioni e non più, anche se sarebbe possibile continuare.

" Riposo 30 secondi.

" Seguiranno serie da 5 reps e 30 sec di recupero fino a quando non riuscirai ad eseguire che 4 reps.

Fine prima parte e recupero 3 minuti.
(Hai ultimato una macroserie contenente tante microserie da 5 ripetizioni) Annota il numero di microserie eseguite.

Trascorsi i 3 minuti ripeti: 5 reps e 30 sec. + 5 reps e 30 sec.....fino quando le reps non potranno essere più di 4.
Fine seconda parte. Evidentemente il numero di microserie sarà inferiore a quello totalizzato nella prima parte. Nel caso così non fosse, significa che la prima macroserie avrebbe potuto contenere un numero maggiore di microserie, ricordalo al prossimo allenamento!

CHE COSA E' SUCCESSO FINO A

QUESTO PUNTO?

Che un numero importante di unità motorie è stato sfinito senza una significativa increzione d'acido lattico, è il primo obiettivo di questa tecnica di allenamento.

A questo punto è possibile continuare. E' il momento di sfoderare tutta la grinta e la determinazione, perché le prossime serie saranno decisive per offrire ai muscoli una stimolazione straordinaria. Ricordo che l'ipertrofia muscolare (aumento di massa muscolare), quale adattamento epigenetico, è direttamente proporzionale alla quantità di unità motorie che l'atleta sfinisce abitualmente, negli allenamenti

specifici.

" 30 secondi di recupero

" Cambia esercizio e seleziona un carico utile per circa 12 ripetizioni.

" Eseguire almeno 15/18.. e oltre, con l'ausilio di un compagno o una compagna mediante reps forzate. Se ti alleni da solo, utilizzate per le ultime 5 e oltre reps: cityng e/o rest pause.

" 30 secondi di recupero.

" Ancora 15 ed oltre reps con un carico poco più leggero della serie precedente. Ogni ripetizione oltre le 15 ha un plus valore, è la linea di demarcazione tra gli atleti del tipo Plus (quelli che non si risparmiano ed otterranno ottimi risultati) e quelli mediocri.

Il controllo dello stress per una periodizzazione è fondamentale. Un sistema a serie interrotte, inserito in un contesto più ampio, deve prevedere unità di lavoro con volume variabile. Un esempio di periodizzazione di questo sistema per un periodo di 12 settimane potrebbe essere il seguente:

1. Prima unità di lavoro (ciclo di allenamento che comprende tutti i distretti muscolari), sistema a serie interrotte senza serie aggiuntive a 15 reps e oltre.
2. Seconda unità di lavoro (ciclo di allenamento che comprende tutti i distretti muscolari), sistema a serie interrotte + 1 sola serie aggiuntiva ad

alta intensità: "seleziona un carico utile per circa 12 ripetizioni. Eseguire almeno 15/18..oltre con l'ausilio di un compagno o una compagna mediante reps forzate. Se ti alleni da solo, utilizzate per le ultime 5 e oltre reps: cityng e/o rest pause"

3. Terza unità di lavoro (ciclo di allenamento che comprende tutti i distretti muscolari), sistema a serie interrotte + entrambe le serie aggiuntive ad alta intensità: "Seleziona un carico utile per circa 12 ripetizioni. Eseguire almeno 15/18..oltre con l'ausilio di un compagno o una compagna mediante reps forzate. 30 secondi di recupero. Se ti alleni da solo, utilizzate per le ultime

5 e oltre reps: cityng e/o rest pause.
Ancora 15 ed oltre reps con un carico poco più leggero della serie precedente. Ogni ripetizione oltre le 15 ha un plus valore"

La sequenza continua per il periodo di riferimento, mediamente 12 settimane.

METODO PIRAMIDALE

Il Sistema piramidale è una delle più note metodiche applicate nell'esercizio con i pesi, coinvolgendo più serie di un esercizio. Sebbene venga identificato in svariate maniere a seconda degli autori, esistono diverse varianti del metodo, e il punto comune tra tutti è il cambio del

carico con il progredire delle serie in maniera crescente o decrescente.

Esistono essenzialmente quattro varianti del Metodo piramidale; le Mezze piramidi consistono nel variare il peso progressivamente solo in maniera crescente (Light to heavy) o decrescente (Heavy to light) durante le serie previste, mentre le piramidi doppie o con ritorno (da alcuni riconosciute come le Piramidi classiche) prevedono che i sistemi crescente e decrescente vengano uniti tra loro consecutivamente. Partendo ad esempio da carichi bassi si arriva a sollevare il massimo del carico durante la progressione delle serie, per poi tornare progressivamente verso il peso iniziale. Il processo può essere svolto

anche in maniera inversa (Light to heavy/Heavy to light o Heavy to light/Light to heavy).

Mezze piramidi

Piramide crescente o ascendente: Light to heavy

La Piramide crescente o ascendente o ascendente è più comunemente conosciuta come Light to heavy (da leggero a pesante), e venne in passato riconosciuta come Sistema DeLorme per via del ricercatore a capo dell'equipe che per prima la testò in alcuni studi alla fine degli anni quaranta. Essa rappresenta la versione classica del Sistema piramidale, in cui la prima serie

parte con carichi relativamente leggeri, e il peso viene incrementato progressivamente ad ogni serie successiva. Col progredire delle serie e l'incremento graduale del carico, viene imposto di conseguenza lo svolgimento di meno ripetizioni. In altre parole, il carico viene aumentato ad ogni serie, e le ripetizioni vengono diminuite. Il sistema permette di passare da carichi leggeri a pesanti, e viene spesso usato per sviluppare la forza. Il sistema DeLorme divenne popolare negli anni cinquanta e sessanta quando l'equipe di DeLorme et al. (1948) riportarono un significativo incremento della forza durante un programma di allenamento a breve termine in cui venivano svolte 3

serie da 10 ripetizioni applicando questo metodo. Nell'originale Sistema DeLorme, il carico utilizzato nella prima serie era pari al 50% dei 10 RM dell'atleta, del 66% dei 10 RM nella seconda serie, e del 100% dei 10 RM nella terza serie. 10 RM, ovvero 10 Ripetizioni massime (Repetition maximum), significa che il carico scelto deve permettere all'atleta di eseguire non più di 10 ripetizioni, che equivalgono circa al 75% di 1 RM. Ad ogni modo possono essere applicate delle variabili a queste percentuali. Anche se l'originale sistema di DeLorme prevedeva intensità, percentuali e numero di serie e ripetizioni definite, la Piramide crescente assume tratti più

generici, dove il concetto essenziale è quello del progressivo aumento del carico.

Piramide decrescente o discendente: Heavy to light

Il Piramide decrescente o discendente, meglio nota come Heavy to light (da pesante a leggero), venne in origine nominata come Oxford system. Questa prevede la procedura inversa rispetto al Sistema DeLorme, per tale motivo riconosciuta anche come piramide inversa. La prima serie inizia con carichi pesanti, mentre segue una riduzione progressiva con l'avanzare delle serie successive. Come il Sistema

DeLorme, anche l'Oxford divenne popolare tra gli anni cinquanta e sessanta, e diversi studi riportarono un incremento della forza applicando tale tecnica. Il carico utilizzato nel Sistema Oxford è il medesimo del Sistema DeLorme: il carico è pari al 100% del 10 RM dell'atleta nella prima serie, del 66% del 10RM nella seconda serie, e del 50% di 10 RM nella terza serie. Anche in questo caso le percentuali possono essere variate dal momento che ciò che caratterizza la Piramide decrescente è il semplice concetto di riduzione progressiva del carico.

Piramide doppia o con ritorno

La Piramide doppia o con ritorno (da alcuni definito come il vero Piramidale) combina tra loro i sistemi Light to heavy e Heavy to light in un unico gruppo di serie di un esercizio. Anche questa variante viene usata nel powerlifting, weightlifting e bodybuilding. Il sistema consiste nel partire con la prima serie da carichi leggeri seguendo lo schema Light to heavy, e, una volta raggiunto il massimo carico e le minime ripetizioni, i carichi vengono nuovamente ridotti progressivamente seguendo il modello Heavy to light. Esiste anche la Piramide doppia inversa, in cui l'atleta inizia dallo schema Heavy to light nelle prime serie, passando al Light to heavy. Un primo studio sul Sistema piramidale

doppio indicò una certa efficacia nel aumentare la massa delle gambe e del tronco, così come la forza in trazione ed estensione. Tuttavia nella letteratura recente questo sistema è stato maggiormente criticato. Alcuni testi sostengono che in realtà sia questa la reale definizione del Sistema piramidale, e che i sistemi Light to heavy e Heavy to light siano in realtà da considerare come Mezze piramidi (Half pyramid). Effettivamente i sistemi Light to heavy e Heavy to light (rispettivamente DeLorme e Oxford system) nacquero negli anni cinquanta e non erano in origine denominati come Piramidi, mentre il Sistema piramidale, inteso come aumento e decremento dei

carichi, venne testato e riconosciuto come tale negli anni sessanta da Leighton.

Piramide tronca

Esiste poi un ulteriore sottoclassificazione meno diffusa, chiamata Piramide tronca o spezzata. Essa si struttura dall'utilizzo di carichi e intensità solamente basse o intermedie. Ciò significa che questa Piramide non prevede di arrivare ad intensità massimali tipiche dello sviluppo della forza massima, e correlate ad un numero basso di ripetizioni, ma si mantiene entro range di intensità più contenuti, e quindi a ripetizioni maggiori. In realtà la

Piramide tronca così come viene definita coincide con la versione originale ideata negli anni cinquanta, cioè con il DeLorme e Oxford system, dove il numero di serie erano tre, e il numero di ripetizioni arrivava al massimo a 10 (connesse con un'intensità relativa del 75% 1 RM e inferiori). Solo in seguito è stata rielaborata prevedendo intensità massimali (2-4 RM), oltre che più serie. Questa variante può essere più facilmente adatta ad atleti principianti, oltre che utile nel bodybuilding più che nel weightlifting o powerlifting, in quanto non raggiunge intensità utili per lo sviluppo della forza massima.

Piramide a base larga e a base stretta

Il Metodo piramidale viene ulteriormente distinto nelle varianti a base larga o a base stretta. Queste fanno riferimento all'intensità relativa minima e alle ripetizioni massime raggiunte nel gruppo di serie. Ad esempio una Piramide a base stretta Light to heavy, prevede che i carichi inferiori, in questo caso utilizzati nella prima serie, siano correlati all'alta intensità (80/85-100% 1RM). Si potrebbe partire da 6 RM nella prima serie, per poi arrivare a 1 o 2 RM nell'ultima serie (85-95/100% 1RM). Una Piramide a base larga Light to heavy invece prevede che i carichi inferiori, cioè quelli usati nella prima serie, siano correlati alla bassa o media intensità (60-75% 1RM). Si potrebbe

quindi partire da 15 RM (65% 1RM) nella prima serie e arrivare a 8 RM (80% 1RM) nell'ultima serie (Piramide tronca), oppure terminare con alte intensità (4-6 RM = 85-90% 1RM). Naturalmente la base larga o la base stretta possono essere applicati anche nel sistema Heavy to light. In termini semplici, la Piramide a base stretta lavora esclusivamente nei range di intensità, quindi di carichi e di ripetizioni, tipiche degli allenamenti per lo sviluppo della forza massima. Proprio per questo può essere più comunemente utilizzata nel powerlifting e nel weightlifting. La Piramide a base larga invece lavora nel range di intensità adatto per lo sviluppo dell'ipertrofia e

della resistenza muscolare se impostata come piramide tronca, ma può toccare anche le alte intensità tipiche della forza massima. In quest'ultimo caso il numero complessivo di serie tende ad aumentare. Questa variante, soprattutto in forma di Piramide tronca, viene maggiormente applicata da parte dei bodybuilder o degli entusiasti del fitness.

Piramide inversa di Bernstein

Nel 1997, il Dott. Richard K. Bernstein, medico americano specializzato nelle patologie diabetiche, introdusse una variante della piramide decrescente o inversa (reverse pyramid) che trattò nel

suo libro Dr. Bernstein's Diabetes Solution, in cui veniva introdotta l'esecuzione in super slow. Secondo Bernstein, usando la sua piramide inversa si possono triplicare le ripetizioni ad alta intensità che si sarebbe capaci di svolgere, accelerando i guadagni di forza. La Piramide inversa di Bernstein viene impostata scegliendo un carico che permette non più di 4-8 ripetizioni massime con una velocità di movimento (speed of movement) della durata di 8-10 secondi sia nella fase positiva che in quella negativa (16-20 secondi a ripetizione). Pare chiaro che l'intensità relativa del carico (% 1-RM) in questo caso non corrisponda al numero di ripetizioni massime eseguibili

con un ritmo normale (80-90% 1 RM), ma debba essere molto più ridotto, come imposto dal metodo Super slow. La serie successiva viene svolta riducendo il carico del 10-20% portando ancora la serie al cedimento muscolare (indicativamente 4 ripetizioni). La terza serie prevederà ancora una riduzione di un ulteriore 10-20% portando la serie al cedimento. Tale tecnica permetterebbe di guadagnare maggiore forza e resistenza muscolare.

metodo dei carichi dinamici

L'allenamento della forza rapida attraverso il metodo dei carichi dinamici consiste nell'effettuare il massimo

numero di ripetizioni possibili nell'arco di un tempo predeterminato (6-8-10 secondi). I carichi sono abbastanza bassi, proprio perché si mette l'accento sulla velocità di esecuzione del movimento (forza rapida). Il numero di serie varia a seconda della grandezza del carico: in media se ne svolgono 6-8 per una percentuale di carico, rispetto a quello massimale (CM), pari a circa il 55%. Il tempo di recupero tra una serie e l'altra deve essere completo, pari cioè a circa 2/3 minuti.

**CON CARICHI PROSSIMI AL 70%
DEL CM**

Numero serie: 6

Numero di ripetizioni: massimo numero possibile nell'arco di 6 secondi

Recupero tra le serie: completo (3 minuti).

Metodo degli sforzi massimali

Il ricorso alla tecnica degli sforzi massimali è principalmente finalizzato all'incremento della forza muscolare massimale, o forza pura, ovvero all'aumento del carico massimo che si è in grado di sollevare una sola volta (cioè per un'unica ripetizione) in un determinato esercizio o movimento.

L'esecuzione di sollevamenti con carichi massimali è subordinata ad alcune condizioni imprescindibili:

I tempi di recupero tra una serie e l'altra

devono essere sufficientemente lunghi da consentire un recupero adeguato. A tale proposito si è verificato sperimentalmente che il recupero muscolare è completo solo dopo 6 o 7 minuti, mentre un tempo di 3 o 4 minuti basta a garantire un recupero di circa il 70-80% della capacità di sollevamento. Il regime dietetico associato non può essere assolutamente di tipo ipocalorico o ipoproteico, in quanto i carichi massimali e sub-massimali sottopongono l'organismo ad uno stress sostenibile solamente se si hanno a disposizione molte energie in termini di accumulo chimico-alimentare.

L'esecuzione delle serie deve essere assistita da un compagno che si occupi

di effettuare il primo "stacco", in modo da far iniziare l'effettivo esercizio già nell'arco di movimento di interesse. Le serie per l'aumento della forza muscolare vanno impostate con un numero di ripetizioni variante tra 3 e 6.

L'utilizzo dei carichi massimali veri e propri va inteso invece più come carico di verifica, in base al quale impostare i valori dei carichi nelle varie schede d'allenamento, piuttosto che come carico da impiegare per l'aumento della forza pura.

La scelta degli esercizi va ristretta esclusivamente agli esercizi di base, ovvero a quegli esercizi in cui concorrono più gruppi muscolari

insieme (multiarticolari).

L'impiego di esercizi di isolamento per l'aumento della forza produce risultati decisamente insoddisfacenti e può condurre anche a traumi o infortuni.

Un altro fenomeno di cui occorre tenere conto è che l'impiego di carichi elevati sottopone inevitabilmente ad elevato stress tutte le fasce tendinee prossime ai muscoli allenati.

Se protratto oltre i due mesi, l'allenamento di forza pura può anche condurre ad infiammazione dei tendini. Si tenga in ogni caso presente che gli incrementi di forza muscolare pura acquisiti sono soggetti ad attenuazione già a partire dal sesto-settimo giorno successivo all'allenamento di forza.

Ciò significa che se la frequenza delle sedute di allenamento di forza è inferiore a 1 allenamento a settimana, l'incremento della forza può essere scarso o addirittura nullo

METODO ISOMETRICO

Spinte o trazioni contro resistenze fisse, in pratica durante un esercizio ci si blocca a determinate angolazioni dei gruppi muscolari agonisti e antagonisti coinvolti.

Esempio: spinte da panca piana, ci si blocca per 40"/60"

1°. A braccia quasi del tutto distese

2°. A braccia distese a metà

3°. A braccia quasi del tutto piegate

Questo metodo produce elevate tensioni

muscolari senza variare la distanza tra i segmenti ossei. La tensione promulgata crea reazioni neuro-muscolari che intervengono positivamente sulla prontezza ed intensità delle risposte muscolari.

Il carico ideale è tra il 30% e il 40% del massimale.

In questo tipo di esercizio la velocità non è importante inoltre, pur non determinando un sensibile aumento di

massa si ha un incremento di forza più rapido rispetto al sollevamento di carichi.

METODO A CONTRASTO

Il metodo bulgaro definito anche metodo

a contrasto si propone attraverso impegni di forza del tutto opposti, di fornire al sistema neuromuscolare stimoli di allenamento nuovi, inabituali e per questo estremamente efficaci. Il contrasto può essere fornito attraverso l'utilizzazione di esercizi contrastanti in una unità di allenamento o di una singola serie. Entrambi i gruppi hanno al loro interno delle varianti minori. Il metodo bulgaro si propone attraverso i diversi stimoli l'instaurarsi di un plateau o di una stasi nello sviluppo della forza.

Il metodo del contrasto classico: prevede l'alternanza di serie con carichi elevati (6 RM) a serie con carichi bassi (10 reps 40/50% del massimale),

entrambe eseguite a velocità massimale.

Regole per la forza

- 1) il momento migliore per cominciare a fare forza è settembre dopo la pausa estiva
- 2) allenare i gruppi muscolari 2 volte a settimana
- 3) questo allenamento dovrebbe essere breve con esercizi di base
- 4) le serie saranno 4 per esercizio
- 5) la percentuale del carico deve essere fra l'85/95%
- 6) le ripetizioni dovranno essere dalle 5 in giù
- 7) riposare fra le serie 2/3 minuti
- 8) scegliere un assistente affidabile e

andate oltre le vostre capacità di forza con 1 o 2 ripetizioni forzate alla fine della serie finale.

Esempi di sport che richiedono soprattutto forza assoluta sono:

- Sollevamento pesi
- Alzate di potenza
- I lanci nell'atletica leggera

Esempi di sport che richiedono combinazioni di forza e resistenza

- Calcio
- Tennis
- Pallavolo
- Corse brevi

Esempi di sport dove è richiesta in massima parte resistenza muscolare sono:

- La corsa su lunghe distanze
- Nuoto
- Ciclismo su strada
- Lo sci di fondo

Tutte queste attività richiedono resistenza cardiovascolare e respiratoria.

COME CALCOLARE IL MASSIMALE IN UN ESERCIZIO -METODO DIRETTO

1a serie da 10 ripetizioni al 40% del massimale previsto

2a serie da 5-6 ripetizioni al 50-60%

del massimale previsto

3a serie da 2-3 ripetizioni all'80% del massimale previsto

4a serie da 1 ripetizioni al 90% del massimale previsto

5a serie 1 ripetizione al 100% del massimale previsto

- se si riesce : aumentare la resistenza tra 2,5 e 5% per riprovare

- se non riuscito: sottrarre alla resistenza il 2,5 e 5% e riprovare

N.B: il recupero tra le serie deve essere completo (tra 1 minuto e mezzo e 3minuti).

Il valore dell'1-RM è riportato come il peso dell'ultima alzata completata con successo.

Questa prova, molto valida per atleti evoluti, è assolutamente sconsigliata ai principianti, ai bambini ed agli anziani. Va eseguita dopo un riposo di uno o più giorni per consentire al muscolo di recuperare le fatiche degli allenamenti precedenti.

PROGRAMMI DI FORZA

Un altro super ciclo russo

**AGGIUNGI FINO A 100 LIBBRE AL
TUO SQUAT IN 13 SETTIMANE**

Se avete letto il titolo con occhi sognanti e scintillanti volevo avvertirvi che non si ottiene mai niente per niente. Il super ciclo russo di 13 settimane contiene due blocchi di carico della durata di 4

settimane l'uno, in ognuno di essi è condensato più lavoro di quello che esegue la maggior parte degli squatters americani in un anno... e credetemi non sto scherzando ! Amico, otterrai risultati ma dovrai pagarli con sudore, sangue e vomito. Il super ciclo è stato creato dal campione nazionale S.Y. Smolov e si riassume nei seguenti punti:

1. Allenamento di mantenimento o inattività
2. **Microciclo introduttivo** - 2 settimane
3. **Mesociclo di base** - 4 settimane
4. **Fase di switching** - 2 settimane
5. **Mesociclo intenso** - 4 settimane
6. **Defaticamento** - 1 settimana
7. Competizione

Il microciclo introduttivo ti porterà fino al 90% del tuo massimale in solo una settimana e ti preparerà agli orrori che ti aspettano.

Ogni giorno delle prossime quattro settimane sarà come Halloween. Ne vale la pena; il mesociclo di base porterà 10-30kg di guadagno ai più massicci e 5-7,5kg agli atleti più leggeri.

La fase di switching di due settimane è dedicata al lavoro pliometrico e di accelerazione compensativa. L'idea è quella di stimolare il tuo sistema nervoso con diversi tipi di stimoli in modo da renderlo più responsivo ad un altro round di allenamento lento e pesante. Di certo dopo il mesociclo base apprezzerai anche il fatto di avere la

possibilità di leccarti le ferite.

Il mesociclo intenso è un altro periodo di tempo caratterizzato da una crudeltà fuori dal comune che durerà per quattro settimane. Servirà a farti guadagnare altri 15-20 kg nello squat.

Infine eseguirai il defaticamento con un allenamento che, prima di iniziare il ciclo russo, avresti interpretato come un programma di sovrallenamento ... ora lo accetterai con gratitudine come se fosse un periodo di vacanza.

La tredicesima settimana sali sulla piattaforma e domina.

Se stai iniziando il super ciclo di Smolov dopo un lungo periodo di inattività esegui in seguente microciclo

introduttivo di due settimane. Il sollevatore di pesi russo, nonché autore del ciclo, ti mostra come raggiungere il 90% del tuo massimale in soli tre giorni:

- **Giorno 1** 65% \times 8 \times 3, 70% \times 5, 75% \times 2 \times 2, 80% \times 1
- **Giorno 2** 65% \times 8 \times 3, 70% \times 5, 75% \times 2 \times 2, 80% \times 1
- **Giorno 3** 70% \times 5 \times 4, 75% \times 3, 80% \times 2 \times 2, 90% \times 1

Le percentuali si basano sul tuo miglior sollevamento (senza veste) ottenuto prima del periodo di inattività, non su una stima di quanto pensi di poter fare adesso o di quanto hai progettato di fare. Qualsiasi fase del ciclo tu stia

eseguendo, Smolov consiglia di includere nel riscaldamento quello che gli atleti russi di sollevamento pesi chiamano protyazhka, o long pull. Una protyazhka è uno snatch senza alcuna flessione delle ginocchia (n.d.t. simile ad un muscle snatch). Smolov la inserisce in una combinazione testata nel tempo: long pull con presa snatch X 3-5 ripetizioni + press dietro il collo con presa larga X 3-5 ripetizioni + squat con il bilanciere sulle spalle X 3-5 ripetizioni. Credo che otterresti risultati ancora migliori sostituendo il back squat con l'overhead squat. Quest'ultimo infatti è fenomenale per lo sviluppo della flessibilità specifica in termini di SQ e per forzare nel modo duro una corretta

tecnica di esecuzione. Il riscaldamento proposto da Smolov consiste in quattro o cinque serie della combinazione sopra riportata. I successivi tre giorni della prima settimana introduttiva li trascorrerai ad eseguire lunges enfatizzando particolarmente il massimo allungamento delle cosce.

Durante la seconda settimana esegui lo squat a giorni alterni con un carico pari all'80-85% del massimale. Devi riuscire a completare una serie da cinque colpi utilizzando una percentuale compresa nel range indicato prima della fine della seconda settimana introduttiva.

Smolov insiste sulla necessità di includere nel microciclo introduttivo un lavoro di tipo esplosivo: salto di vari

tipi di ostacoli, salto in lungo, salto della cavallina, ecc. . L'esperto russo ti avverte però di restare lontano dai depth jumps; un lavoro pliometrico di tipo intenso infatti, al tuo livello attuale di preparazione potrebbe massacrarti le ginocchia.

"Lasciate ogni speranza, voi ch'intrate"
L'iscrizione sulla porta dell'inferno dantesco potrebbe essere applicata al mesociclo di base di quattro settimane senza paura di esagerare. E' un programma russo quindi saresti ingenuo se ti aspettassi di buttarti sotto il rack per lo squat il lunedì per poi dedicare il resto della settimana a servire da McDonalds. Che ti piaccia o no amico, eseguirai lo squat quattro volte alla

settimana. Inoltre nel caso tu stia progettando di lavorare su un massimo di cinque serie, c'e' un'altra brutta notizia in arrivo. Aspettati schemi di carico che prevedano sette serie da cinque all'80% e dieci triple all'85% del tuo 1RM!

Settimana # Lunedì Mercoledì Venerdì

Sabato 1 70% \times 9 \times 4 75% \times 7 \times 5 80% \times 5 \times 7

85% \times 3 \times 10 2 (70%+10kg) \times 9 \times 4

(75%+10kg) \times 7 \times 5 (80%+10kg) \times 5 \times 7

(85%+10kg) \times 3 \times 10 3 (70%+15kg) \times 9 \times 4

(75%+15kg) \times 7 \times 5 (80%+15kg) \times 5 \times 7

(85%+15kg) \times 3 \times 10 4 Riposo Riposo

Prikidka* Prikidka* * lavora fino ad

arrivare vicino al tuo massimale

Ti sei stancato anche solo a leggere la tabella, non è vero?

Questo è un programma da eseguire in off-season quindi le percentuali si basano sul tuo massimale attuale ottenuto senza veste. Se non lo conosci fai una stima. Se non hai a disposizione pesi in chilogrammi raddoppia i numeri per ottenere i corrispondenti in libbre es: 30 libbre invece di 15 Kg. Adotta dei tempi di esecuzione lenti o moderati durante i sollevamenti, il dynamic effort non centra con questa fase. Nell'ultima sessione dovresti lavorare per testare il tuo massimale in modo da farti un'idea del livello raggiunto. Il programma originale non prevede l'utilizzo di una veste, ma puoi anche scegliere di utilizzarla durante la sessione finale di test se pensi che potresti avere problemi

nello stabilire un record personale utilizzando l'equipaggiamento da gara dopo un lungo periodo di allenamento senza usarlo. Se non ti piace l'idea di simulare una competizione in un giorno diverso da sabato, puoi spostare tutti gli allenamenti avanti di un giorno: martedì, giovedì, sabato e domenica. Puoi anche decidere di partecipare ad una competizione non molto importante nel giorno del prikidka adottando dei tentativi molto conservativi. Il compagno pazzo che si è sognato questo ciclo di allenamento anti-costituzionale ti promette che, una volta sopravvissuti a queste quattro settimane, le tue gambe diventeranno crick per auto. Ad ogni modo, non importa quanto tu sia

inspirato dai risultati ottenuti, dopo aver completato l'ultimo allenamento del mesociclo di base, dovrai immediatamente fare un passo indietro! Questo regime di allenamento ti spinge fino al limite della tua forza e delle capacità di recupero: protrailo più a lungo di un mese e ti garantisco che avrai a che fare con la madre di tutti i sovrallenamenti.

Il semi-mesociclo detto di "switching" consente il recupero del corpo e della mente prima di affrontare il ciclo pre-competizione. Ad eccezione delle ripetizioni negative di squat, raccomandate uno o due volte alla settimana, tutti i sollevamenti e gli esercizi vengono eseguiti con il massimo

dell'esplosività. Serie di vari tipi di salti e balzi, deep squat jumps con un bilanciere leggero, ecc. sono nell'elenco degli invitati a questa festa. Lo stesso vale per il leg press con accelerazione compensativa e altri movimenti di questo tipo. Un altro esercizio adatto al ciclo di switching è lo squat eseguito in modo esplosivo a partire dal punto morto. "Il motto del programma di switching è: velocità e ancora velocità" spiega S. Smolov. Questo è ciò che serve per cambiare passo.

Dopo le due settimane di switching l'allenatore russo prescrive un ciclo di carico di altre quattro settimane. Il programma è stato disegnato da I. M. Feduleyev, un allenatore moscovita di

sollevamento pesi e di powerlifting che ha preparato otto atleti classificati a livello nazionale nei tempi dei record. Questo mesociclo dovrebbe farti guadagnare altri 15-20kg nello squat se hai abbastanza palle da sopportarlo. Ecco qua il programma di Feduleyev in tutta la sua gloria comunista:

SETTIMANA # 1

- **Lunedì** 65%x3, 75%x4, 85%x4x3, 85%x5
- **Mercoledì** 60%x3, 70%x3, 80%x4, 90%x3, 85%x5x2
- **Sabato** 65%x4, 70%x4, 80%x4x5

SETTIMANA # 2

- **Lunedì** 60%x4, 70%x4, 80%x4,

90%x3, 90%x4x2

- **Mercoledì** 65%x3, 75%x3, 85%x3, 90%x3x3, 95%x3
- **Sabato** 65%x3, 75%x3, 85%x4, 90%x5x4

SETTIMANA # 3

- **Lunedì** 60%x3, 70%x3, 80%x3, 90%x5x5
- **Mercoledì** 60%x3, 70%x3, 80%x3, 95%x3x2
- **Sabato** 65%x3, 75%x3, 85%x3, 95%x3x4

SETTIMANA # 4

- **Lunedì** 70%x3, 80%x4, 90%x5x5
- **Mercoledì** 70%x3, 80%x3, 95%x3x4
- **Sabato** 75%x3, 90%x4, 95%x4x3

Se ti sei eccitato all'idea che il secondo ciclo di carico preveda "solo" tre sessioni di squat alla settimana, sono certo che l'entusiasmo sparirà subito dopo aver letto bene i numeri. Il regime di allenamento impostato da Feduleyev prevede un numero inumano di ripetizioni di squat nella zona di intensità tra l'81 e il 90%: 134 sollevamenti pari ad un immenso 44% del volume totale. Concluderai questo mesociclo eseguendo tre serie da quattro colpi con il 95% del tuo massimale attuale (non quello progettato) e questi numeri significano due cose. Innanzitutto stai per diventare incredibilmente forte, e in secondo luogo, ci saranno molti momenti in cui desidererai di non aver

mai abbandonato la tua passione per la collezione di francobolli. Adotta un tempo di esecuzione medio per tutte le alzate. La scelta di usare o meno un equipaggiamento sta a te ma l'utilizzo di una veste completa da competizione è fortemente incoraggiato. Calcola le percentuali in base al nuovo massimale che hai stabilito due settimane prima e, se necessario, correggile per tener conto dell'equipaggiamento che adotti.

Il ciclo è disegnato per atleti induriti da un allenamento svolto ad un elevato volume ed un'elevata intensità e ipotizzando che tu abbia rispettato il periodo di recupero tra le sessioni e cicli. E' importante notare che ogni settimana la sessione di mercoledì è

quella che prevede il carico maggiore e questo è il motivo per il quale dopo di essa sono presenti due giorni di recupero. Se non sei abbastanza allenato da riuscire a sopportare questo carico di lavoro da macho e ti senti spossato già alla fine della seconda settimana, il magnanimo coach Feduleyev ti consente di ridurre il peso del 5-7% in tutte le serie senza effettuare però alcun taglio nel numero delle serie o delle ripetizioni.

I cicli sopra riportati ti hanno donato una grandissima forza, ora devi affrontare il delicato compito di massimizzarla quando conta. Una settimana prima della competizione, Smolov ti consiglia di eseguire la seguente settimana di

podvodka o defaticamento. Ovviamente indossa l'equipaggiamento da gara.

- **Lunedì** 70%x3, 80%x3, 90%x5x2, 95%x4x3
- **Martedì** Riposo
- **Mercoledì** 75%x4,85%x4x4
- **Giovedì** Riposo
- **Venerdì** Riposo
- **Sabato** Riposo
- **Domenica** Competizione

L'allenatore russo ti garantisce che l'elevato carico di inizio settimana non ti danneggerà minimamente. Questo potrebbe non valere per un atleta non abituato allo stile russo di allenamento che prevede un elevato volume e

un'elevata intensità. Ciò è particolarmente vero se pensi che la pianificazione di Smolov prevede che la competizione si tenga la domenica, cosa che non si è mai vista negli USA.

Considera la possibilità di saltare la sessione di lunedì e di anticipare di un giorno quella di mercoledì:

- **Lunedì** Riposo
- **Martedì** 75% \times 4, 85% \times 4 \times 4
- **Mercoledì** Riposo
- **Giovedì** Riposo
- **Venerdì** Riposo
- **Sabato** Competizione

Se scegli di seguire alla lettera la pianificazione di Smolov, sposta tutte le

sessioni di allenamento indietro di un giorno in modo che il picco di condizione sia di sabato:

- **Domenica** 70% \times 3, 80% \times 3, 90% \times 5 \times 2, 95% \times 4 \times 3
- **Lunedì** Riposo
- **Martedì** 75% \times 4, 85% \times 4 \times 4
- **Mercoledì** Riposo
- **Giovedì** Riposo
- **Venerdì** Riposo
- **Sabato** Competizione

Ovviamente dovrai spostare allo stesso modo di un giorno le quattro settimane del precedente ciclo: allenati la domenica, il martedì e il venerdì invece che il lunedì, il mercoledì e il sabato. In

questo modo avrai un giorno di riposo tra l'ultimo allenamento del mesociclo di carico e il primo allenamento della settimana precedente la competizione. Naturalmente se opterai per il tuo schema preferito per la pianificazione del picco di condizione, tranquillo, Smolov non la prenderà sul personale. Riuscire a pianificare il proprio picco di condizione è un'arte nella stessa misura che un scienza.

CICLO RUSSO ORIGINALE RI- CICLO RUSSO

Settimana	Lun	Mer	Ven
1	Squat 6×3×80% Panca 6x2x80%	Stacco 6×3×80%	Panca 6×3×80% Squat 6x2x80%
2	Squat 6×4×80% Panca 6x2x80%	Stacco 6×4×80%	Panca 6×4×80% Squat 6x2x80%
3	Squat 6×5×80% Panca 6x2x80%	Stacco 6×5×80%	Panca 6×5×80% Squat 6x2x80%
4	Squat 6×6×80% Panca 6x2x80%	Stacco 6×6×80%	Panca 6×6×80% Squat 6x2x80%
5	Squat 5×5×85% Panca 6x2x80%	Stacco 5×5×85%	Panca 5×5×85% Squat 6x2x80%
6	Squat 4×4×90% Panca 6x2x80%	Stacco 4×4×90%	Panca 4×4×90% Squat 6x2x80%
7	Squat 3×3×95% Panca 6x2x80%	Stacco 3×3×95%	Panca 3×3×95% Squat 6x2x80%
8	Squat 2×2×100% Panca 6x2x80%	Stacco 2×2×100%	Panca 2×2×100% Squat 6x2x80%
9	Squat 1×105%	Stacco 1×105%	Panca 1×105%



A

- 1) 50% 5; 60% 4; 70% 3; **6x3 80%**
- 2) **8x3 80%**
- 3) **10x3 80%**
- 4) **12x3 80%**
- 5) **9x2 80%**
- 6) **5x4 82,5%**
- 7) **9x3 85%**
- 8) 50% 3; 60% 3; **90% 5x2**
- 9) 50% 3; **60% 6x3**
- 10) 50% 3; 60% 3; 70% 2; **85% 10x1**
- 11) 50% 3; 60% 3; 70% 3; **80% 5x2**
- 12) 50% 3; 60% 3x3; 70% 2x2 **75% 3x1**

B

- 50% 5; 55% 4; **65% 6x6** rec 1'30
- 50% 5; 60% 4; **67,5% 6x6** rec 2'
- 50% 5; 60% 4; **70% 6x6** rec 2'30
- 50% 5; 60% 4; 70% 3; **75% 5x5** rec 3'
- 50% 5; 60% 4; 70% 3; **75% 6x4**
- 50% 5; 60% 4; 70% 3; **77,5% 5x5**
- 50% 5; 60% 4; 70% 3; **10x2 87,5%**
- 50% 3; 60% 3; 70% 2; 80% 1; **10x1 90%**
- Massimali**
- 50% 3; 60% 3; 70% 2 **82,5% 5x2;**
- 50% 3; 60% 3; 70% 2; **75% 5x2**
- 50% 3; 60% 2x3; 70% 2x2 e **GARA**

Il ciclo russo, se proprio dovete farlo...

Ho molto spesso a che fare con la più classica delle domande che girano in una palestra, ovvero: che programma faccio? Molti che si interessano al mondo della forza, quasi obbligatoriamente, passano per il ciclo russo, ovvero, questo ciclo qui:

Settimana	Lun	Mer	Ven
1	Squat 6×3×80% Panca 6x2x80%	Stacco 6×3×80%	Panca 6×3×80% Squat 6x2x80%
2	Squat 6×4×80% Panca 6x2x80%	Stacco 6×4×80%	Panca 6×4×80% Squat 6x2x80%
3	Squat 6×5×80% Panca 6x2x80%	Stacco 6×5×80%	Panca 6×5×80% Squat 6x2x80%
4	Squat 6×6×80% Panca 6x2x80%	Stacco 6×6×80%	Panca 6×6×80% Squat 6x2x80%
5	Squat 5×5×85% Panca 6x2x80%	Stacco 5×5×85%	Panca 5×5×85% Squat 6x2x80%
6	Squat 4×4×90% Panca 6x2x80%	Stacco 4×4×90%	Panca 4×4×90% Squat 6x2x80%
7	Squat 3×3×95% Panca 6x2x80%	Stacco 3×3×95%	Panca 3×3×95% Squat 6x2x80%
8	Squat 2×2×100% Panca 6x2x80%	Stacco 2×2×100%	Panca 2×2×100% Squat 6x2x80%
9	Squat 1×105%	Stacco 1×105%	Panca 1×105%

Versione riadattata dell'originale, che era così svolto:

Week	Monday	Wednesday	Friday
Week 1	80% (6x2)	80% (6x3)	80% (6x2)
Week 2	80% (6x4)	80% (6x2)	80% (6x5)
Week 3	80% (6x2)	80% (6x6)	80% (6x2)
Week 4	85% (5x5)	80% (6x2)	90% (4x4)
Week 5	80% (6x2)	95% (3x3)	80% (6x2)
Week 6	100% (2x2)	80% (6x2)	102-105% (new max)

Sia la versione originale, che la riadattata, sono particolarmente “cruente”. Quando qualcuno mi chiede, “posso fare il ciclo russo?”, la mia risposta è quasi sempre “no, perché tanto non lo chiudi”. L’accumulo del ciclo russo, cioè il programma fino alla settimana 4, è ancora relativamente

fattibile, ma l'intensificazione, per essere completata, richiede obbligatoriamente di andare a sporcare eccessivamente la tecnica, tenere recuperi siderali e forzare eccessivamente. Il problema dei cicli come questo è che cercano di forzare troppo la mano, il 5% in 9 settimane è veramente tanto e dipende molto dal livello di chi lo fa. Magari chi ha una buona dose di margine rispetto il proprio massimale riesce a chiuderlo, ma sono casi rari. Premesso che uno dei miei mantra è **qualsiasi programma va bene, purché faccia migliorare tecnicamente**, voglio proporre una mia versione del russo, anche se ammetto che una programmazione interamente

identica per 3 esercizi non ha molto senso, però dato che il ciclo russo è uno dei cicli più eseguiti, volevo proporre una versione che sicuramente ritengo più fattibile e che permetta di stringere un occhio alla tecnica. Anticipo le varie domande: che tempo di recupero tenere? **A piacere, minimo 90"-120", massimo 5 .**

ACCUMULO

Settimana Lun

Squat $8 \times 6 \times 70\%$ 1

Panca $6 \times 2 \times 80\%$

Squat

$7 \times 6 \times 72,5\%$ 2 Panca

$6 \times 2 \times 80\%$

Squat $6 \times 6 \times 75\%$ 3

Panca $6 \times 2 \times 80\%$

Squat

5×6×77,5% 4 Panca

6x2x80%

5 Squat 5×5×80%

Mer Ven

Panca

8×6×70% Stacco

8×5×70% Squat

6x2x80%

Stacco 7x6x72,5%

Panca 7x6x72,5%

Squat 6x2x80%

Stacco 6x6x77,5%

Panca 6x6x77,5%

Squat 6x2x80%

Stacco 5x6x77,5%

Panca 5x6x77,5%

Squat 6x2x80%

Stacco 5x5x80%

Panca 5x5x80%

Panca 6x2x80%

Squat 6x2x80%

La versione di accumulo è decisamente modificata, ho tenuto la seduta di “mantenimento” del giorno leggero all’80%, in modo da rimanere sempre in confidenza sul carico, ma ibridando leggermente un korte sono partito da un 8x6x70% per chiudere al 5x5x80%

della quinta settimana. Avrei potuto mantenere l'85% come da programma, ma alle spalle c'è molto volume e sarebbe stato pesante. Dopo questo accumulo proporrei una settimana di leggero scarico, che in realtà è la prima settimana del russo stesso, anche se leggermente più voluminosa:

Settimana Lun

Mer Ven

6 Panca 6x2x80%

Squat 6/8x3x80%

Stacco 6/8x3x80%

Panca 6/8x3x80%

Squat 6x2x80%

INTENSIFICAZIONE

Settimana

7

8

9

10

Lun Squat

5×5×85% Panca

6×2×80% Squat

4/6×1×90% Panca

5×5×70% Squat

2/3×1×95% Panca

6x2x80% TEST

SQUAT

Mer

Stacco 5×5×85%

Stacco 4/6×1×90%

Stacco 2×2×100%

TEST STACCO

Ven Panca

5×5×85% Squat

6×2×80% Panca

3×3×95% Squat

5×5×70% Panca

2/3×1×95% Squat

6x2x80% TEST

PANCA

**La settimana 7 è
identica alla 6
dell'originale, le
% di lavoro
dell'ottava sono le
medesime, ma al
posto di un 3×3 ho
preferito un lavoro**

**a singole che
ritengo più idoneo
per questa fase,
discorso analogo
per la settimana 9,
dove ho reinserito
anche il classico
6x2x80%. La
settimana 10: test!**

**Per riscaldarsi
prima del
massimale potete
provare un
approccio simile,
dopo qualche serie
ad alte ripetizioni
(intorno alle 10)**

**con % intorno al
20-40%:**

50% 3X1,

60% 3X1,

70% 2X2,

80% 1X2,

90% 1X1,

95 – 100% 1

NUOVO MASSIMALE

CICLO NORVEGESE DI PANCA PIANA

PARTE 1	
SETTIMANA 1	
LUNEDI'	VENERDI'
5X8X70%	5X10X70%
SETTIMANA 2	
LUNEDI'	VENERDI'
5X8X70% + 2,5 KG	5X10X70% + 2,5 KG
SETTIMANA 3	
LUNEDI'	VENERDI'
5X8X70% + 5 KG	5X10X70%
PARTE 2	
SETTIMANA 1	
LUNEDI'	VENERDI'
5X5X80%	6X6X80%
SETTIMANA 2	
LUNEDI'	VENERDI'
5X4X85% + 2,5 KG	8X75% - 6X80% - 4X87,5% - 3X92,5 - 2X2X95% - 10X75%
SETTIMANA 4	
LUNEDI'	VENERDI'
5X5X85%	5X3X90%
SETTIMANA 5	
LUNEDI'	VENERDI'
8X75% - 6X80% - 4X90% - 3X3X95% - 4X90% - 10X75% -	5X85% - 3X92,5 - 3X2X97,5% - 2X92,5% - 4X87,5%
SETTIMANA 6	
LUNEDI'	VENERDI'
2X4X90% - 2X3X95% - 2X2X97,5% - 2X1X100% - 4X90%	4X3X95%
SETTIMANA 7	
LUNEDI'	VENERDI'
4X90% - 3X95% - 2X2X100% - 2X102,5% - 4X95%	3X3X97,5%

MASSA MUSCOLARE



INCREMENTARE IL LIVELLO DI TESTOSTERONE NATURALMENTE

-Attività fisica: un'intensa attività fisica aumenta la produzione di testosterone. Gli esercizi di base (multiarticolari) sono i migliori per dare la spinta necessaria alla produzione di

testosterone. Gli esercizi migliori sono lo squat, lo stacco da terra , la panca piana, le trazioni ecc ecc. Limita i tuoi allenamento a 45/60 minuti a seduta.

Dieta: la dieta è estremamente importante per determinare il successo o l'insuccesso nell'allenamento. Deve essere ricca di proteine, moderata di carboidrati e limitata di grassi per un ottima produzione di testosterone. Gli uomini non sanno che tutti gli ormoni anabolici steroidei sono prodotti dal colesterolo e se la tua dieta è povera di grassi essenziali è probabile che tu avrai bassi livelli di testosterone.

Evita troppa soia: Evita di mangiare

cibo che contiene proteine della soia. Questo perché la soia aumenta il livello di estrogeno che ha effetti negativi sulla produzione di testosterone.

Evita gli alcolici: Evita di bere il più possibile gli alcolici. Questo perché non solo l'alcool ha effetti negativi sulla produzione di testosterone ma può anche portare a problemi di salute in generale.

Ridurre lo stress: Lo stress aumenta il livello di cortisolo nel sangue che inibisce la produzione di testosterone.

Dormire almeno 8 ore: Non dormire a sufficienza aumenta lo stress. Dormire è il rimedio più naturale per ridurre lo stress e la mancanza di sonno non solo

interferisce sul livello di testosterone ma anche sulla secrezione del hgh.

8 RAGIONI PER CUI I TUOI MUSCOLI HANNO SMESSO DI CRESCERE:

Come fare per ricominciare ad aumentare la massa muscolare

- 1) Ti stai allenando troppo duramente, ogni volta che ti alleni ad una intensità troppo alta, rompi i tuoi muscoli. Allena ogni gruppo muscolare una sola volta a settimana
- 2) Ti stai allenando troppo a lungo, allenati ad alta intensità al massimo per un'ora
- 3) Dormi troppo poco, per crescere hai bisogno di dormire. I muscoli crescono

quando dormi. Perciò dormi almeno 8 ore a notte

4) Stai abusando di bevande alcoliche, l'alcool è noto per distruggere la massa muscolare.

5) Non cambi le tue schede di allenamento, i tuoi muscoli si adattano e smettono di crescere

6) Non aumenti progressivamente il carico, dovresti cercare di aumentare e ripetizioni o il carico ogni volta che alleni in gruppo muscolare. Altrimenti non vi è alcuna ragione di crescita per i tuoi muscoli

7) Non mangi sufficienti quantità di proteine, se vuoi costruire i muscoli devi mangiarne di più

8) Stai effettuando troppa attività

aerobica, e risaputo che ipertrofia ed aerobica non vanno d'accordo.

L'eccessiva attività aerobica intacca la massa muscolare per utilizzarla come energia. Perciò limitala.

LE BASI DELL'ALLENAMENTO AD ALTA TENSIONE

A) Bisogna stimolare il muscolo a crescere

B) Occorre concedere ai muscoli il necessario tempo di riposo per farli crescere

C) E' necessario nutrire adeguatamente i muscoli con la giusta alimentazione ed eventualmente supplementazione

D) Attenzione: E' sufficiente trascurare uno solo dei punti precedenti per compromettere la crescita

E' ESSENZIALE CONCENTRARSI SULLA PROGRESSIONE

A) Poiche'esiste una relazione diretta tra forza e massa muscolare, la forza e' un parametro

importante da controllare, dato che e' un modo per verificare i progressi.

B) La forza dovrebbe aumentare in modo plausibile di un 5% ogni 2 settimane

C) La forza di un bodybuilder Viene valutata in base al peso che si è capaci di sollevare mantenendo una buona forma di esecuzione per una ripetizioni.

D) Visto che dovrete progredire di poco, ma costantemente di settimana in settimana, potrebbero essere utili micro da 500 grammi 1 kg

OCCORRE CERCARE DI

RENDERE L'ALLENAMENTO SEMPRE PIÙ DURO

A) A parte le serie di riscaldamento, non evitate mai di arrivare a cedimento nelle ultime ripetizioni di un esercizio, date il 100%.

B) Non confondete l'intensità dell'allenamento con la quantità di serie ed esercizi. Se un esercizio è svolto ad alta intensità non è possibile eseguire molte serie e l'allenamento deve essere necessariamente breve.

È BENE CHE I MOVIMENTI SIANO LENTI E CONTROLLATI

A) Negli esercizi bisogna concentrarsi sulla perfetta esecuzione dei movimenti, niente slanci o rimbalzi. Il movimento deve essere sentito, non svolto, così

tanto per fare qualcosa

B) Movimenti lenti, 4 secondi nella fase positiva e 4 nella fase negativa

I GRUPPI MUSCOLARI DURANTE L'ALLENAMENTO VANNO ORDINATI CORRETTAMENTE

A) È sempre bene (a meno di specializzazioni) iniziare l'allenamento con i muscoli più grandi che tra l'altro danno una stimolazione generale all'intero organismo, e poi passare a quelli più piccoli.

B) Molte volte si va in palestra per allenare il petto e i bicipiti trascurando gli altri muscoli, la realtà invece è che non si possono guadagnare grosse quantità di massa muscolare in muscoli piccoli come i bicipiti o i

deltoidi, se i muscoli grandi come le gambe e la schiena non ingrossano a loro volta.

TECNICHE DI ESECUZIONE

Prima di tutto ci vuole padronanza nell'esecuzione di un esercizio, e concentrare tutto lo sforzo senza disperdere energie. Quindi ogni serie dovrà essere eseguita con particolare riguardo ai seguenti aspetti

A) Massima concentrazione: essere consci di come lavora un muscolo e seguirne l'azione. Trovare il contatto mentale col muscolo

B) Arco di movimento completo: estensione quasi completa e massima contrazione.

- Isolamento: deve lavorare solo il

muscolo interessato, o comunque deve fare la parte maggiore del lavoro

- Tensione continua: salvo casi particolari (basse ripetizioni, grossi pesi) non ci deve essere pausa tra ripetizione e ripetizione. Il muscolo deve stare continuamente sotto tensione. Solo così si avrà la certezza che il muscolo lavorerà in modo continuativo e che si ' stimolerà la crescita

- Fase negativa lenta e controllata: la fase di ritorno (discesa), in cui il muscolo si allunga resistendo al peso, è chiaramente più facile di quella positiva. Bisogna renderla altrettanto dura eseguendola molto lentamente

- Serie portare ad esaurimento: tranne che per le serie di riscaldamento, ogni serie va portata a cedimento. Questo vuol dire che l'ultima ripetizione deve essere l'ultima possibile, fermarsi prima renderà vana l'intera serie.

QUALITÀ MUSCOLARI E SISTEMA PER OTTENERLI

- Massa muscolare: esercizi base, lavoro per l'ipertrofia, grossi pesi 6/12 rip
- Densità muscolare, aspetto massiccio: esercizi base, alzate di potenza, intensità, lavoro per la forza 5 rip
- Simmetria plasticità: esercizi di isolamento, un esercizio per ogni dettaglio muscolare, lavoro di ipertrofia

a lunga durata, cura dei punti deboli

- Definizione: lavoro di resistenza ad alta frequenza ed attività aerobica

- Separazione: lavoro con i pesi in isolamento assoluto, massima concentrazione, contrazioni isometriche tra le serie

- Vascolarizzazione: lavoro intenso e senza riposo, lavoro di resistenza

- Qualità muscolare: l'insieme dei metodi precedenti, grande durata di lavoro, alta intensità, alta frequenza

Massa muscolare: fisiologicamente parlando è l'ipertrofia del muscolo, la base su cui modellare il corpo, si ottiene soprattutto con un lavoro molto intenso, breve e poco frequente, 3/4 allenamenti

a settimana

Densità muscolare, aspetto massiccio: È l'aspetto che il muscolo assume quando è stimolato ad altissima intensità. Denso e pieno di fibre come se volesse scoppiare

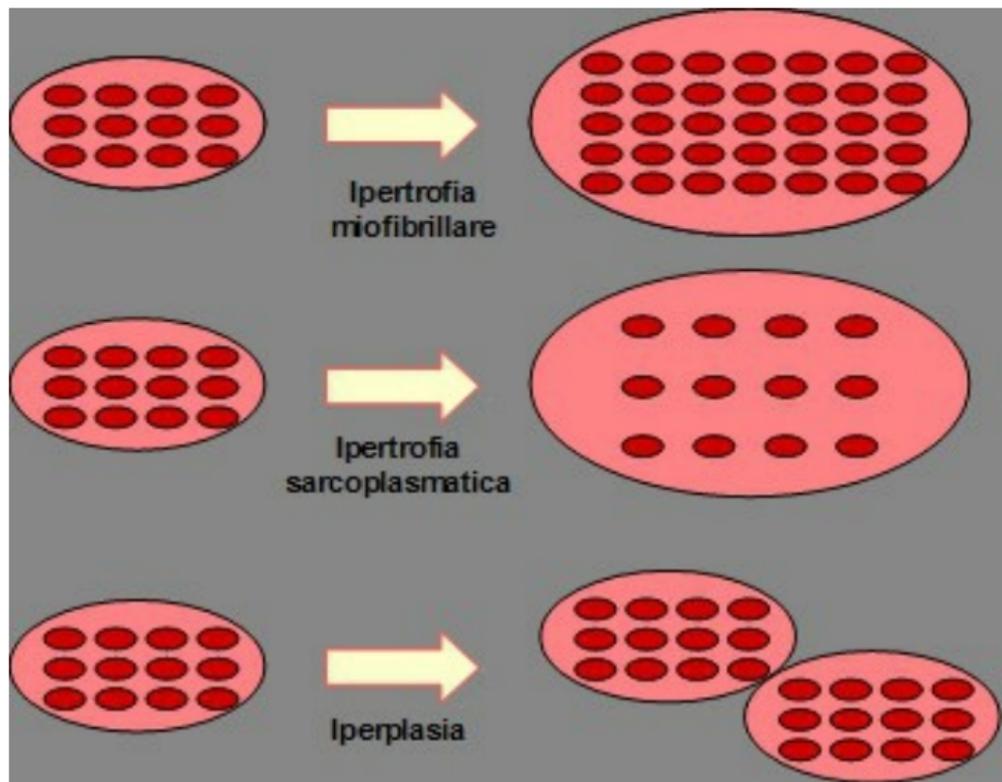
Simmetria plasticità: La perfetta proporzione dei gruppi muscolari l'uno nei confronti dell'altro

Definizione muscolare: È l'assenza completa di grasso tra pelle e muscolo. Si ottiene con l'alimentazione ed il lavoro aerobico (jogging, bicicletta ecc)

Vascularizzazione: Vene più o meno evidenti, allenamenti ad alta intensità e senza riposo producono il tipico aspetto vascularizzato

Qualità muscolare: Si ottiene con la massima intensità, lunga durata, alta frequenza

DIFFERENZA TRA IPERTROFIA SARCOPLASMATICA E MIOFIBRILLARE:



Secondo gli obiettivi che vogliamo conseguire possiamo scegliere il nostro allenamento tra due tipi di ipertrofia: L'ipertrofia miofibrillare e l'ipertrofia sarcoplasmatica. In cosa si differenziano? Vado a spiegarlo brevemente:

L'allenamento per l'ipertrofia miofibrillare aumenta di poco le proteine contrattili (actina e miosina) nel muscolo. Questo implica che le (miofibrille muscolari) aumentano poco di volume. Questo tipo di allenamento serve per aumentare basicamente il livello di forza, ed è molto usato da atleti che non necessitano di aumentare di peso corporeo, (pugili ecc). Questo

tipo di allenamento non

aumenta in modo esagerato la massa muscolare come nell'allenamento per l'ipertrofia sarcoplasmatica. Per questo tipo di ipertrofia si consigliano basse ripetizioni.

L'allenamento per l'ipertrofia sarcoplasmatica aumenta il plasma nella cellula muscolare, con questo tipo di allenamento si ottiene un gran volume muscolare e peso corporeo. È la forma più estetica che vediamo in atleti fitness e bodybuilder, non implica un grande aumento di forza. Questo aumento muscolare è in fondo solo, acqua. L'ipertrofia generale è, ovviamente, divisa fra le due, non si può ottenere

esclusivamente ipertrofia sarcomerale o sarcoplasmatica.

L'allenamento ad alto consumo di glicogeno favorisce l' ipertrofia sarcoplasmatica

Normalmente la genetica favorirà il tipo di una o l'altra ipertrofia.

Come favorire l'allenamento di una o dell'altra? Per un allenamento di maggior ipertrofia sarcoplasmatica ricorremo ad allenamenti più convenzionali di bodybuilding.

ALLENAMENTO PER L'IPERTROFIA MUSCOLARE

Uno dei modi più appropriati per

aumentare le dimensioni dei muscoli è quello di esaurire il pool di fosfati e di farlo principalmente a carico delle fibre bianche, che sono quelle più facilmente ipertrofizzabili. Quindi serie da 6/10 ripetizioni che stressano le strutture proteiche delle fibre (actina, miosina, tropomiosina) peso al 70/80% del massimale. Da 20 a 70 secondi di lavoro continuato. Si ha anche aumento parziale di forza e resistenza. Ricordate che il nostro scopo è quello di esaurire più fibre possibile, maggiormente teniamo il nostro muscolo sotto tensione e maggiore sarà lo stimolo sulla sua crescita.

Come regola generale state sulle basse

ripetizioni 6/12 che sono le uniche fondamentali per la massa. Alcuni muscoli richiedono un numero di ripetizioni più alto:

Petto-dorsali 6/10 ripetizioni

Spalle-braccia-polpacci 6/12 ripetizioni

Gambe 6/12 ripetizioni

Lombari-addominali 10/20 rip

Potete aggiungere occasionalmente qualche serie ad alte ripetizioni. I muscoli antigravitari richiedono più ripetizioni. Gli esercizi da utilizzare saranno soprattutto quelli di base, specialmente panca, squat, stacco da terra, trazioni, rematore, military press. Limitare gli esercizi di isolamento che non servono per la massa e che possono

rallentare il recupero. Ogni serie deve essere eseguita come se fosse l'unica dell'allenamento.

TECNICHE DI ALLENAMENTO AVANZATE PER AUMENTARE LA VOSTRA MASSA MUSCOLARE

- Aumento del peso: Se fate una serie di 10 ripetizioni con 50 kg ed in seguito riuscite a fare la serie con 60 kg l'aumento è imponente
- Ripetizioni forzate: Arrivare all'ultima ripetizione possibile, a questo punto il vostro compagno di allenamento vi aiuta a completare altre 2/3 ripetizioni in perfetto stile
- Cheating: Alla fine di una normale

serie, ci si aiuta a completare altre 2/3 ripetizioni con l'aiuto di tutto il corpo. Per esempio nel curl col bilanciere ci si aiuta con l'ondeggiamento del corpo per superare il punto in cui ci si è bloccati

- Ripetizioni negative: Quando un muscolo ha esaurito la sua capacità di contrarsi positivamente, ha ancora la possibilità di resistere alla discesa del peso. Le ripetizioni negative possono essere il seguito delle ripetizioni forzate.

Come metodi a se, scegliete un peso che rappresenti il 110% del vostro massimale e fate solo il lavoro di resistenza alla discesa. Evidentemente qualcuno deve aiutarvi a riportare il

peso in alto.

- Super serie: Super serie vuol dire alternare due esercizi di gruppi muscolari antagonisti:

- 1) In una super serie non riposare fra gli esercizi. Passare immediatamente dal primo esercizio al secondo
- 2) Riposare da uno a due minuti fra le super serie
- 3) Usare le super serie per un massimo di 6 settimane
- 4) Fare 6 ripetizioni, così non sarete stanchi per eseguire il secondo esercizio

POSSIBILITÀ DI ALLENAMENTO CON LE SUPER-SERIE

- Gran pettorale super serie gran dorsale
- Bicipiti super serie tricipiti
- Gran dentato super serie trapezio

- Deltoidi super serie pettorali / dorsali
- Tibiale anteriore super serie polpacci
- Bicipite femorale super serie quadricipite
- Addominali super serie lombari

- Pre-stancaggio: Il lavoro di un grosso gruppo muscolare comporta anche l'intervento di gruppi più piccoli. Questi muscoli più piccoli si stancano presto e impediscono di arrivare ad esaurimento di quello grosso. Ma se noi pre-stanchiamo il muscolo grosso con esercizi di isolamento e poi proseguiamo con esercizi base e con l'ausilio dei muscoli piccoli che sono freschi, arriviamo all'esaurimento completo del muscolo interessato

- Rest-pause: (pause di recupero) fra le tecniche di intensità è la più dura.

Selezioniamo un peso con cui possiamo una sola ripetizione. Fatta la ripetizione, riposiamo 10 secondi, ripetiamo la ripetizione con lo stesso sistema per altre 4/6 volte

- Ripetizioni cumulative: Le ripetizioni cumulative, in un certo senso sono basate sullo stesso principio del Rest-Pause, e uno dei possibili modi (forse quello classico) di applicare tale tecnica è il seguente: La prima regola è sempre quella di orientarsi verso gli esercizi “base”

Caricare l'attrezzo con il 75% del massimale (in pratica è il carico che,

tirando al limite, ci dovrebbe consentire di eseguire 8-9 ripetizioni)

- eseguire con questo carico una sola ripetizione e riposare per circa 10 secondi;
- eseguire sempre con lo stesso carico due ripetizioni e riposare per circa 10 secondi;
- eseguire sempre con lo stesso carico tre ripetizioni e riposare per circa 10 secondi;
- eseguire sempre con lo stesso carico quattro ripetizioni e riposare per circa 10 secondi; e così via.

la tecnica delle ripetizioni cumulative può essere considerata come una

“nuova” potente arma nella ricerca dell'ipertrofia, in quanto - grazie alle pause di 10 secondi - sembra ideata appositamente per aggirare (o, quantomeno, ritardare) il limite del blocco della contrazione causato dall'acido lattico e inoltre, consente di utilizzare carichi abbastanza consistenti da attivare le unità motorie rapide,

L'intensità della tecnica è davvero notevole, quindi il mio consiglio è di non esagerare con questo tipo di “serie prolungate”: penso che una sola serie sia l'ideale e che, in ogni caso, è meglio non andare oltre le due.

Un modo di applicare con efficacia la tecnica delle ripetizioni cumulative

anche agli esercizi “base” può esser quello di eseguire ciò che definisco “tecnica delle ripetizioni cumulative ad esercizi alternati”, che consiste nell'alternare un esercizio base ed un esercizio di isolamento nell'ambito della stessa serie. Per spiegare meglio il concetto, ecco un esempio pratico per l'allenamento dei

pettorali (caricare entrambi gli attrezzi con il 75% del massimale):

- Distensioni su panca x 1 ripetizione e riposo di 10 secondi
- Croci su panca x 2 ripetizioni e riposo di 10 secondi
- Distensioni su panca x 3 ripetizioni e

riposo di 10 secondi

-Croci su panca x 4 ripetizioni e riposo di 10 secondi

-Distensioni su panca x 5 ripetizioni e riposo di 10 secondi

-Croci su panca x 6 ripetizioni e riposo di 10 secondi

- Burns: (mezze ripetizioni) quando un'altra ripetizione completa diventa impossibile, si può continuare con mezzi movimenti

- Contrazioni isometriche: Esaurita la capacità di contrarsi prima positivamente, poi negativamente, il muscolo può ancora tenere staticamente (isometricamente) il peso

- Pre stancaggio inverso: Si inizia con

l'esercizio base e si prosegue con quello di isolamento. È produttivo per drenare ogni goccia di energia dal dettaglio muscolare

- Sistema Massaroni: Eseguire alcune serie da 3/4 ripetizioni con pesi al limite. Si attivano così il maggior numero di unità motorie possibili. Una volta eccitate tutte le fibre si prosegue con 2/3 serie da 8/10 ripetizioni Trieste a cedimento per esaurire tutte le unità motorie coinvolte nell'esercizio

- Piramidale : Il famoso ed efficiente allenamento piramidale consiste nell'iniziare la serie con un dato carico e numero di ripetizioni. Nelle serie successive si riduce il carico e si

aumentano progressivamente le ripetizioni.

- Piramidale inverso:

1) Eseguire 3 serie con il massimo carico possibile (in queste 3 serie tenere lo stesso carico

2) seguono 2 serie con uno scarico del peso del 10/15% fare tutte le ripetizioni possibili

3) Scarico del 15/20% ed ultime 2 serie da 15/20 ripetizioni

4) A questo punto potete aumentare l'intensità dentro la serie: cyting, rest-pause, ripetizioni forzate

- Gvt (german volume training): usato inizialmente per aumentare la potenza, oggi il Gvt è usato per aumentare la

massa muscolare. Consiste nel fare 10 serie da 10 ripetizioni per un determinato esercizio

- Drop set: La famosa tecnica Drop set (stripping)

è considerata da molti la migliore tecnica per l'ipertrofia. Consiste dopo aver effettuato l'ultima serie di un esercizio, ridurre il peso della metà e continuare a fare tutte le ripetizioni che riuscite fino al cedimento.

- Flushing: Una famosa tecnica che è difficile da fare per la disponibilità di apparecchiature. È quello di fare tutti gli esercizi per un gruppo muscolare in una sola serie senza riposo. Per esempio, in un allenamento per il petto: panca piana

10 ripetizioni, panca inclinata 10
ripetizioni, panca declinata 10
ripetizioni - Peck deck 10 ripetizioni.
Fare tutti gli esercizi senza riposo per 4
serie, è estremamente hardcore e
richiede una buona preparazione.

- Metodo 21: Particolarmente utilizzato
in allenamenti per bicipiti, il metodo
consiste nel fare 21 ripetizioni. Fate 7
ripetizioni fino a quando l'avambraccio
è parallelo al suolo, passando solo la
metà del movimento. Dopo di che, fare
altre 7 ripetizioni nel' altra metà . Dopo
aver fatto altre 7 ripetizioni fate il
movimento completo nel range di
normalità. Il pompaggio generato dalla
tecnica del 21 è estremamente

meraviglioso!

- Metodo 1-10: Si tratta di una tecnica suicida. Scegli un esercizio con un peso sufficiente per fare solo una ripetizione. Togliete un po 'di peso e fare 2 ripetizioni. Togliere un po 'di peso e fare 3 ... Quindi in successione fino a 10 ripetizioni. Al termine, se si è ancora in vita, godrete del pompaggio.

• SISTEMA DEL SET SINGOLO (1925): è il sistema di allenamento più vecchio in assoluto e consiste nell'eseguire una serie per esercizio con 8/12 ripetizioni

**con 5' di recupero
tra un esercizio e
l'altro per 5 – 10
esercizi totali**

**• SISTEMA DEL
SET MULTIPLIO:
consiste nello
scaldarsi per**

**due/tre serie
aumentando il
peso in modo
graduale (1° 50%
1RM , 2° 60% 1
RM, 3° 70% 1
RM) e
nell'eseguire poi
tre serie con lo**

stesso carico

(80/85% 1 RM)

• BULK

SYSTEM: consiste

nell'eseguire tre

serie per 5/6

ripetizioni con

carico 75/85%

**1RM, per 3
esercizi per
gruppo muscolare**

- SISTEMA “AD
ESAURIMENTO”
consiste nel
continuare “fino
ad esaurimento”,
cioè fino a**

“sbagliare”

l’ultima

ripetizione. Questo

sistema utilizza 3

serie per 10

ripetizioni (10

massime

ripetizioni

**eseguibili con quel
carico) per tre
esercizi per
gruppo muscolare**

- RIPETIZIONI
FORZATE POST
ESAURIMENTO:
come il sistema ad
esaurimento alla**

**fine delle 10
ripetizioni si è
aiutati ad
eseguirne ancora 3
- 4 con lo stesso
peso**

**• BURN SYSTEM
(BRUCIORE**

MUSCOLARE):
come il sistema ad
esaurimento, alla
fine delle 10
continuo con 5/6
mezze ripetizioni
• LIGHT TO
HEAVY
SYSTEM: consiste

**nell'eseguire la
prima serie di 10
ripetizioni con il
50% di 10 RM, la
seconda di 10
ripetizioni con il
66% di 10 RM, e
la terza di 10**

**ripetizioni con il
100% di 10 RM**

**• HEAVY TO
LIGHT SYSTEM:**

esattamente

contrario al

precedente: la

prima serie con il

100% di 10RM, la

**seconda con il
66% di 10 RM, e
la terza con il 50%
di 10 RM**

**• SCARICO
PROGRESSIVO:
si eseguono 4/5
ripetizioni con il**

**90% di 1RM,
subito si scarica il
peso di circa 20%
e se ne eseguono
altre 4/5
ripetizioni, subito
dopo si scarica un
altro 20% e si
eseguono altre 4/5**

ripetizioni

• SPLIT

ROUTINE

SYSTEM

(ALLENAMENTO C

FRAZIONATO):

consiste nel

dividere

**l'allenamento in
4/5/6 sessioni
settimanali**

• BLITZ

PROGRAM:

prevede

l'allenamento

giornaliero non

diviso per più

**parti del corpo ma
per solo una**

• ISOLATED

EXERCISE

SYSTEM: consiste

nell'allenare un

solo gruppo

muscolare con un

**solo esercizio al
giorno per 60' con
serie di 8/10**

**ripetizioni con 1'
di riposo fra una
serie e l'altra**

**• SUPER PUMP
SYSTEM: consiste
nell'allenarsi per**

**non meno di 15/18
serie e per non più
di 5/6 ripetizioni
per gruppo
muscolare**

**• POSITION OF
FLEXION:
consiste**

nell'allenare ogni muscolo da tre angolature diverse, in modo da potersi allenare nel totale raggio d'azione del movimento Dire quale sia il sistema

**migliore tra quelli
evidenziati è in
sostanza
impossibile. E'
importante in ogni
modo, e lo
ribadisco, la
periodizzazione**

**d'allenamento
adattando questi
sistemi di
allenamento con i
dovuti
accorgimenti del
caso. I criteri di
scelta vanno
ricercati nel**

**principio delle
differenze
individuali, in altre
parole nel fatto
che, essendo
geneticamente
diversi gli uni
dagli altri,**

**rispondiamo in
modo diverso allo
stesso
allenamento. Solo
il contatto continuo
tra l'utente ed il
professionista
(l'ascolto e la
comprensione**

**delle sensazioni del
cliente, il suo
recupero fisico, le
sue risposte ad un
certo stimolo
ecc...) ci potrà
meglio indirizzare
nella scelta di un**

metodo piuttosto che un altro.

SCEGLIERE GLI ESERCIZI GIUSTI

Per costruire la massa muscolare gli esercizi fondamentali con i pesi liberi sono superiori alle macchine. Gli esercizi fondamentali allenano contemporaneamente molti gruppi muscolari alla volta. Le macchine sono inferiori perché rendono il movimento più semplice e non devi tenere in equilibrio il carico e coordinare il movimento. Usando i pesi liberi oltre a

tenere in equilibrio e coordinare il carico, esigono anche molta concentrazione sulla parte che cercate di allenare. La maggior concentrazione ripagherà in termini di migliore forma di esecuzione e di maggiore massa. Cosa che le macchine non possono dare.

Allenamento per Hardgainer Estremi

Cosa è un Hardgainer?

Di solito un hardgainer è un soggetto con scarse potenzialità di crescita muscolare per via di una genetica poco incline all'aumento di massa muscolare per via di diversi fattori quali: inserzioni muscolari, efficienza neuro-muscolare, lunghezza del ventre muscolare, tipo e

quantità di fibre muscolari, tipo morfologico (ectomorfo).

Per questi soggetti allenarsi con una scheda abbreviata come consiglia McRobert potrebbe essere troppo, figuriamoci con le classiche schede per 6 giorni a settimana con 10 serie per esercizio...un vero suicidio!

Per questi soggetti quindi è consigliabile allenarsi con schede super-abbreviate composte da soli 3 esercizi base per scheda comprendenti: squat, stacco, panca, parallele, trazioni, rematore, lento avanti, in più alcuni esercizi come addominali e calf.

Questa tipologia di scheda non è solo per gli hardgainer estremi, ma qualsiasi soggetto può ricorrere alle schede super-abbreviate anche se dimostra un potenziale genetico favorevole anzi, potrebbe avere maggiori risultati rispetto alla classica routine abbreviata.

Altri ancora potrebbero uscire dal sovrallenamento se vengono dalle classiche scheda-maratona allenandosi con una scheda breve, o ancora per chi non ha molto tempo a disposizione e ha una vita molto impegnata e può dedicare all'allenamento solo 30-40 minuti a settimana magari nel giorno libero.

Passando alla pratica ecco alcune

schede:

Allenamento A: Squat, parallele, trazioni inverse, calf;

Allenamento B: Stacco, panca inclinata, rematore con manubrio, crunch;

Oppure:

Allenamento A: squat, parallele, lento avanti; Allenamento B: stacco, trazioni inverse, calf, cunch;

Scheda ultra-abbreviata:

Allenamento A: Squat, parallele, trazioni inverse, crunch;

Da qui ognuno può personalizzare le schede o cambiare esercizi con altri simili, sempre e comunque con esercizi base.

Esempio: sostituire lo squat con la pressa e non con il leg-extention.

Frequenza: 2 volte a settimana tipo lun-ven oppure 3 volte ogni due settimane tipo lun-ven-mer-lun. Per la scheda ultra-abbreviata una volta a settimana giorno fisso.

Durata: una scheda così breve dovrebbe durare 30-40 minuti massimo.

Serie e ripetizioni: iniziare con 2 serie per esercizio da 6-8 ripetizioni con 3-4 minuti tra le serie. Per lo squat possono andare bene 8-10 ripetizioni, per calf 15 e crunch 12.

Intensità: iniziare con 1-2 ripetizioni di margine e arrivare a cedimento o quasi solo nella seconda serie allenante. Con il proseguire è possibile continuare con la monoserie a cedimento fino alla fine del

ciclo, ovvero fino a quando non è possibile più aggiungere peso.

Ciclizzare: partire con carichi leggeri e proseguendo aumentare gradualmente i pesi senza compromettere la tecnica dell'esercizio e la velocità delle ripetizioni che

devono essere 3 secondi fase concentrica e 3 secondi eccentrica.

Con questo allenamento uscirete dallo stallo e finalmente inizierete a crescere di massa e forza, mangiando sempre di qualità almeno 6 volte al giorno e dando al corpo

un giusto recupero.

COME ALLENARE I VARI DISTRETTI MUSCOLARI

Circonduzione spalle

Prima di iniziare ogni allenamento consiglio di prendere un bastone e di fare delle circonduzioni delle spalle con un bastone, braccia tese, portare il bastone dalle cosce fino indietro ai glutei. Questo esercizio a lungo andare farà sembrare la cassa toracica più grossa, eseguire 3 set da 30 ripetizioni con 30 secondi di riposo.

SVILUPPO TOTALE DEL PETTO

L'errore che fanno tutti è quello di fare troppe distensione sulla panca piana e di ignorare la panca inclinata . A lungo andare ci sarà uno sbilanciamento tra i pettorali inferiori e una notevole mancanza di densità nei pettorali superiori.

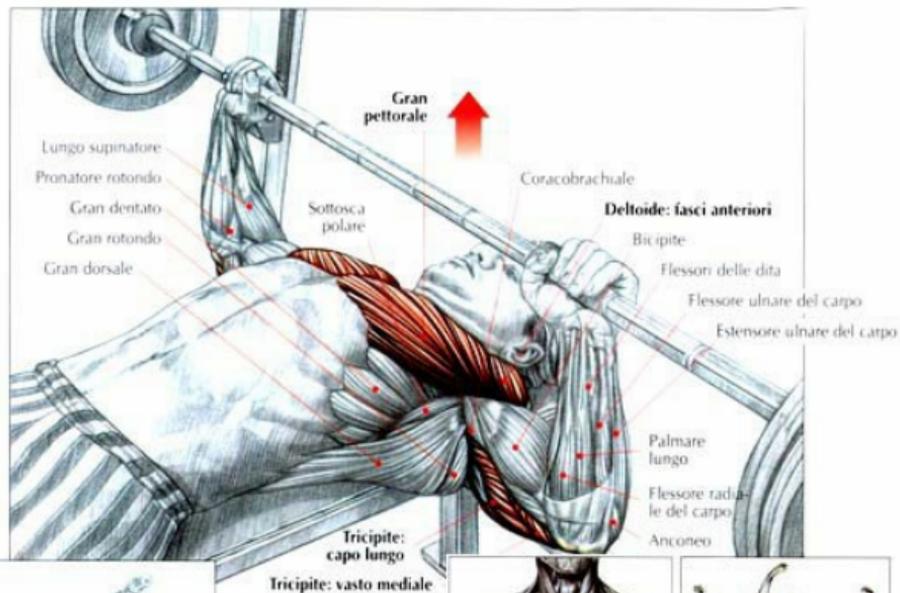
Biomeccanica della panca



Quando il torace è piatto e il moncone della spalla proiettato in avanti, negli esercizi di distensione il pettorale è scarsamente coinvolto nella alzata. La maggior parte del lavoro viene così svolta dai deltoidi anteriori che in questa condizione particolare hanno un notevole vantaggio di leva. Questo non

si verifica quando le spalle e scapole sono retratte in linea con il dorso.

Postura panca



Sia che si stiano facendo le distensioni su panca piana, panca inclinata o le aperture su panca, assicurarsi di allineare il corpo prima di iniziare in modo che i pettorali abbiano il vantaggio

meccanico, non i deltoidi o i tricipiti. Molte persone appiattiscono il petto nel punto piu' in alto del movimento e spingono su il bilanciere usando la forza dei deltoidi e non i pettorali. Per cambiare questo bisogna sistemare il cingolo scapolare prima di iniziare la prima ripetizione per mettere la tensione sui muscoli giusti. La bassa schiena deve essere leggermente inarcata, la cassa toracica sollevata e le scapole retratte quasi schiacciate l'una contro l'altra. Spostare le spalle in dietro e in basso.

Esempio di scheda d'allenamento per il petto

Panca piana 3x10-8-6 Panca inclinata

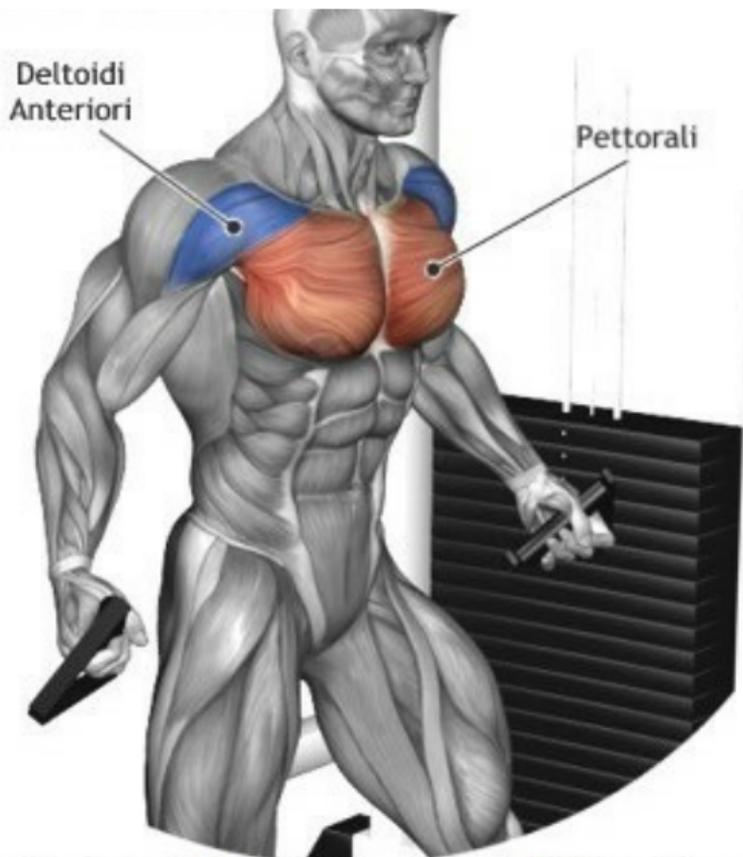
3x10-8-6

Croci manubri su inclinata 3x10-8-6

Croci ai cavi 3x10-8-6

<http://youtu.be/ZHSPYSqLF7I>

CROSSOVER AI CAVI



Muscoli principali

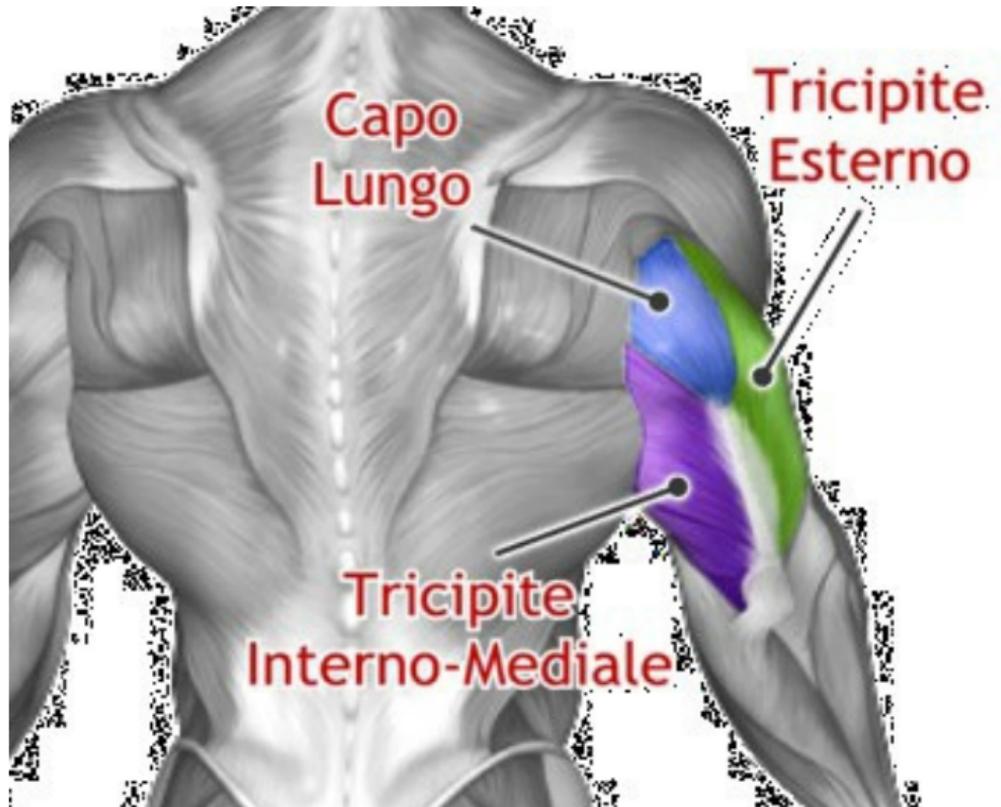
Muscoli secondari

Muscoli accessori

In praticamente l'esercizio consiste nel prendere i cavi in basso (con il braccio destro il cavo a destra e con il sinistro quello a sinistra) le vanno portate verso l'alto unendole davanti all'altezza delle spalle.

SVILUPPO TOTALE DEI TRICIPITI

Il tricipite rappresenta i 2/3 del braccio, e con la sua forma a ferro di cavallo riempie tutta la parte posteriore dell'arto. È composto da 3 capi: capo lungo, capo mediale e capo laterale. Ci sono esercizi che possono allenare tutti e tre i capi insieme o esercizi che li isolano uno per uno.



Tutti e 3 i capi

- estensioni su panca declinata con bilanciere curvo
- estensioni sopra la testa con manubrio,presa neutra
- estensioni in basso ai cavi con la corda

o impugnatura angolata

-parallele

-dips

Capo Lungo

-french press

-estensioni sopra la testa,presa inversa

-estensioni in basso ai cavi ,barra

dritta,presa stretta

-pullover a presa stretta con bil. curvo

Capo Mediale

-Estensioni dietro la testa con bilanciere

panca presa stretta

-estensioni a 90° con manubrio

-esercizi x spalle che coinvolgono molto

anche il capo mediale:

-lento avanti

-distensioni con
manubri, semisupinazione.

Capo Laterale

- french press con manubrio
- estensioni dietro la testa con bilanciere
- estensioni in basso ai cavi ,barra
dritta, presa stretta
- estensioni sopra la testa con corda
- panca a presa stretta
- lento avanti
- estensioni a 90° con manubrio
- distensioni con
manubri, semisupinazione.

**Arnold Schwarzenegger usava questi
esercizi:**

MASSA:

panca presa stretta dips
french press

Sez.Superiore spinte basse
estensioni a 90° parallele

Sez.Inferiore

Parallele

dips facendo solo i 3/4 bassi del
movimento

Sez.Esterna

(pollice sempre verso l'alto)

spinte ai cavi con corda

estensioni con manubrio dietro la testa

spinte ai cavi ,presa inversa

estensioni ai cavi dietro la testa

french press con singolo manubrio (un braccio alla volta quindi) passando sopra il busto

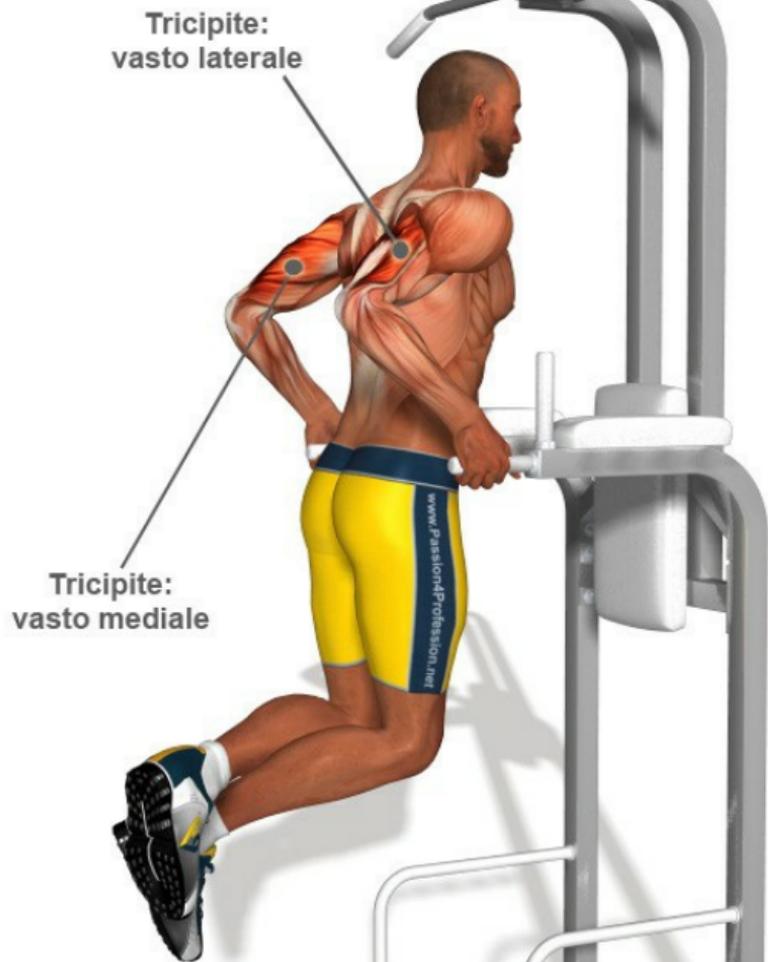
Sez.Interna

(pollice rivolto verso l'interno)

French press

spinte basse /spinte basse un braccio per volta panca a presa stretta

COME SI ESEGUONI I DIP ALLE PARALLELE



Le dip alle parallele sono un esercizio molto diverso dalla panca, non sono "canonizzate" da un qualche regolamento

quindi non si può definire una linea guida vera e propria per la loro esecuzione, ma si può stabilire il set-up ottimale da utilizzare... dalla fisiologia non si scappa.

posizionati con una presa poco più larga delle spalle. Una presa troppo larga modificherebbe il modo in cui i muscoli vengono coinvolti, in quanto verrebbe utilizzato maggiormente il dorsale per tenere l'abduzione e di conseguenza effettuare l'adduzione.

una volta che ti sei posizionato alla postazione per le dip, alza le gambe cominciando a spingere verso il basso contraendo i dorsali e adducendo le scapole. In questo modo, come per la panca, aumenterai lo spazio di

movimento dell'omero evitando l'impingement.

Comincia a scendere, buttando indietro i gomiti e andando con il busto in avanti, sempre continuando a spingere per mantenere il set-up della schiena e tutelare le spalle.

Arriva alla profondità voluta, poi inverti il movimento e risali. Non è la panca piana, non devi effettuare un fermo in basso.

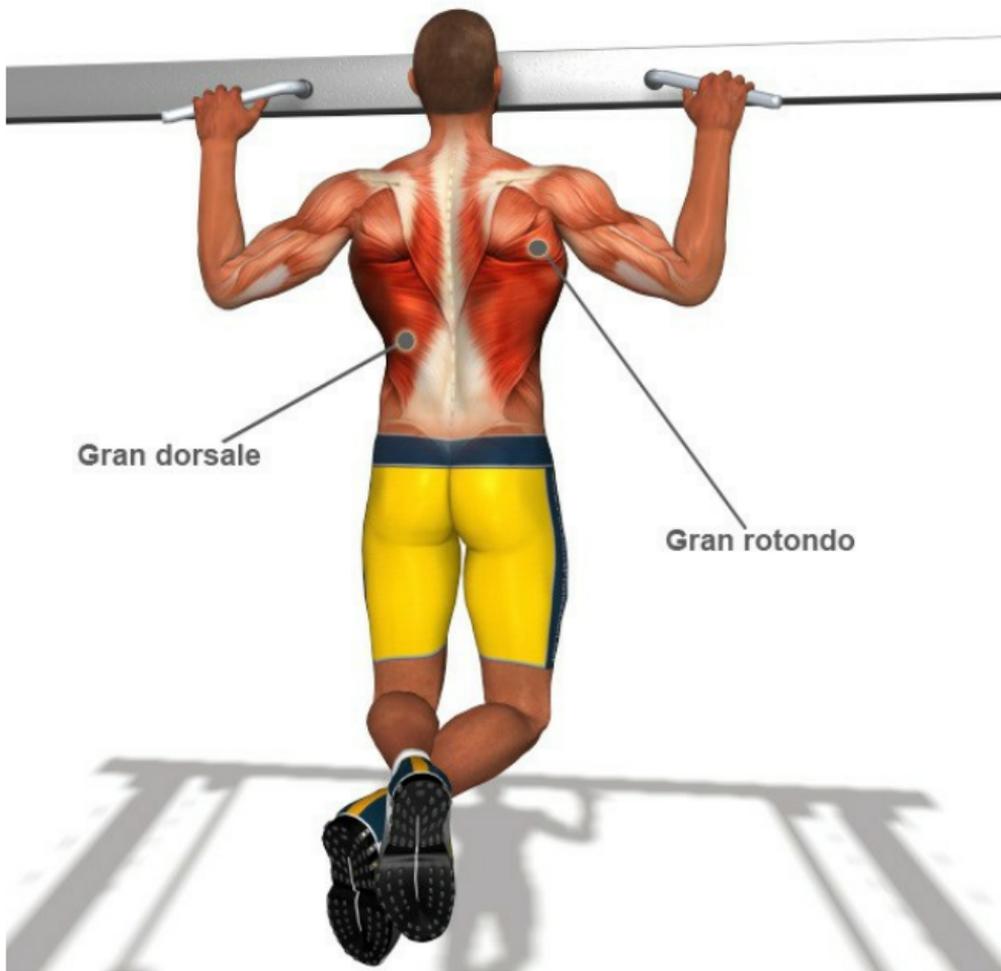
Errori nell'allenamento dei tricipiti

Assicurativi di fare ripetizioni complete.

Nell'allenamento dei tricipiti è importante scaldare l'articolazione del gomito con un po' di serie leggere da 15 ripetizioni.

SVILUPPO TOTALE DELLA SCHIENA

Sviluppare la schiena, ti permette di ottenere l'importantissima conformazione a V del tronco.



Esercizi per svilupparla

Ampiezza: trazioni alla sbarra o alla lat-machine

Spessore: stacchi da terra, rematore con

bilanciere

Sezione centrale della schiena: trazioni al pulley basso, rematore con bilanciere o manubri

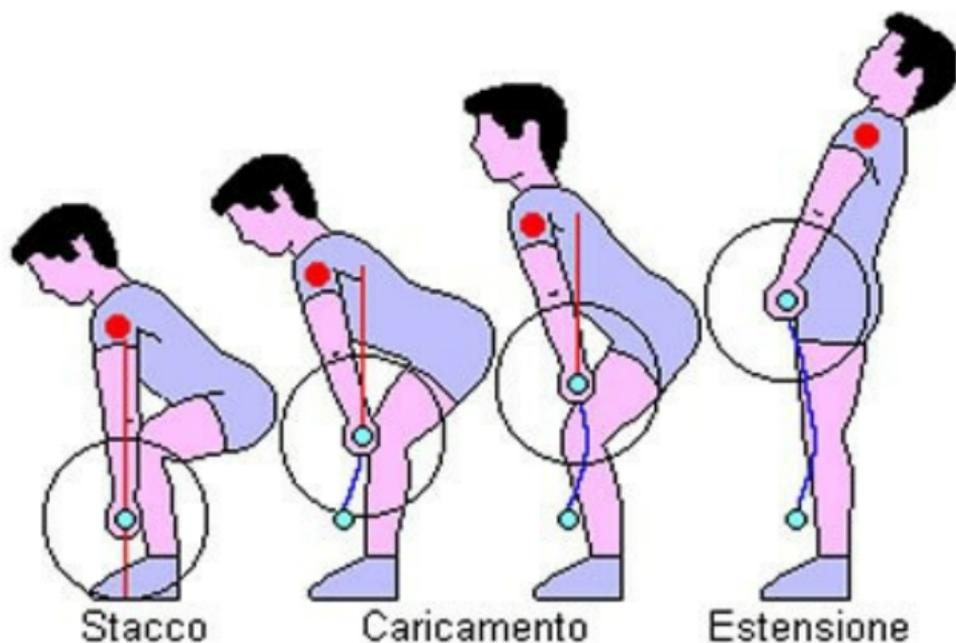
Bassa schiena: stacchi da terra, iperestensioni

Quando eseguite gli esercizi, ricordate i seguenti punti:

- Tirate al mento: tenete sempre i gomiti più in alto delle mani, ripetizioni lente e controllare
- Trazioni alla sbarra: cominciare il movimento dalla schiena tirando all'indietro le scapole
- Rematore con bilanciere: tenere la schiena dritta e portare il bilanciere al punto vita, non verso il petto
- Rematore ad un braccio: tenete i gomiti

vicino al corpo. Cominciate tenendo il carico nella posizione completamente estesa, poi tirate su il manubrio in alto e all'indietro verso il punto vita.

COME SI ESEGUE LO STACCO DA TERRA



www.sportmedicina.com/pesistica_stacchi.htm

Nello stacco da terra l'atleta flette le

gambe, afferra il bilanciere posizionato a terra e lo solleva fino ad arrivare ad una posizione eretta con le gambe completamente tese.

Lo stacco da terra è sicuramente l'esercizio più rappresentativo del mondo dei pesi, quell'esercizio che più di tutti permette di capire la vera potenza e capacità di un'atleta. È usato in ogni tipo di attività, nella preparazione atletica, nel bodybuilding, nel weightlifting ed è il re degli esercizi del powerlifting e ovviamente anche del rawtraining.

In nessun esercizio solleverai tanti kg come li sollevi nello stacco da terra. Il problema dunque è... farlo nel modo corretto!!

Cominciamo con una banalità che non sempre risulta essere tale. Si chiama stacco da terra, quindi il bilanciere dovrai posizionarlo a terra, staccarlo da terra e riposizionarlo a terra ogni set. Posizionati davanti al bilanciere con uno stance ampio circa quanto le tue spalle. La distanza dei piedi che devi usare deve essere comoda e stabile, quella che ti permette di esercitare la maggior forza. Afferra il bilanciere con una doppia presa prona. Troppo spesso vedo carichi bassi sollevati con la presa mista, ma finché sul bilanciere non avrai carichi veramente considerevoli, usa la presa prona. Come ho già scritto una decina di volte, gli esercizi cominciano dalla presa. Stritola il bilanciere e per

irradiamento sarai molto più compatto, lascia stare guantini e le fascette: stritola il bilanciere con le tue mani. Inspira, riempiendo, come sempre, la pancia d'aria, e accosciati, ma senza esagerare perché non stai facendo uno squat. Nello stacco da terra le tue anche devono essere ben più alte che nello squat, il rischio è di non riuscire a spingere nel modo corretto con gambe e schiena, rischiando di usare prima le une e poi l'altra, cioè schienando l'esecuzione. Tieni il petto alto. Adduci le scapole, butta indietro le spalle e contrai i dorsali, indurisci tutti i muscoli della schiena.

Stritola il bilanciere in modo da contrarre bene tutta la muscolatura del

tronco per irraggiamento e spingi con i talloni buttando il peso all'indietro. In questo modo partirai di spalle e non di culo. La bassa schiena nello stacco regolare (a differenza del STT) non deve essere iperestesa, devi semplicemente evitare di sculare, cioè di partire prima di sedere invece che di spalle. Ovviamente non iperestesa non significa non contratta. Questa infatti è una cosa che considero fondamentale durante l'esecuzione dello stacco, la schiena

ha una tenuta isometrica nella prima parte in cui avviene la spinta di gambe, con solo un leggero anticipo delle spalle.

Passato il ginocchio, occorre chiudere l'alzata.

Strappare o staccare il bilanciere?

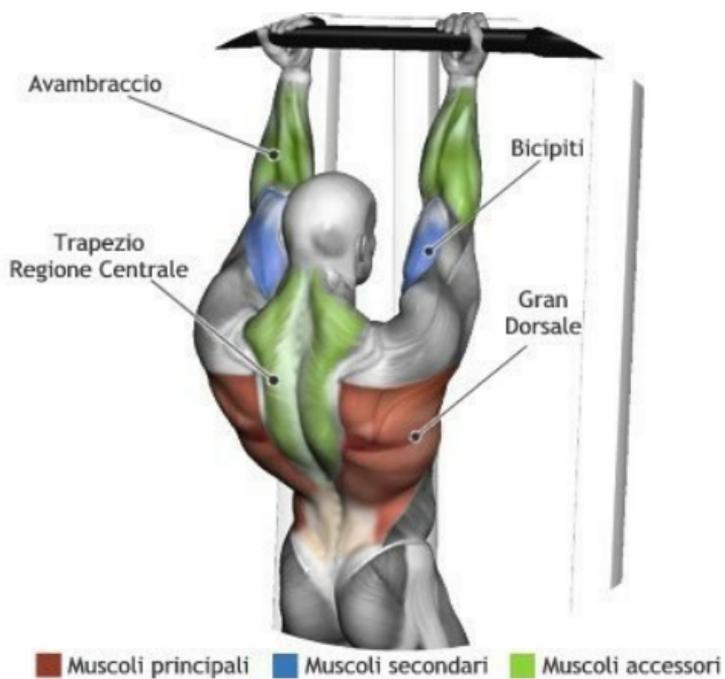
Prima di tutto devi dimenticare il nome "stacco", devi spingere! Come? Non devo tirare? No, lo stacco da terra, anche se spesso non lo si crede, è un esercizio di spinta. Se non imparerai a spingere ti approccerai all'esercizio in modo scorretto. Esistono però approcci diversi nel modo di spingere, su molti video puoi vedere chi strappa il bilanciere da terra e chi lo stacca più "lentamente", qual'è il modo più corretto? Cerchiamo un approccio critico.

SVILUPPO TOTALE DEI BICIPITI



I bicipiti sono sinonimo di forza, hanno 2 capi, capo lungo esterno e capo breve interno. In rapporto al tricipite, il bicipite necessita di meno lavoro

Esercizi per costruire massa e densità
-trazioni alla sbarra supine



– curl panca inclinata a 50/60°



Il bicipite è un muscolo da carico, ricco di fibre rosse di tipo 1 a contrazione lenta resistenti. Il suo allenamento deve essere orientato alla resistenza.

ALLENAMENTO

Allenare i Bicipiti una volta a settimana. Non si dovrebbe allenarli troppo spesso, se no non avranno il tempo per recuperare, e la crescita è possibile solo

con il pieno recupero.

Il numero ottimale di ripetizioni per per la crescita dei bicipiti è 8-12 rip, per aumentare la forza 6-8. Il set dovrebbe durare circa 1 minuto. In un allenamento i set dovrebbero essere di circa 2-3 serie per esercizio

Eeguire per ogni allenamento 1-2 esercizi per i bicipiti.

Per evitare l'adattamento muscolare provate a cambiare gli esercizi ogni 2-4 sessioni di allenamento.

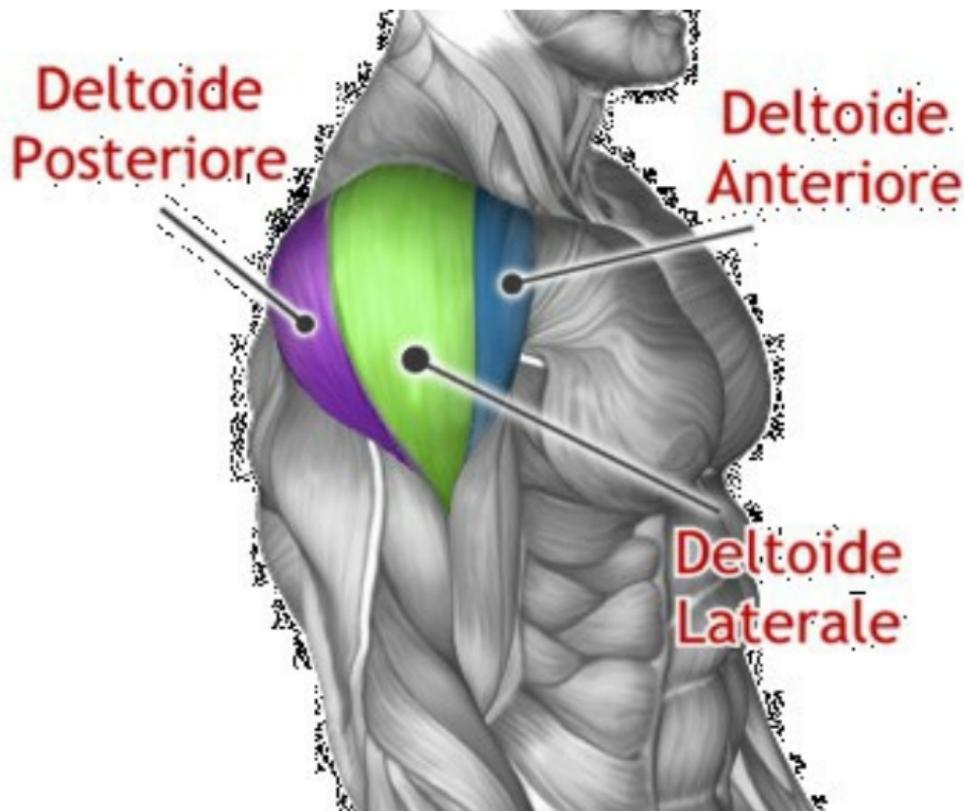
Un efficace fattore stimolante - un progressivo aumento del carico. Alzare il peso gradualmente ogni 1-3 allenamenti.

Per la massimo sviluppo dei bicipiti

utilizzare la tecnica Stripping .

I bicipiti possono essere allenati con:
i tricipiti, spalle, avambracci, schiena o
petto.

SVILUPPO TOTALE DELLE SPALLE



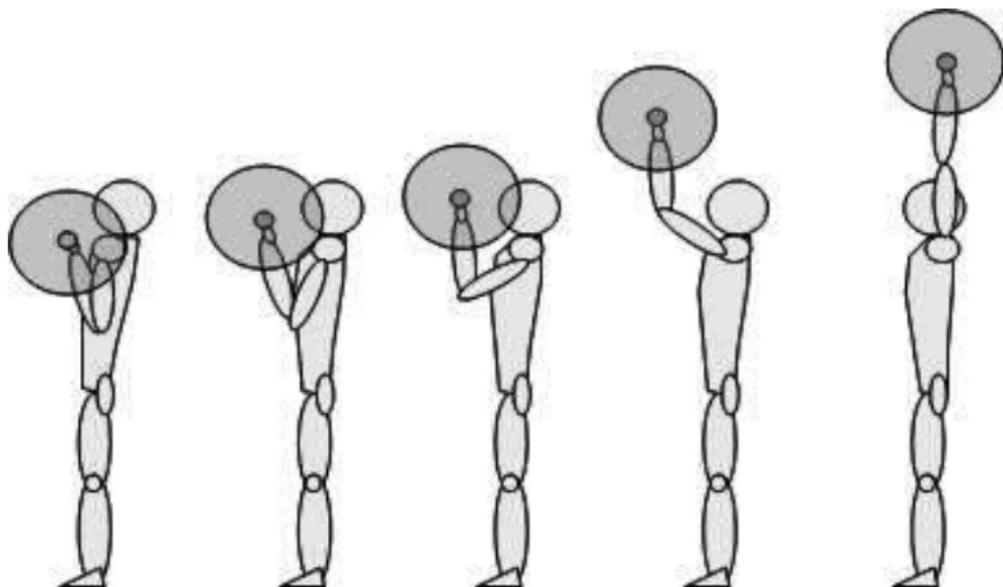
Le spalle sono composte da 3 capi: deltoide laterale, deltoide frontale e deltoide posteriore. Se le tue spalle sporgono in avanti, o se la loro sezione appare piatta, devi lavorare intensamente sui tuoi deltoidi posteriori. Per questa sezione gli esercizi migliori sono le alzate laterali a 90 gradi con manubri o cavi. I deltoidi laterali conferiscono un aspetto di notevole ampiezza. Per allenare i deltoidi laterali bisogna eseguire le alzate laterali con manubri o ai cavi. La sezione frontale delle spalle viene sviluppata da tutte le distensioni per il petto con bilanciere o manubri.

Esercizi per costruire massa e

densità:

- lento avanti
- alzate laterali
- tirate al mento

COME SI ESEGUE IL LENTO AVANTI



Le logiche che stanno alla base del lento

avanti sono le stesse della panca piana: Stacca il bilanciere dai supporti (o portalo al petto con una girata) con una presa poco più larga delle spalle.

Adduci e abbassa le spalle contraendo i dorsali, la tutela delle spalle è particolarmente importante in questo esercizio visto il range di movimento molto più ampio della panca.

Butta il petto in fuori, iperestendi la schiena e contrai glutei e femorali. Lo stance dei piedi è largo quanto basta per essere il più stabile possibile.

Spingi il bilanciere nel punto più alto possibile ricordando di stare quanto più riesci sotto il bilanciere, è una questione di centro di massa e stabilità. Nella prima parte del movimento mantieni

quanto più puoi il petto in fuori, per poi infilarti sotto il bilanciere e chiudere l'alzata.

Un piccolo appunto. La posizione iniziale del lento avanti è la medesima che devi tenere durante le trazioni, solo che in questo caso sei appeso ad una sbarra.. Una volta che sei appeso alla sbarra, per settarti prima di eseguire l'esercizio butta il petto in fuori contraendo i dorsali e adducendo le scapole. Questa è la posizione iniziale e finale di ogni ripetizione, non commettere l'errore di perdere l'adduzione delle scapole e le spalle basse ad ogni ripetizione, le spalle ringrazieranno.

Errori nell'allenamento delle spalle

Sebbene svariati tipi di esercizi di distensione delle spalle aiutano ad ispessire le spalle, fanno poco per migliorare quest'area. Per questo si ha bisogno di fare i sollevamenti laterali e posteriori. Spesso si ignorano le spalle posteriori, e ciò si traduce in uno sviluppo del deltoide non simmetrico che appare particolarmente brutto da un punto di vista laterale e posteriore. Fare più di un esercizio di distensione nella stessa routine per le spalle è uno sforzo inutile, perché percorrere due volte la stessa strada? Perché fare 2/3 esercizi di distensione quando allenano tutti la stessa area?

SVILUPPO TOTALE DEL TRAPEZIO

Copyright © EvolutionFit. All rights reserved.



È il muscolo più grosso della schiena.
Attaccato da un lato all'articolazione

della spalla e alla scapola, nel centro finisce sulla colonna vertebrale dalla base del cranio a metà schiena. Le sue funzioni sono numerose: permette di abbassare la testa di lato e indietro, fa sollevare e tirare indietro le spalle, avvicina le scapole. Quando si allenano i trapezi, tenere sempre in mente che non si dovrebbero mai permettere di arrestare lo sviluppo dei deltoidi. I trapezi che sono molto grandi in confronto ai deltoidi faranno apparire le spalle più strette. Trapezi enormi danno alla parte superiore del corpo un aspetto vigoroso, potente e massiccio, ma se i deltoidi non sono all'altezza, il risultato è un aspetto grottesco con le spalle curve.

Esercizi per costruire massa e densità

- Scrollare con bilanciere o manubri
- Slanci di potenza
- Stacchi con tirata allo sterno

SVILUPPO TOTALE DELLE GAMBE

I muscoli delle gambe sono:

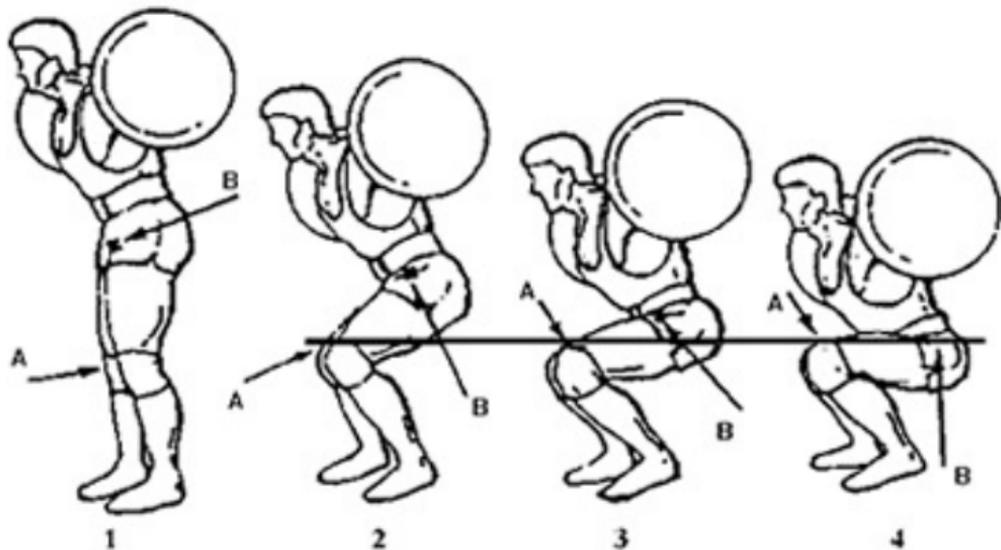
- quadricipite femorale che ha il compito di estendere la coscia ed è formato da quattro capi (vasto esterno, vasto interno, vasto mediale e retto femorale) che si riuniscono in un unico tendine sopra il ginocchio. È possibile allenarli uno per uno.
- gluteo, il muscolo più grosso del corpo

umano

- muscoli adduttori e il sartorio che ruotano e tirano la gamba verso l'interno
 - muscoli abduttori, i muscoli laterali che allontanano la gamba lateralmente verso l'esterno
 - bicipite femorale, situato sul retro del femore flette la gamba all'indietro
- Esercizi per costruire massa e densità

- Squat
- leg press
- Hack squat

COME SI ESEGUE LO SQUAT



Lo squat è l'esercizio principale delle gambe. L'atleta sostiene il bilanciere sulle spalle impugnandolo saldamente con le mani e flette le gambe fino a che l'angolo della gamba con l'anca non è al di sotto della linea superiore del ginocchio (parallelo). Poi dovrà, con un movimento continuo, tornare alla posizione di partenza.

In moltissime palestre puoi vedere atleti che si mettono sotto il bilanciere in modo scorretto, escono dal rack quanto più veloce possono, vanno su e giù e rimettono il peso al loro posto. Inutile dire che questo non è il modo corretto per approcciarsi ad un esercizio, tanto meno ad uno impegnativo come lo squat.

La presa

La prima cosa da fare per approcciarsi al bilanciere è: stabilire la presa.

Devi posizionare le mani più vicine possibile. Una presa stretta favorisce maggiore compattezza

della vostra muscolatura della schiena e più siete stabiliti più riuscite a spingere.

Un altro valido motivo è dato dalla mobilità e flessibilità delle tue spalle. Con una presa stretta è più facile e meno stressante mantenere i gomiti sotto il bilanciere. Maggiore è l'ampiezza della presa, maggiore sarà l'extrarotazione a cui dovrete far sottostare le spalle per mantenere i gomiti sotto il bilanciere. Ricordo che i gomiti vanno quanto più bassi possibili per permettere una postura eretta, in modo da mandare il petto in fuori e non cedere sotto il peso. Una presa stretta inoltre permette di riuscire a stringere ancora più forte il bilanciere. Più forte stringi il bilanciere, più riuscirai a contrarre i muscoli del tronco per irradiazione muscolare. Posizionarsi sotto il bilanciere

Posizionati sotto al bilanciere con una distanza dei piedi uguale a quella delle spalle e con i piedi paralleli. Non tenere una posizione troppo larga o troppo stretta perché sarebbe destabilizzante, così come lo sarebbe tenere i piedi non in linea (uno più avanti dell'altro).

Adduci le scapole e abbassa le spalle, questo renderà la muscolatura della schiena molto più compatta e permetterà una maggiore e più sicura mobilità delle spalle. Posiziona il bilanciere sul trapezio o sulla linea trapezio-deltoidi posteriori. Fatto ciò, contrai tutti i muscoli, prendi un bel respiro, alza la testa e stacca il bilanciere. Quando sarai stabile, cioè quando il bilanciere sarà ben fermo, potrai uscire dal rack. Uscire

dal rack

L'approccio dei 3 passi: un piccolo passo indietro, un altro passo indietro per settare lo stance, ultimo passo indietro per completare lo stance. Se necessario fai piccoli aggiustamenti. Il motivo di fare un passo più piccolo iniziale è di non destabilizzare troppo l'atleta con kg elevati. Se infatti usciste dal rack subito con il passo che regola l'ampiezza del vostro stance, il secondo passo, quello finale, risulterebbe più complicato, dovendo il piede compiere un arco maggiore di movimento. Una volta che avrai fatto questo, esegui l'esercizio!

L'esecuzione

Testa alta.

Guarda verso un punto lontano, davanti o poco sopra la tua testa, devi sempre tenere il petto ben in fuori e tenere gomiti sotto il bilanciere per aiutare la spinta in fuori del petto. Questi accorgimenti ti permetteranno di non piegarti sotto il peso quando i carichi saranno elevati.

Iperestendi la schiena.

La schiena durante l'esecuzione deve sempre avere ben accentuate le normali curve fisiologiche. Può capitare che andando sotto il parallelo si perda un po' di lordosi e si retroverta il bacino, ma l'importante è riprendere immediatamente le proprie curve fisiologiche non appena usciti dalla "buca" del parallelo. Inspira

Riempi la pancia d'aria, non il petto!
Dopo di che, contrai l'addome. Questo processo si chiama Manovra di Valsalva, un metodo di respirazione a glottide chiusa che permette di aumentare la pressione intraddominale per permetterti di creare una sorta di camera d'aria che viene spinta dall'addome contro la colonna per mantenerla eretta. L'iperestensione è un passo chiave. Immagina di sollevare un bilanciere di 50kg. Con una schiena ben dritta la pressione intraddominale è di circa 380kg, mentre se la tua schiena è curva percepirai una tensione di 630kg. Se non iperestendi, non puoi fare squat. Scendi!

Butta in fuori le ginocchia, perché se non

butti in fuori le ginocchia per forza di cosa le butterai in avanti e lavorai maggiormente di quadricipite. Al contrario, spingendo in fuori le ginocchia recluterai in modo ottimale la muscolatura della catena posteriore, cioè glutei e femorali. Ricorda le parole di Matt Wenning, powerlifter americano: "The squat is not an up and down exercise, is a pushing out exercise". Lo squat non è un esercizio di salita e discesa, lo squat è un esercizio di spinta in fuori delle gambe! Può aiutarti nel far questo spostare il peso corporeo sulla parte esterna

del piede, non sulla pianta, perché se il peso è sulla parte anteriore, anche tutto

l'esercizio si anteriorizzerà, facendo andare in avanti le ginocchia. Spingi sui talloni, buttando il peso in fuori.

Inverti il movimento in modo esplosivo.

Una volta arrivato sotto il parallelo cerca di ripartire verso l'alto prima con le spalle, sempre buttando bene in fuori le ginocchia, e ritorna nella posizione iniziale.

Espira, inspira e poi esegui una nuova ripetizione. Durante l'esecuzione non devi assolutamente buttare in fuori l'aria, lo squat va eseguito in apnea, in questo modo grazie alla manovra di Valsalva la pressione addominale rimarrà costante durante tutta l'esecuzione e avrai la schiena al sicuro.

Posteriori della coscia

- Leg curl
- Stacchi da terra a gambe tese
- Leg press alto

SVILUPPARE IPERTROFIA NELLE GAMBE DELLE DONNE

Scrivo questo articolo perche' in palestra e in giro per le strade ho visto ragazze con gambe talmente magre che sembravano avere 2 pali della segnaletica stradale. Mi sono detto perche' non aiutare tutte quelle donne ma anche uomini che hanno le gambe ipotrofiche e che necessitano di maggiore ipertrofia? Prima di cominciare voglio fare una premessa per

le donne e sfatare questa leggenda "metropolitana" in cui si crede che allenando le gambe con gli esercizi di potenza si diventa come Arnold Schwarzenegger, Il testosterone prodotto giornalmente dagli uomo può in media essere di 6/7 mg, mentre le donne ne producono 0,15/0,4 mg. Come puo' una donna avere la stessa massa muscolare con questo divario cosi' enorme?

Per guadagnare massa muscolare è necessario utilizzare carichi pari al 70 - 80% del massimale, che consentano di eseguire dalle 6 alle 10 ripetizioni per ogni serie.

L'alimentazione sarà iperproteica e

ipoglicidica, man mano che ci avviciniamo alla sera i carboidrati saranno sempre piu' sostituiti dalle proteine, perche' alla sera non necessitiamo di grossi quantitativi di carboidrati, visto che sono una fonte energetica, a meno che non andiate a ballare o fare qualcos'altro al posto di dormire. Ma di proteine che hanno una funzione plastica e sono i mattoni per la costruzione muscolare.

Per una persona sedentaria e che quindi non pratica sport sono sufficienti 0,8 g di proteine per kg di peso corporeo. Per chi invece si allena duramente e vuole aumentare la sua massa muscolare può aver bisogno fino a 2 g di proteine per

kg di peso corporeo.

Chi pratica fitness invece possono bastare ca. 1,3 g - 1,5 g di proteine per kg di peso corporeo

Il potere calorico di 1 gr. di proteine è pari a 4 cal.

Gli alimenti contenenti proteine per 100g sono :

- 1) Soia 36 g
- 2) Grana padano 33 g
- 3) Bresaola 32 g
- 4) Pinoli 31 g
- 5) Arachidi 29 g
- 6) Prosciutto crudo 28 g
- 7) Carpaccio di manzo 26 g
- 8) Fagioli secchi 23 g
- 9) Petto di pollo 23 g

10) Trancio di tonno fresco 21 g 11)

Filetto di bovino adulto 20.5

12) Filetto di vitello 20 g

13) Salmone 18 g

14) Uova 12 g

15) yogurt greco 10 g

16) yogurt danio danone 7,3 g

ALLENAMENTO AL FEMMINILE

DONNE: COME COSTRUIRE IL FISICO CHE AVETE SEMPRE SOGNATO E SFATARE QUALCHE MITO

Parto dalle conclusioni: "il fisico che avete sempre sognato lo potete solo ottenere con il duro allenamento fatto con i pesi."

Scoprite il perché...

Il sollevamento pesi non è solo per gli uomini. È anche per le donne. Sempre più studi mostrano come l'allenamento con i pesi possa migliorare il benessere fisico e mentale, diminuire alcuni problemi associati all'età (osteoartrite, osteoporosi, la perdita di tono muscolare e l'accumulo eccessivo di adipe) e donare maggior efficienza fisica.

Sempre più donne si avvicinano all'allenamento con i pesi, comprese star del cinema e della musica come Gery Halloween e Janet Jackson (ma avete visto che addominali!?)

Nonostante questo la stragrande maggioranza del gentil sesso è terrorizzata all'idea che toccare un peso,

anche solo poche volte la settimana, possa iniziare a farla assomigliare a una "scaricatrice di porte"!! Così per paura di diventare "grosse" e mascoline tralasciano l'allenamento con i pesi, continuando a fare attività aerobica, yoga, Pilates e attività simili, ma fondamentalmente si precludono la possibilità di costruire il corpo che veramente desiderano.

Questo perché il sollevamento pesi, e soprattutto il sollevamenti di carichi pesanti, è il metodo migliore per una donna per rimodellare il corpo, creare le curve nei punti giusti e senza muscoli eccessivi. Secondo quanto afferma l'American College of Sport Medicine le donne non possono guadagnare muscoli

quanto fanno gli uomini, ma il sollevamento pesi donerà loro forme e salute.

Le donne non possono acquistare muscoli come i maschi se non attraverso l'uso di farmaci anabolizzanti, questo perché non hanno la genetica e gli ormoni (testosterone in particolare) necessari per sviluppare i muscoli grossi.

Infatti l'ipertrofia muscolare è in gran parte influenzata dall'ormone testosterone che, essendo il principale ormone sessuale maschile, è presente in quantità 10 volte maggiore nel sangue dell'uomo normale rispetto alla donna normale. Quindi care donne state tranquille niente barba e niente muscoli!

Convinte?? Se non lo siete, potete tranquillamente tornare alle vostre classi di aerobica che bruciano appena le calorie di un paio di mele (il grasso smaltito è proporzionale allo sforzo!!). Se invece siete ancora un po' dubbiose continuate a leggere...

Ecco perché i pesi rimodellano il vostro corpo:

- Vi permettono di bruciare il grasso per oltre 30 ore di seguito dopo la sessione d'allenamento, anche se siete a riposo, perché lo stress creato è tale da mantenere elevato il vostro metabolismo. L'attività aerobica no!

- I muscoli che avrete non potranno mai farvi assomigliare a un bodybuilder, ma rimodelleranno il vostro corpo secondo

la natura, creando le curve proprio dove devono essere. Molte donne temono che l'aumento di massa muscolare significhi fisico gonfio e massiccio, la realtà è che, avendo una maggiore densità, a parità di peso il muscolo occupa uno spazio cinque volte minore del grasso; quindi, con una maggiore percentuale di massa muscolare, si avrà un fisico più asciutto, atletico e meglio definito.

- Aggiungere in alcuni punti strategici un poco di muscolatura vi permetterà di elevare il vostro metabolismo basale e bruciare più grasso in qualsiasi momento. È vero, sviluppare i muscoli, richiede qualche settimana di tempo ma è un investimento che paga perché il

metabolismo accelera. Se ipoteticamente, si sostituiscono 5 Kg di massa grassa con 5 Kg di massa magra, senza fare un particolare allenamento si consumano 500-900 Kcal in più al giorno. Ciò significa bruciare mezzo chilo di grasso in una settimana ed inoltre, anche mentre si dorme, si può arrivare a consumare fino al 15% in più.

L'allenamento con i pesi si può definire l'allenamento dei "narcisisti" perché è l'unica attività fisica in grado di costruire un corpo da favola.

Ecco alcuni consigli su come potete rimodellare il vostro corpo attraverso il bodybuilding: > **PUNTO VITA** o **FIANCHI LARGHI**: aumentare in

larghezza la muscolatura delle spalle e dorsali, può farli sembrare più stretti.

> **GAMBE A STECCHINO:**

incrementare il trofismo dei muscoli delle cosce e dei polpacci vi permetterà di ripristinare le proporzioni tra la parte inferiore e superiore del corpo.

> **BRACCIA CADENTI:** un po' di serie per bicipiti e tricipiti vi permetterà di ricreare le forme rendendole più attraenti.

> **SENO PICCOLO:** l'allenamento dei pettorali è quello che ci vuole, rassoderà la muscolatura al di sotto del tessuto mammario dando l'impressione di un seno più pieno.

> **SENO GROSSO:** spesso è accompagnato da un atteggiamento

curvo, l'allenamento dei dorsali migliorerà la postura: spalle diritte e petto in fuori.

> **GLUTEI PIATTI** o

SMISURATAMENTE GROSSI: un duro allenamento mirato li renderà tondi e li solleverà, permettendovi di indossare un bel paio di jeans.

Questi sono solo alcuni esempi, per dimostrarvi come l'allenamento con i pesi può modellarvi ovunque!!! Per quanto possa venirvi l'idea di allenare solamente quelle parti del corpo che necessitano di essere migliorate, sappiate che è sconsigliato.

Per creare e garantire un fisico sexy e simmetrico è importante allenare tutti i muscoli del corpo, in maniera da non

creare nuovi punti deboli.

Spero di essere stato convincente, è ora di iniziare!!!

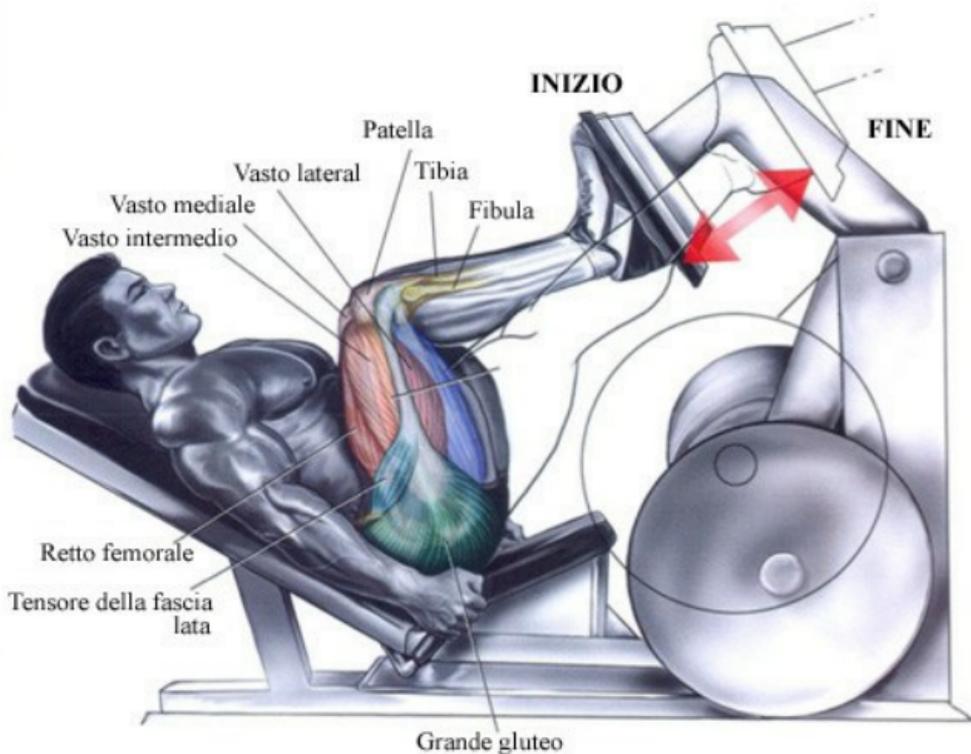
Preparate con il vostro Personal Trainer il vostro programma d'allenamento e vedrete che i risultati non tarderanno ad arrivare.

ALLENAMENTO DELLE GAMBE CON DESCRIZIONE DEGLI ESERCIZI:

Squat 3x10-8-6 descrizione sopra

Un'altro esercizio molto utile per aumentare la circonferenza dei vostri quadricipiti e senz'altro la leg press

LEG PRESS: Esecuzione



Posizionatevi sulla macchina leg press con l'accortezza di appoggiare bene la schiena e la parte bassa senza mai staccarla dall'imbottitura durante l'esecuzione dell'esercizio. Sistemate i piedi al centro della pedana

distanziandoli all'incirca quanto le vostre spalle. A questo punto staccare la leva di sicurezza e scendere con le gambe ad una altezza che vi permetta nella posizione inferiore di formare un'angolo perfetto. Nella risalita contraete i muscoli quadricipiti senza arrivare a estendere e bloccare le articolazioni per non allentare la tensione muscolare.

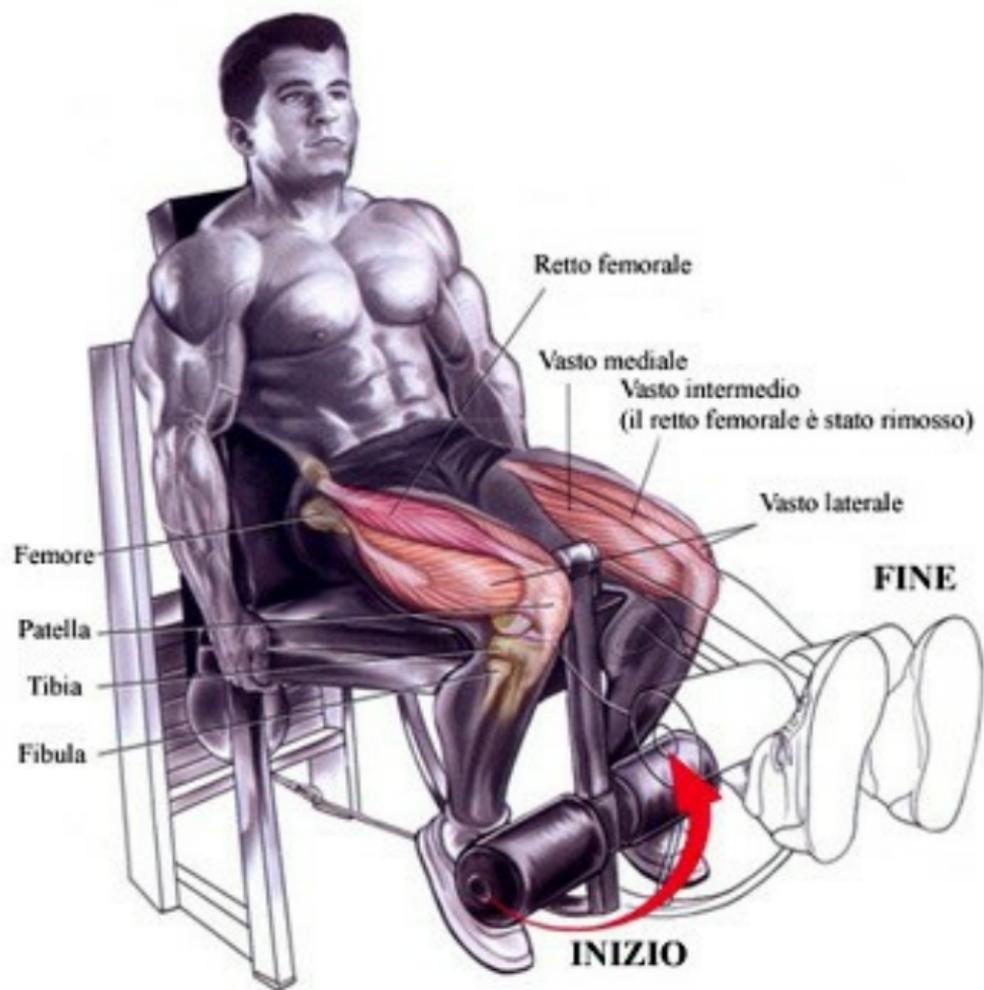
Se posizionerete i piedi più in alto andrete ad allenare i muscoli posteriori della coscia. Io consiglio di fare entrambi

3x10-8-6 3x12-10-8

A questo punto vi consiglio un esercizio di isolamento muscolare, la leg

estension Qui vi consiglio di usare un po' più di ripetizioni per enfatizzare di più la definizione muscolare

LEG EXTENSION: Esecuzione



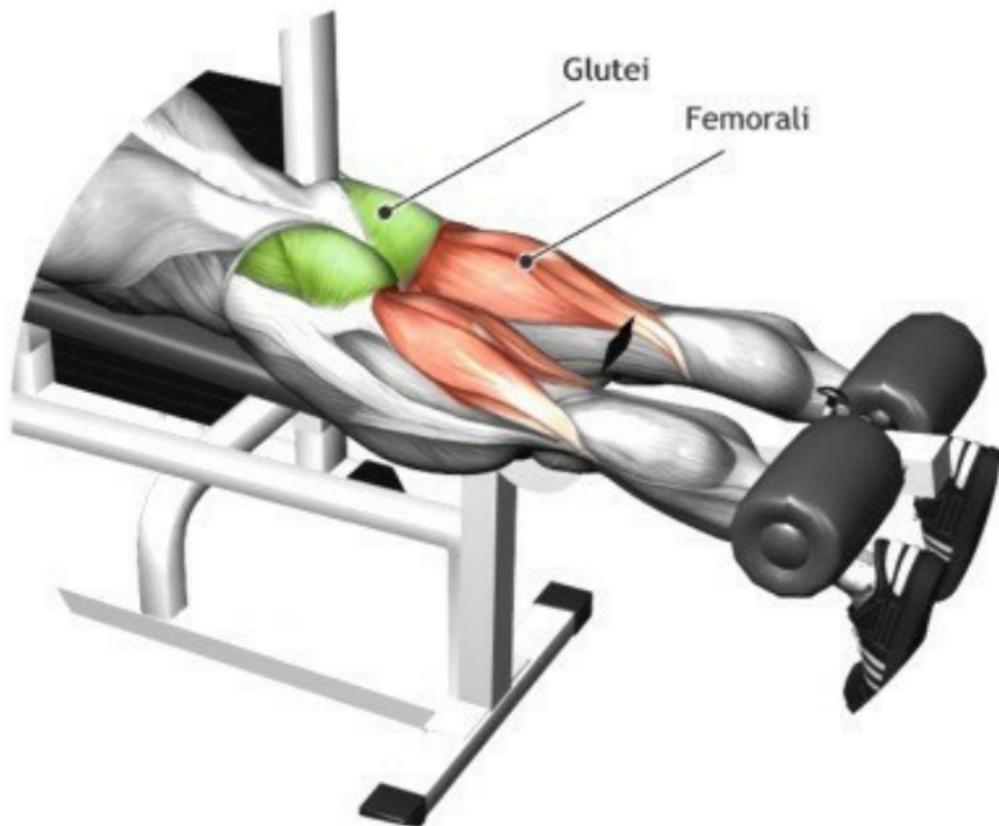
Sedetevi sulla macchina, inclinate leggermente lo schienale in dietro e regolate l'altezza del supporto dove andranno ad appoggiare le vostre tibie. A questo punto impugnate le maniglie ai lati della macchina ed estendete le gambe contraendo i muscoli quadricipiti, arrivate fino in cima e rimanete in quella posizione cercando di tenere una contrazione per 1 secondo. Fate una discesa lenta e controllata senza fare sbattere le piastre e ripartite per un'altra ripetizione fino a completarle tutte.

3x15-12-10

Adesso abbiamo completato gli esercizi per la parte frontale delle gambe. Ora

tocca alla parte posteriore e laterale (adduttori e abduttori) la più noiosa perché tutti i muscoli che gli occhi non vedono si allenano di mala voglia.

LEG CURL DA SDRAIATI



■ Muscoli principali ■ Muscoli secondari ■ Muscoli accessori

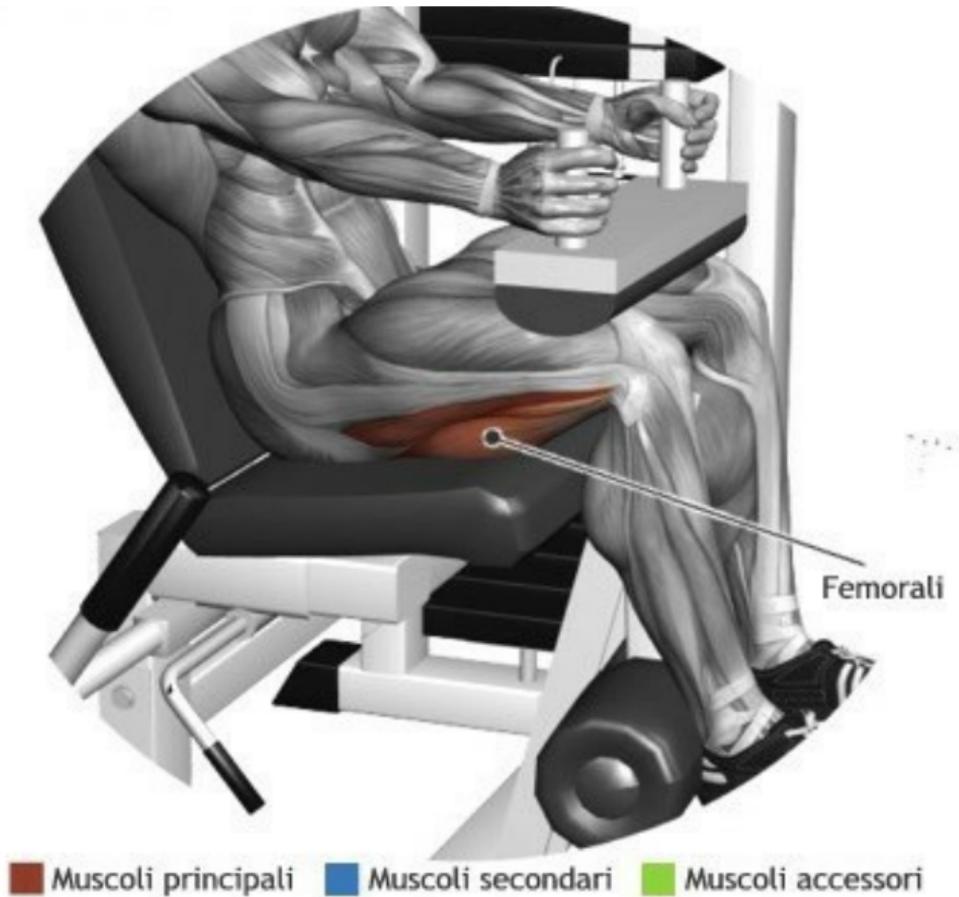
LEG CURL DA SDRAIATI: Esecuzione

Sdraiatevi in posizione prona (di pancia) sull'apposita macchina, con le

ginocchia che oltrepassano il bordo e i rulli dietro alle caviglie. Afferrate le maniglie e portate i talloni verso i glutei fino ad arrivare ad avere le tibie verticali

Un'altro esercizio da eseguire è la leg curl da seduti

LEG CURL DA SEDUTI: Esecuzione



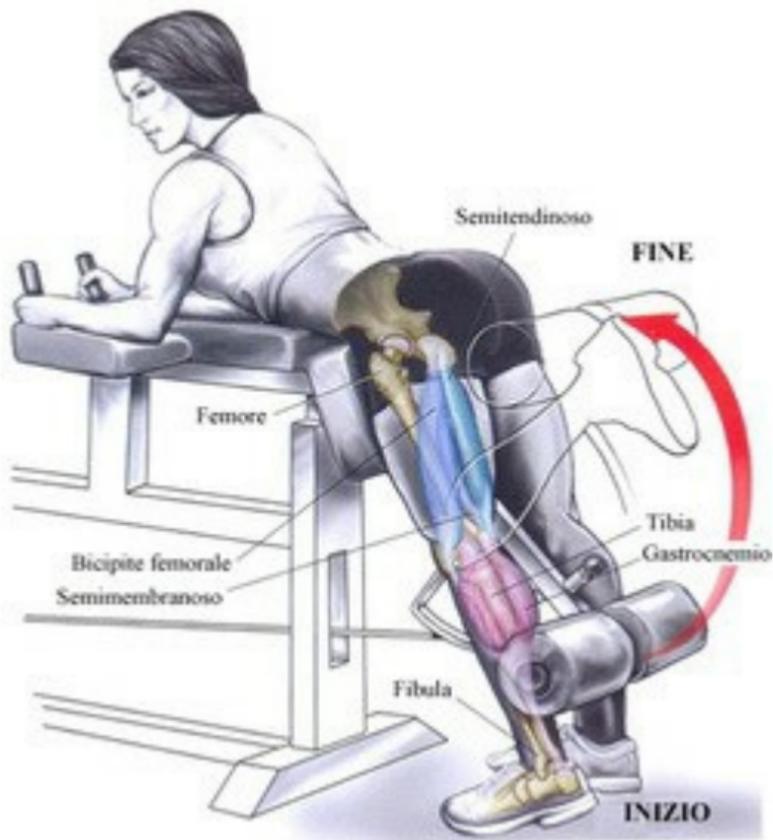
Seduti all'apposita macchina, mettete la parte posteriore delle tibie contro i rulli, adesso portate i talloni contro i glutei, contraete e ritornate alla posizione

iniziale. Avete completato una ripetizione. Completate il numero di ripetizioni previsto.

3x10-8-6

Un esercizio da fare da stazione eretta e il leg curl in piedi

LEG CURL IN PIEDI: Esecuzione



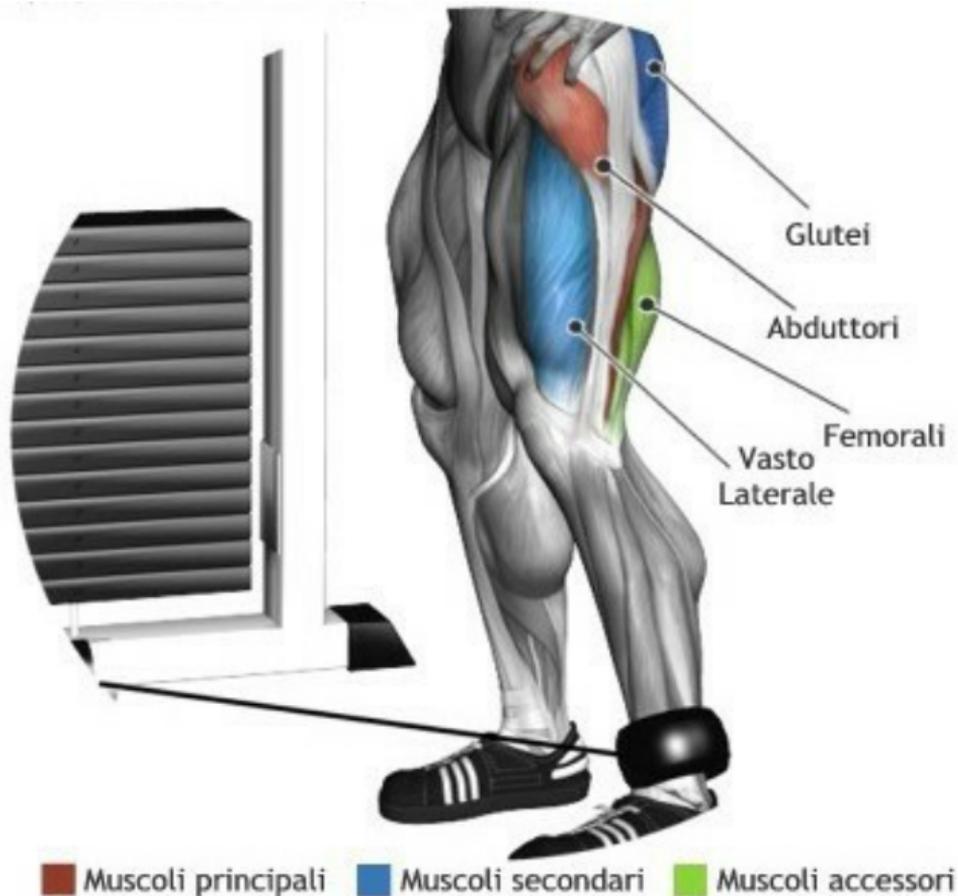
In piedi posizionate la parte posteriore della tibia a contatto con i rulli, flettete la gamba singolarmente portando il tallone contro il gluteo contra i e ritorna alla posizione iniziale. Completa il

numero di ripetizioni previsto e cambia gamba.

3x10-8-6

Ci sono decine di esercizi per i posteriori della coscia, io messo quelli che per me erano i più proficui. Bastano pochi esercizi per migliorare enormemente

Per gli adduttori e abduttori metto i classici esercizi di slanci laterali interni ed esterni e la macchine apposite
SLANCI LATERALI AL CAVO



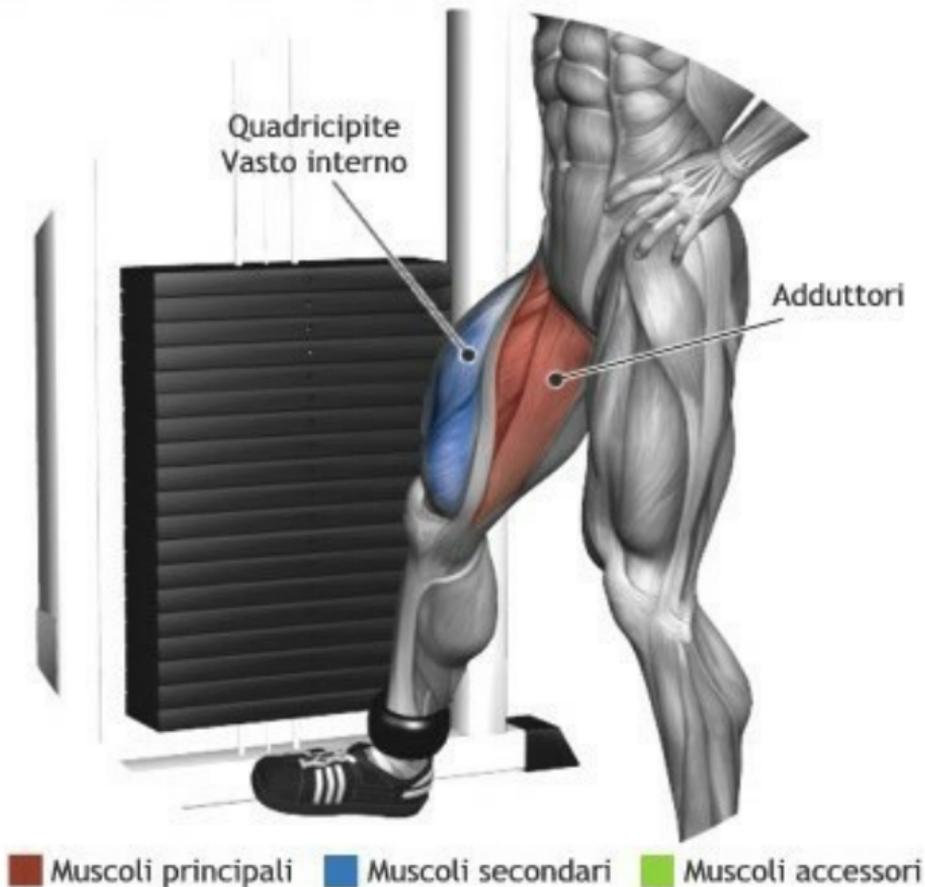
SLANCI LATERALI AL CAVO:

Esecuzione

In piedi di lato al cavo, con una cavigliera portate la gamba lateralmente

contraendo il muscolo gluteo. Ritorna nella posizione iniziale, completando le ripetizioni previste e cambiate gamba

Slanci interni (parte interna della coscia)

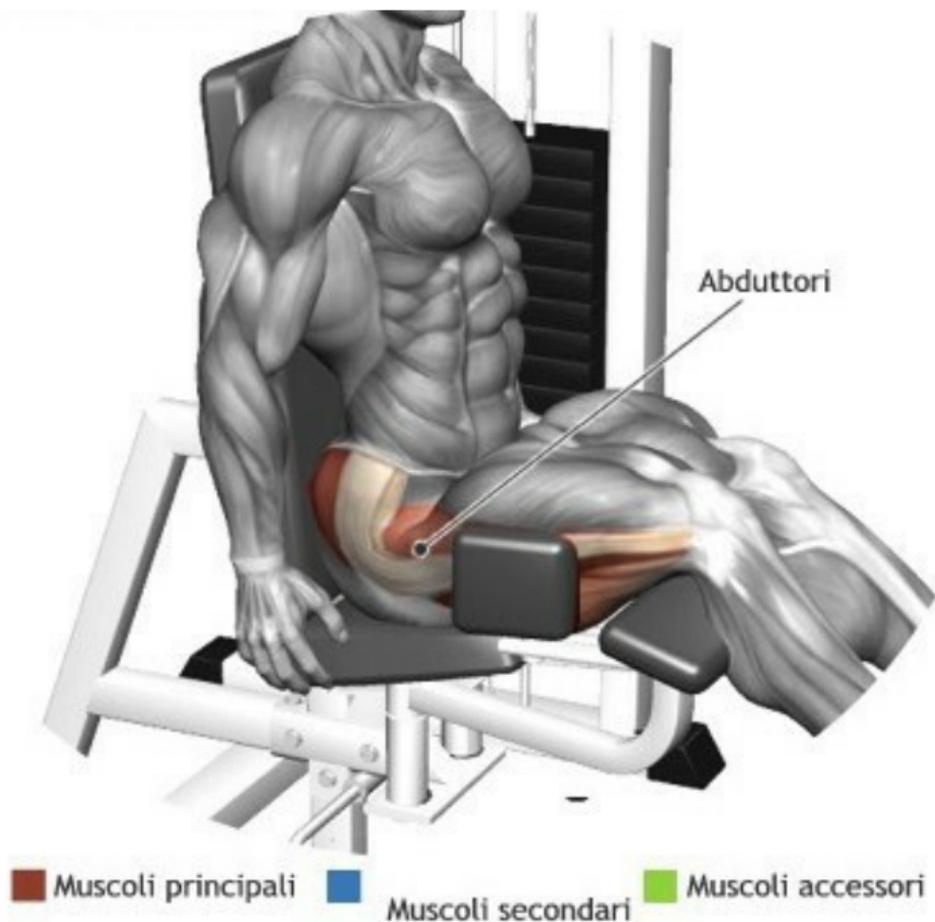


SLANCI INTERNI: Esecuzione

In piedi di lato al cavo, con una cavigliera portate la gamba lateralmente verso l'interno incrociandola con l'altra. Ritorna nella posizione iniziale,

completando le ripetizioni previste e
cambiate gamba

Abdutor machine



Questo esercizio è molto facile, basta sedersi sulla macchina, regolare il

sedile e Aprite le gambe e richiuderle **ADDUTTOR MACHINE**



■ Muscoli principali ■ Muscoli secondari ■ Muscoli accessori

Sedetevi sulla macchina, regolare il sedile e Aprite le gambe contraendo la parte interna e richiuderle

3x15

Per i polpacci vi consiglio una qualsiasi versione di calf raise, ripetizioni alte

3x20-25

SVILUPPO TOTALE DEI POLPACCI

La cosa fondamentale nell'allenamento dei polpacci è allenarli con movimenti completi. Massima estensione e massima contrazione. Stirarli è più importante che contrarli, perché durante la normale attività si contraggono sempre ma non si allungano mai. Sono muscoli costantemente in azione. Ad ogni passo che facciamo uno solo dei polpacci solleva il nostro corpo. Sono muscoli molto forti e richiedono

molto peso.

Esercizi per costruire massa e densità

- Sollevamenti sulle punte dei piedi
- Sollevamenti alla leg press

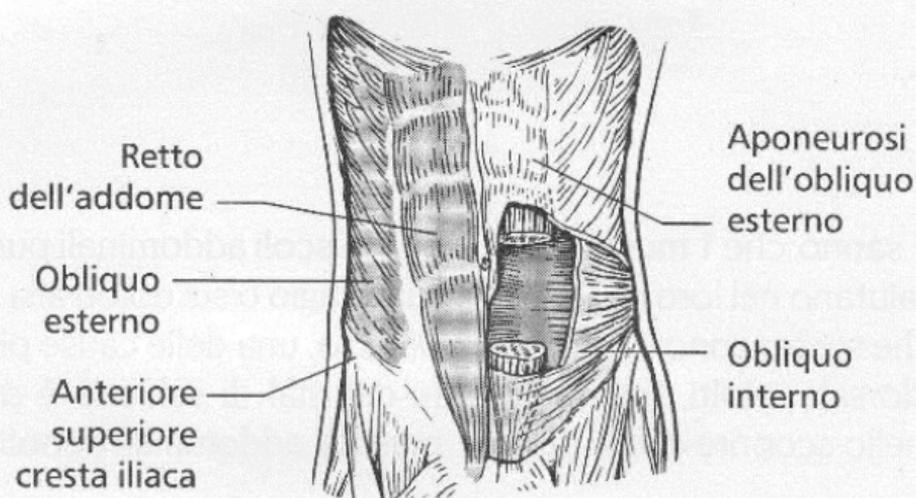
SVILUPPO TOTALE DEGLI AVAMBRACCI

AVERE UNA PRESA COME UNA MORSA

Provate a camminare per la palestra reggendo in ogni mano dei manubri o dei dischi: ci sono persone che non riescono a camminare molto a lungo neanche con manubri da 30 kg soltanto. Per migliorare nella presa impugnate con una sola mano un disco da 20 kg e cerca di mantenere la presa finché riuscite.

Oppure impugna dei manubri e
passeggia finché c'è la fai. Appenditi
alla sbarra e rimani appeso per 30
secondi.

SVILUPPO TOTALE DEGLI ADDOMINALI



Il retto addominale prende origine dal processo xifoideo dello sterno, e come inserzione la sinfisi pubica. I due soli esercizi utili sono crunch e

crunch inverso. La maggior parte dei retti addominali sono composti da fibre bianche.

Questo vorrebbe dire allenarli con un carico e a basse

ripetizioni (non più di 10), il tempo di recupero 2 minuti tra una serie e l'altra. L'addome è un flessore del busto, quindi biomeccanicamente avvicina solo le

**coste al bacino;
non c'entrano
niente i movimenti
delle gambe per
allenare l'addome
perché quella è
una flessione
dell'anca non del**

busto.

PUNTI DEBOLI

Sia che garegiate o che andiate in vacanza, è bene darsi una controllatina per vedere a che punto siate. Avete sviluppato armonicamente tutti i gruppi muscolari, o qualcuno è rimasto indietro?

È il momento di rimediare.

- prima di tutto bisogna capire le funzioni articolari dei muscoli rimasti indietro, quale è il loro arco di movimento e come si possono isolare completamente.

- Riservare loro la priorità. Allenarli all'inizio della seduta, quando si è più freschi e più concentrati
- Aumentare l'intensità di lavoro e le serie, fare un esercizio in più ecc

ESEMPIO SCHEDA MASSA MUSCOLARE

Giorno 1

Petto

Panca piana 4x10

Panca inclinata 3x10 Croci su inclinata
3x10

Tricipiti

Panca piana presa stretta 4x10 French
press bilanciere 3x10 Dip parallele

3xmax

Addominali

Crunch 3x25

Giorno 2

Dorsali

Stacchi da terra 4x10 Lat machine avanti

4x10 Pulley 4x10

Bicipiti

Curl con bilanciere 4x10

Curl manubri panca inclinata 45' 4x10

Addominali

Crunch 3x25

Giorno 3

Spalle

Military press 3x10

Alzate laterali 3x10

Alzate laterali a 90' 3x10

Gambe

Leg press 4x10 Leg extension 4x10 Leg
curl 4x10

Polpacci

Polpacci alla pressa 4x20

Addominali Crunch 3x25

DEFINIZIONE

**Quanta aerobica deve fare un
bodybuilder?**

Per avere un fisico da bodybuilder
bisogna fare allenamenti da bodybuilder,
cercare di aumentare la definizione solo
con la dieta produrrà un risultato

terribile, deplezione muscolare e appiattimento: l'attività cardio andrebbe fatta dopo l'allenamento con i pesi per 30/45 minuti.

Nell'allenamento di definizione bisognerà stimolare i muscoli con un sovraccarico di massima durata, intensità e frequenza. Solo così il muscolo diviene eccezionale e definito.

Ci servirà un lavoro per:

- intensità: più peso, tutte le tecniche di intensità (forzate, negative ecc)
 - Durata: più serie, più esercizi
- Frequenza: sempre meno riposo tra le serie, sempre più allenamenti settimanali, sempre più allenamenti per

gruppo muscolare.

È sarà accompagnato da:

- una maggiore attività aerobica
- una dieta

Dovete stravolgere talmente i muscoli, che ogni fibra, caloria e briciola di energia venga risucchiata dalla muscolatura.

Allenare ogni gruppo muscolare 2 volte a settimana per 5/6 esercizi ciascuno.

Usare sempre pesi al limite. Ridurre i recuperi tra le serie da 2 minuti ad 1 minuto negli esercizi base e a 30 secondi negli esercizi complementari.

Aggiungete ripetizioni forzate ed altre tecniche di intensità. Praticare l'attività

aerobica

almeno 3/4 volte a settimana dopo l'allenamento con i pesi per periodi da mezz'ora in poi.

DEFINIZIONE

Alcune linee guida

Voglio ricordare che se lo stress è troppo elevato rispetto alla capacità di recupero dell'individuo, vi sarà un aumento del cortisolo (ipercortisolemia) che provocherà distruzione delle proteine con conseguente perdita di massa muscolare

Quindi l'intensità degli allenamenti dovrà essere calibrata in maniera ottimale.

Aumentare l'attività aerobica è una strategia utile per incrementare il consumo calorico, ma fare oltre i 45 minuti provoca catabolismo proteico interno piuttosto rilevante. A questo punto è chiaro che troppa attività aerobica è controproducente per la maggior parte delle persone che ricercano ipertrofia e definizione muscolare.

Segue un elenco di consigli per chi si accinge ad iniziare un programma di allenamento mirato alla definizione:

- Aumentare prima la durata e poi l'intensità dell'allenamento
- Mantenere gli esercizi di base e fare allenamenti pesanti incentrati alla forza

o all'ipertrofia per non perdere massa muscolare

- Certamente consigliabili ed efficaci per un programma corretto per la definizione sono i circuit training.

- Aumentare l'attività aerobica

- Bere molta acqua durante gli allenamenti

- Aumentare l'importo proteico senza eliminare completamente i carboidrati

CIRCUIT TRAINING

<u>WORKOUT</u> <u>#1</u>	<u>WORKOUT</u> <u>#2</u>	<u>WORKOUT</u> <u>#3</u>	<u>WORKOUT</u> <u>#4</u>	<u>WORKOUT</u> <u>#5</u>
PEC DECK	LAT PULL DOWNS	SQUATS	PEC DECK	LAT PULL DOWNS
FLAT BENCH PRESS	SEATED ROWS	LEG PRESS	FLAT BENCH PRESS	SEATED ROWS
INCLINED BENCH PRESS	SHRUGS	HAMSTRING CURLS	INCLINED BENCH PRESS	SHRUGS
SHOULDER PRESS	DEAD LIFTS	CALF RAISES	SHOULDER PRESS	DEAD LIFTS
SIDE LATERAL RAISES	OVERHEAD TRICEPS PRESS	PREACHER CURLS	SIDE LATERAL RAISES	OVERHEAD TRICEPS PRESS
CRUNCHES	TRICEPS PUSH DOWNS	STANDING BARBELL CURLS	CRUNCHES	TRICEPS PUSH DOWNS
-	-	PALMS UP FOREARM CURLS	-	-

In merito all'allenamento pesante, un esempio di programma utili per la definizione potrebbe essere l'utilizzo di super-set (super serie) combinando 3 esercizi (senza pausa tra loro) e utilizzando un carico molto pesante

(3 o 4 ripetizioni per esercizio).

Camminare per dimagrire

Una camminata a buon passo fa dimagrire di più della corsa, perché?

Camminare ci fa fare uno sforzo fisico continuativo, senza un grande fiatone (il cuore rimane fra i 100/120 battiti al minuto) quindi si bruciano pochi carboidrati e proteine ma quasi esclusivamente grassi.

Camminare non fa solo dimagrire, porta numerosi benefici:

- Allena il cuore
- Migliora la circolazione
- Tonifica i muscoli
- Aumenta la resistenza agli sforzi e fa passare il senso perenne di stanchezza

- Rilassa dallo stress
- Brucia i grassi

Ma quanto camminare per dimagrire?

Camminare per 30/40 minuti al giorno

Camminare, programma per dimagrire

- Settimana 1: camminare 2 volte per 25 minuti
- Settimana 2: camminare 3 volte per 25 minuti
- Settimana 3: camminare 3 volte per 25 minuti
- Settimana 4 e superiori: camminare 3/4 volte per 45 minuti

INTERVAL TRAINING

L'interval training è un metodo di

allenamento caratterizzato da intervalli di camminata e corsa, con periodi di recupero. In altre parole bisogna alternare l'intensità dell' esercizio, intervallando picchi di sforzo (da ritmo moderato a ritmo elevato), con pause di recupero (a ritmo lieve).

Questo è senza dubbio, un grande stimolo allenante per persone che considerano il loro allenamento noioso, monotono o di facile esecuzione. È possibile lavorare a intervalli in diversi sport (sia facendo la stessa attività, come fare attività diverse) come camminare, fare jogging, nuoto, e anche bodybuilding.

Ecco alcuni consigli per questo tipo di allenamento:

- É molto importante fare una valutazione fisica prima di iniziare questo programma.
- É indispensabile l'uso di un cardiofrequenzimetro per lavorare dentro la fascia cardiaca adeguata
- L'alternanza dell' intensità deve essere proporzionale, quanto più intenso sarà lo sforzo, più minuti ci vorranno per recuperare.
- L'interval training sviluppa il massimo consumo d'ossigeno (VO2 max) perché le variazioni stimolano il cuore, migliorandone la gittata.
- La quantità di ossigeno (e di energia)

che si consuma nelle 24 ore successive una sessione di allenamento rimane quindi più alta della quantità necessaria a riposo, circa 7% di calorie in più consumate nelle 24 ore successive all'allenamento.

- ogni persona è diversa e deve essere esaminata dal Personal trainer per avere un buon esito del programma

benefici:

migliore efficienza cardiorespiratoria
aumento delle calorie bruciare a
confronto della classica corsa
a ritmo ripetitivo), questo tipo di
allenamento è stato applicato con
successo nelle palestre e dai Personal
Trainer

Il Trainer dovrebbe assemblare gli allenamenti in base al vostro livello di condizionamento fisico (allenamenti vanno dal principiante all'avanzato).

TEST

Resistenza aerobica

Corri per 12 minuti e verifica che distanza hai percorso

- Meno di 2000 metri: scarso
- 2400 metri: buono
- 2800 metri: ottimo
- 3200 metri: eccellente Dal momento in cui si migliora, si può cominciare ad allenarsi da soli.

Per il range del battito cardiaco bisogna stabilire una media di sforzo di picco, il

range tra il 75% e il 90% della frequenza cardiaca massima (220 - età) e tra il 60% e il 65% della frequenza cardiaca massima per la fase di recupero.

Potete fare questo allenamento a giorni alterni, per 3/4 volte a settimana.

Esempio di interval training, intervallando camminata e corsa 40 minuti di attività:

- 2 minuti andando ritmo moderato (entro 60% e 65% da F.C. max.)
- 2 minuti correndo a ritmo da moderato a elevato (entro 75% e 90% F.C. max.)
- 1 minuto andando a ritmo elevato (75% F.C. max)
- Ripetere nuovamente il ciclo per

completare i 40 minuti

SALTARE LA CORDA, UNA FORMA EFFICACE DI AEROBICA:

Il momento migliore per saltare la corda e' come sempre dopo l'allenamento con i pesi, quando siete gia' sudati e stanchi. Mezz'ora di salto con la corda equivale ad 1 ora di footing.

Allenamento:

-Saltate con la corda per 3 minuti, riposate 30 secondi per un totale di 30 minuti.

-Saltare la corda e fare 10 serie da 100 ripetizione

La corda irrobustisce caviglie, polpacci, e cosce

Rafforza pettorali, collo, glutei e spalle.

Migliora il portamento

ALLENARSI A DIGIUNO PER DIMAGRIRE

Allenarsi a digiuno comporta una serie di vantaggi in termini di ossidazione dei grassi derivanti dalla implicazione dell'ipoglicemia mattutina. Non a caso questa tecnica di allenamento viene oggi ampiamente sfruttata per promuovere il dimagrimento.

I vantaggi dell'allenamento a digiuno

Correre o pedalare per 45 minuti di prima mattina dopo il digiuno notturno è una delle pratiche più in voga

per dimagrire.

Si ritiene infatti che l'attività aerobica

svolta a digiuno permetta di bruciare maggiori quantità di adipe, innalzando il metabolismo per il resto della giornata. Al mattino, a causa del lungo digiuno notturno la glicemia e le scorte di glicogeno sono inferiori rispetto al resto della giornata, data la relativa carenza di glucosio nel sangue, allenarsi in queste condizioni promuove un maggiore utilizzo dei grassi in termini energetici. La forte secrezione adrenergica (adrenalina e noradrenalina) registrata nel corso dell'esercizio fisico innalza notevolmente il metabolismo, che permane elevato anche dopo il termine della sessione di allenamento.

Gli svantaggi dell'allenamento a

digiuno

Allenarsi a digiuno, con l'intento di dimagrire, potrebbe condurre ad un eccessivo catabolismo muscolare, poiché in condizioni di ipoglicemia aumenta anche la quota di energia ricavata dagli aminoacidi. Per prevenire un eccessivo catabolismo muscolare può essere d'aiuto ingerire qualche compressa di aminoacidi ramificati prima dell'allenamento. Per evitare un eccessivo catabolismo proteico è bene non prolungare l'aerobica a digiuno oltre i 30/40 minuti.

Gli allenamenti a digiuno andrebbero fatti insieme con i pesi e dovrebbero essere incentrati sullo sviluppo della

forza visto la carenza di glicogeno non si possono sostenere sforzi prolungati.

Frequenza

Separazione muscolare, capillarizzazione, qualità muscolari sono i benefici che la maggior frequenza di lavoro dà al muscolo

Tecniche di allenamento per la definizione:

Attività aerobica: corsa per 30/45 minuti per principianti e interval training per avanzati

Circuit training: un esercizio per gruppo muscolare alternando gruppi distanti tra loro per non provocare prematura acidosi. Almeno 6/8 esercizi per circuito eseguiti non stop per 10

ripetizioni col massimo peso.

Allenamento infallibile per sviluppare una forza colossale e riducendo il grasso corporeo

La ragione principale per cui durante le fasi di definizione si perde massa e forza e che nelle ultime fasi di preparazione sospende completamente l'allenamento per la forza. Dopo tutto una qualità come la (massa e la forza) è abbastanza importante da dedicare molte settimane, non è abbastanza importante per conservarla?

Eseguire regolarmente gli esercizi di base, fare allenamenti per aumentare la forza e la massa. Se farete questi esercizi sarete certi che conserverete

anche la massa muscolare.

Per quanto riguarda il tipo di allenamento si cercheranno di eseguire serie per tutti i gruppi muscolari al 70/80% del carico massimo con il massimo numero di ripetizioni possibili al cedimento, insieme ad allenamenti per la forza:

Questa e' una Scheda di allenamento per la forza per preservare quanta piu' massa muscolare possibile, ciclo russo con complementari durata 9 settimane:

- Settimana 1

Lunedì

Leg Press 6x3x80%

Panca 6x2x80%

Panca inclinata 4x10

Pectoral 3x10

Tricipiti

Panca piana presa stretta 4x10 Stripping

Dip alle parallele 3xmax

Tricipiti ai cavi + 3X20 Cardio 45 min

Mercoledì

Stacco 6x3x80%

Trazioni alla sbarra X 50

Rematore con bilanciere 3x10 +3X20

Bicipiti

Trazioni supine x25 rip

Curl su panca larry scott 3x10 Stripping

Cardio 45 minuti

Venerdì

Panca 6x3x80% Pressa 6x2x80% Chest

inclinata 4x10 + 3X20 Spalle

Military press 4x10

Shoulder press 4x10 Stripping Alzate
lateralì 3x10

Cardio 45 minuti

- Settimana 2

Lunedì

Pressa 6x4x80%

Panca 6x2x80%

Panca inclinata 4x10 Stripping Pectoral
3x10

Tricipiti

Panca piana presa stretta 10x10 Gvt Dip
alle parallele 3xmax

Cardio 45 min

Mercoledì

Stacco 6x4x80%

Trazioni alla sbarra X 50

Rematore con bilanciere 3x10

Bicipiti

Trazioni supine x25 rip

Curl su panca larry scott 3x10 + 3X20

Cardio 45 minuti

Venerdì

Panca 6x4x80%

Pressa 6x2x80%

Chest inclinata 4x10 + 3X20 Spalle

Military press 4x10

Shoulder press 4x10 + 3X20 Alzate

lateral 3x10

Cardio 45 minuti

- Settimana 3

Lunedì

Pressa 6x5x80%

Panca 6x2x80%

Panca inclinata 4x10 Stripping

Pectoral 3x10

Tricipiti

Panca piana presa stretta 4x10 rest

pause Dip alle parallele 3xmax

Tricipiti ai cavi

Cardio 45 min

Mercoledì

Stacco 6x5x80%

Trazioni alla sbarra X 50 Rematore con

bilanciere 3x10 Bicipiti

Trazioni supine x25 rip

Curl su panca larry scott 3x10 Cardio 45
minuti

Venerdì

Panca 6x5x80%

Pressa 6x2x80% Chest inclinata 4x10

Spalle

Military press 4x10 Shoulder press 4x10

Alzate laterali 3x10 Cardio 45 minuti

- Settimana 4

Lunedì

Pressa 6x6x80%

Panca 6x2x80%

Panca inclinata 4x10

Pectoral 3x10

Tricipiti

Panca piana presa stretta 4x10 Dip alle
parallele 3xmax Tricipiti ai cavi

Cardio 45 min

Mercoledì

Stacco 6x6x80%

Trazioni alla sbarra X 50 Rematore con
bilanciere 3x10 Bicipiti

Trazioni supine x25 rip

Curl su panca larry scott 3x10 Cardio 45
minuti

Venerdì

Panca 6x6x80%

Pressa 6x2x80% Chest inclinata 4x10

Spalle

Military press 4x10 Shoulder press 4x10

Alzate laterali 3x10 Cardio 45 minuti

- Settimana 5

Lunedì

Pressa 5x5x85%

Panca 6x2x80%

Panca inclinata 4x10

Pectoral 3x10

Tricipiti

Panca piana presa stretta 4x10 Dip alle
parallele 3xmax Tricipiti ai cavi

Cardio 45 min

Mercoledì

Stacco 5x5x85%

Trazioni alla sbarra X 50 Rematore con
bilanciere 3x10 Bicipiti

Trazioni supine x25 rip

Curl su panca larry scott 3x10 Cardio 45
minuti

Venerdì

Panca 5x5x85%

Pressa 6x2x80%

Chest inclinata 4x10 Spalle

Military press 10x10 Gvt Shoulder
press 4x10

Alzate laterali 3x10 Cardio 45 minuti

- Settimana 6

Lunedì

Pressa 4x4x90%

Panca 6x2x80%

Panca inclinata 4x10

Pectoral 3x10

Tricipiti

Panca piana presa stretta 4x10 Stripping

Dip alle parallele 3xmax

Tricipiti ai cavi

Cardio 45 min

Mercoledì

Stacco 4x4x90%

Trazioni alla sbarra X 50 Rematore con
bilanciere 3x10 Bicipiti

Trazioni supine x25 rip

Curl su panca larry scott 3x10 Cardio 45
minuti

Venerdì

Panca 4x4x90%

Pressa 6x2x80%

Chest inclinata 10x10 Spalle

Military press 4x10 Shoulder press 4x10

Alzate laterali 3x10

- Settimana 7

Lunedì

Pressa 3x3x95%

Panca 6x2x80%

Panca inclinata 4x10

Pectoral 3x10

Tricipiti

Panca piana presa stretta 4x10 Dip alle
parallele 3xmax Tricipiti ai cavi 3x10

Cardio 45 min

Mercoledì

Stacco 3x3x95%

Trazioni alla sbarra X 50

Rematore con bilanciere 3x10

Bicipiti

Trazioni supine x25 rip

Curl su panca larry scott 3x10 + 3x20

Cardio 45 minuti

Venerdì

Panca 3x3x95%

Pressa 6x2x80%

Chest inclinata 4x10 Spalle

Military press 10x10 Gvt Shoulder press

4x10 Alzate laterali 3x10

Cardio 45 minuti

- Settimana 8

Lunedì

Pressa 2x2x100%

Panca 6x2x80%

Panca inclinata 4x10

Pectoral 3x10

Tricipiti

Panca piana presa stretta 4x10 Dip alle
parallele 3xmax Tricipiti ai cavi

Cardio 45 min

Crunch 3x30

Mercoledì

Stacco 2x2x100%

Trazioni x50 rip

Rematore 3x10

Bicipiti

Trazioni supine x25 rip

Curl su panca larry scott 3x10 Venerdì

Panca 2x2x100% Pressa 6x2x80% Chest
inclinata 4x10 Spalle

Military press 4x10 Shoulder press 4x10

Alzate laterali 3x10 Cardio 45 minuti

- Settimana 9 (prova massimali)

Lunedì

Pressa 1x1x105%

Mercoledì

Panca 1x1x105%

Venerdì

Stacco 1x1x105%

I MUSOLI IMPIEGATI NEL NUOTO



Fisiologia del nuoto

Il nuoto esercita quasi tutti i muscoli del corpo. Tipicamente, le braccia e il tronco sono sollecitati più delle gambe, poiché la maggior parte del movimento in avanti viene generata dalle braccia.

Nel nuoto agonistico, un'eccessiva muscolatura delle gambe può essere vista come uno svantaggio, in quanto esse consumano più ossigeno, che potrebbe essere necessario ai muscoli delle braccia. Comunque, questo dipende molto dallo stile. Mentre la rana genera circa il 50% del movimento con le gambe, il crawl propelle il corpo principalmente con le braccia.

Esercizio fisico

Il nuoto è una buona forma di esercizio. Poiché la densità del corpo umano è all'incirca simile a quella dell'acqua, il corpo viene sostenuto da questa e quindi meno stress viene posto su giunture e ossa. Inoltre, la resistenza al movimento

dipende pesantemente dalla velocità del movimento, permettendo una calibrazione degli esercizi in base alle capacità di ciascuno. Per questo, il nuoto viene frequentemente usato come esercizio nella riabilitazione a seguito di incidenti o per i disabili.

-I muscoli impiegati nello stile libero :

Il latissimo del dorso, il gran dentato, il gran pettorale, pettorale minore, bicipiti, brachiale, pronatore rotondo, muscoli flessori del polso e delle dita, lungo palmare interosseo, giuntura delle spalle, deltoide posteriore, deltoide centrale, sopraspinato, infraspinato, grande rotondo, romboide, parte media del trapezio, tricipite, anconeo,

gastrocnemio, popliteo, gracile, anche, caviglie, ginocchio, addominali, obliqui, quadricipite femorale, soleo, peroneo lungo, tibiale posteriore corto, muscoli interni della coscia, grande gluteo.

-I muscoli impiegati nel dorso : Gran dorsale, l'intero gran pettorale, trapezio, spalle, gran rotondo, piccolo rotondo, sottospinato, tricipite, bicipite, brachiale, brachioradiale, pronatore rotondo, romboide.

-I muscoli impiegati nella rana : Deltoide, legamenti mediani dell'intero ginocchio, quadricipiti parte frontale della gamba e i tendini della parte posteriore, peroneo.

-I muscoli impiegati nel delfino : In modesta misura le spalle. Muscoli subscapolari, pettorali, gran rotondo, romboide, bicipiti, brachiale, brachioradiale, pronatore rotondo, lungo palmare, polso, giunture metacarpofalangiali, interosseo palmare, quinto opponente digitale, adduttore del pollice, opponente del pollice, gambe.

ALLENAMENTO A CORPO

LIBERO

WORKOUT MARINES "SEMPLICE"



1 GIORNO

Petto tricipiti

Petto

Piegamenti sulle braccia 4xmax

Piegamenti su rialzo 4xmax

Tricipiti

Dip alle parallele o alla sbarra 3xmax

Piegamenti presa stretta 3xmax

2 GIORNO

Dorsali bicipiti

Muscle Up con salto 6x4

Dorsali

Trazioni alla sbarra presa prona x50

Bicipiti

Trazioni alla sbarra presa supina x25

3 GIORNO

Spalle Gambe polpacci

Piegamenti a testa in giù 1xmax (facolt)

Squat ad 1 gamba 3xmax

Affondi in movimento 3x20

Polpacci

Calf su gradino 3x20

PREPARAZIONE FISICA A CURA

DEI COMSUBIN "INTERMEDIO"

- Coprire una distanza complessiva di 25 km di corsa in una settimana.
- Questo allenamento dura 9 settimane eseguire 40/50 minuti di nuoto o di bicicletta 2/3 volte a settimana

Programma di allenamento

1/2 settimana

Lun-mer-ven

Corsa x25km a settimana Piegamenti
sulle braccia 4x10 Addominali 4x20
Trazioni alla sbarra 3x3
Nuoto o bici 40/50 min

3 settimana

Lun-mer-ven

Nuoto o bici 40/50 min

Mar-gio-sabato

Piegamenti sulle braccia 5x15

Addominali 5x20

Trazioni alla sbarra 3x4

Bicicletta 40/50 min

4 settimana

Lun-mer-ven

Corsa x25km a settimana Piegamenti

sulle braccia 5x20 Addominali 5x25

Trazioni alla sbarra 3x5

5/6 settimana

Lun-mar-gio-ven

Corsa x25km a settimana Piegamenti

sulle braccia 6x20 Trazioni alla sbarra
2x8

7/8 settimana

Lun-mar-giov-ven

Corsa x25km a settimana Piegamenti
6x25

Addominali 6x25

Trazioni alla sbarra 2x10 9 settimana
come la 7/8

L'ALLENAMENTO DEI NAVY SEALS "AVANZATO"

L'obiettivo della categoria I è di coprire
una distanza fino a 25 km di corsa a
settimana. La categoria I è un
programma di formazione della durata di

nove settimane. Programma Running - I Livello

SETTIMANE # 1, 2: 3 km al giorno, lunedì' mercoledì' venerdì (9 km / settimana) SETTIMANA# 3: Non si corre. Alto rischio di fratture da stress
SETTIMANA # 4: 4 km / giorno, lunedì' / mercoledì' / venerdì' (12 km / settimana) SETTIMANE # 5, 6: 3/4/5/3 km, lunedì' / martedì' / giovedì' / venerdì' (15 km / settimana) SETTIMANE # 7,8: 6/6/8/4 km, lunedì' / martedì' / giovedì' / venerdì' (24 km / settimana)
SETTIMANA # 9: stessa # 7,8 (24 km / settimana)

Programma di formazione (PT)

Programma - I livello (lun / mer / ven)

Serie e ripetizioni

Week # 1: piegamenti sulle braccia 4x15

4x20 Sit-ups

3X3 Trazioni alla sbarra prone

Week # 2: Flessioni alle parallele

(tricipiti) 5X20

5X20 Sit-ups

3X3 Trazioni alla sbarra prone

WEEK # 3,4: piegamenti sulle braccia

5x25

5x25 Sit-ups

3X4 Trazioni alla sbarra prone

WEEK # 5,6: piegamenti sulle braccia

6x25

6x25 Sit-ups

2X8 Trazioni alla sbarra prone

WEEK # 7,8: flessioni alle parallele
(tricipiti) 6X30

6X30 Sit-ups

2X10 Trazioni alla sbarra prone

Week # 9: flessioni alle parallele
(tricipiti) 6X30

6X30 Sit-ups

3X10 Trazioni alla sbarra prone

* Nota: Per ottenere risultati ottimali,
esercizi alternativi. Fare una serie di
piegamenti sulle braccia, poi una serie
di Situps, seguita da una serie di
Trazioni alla sbarra prone,
immediatamente senza riposo.

Nuoto calendario - Livello I

SETTIMANE # 1, 2: nuoto continuo per 15 min. SETTIMANE # 3, 4: Nuoto ininterrotto per 20 min. SETTIMANE # 5, 6: Nuoto ininterrotto per 25 min. SETTIMANE # 7, 8: nuoto continuo per 30 min. SETTIMANA # 9: nuotare continuamente per 35 min.

* Nota: Se non avete accesso a una piscina, andare in bicicletta per il doppio del tempo come se fosse il nuoto. Se si ha accesso a una piscina, nuotare tutti i giorni a disposizione. Quattro-cinque giorni a settimana e 200 metri in una sola seduta è il vostro workup iniziale. Provate a nuotare 50 metri in un minuto o meno.

2) Workout d'allenamento di categoria II

Navy SEALs.

Il Navy SEALs categoria II e' un Workout d'allenamento più intenso progettato per coloro che sono stati coinvolti con un programma di allenamento fisico di routine Fintess o coloro che hanno completato i requisiti della categoria I routine di allenamento. Non tentare questo allenamento a meno che non si sia completato il workout di categoria I dell'allenamento precedente.

Programma Running - II Livello

lu/mar/gio/ven

SETTIMANE # 1,2: (5/8/6/8/3) km 30
km / settimana

SETTIMANE # 3, 4: (6/8/9/8/5) km 35

km / settimana

SETTIMANA # 5: (8/8/9/6/6) km 38 km

/ settimana

SETTIMANA # 6: (8/9/9/9/6) km 41 km

/ settimana

SETTIMANA # 7: (9/9/9/9/9) km 45 km

/ settimana

* Nota: Per le settimane # 8-9 e oltre, non è necessario aumentare la distanza; lavoro sulla velocità 9 km e cercare di farli in 7:30 per km e mezzo o inferiore. Se si desidera aumentare la distanza, farlo a poco a poco: non più di un km e mezzo al giorno per aumentarlo ogni settimana settimana # 9.

Educazione fisica Programma - II
Livello (Lun / mer / ven)

Serie e ripetizioni

WEEK # 1, 2: Piegamenti a terra 6X30

6x35 Sit-ups

3X10 Trazioni alla sbarra prone 3X20

DIPS

WEEK # 3, 4: 10X20 piegamenti a terra

10X25 Sit-ups

4X10 Trazioni alla sbarra prone

10X15 DIPS

Week # 5: piegamenti a terra 15x20

15x25 Sit-ups

4X12 Trazioni alla sbarra prone

15X15 DIPS

Week # 6: piegamenti a terra 20X20

20X25 Sit-ups

5x12 Trazioni alla sbarra prone

20x15 DIPS

Questi allenamenti sono progettati per la resistenza muscolare a lunga distanza. Per ottenere i migliori risultati, si alternano esercizi di ogni set, riposando per poco tempo.

Gli allenamenti di seguito elencati si possono eseguire solo dopo aver raggiunto gli standard di categoria I e II.

Allenamento piramidale

È possibile fare questo allenamento con qualsiasi esercizio.

Per esempio, Trazioni alla sbarra prone, Situps, piegamenti a terra.

Ad esempio, diciamo che il tuo obiettivo

è "5".

ma potete scegliere un obiettivo superiore e cercare di superarlo ()

Numero di ripetizioni

Trazioni alla sbarra prona: 1,2,3,4,
(5),4,3,2,1

piegamenti a terra: 2,4,6,8,(10),8,6,4,2
(2X # Trazioni alla sbarra prona) Sit-

ups: 3,6,9,12,(15),12,9,6,3 (3X #
Trazioni alla sbarra)

TUFFI: come piegamenti

Allenamenti Nuoto - II Livello (4-5
giorni alla settimana)

SETTIMANE # 1, 2: Nuoto
ininterrottamente per 35 min.

SETTIMANE # 3, 4: Nuoto continuo per

45 pinne min.with. SETTIMANA # 5:
Nuoto continuo per 60 min. con le pinne.
SETTIMANA # 6: Nuoto continuo per
75 min. con le pinne. * Nota: In un primo
momento, per ridurre lo stress iniziale
sui muscoli del piede quando si inizia
con le pinne, si potrebbero alternare
1000 metri con pinne e 1000 metri
senza. Il vostro obiettivo dovrebbe
essere quello di nuotare 50 metri in 45
secondi o meno.

E' bene dedicare almeno 20 minuti il
mar / gio / sab allo stretching.
Si dovrebbe sempre fare stretching per
almeno 15 minuti prima di ogni
allenamento, cio' vi rendera' piu'
flessibili e con meno probabilità di

infortunarsi

NON rimbalzare. Stretching per ogni muscolo del tuo corpo dal collo ai polpacci, concentrandosi sulle cosce, muscoli posteriori della coscia, petto, schiena e spalle.

LO STRETCHING

CERVICALI

1



2



3



4



5



6



7

SCHIENA

8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34

GAMBE

35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52

Quando facciamo esercizio aerobico o con i pesi, lo stretching deve essere parte integrante dell'allenamento. Perché protegge da molti infortuni. Questa attività può essere fatta al mattino, prima e dopo la pratica sportiva:

Assumere una posizione confortevole rilassando la muscolatura. Rimanere in

questa posizione per 15/30 secondi.

Lo stretching prepara la muscolatura per esercitare qualsiasi movimento senza inutili tensioni.

Fare stretching con regolarità diminuisce la predisposizione a infortuni.

Inoltre facendo stretching si liberano le sostanze legate al benessere, le endorfine.

Quando l'allungamento è fatto correttamente i vantaggi sono numerosi, tra cui:

- Minimizza le tensioni muscolari più del 90%;
- Aumenta l'ossigenazione del cervello;
- Migliora la circolazione sanguigna e respiratoria;

- fornisce relax e migliora l'autostima;
- Migliora la postura e fornisce miglior posizionamento alla colonna vertebrale;
- Diminuisce i dolori muscolari;
- Previene infortuni;
- Aumenta la concentrazione ;
- migliora la qualità della vita.

Come accelerare il recupero dopo l'allenamento

“I muscoli aumentano dopo l'allenamento ed è importante il tipo di attività che si svolge tra due sessioni dello stesso, sia per favorire la massima crescita muscolare, sia per prepararsi all'allenamento successivo. Infatti, se non avviene un recupero adeguato non è

pensabile poter lavorare intensamente durante la seduta successiva. In un articolo pubblicato sul National Strength and Conditioning Association Journal vengono esposte le tecniche più comuni per favorire il recupero e incrementare la massa muscolare. Tra queste, il sonno è la più importante: coloro che praticano il bodybuilding dovrebbero dormire tra le sette e le nove ore per notte; inoltre, nelle attività di recupero passivo vanno inclusi anche ascoltare musica, leggere o meditare. Sono descritte anche alcune attività di recupero attivo, quali stretching leggero, esercizi aerobici e attività generalmente “ludiche”. I ricercatori evidenziano anche l'importanza della dieta:

immediatamente dopo la fine dell'allenamento bisognerebbe bere una bibita ad alto contenuto di proteine e carboidrati e molta acqua durante tutto il corso della giornata. Alcuni atleti favoriscono il recupero con docce calde e fredde, borse del ghiaccio e massaggi. Gli autori terminano dicendo che poche sono le prove scientifiche che attestano la validità di tali tecniche (sic!), tuttavia basandosi su casi individuali è possibile dire che funzionano e, in ogni caso, bisogna provarle per individuare quella più adatta al soggetto.”

ALIMENTAZIONE



CONTENUTO CALORICO DEGLI ALIMENTI

I cibi che mangiamo forniscono un apporto calorico all'organismo. Le calorie contenute nel cibo sono calcolate in base alle sostanze che lo costituiscono:

Queste sostanze si dividono in:

Macronutrienti

- Proteine 4Kcal
- Zuccheri e carboidrati 4Kcal
- Grassi 9Kcal
- Acqua 0 Kcal

Micronutrienti

- Vitamine 0Kcal
- Sali minerali 0Kcal

11 regole d'oro per un'alimentazione sana

- 1) Bevi ogni giorno almeno 2 litri di acqua
- 2) A tavola varia le tue scelte
- 3) Consuma almeno 2 porzioni di frutta e

verdura

4) Fai sempre una sana alimentazione ed evita di saltare i pasti

5) Consuma ogni giorno pane, pasta, riso ecc

6) Mangia 2 volte a settimana pesce

7) I legumi forniscono proteine di ottima qualita' e fibre

8) Limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio evo

9) Non eccedere nel sale

10) Limita il consumo di dolci e di bevande gassate

11) Mangia 5 volte al giorno (3 spuntine e 2 pasti completi)

Ecco una lista di 20 alimenti che

possono dare forza e massa muscolare. Spesso ci si allena ore a casa o in palestra e non sempre è possibile aumentare la vostra muscolatura, che spesso è collegata direttamente all'alimentazione .

Nessuno del cibo elencato di seguito funzionerà da solo, ma che combina alcuni di loro, e facendo gli esercizi correttamente in palestra potrete raddoppiare le possibilità aumentare la massa muscolare più velocemente.

Carboidrati

Alimenti ricchi di carboidrati come la pasta, riso cereali, pane e frutta sono essenziali per chi vuole aumentare la

massa muscolare, se consumati 1 ora prima dell'esercizio fisico evitano che l'organismo consumi le proteine muscolari per trarre energia.

Ciliegie

Il succo di ciliegia riduce il dolore muscolare causato da esercizio fisico.

Legumi

I legumi come fagioli o soia - anche se non sono proteine complete possono essere combinati con i cereali per fornire proteine complete e, inoltre, non hanno grassi.

Papaya

Questo frutto contiene la papaina, una sostanza che rompe le proteine?in

composti facilmente assorbibili.

Peperone rosso

Ha il 60% in più di vitamina C dei peperoni verdi. La vitamina C promuove la salute e l'efficacia delle difese immunitarie. Inoltre, essendo un antiossidante, svolge l'azione essenziale di ritardare l'invecchiamento cellulare, contrastando l'azione dei radicali liberi e facendo restare giovani i tessuti.

Spinaci

Gli spinaci aumentano la forza muscolare e la resistenza - perché contengono octacosanolo. Le verdure sono anche ricche di vitamina E, un potente antiossidante. Con circa 5

milligrammi al giorno di octacosanolo l'individuo può rimanere per lungo tempo al massimo delle sue possibilità. La sua azione non diminuisce neppure dopo anni di uso (è un alimento, non un farmaco). Praticamente non ha alcuna reazione collaterale.

Frutta secca

La frutta secca e' fondamentale per lo sviluppo dei muscoli. Essa contiene anche magnesio, che li aiuta nella contrazione.

Cetriolo

La sua buccia contiene silicio, componente necessario per il tessuto connettivo – il quale sostiene le parti

molliti del corpo. Vale la pena mangiare il cetriolo con la buccia!

Crescione

È pieno di ferro: allevia l'affaticamento muscolare causato da un intenso esercizio fisico. Il crescione è anche ricco di vitamina C.

Kiwi

La vitamina C è coinvolta anche nella formazione del collagene, una proteina fibrillare che mantiene i muscoli e le articolazioni forti. Un kiwi medio ha 74 mg di esso - avete bisogno di 90 mg al giorno.

Tacchino

Il tacchino contiene glutammina un

aminoacido presente nei muscoli. Aiuta con la sintesi proteica, che porta alla crescita della massa magra.

Acqua

Circa il 70% del muscolo è formato da acqua. Quindi è necessario mantenerelo idratato: aiuta l'ipertrofia e la sintesi proteica. Un piccolo livello di disidratazione puo' rovinare le prestazioni di un esercizio. Bere acqua prima, durante, e dopo l'allenamento, bere almeno 2 litri al giorno. Ma non esagerare durante i pasti: ostacola la digestione.

formaggio-ricotta

Esso è composto da proteine del siero di

latte, ricco di aminoacidi a catena ramificata che aiutano la crescita muscolare. La ricotta non ha molto gusto, quindi potete metterla in uova strapazzate o frullati di frutta. È anche possibile, invece di usare il burro, passare la ricotta su pane tostato con marmellata.

Yogurt

Contiene alte dosi di calcio - essenziali per la contrazione muscolare e la protezione delle ossa - e indispensabile per il funzionamento del corpo e contiene aminoacidi per la crescita muscolare. Ideale per uno spuntino post-allenamento.

Broccoli

I broccoli contengono un sacco di vitamina C. Uno studio condotto dalla University of South Carolina (USA) ha scoperto che alte dosi di questa pianta prima e dopo l'esercizio fisico riduce il dolore muscolare. Cuocere a vapore.

latte intero

Secondo uno studio pubblicato sul Journal of Nutrition (USA), il latte intero è ricco di CLA (acido linoleico coniugato), che preserva il tessuto muscolare. Lasciate che il latte magro per alla vostra ragazza.

caffè'

Le capsule di caffeina sono sostanze

stimolanti, incoraggia il corpo a produrre energia - e può aumentare la vostra resistenza, ci si allena più a lungo. Per la stessa ragione, una tazza di caffè può aiutare a risvegliare e accelerare la combustione dei grassi. La bevanda ha anche proprietà antiossidanti.

Carne rossa

La carne rossa contiene proteine ferro e zinco. La carne rossa produce 2 gr di creatina ogni 500 gr di peso. La creatina da energia necessaria per mantenere il pompaggio e la costruzione della massa muscolare.

Olio di pesce

Se volete mangiare pesce, mangiate il salmone che contiene acidi grassi omega 3, che aiutano a migliorare il recupero muscolare

Olio extra vergine di oliva

L'olio nella dieta contribuisce allo sviluppo della massa muscolare, contiene alti livelli di vitamina E che combatte i radicali liberi. Trae molti altri benefici tra cui riduzione di rischio di malattie cardiache, cancro al colon, diabete ed osteoporosi.

Uova

Le uova contengono meno calorie e piu' proteine di alto valore biologico. Le uova sono una grande fonte di proteine e

contengono 9 aminoacidi essenziali. Gli aminoacidi essenziali sono quelli che il nostro corpo non produce ma che deve assumerli con l'alimentazione.

Le uova contengono ferro, vitamina A,D,E,B12 e acido folico.

Imparare a mangiare per aumentare la massa muscolare e perdere peso

Sapere cosa mangiare prima, durante e dopo l'allenamento aiuta a guadagnare più muscoli e perdere peso.

Cosa mangiare prima di un allenamento

Prima di iniziare gli esercizi, si consiglia di mangiare alcuni carboidrati ad un assorbimento rapido, come ad esempio:

Un frutto;

Prendete una tazza di frutta o succo naturale non zuccherato.

Questi tipi di alimenti forniscono l'energia necessaria che il vostro corpo ha bisogno durante l'allenamento per bruciare il grasso corporeo e aumentare il muscolo. Non mangiare nulla prima di iniziare l'esercizio fisico può contribuire alla diminuzione della massa muscolare.

Cosa mangiare durante l'allenamento

Durante l'allenamento, bere acqua o bevande sportive come Gatorade, per esempio. Il gatorade contiene minerali che aiutano a controllare le reazioni chimiche del corpo durante l'esercizio fisico e mantenere il corpo idratato.

Tuttavia, è una misura particolarmente importante quando il tempo di allenamento è maggiore di 1 ora o quando la temperatura è alta o molto secca. In caso contrario, solo acqua per idratare.

Cosa mangiare dopo l'allenamento
Dopo l'allenamento è importante mangiare alimenti ricchi di proteine come quelli di origine animale, come lo yogurt, la carne, uova o prosciutto.

A chi fa gli esercizi al mattino, un altro suggerimento importante è quello di non allenarsi mai a digiuno per il rischio di ipoglicemia, che può diminuire le prestazioni durante l'allenamento e

diminuire la massa muscolare. Ciò che non è buono anche per chi vuole perdere peso.

PORZIONI ALIMENTARI

Schema di mantenimento alimentare del soggetto sportivo
Porzioni dei principali alimenti dei vari gruppi e numero di porzioni
per comporre una corretta razione alimentare giornaliera.

Gruppi di alimenti	Alimenti	Porzione (g)	Numero porzioni/die
LATTE E DERIVATI	Latte	125 g (un bicchiere da tè)	2
	Yogurt	125 g (un vasetto)	
	Formaggio stagionato	50 g (una fetta larga come due dita della mano e spessa come il mignolo)	0 - 1
	Formaggio fresco	100 g (una fetta larga come il palmo della mano e spessa come il mignolo)	
CARNI, PESCE, FORMAGGI	Carri fresche	80 g	1
	Carri conservate	50 g (il numero di fettine necessario a coprire un piattino da frutta)	
	Pesce	150 g (1-2 pesci che coprano tutta la mano, dita comprese)	
	Uovo	Uno (circa 50 g)	
LEGUMI	Legumi freschi	100 g	0 - 1
	Legumi secchi	30 g (1 portauovo pieno)	
CEREALI E TUBERI	Tuberi	200 g (2 patate medie grandi quanto il mouse del computer)	0-1
	Pane	50 g (un panino grande come un pugno o una fettina larga come il palmo della mano, spessa come il mignolo)	3-4
	Prodotti da forno	50 g	0-1
	Pasta*	80 g (un mazzetto che riempie lo spazio tra pollice e indice ripiegato fino alla base del pollice)	1
	Riso*	80 g (mezzo bicchiere da acqua)	
	Pasta fresca all'uovo*	120 g	
	Pasta fresca o ripiena*	180 g	
VERDURA E FRUTTA	Insalate	50 g (un piatto fondo da minestrina)	2 - 4
	Ortaggi	250 g (cotti= un piatto fondo da minestrina; crudi= il volume di due mouse del computer)	
	Frutta o succo	150 g (quanto 1 pallina da tennis o quanto un bicchiere da vino)	2 - 4
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	10 g (1 cucchiaino da minestrina colmo)	3
	Butiro	10 g (1 quadretto grande come un dado da gioco)	0 - 1

QUALI SONO I CARBOIDRATI AD ALTO INDICE GLICEMICO?

Prima di andare in palestra non bisognerebbe mangiare questi alimenti:

Zucchero Alcuni cereali raffinati (riso soffiato, patatine fritte in sacchetto, wafer, cornflakes) Dolci e torte

Bevande zuccherate (bevande gasate, bevande "estive", the freddo, ecc.)

Alimenti contenenti "zucchero" o "sciroppo di glucosio" negli ingredienti

Pane bianco Biscotti Patate Croissant

Uva passa Alcuni tipi di frutta e verdura (melone, zucca) Gli effetti negativi

dovuti al consumare carboidrati ad alto indice glicemico prima dell'allenamento

sono abissali. La corrispondente risposta insulinica non solo diminuirà le riserve di energia per l'attività fisica ma impedirà anche il catabolismo dei grassi.

QUALI SONO GLI ALIMENTI CON BASSO INDICE GLICEMICO?

Gli alimenti con indice glicemico basso presentano l'effetto contrario, migliorano la prestazione atletica senza compromettere le riserve energetiche, andrebbero consumati prima di andare in palestra

Spezie, crostacei (vari), erbe (varie)
Zucchine, avocado, tofu, zenzero, soia, spinaci, scalogno, sedano, ravanello,

ribes nero, rabarbaro, porri, pinoli, pistacchio, peperoni, pesto alla genovese, olive, peperoncino, noci, nocciola, lupino, mandorla, insalata (varie), indivia, germogli, funghi prataioli, finocchi, tegolini, farina di carrube, erba brusca, crusca (varie), cipolla, crauti, cetriolo, cetriolo sott'aceto, cavolini di Bruxelles, cavolo, cavolfiore, broccoli, bietola, asparagi, arachidi, anacardi, alchechengi comune, agave sciroppo

Succo di limone (al naturale), yogurt di soia, soia da cucina, salsa tamari (al naturale), ratatouille o caponata, melanzane, germogli di bambù, fruttosio granulare, cuore di palma, cioccolato

fondente (>85%), carciofo, ciliegie delle Antille, cacao amaro, uva spina o kiwi, yogurt scremato

Semi di zucca, ribes, purea di nocciole intere, purea di mandorle integrali, piselli secchi, pasta di arachidi, orzo perlato, more, lenticchie verdi, lampone, hummus, fragole, farina di soia, fagiolo nano, fagioli mungo (soia), cioccolato fondente (70%), ciliegie

Vermicelli di soia, sassefrica, rape, pompelmo, pomodori, pere, marmellata senza zucchero, mandarino/clementina, lenticchie gialle, lenticchie, latte scremato, latte intero in polvere, latte d'avena, latte di soia, latte di mandorla, frutto della passione, canditi, ricotta,

ceci, carote (crude), barbabietola cruda, aglio, albicocche

Yogurt di soia aromatizzato, Wasa™ fibra, vermicelli di grano duro, succo di pomodoro, senape, sedano rapa, passata di pomodoro, riso selvatico, quinoa, purea di mandorle bianche, prugne, pomodori secchi, piselli freschi, peschenoci, pesche, pane esseno, mele disidratate, mele, mele composta, melagrana, melacannella, mela cotogna, mais ancestrale, semi di lino, semi di sesamo, semi di papavero, lievito di birra, lievito secco, semi di girasole, gelato alla panna con fruttosio, fico, farina di ceci, falafel, fagioli rossi, fagioli neri, fagioli borlotti, ceci in

scatola, cassoulet, fagioli cannellini, azuki.

Criteri generali: La piu' scientifica delle alimentazioni non fornisce un grammo di muscolo senza allenamento

Consigli pratici: Di tutto, piu' spesso e di piu'

- Di tutto: La cosa piu' ragionevole consiste nel variare il piu' possibile l'alimentazione. E' opportuno attingere sia dal mondo animale che vegetale.

- Piu' spesso: Distribuire l'apporto alimentare in 5/6 pasti giornalieri porta una serie di vantaggi. L'apparato digerente non viene sovraccaricato di lavoro. L'assorbimento ha una resa maggiore. E' fondamentale iniziare la

giornata con una colazione ricca di glucidi. L'organismo non riceve apporto alimentari dalla sera precedente e se la colazione e' insufficiente ci si avvicina all'esaurimento delle riserve di glicogeno epatico e muscolare. È opportuno che entro 1 o 2 ore prima dell'allenamento venga fatto uno spuntino prevalentemente glucidico che fornisca l'energia necessaria per l'allenamento.

Di più: perché occorre una quota maggiore di nutrienti energetici (glucidi) che forniscano l'energia necessaria all'allenamento, e di proteine che dovranno essere utilizzate per costruire nuovo muscolo.

La dieta per un'atleta che frequenta la palestra 3 volte a settimana dovrà essere ricca di fibre, frutta e verdura.

La riduzione calorica dovrà essere del 10%

FRUTTA DA CONSUMARE PER LA PRIMA COLAZIONE:

È fondamentale iniziare la giornata con una colazione ricca di carboidrati.

Questi frutti contengono fruttosio e glucosio in parti quasi uguali, quindi servono a riempire le riserve di glicogeno nel fegato e nei muscoli e ad interrompere la disgregazione muscolare:

Consumare questi frutti:

- Ananas 150 g
- Melone bianco
- Arancia 1 media
- Banana 1 media
- Mirtilli 150 g
- Pesca noce 1
- Kiwi 2

CONSUMO ALIMENTI PASTI PRINCIPALI:

Ai pasti principali non consumare mai più di 40/45 grammi di carboidrati e 30 grammi di proteine

CONSIGLI PER GUADAGNARE MOLTA MASSA MUSCOLARE:

- Bevete molta acqua durante l'allenamento, mezzo litro dopo

- l'allenamento di ogni muscolo
- fate tre pasti al giorno buoni e abbondanti. Mangiate molta carne, patate al forno, uova, frutta, riso, tonno con maionese, burro di arachidi, tacchino, verdure gialle e verdi
 - Bevete latte pastorizzato non bollito 4 volte al giorno
 - Il pane migliore per guadagnare peso sono quelli integrali

ALIMENTI UTILI PER MIGLIORARE IL METABOLISMO:

Proteine: Le proteine sono le migliori alleate del metabolismo perché lo accelerano ogni volta che sono ingerite e digerite. Cercate di consumarle ad

intervalli regolari, pesce, pollo, manzo, uova, proteine in polvere. Inserire anche carboidrati semplici come le verdure che sono fondamentali per il dimagrimento.

Verdure: Le verdure (ad esempio i broccoli, il cavolfiore, le carote, il cavolo ed i fagiolini verdi) sono ricche di fibre ed aiutano la digestione. Sono ricchissime di di sostanze nutrienti e contengono tante vitamine. Sono anche alimenti che per essere digeriti richiedono più calorie di quelle che contengono

Grassi: Dal punto di vista metabolico i grassi non sono neutrali. Ad ogni modo sono necessari in

piccole quantità per ogni dieta in modo da facilitare il dimagrimento.

FRUTTA E VERDURA CHE BISOGNA MANGIARE

Privandoti di questi alimenti non puoi mantenere uno stato di perfetta salute. Essi forniscono vitamina A, vitamina C e fibre. Possono essere suddivisi in tre gruppi. Dovresti farti una regola e assumere quotidianamente in 4 pasti una razione di ciascun gruppo:

Gruppo 1: comprende cibi ricchi di vitamina C: arance, limoni, mandarini, papaya e fragole, e verdure come broccoli, peperoni, cavoletti di Bruxelles, cavolo, patate e cavolfiori

Gruppo 2: comprende cibi ricchi di vitamina A: verdure a foglie verdi come spinaci e barbabietole, frutta e verdura gialle come zucche, carote, albicocche e pesche

Gruppo 3: comprende gli altri tipi di frutta e verdura: lattuga, zucchine, cetrioli, mele, ciliegie, banane e pere.

GRUPPI ALIMENTARI

1) Frutta e ortaggi, comprendenti anche i legumi freschi ci danno acqua e sali minerali quali calcio, magnesio potassio e ferro, vitamine e fibre, in più carotene che si trasforma in A nell'organismo e altri preziosi antiossidanti.

2) Cereali e tuberi: pane, pasta, riso, farro e orzo, patate. Questo è il regno

dei carboidrati sotto forma di amido che fornisce anche proteine di origine vegetale, vitamine B1, B2, PP, E, fibre.

3) Latte e derivati ci danno calcio, fosforo, proteine di origine animale, vitamina B2 e buone quantità di grassi

4) Carne, pesce, uova e legumi secchi ci danno proteine di origine animale, vitamine B1, B12, PP, ferro, zinco, iodio.

5) Nei grassi di condimento troviamo acidi grassi essenziali

CIBI SPAZZATURA



Ci sono cibi che per la loro preparazione e composizione sono troppo ricchi di grassi e non dovrebbero assolutamente consumati da uno sportivo. Sono i junk food, dolci in generale, merendine preconfezionate sono bombe caloriche che non apportano vitamine e minerali, sono piene di

additivi coloranti e conservanti. Questi cibi danno assuefazione, tipo droga per cui più se ne mangia più se ne mangerebbe. Vanno eliminati completamente. Come vanno eliminate le bevande gassate, succhi di frutta. Altri tipi di cibo da togliere dalla tavola sono i salumi, i formaggi grassi, i fritti.

LA FINESTRA ANABOLICA

Il pasto subito dopo l'allenamento è una meravigliosa opportunità per aiutare a ottenere muscoli più grandi e più forti! Poco dopo aver completato un allenamento i muscoli sono affamati di proteine ??e carboidrati. E non sono disposti ad aspettare a lungo.

La cosa migliore che puoi fare in questo momento è quella di preparare un frullato contenente 30-50 grammi di proteine e 60-100 grammi di carboidrati. Poiché le proteine del siero vengono assorbite più rapidamente di qualsiasi altra proteina potrebbe essere la fonte ideale. I carboidrati devono essere ad azione rapida al fine di promuovere un aumento della secrezione di picco dell' insulina.

Livelli elevati di insulina sono importanti nel post-allenamento perché l'insulina è responsabile dell'ingresso di carboidrati e aminoacidi nelle cellule muscolari. Una buona fonte di carboidrati in questo momento sarebbe

destrosio o maltodestrine in polvere miscelata con siero.

Quindi circa 1-1,5 ore dopo, si possono consumare proteine?e carboidrati ottenuti da un pasto regolare. Gli studi hanno dimostrato che questo approccio alla nutrizione post-allenamento è ideale per acquisire massa e forza.

Alla fine di un' allenamento molto intenso, é essenziale sfruttare la finestra anabolica che si crea ed evitare così il catabolismo.

É fondamentale tutto quello che mangiamo nella mezz'ora dopo l'allenamento .

Questo periodo é frequentemente chiamato la “finestra anabolica”, ed è il

momento in cui il nostro corpo è disponibile ad assorbire tutti i nutrienti che riusciamo a fornirgli, ed evitare così la disgregazione delle proteine (proteolisi), che, come è noto, sono responsabili della formazione dei muscoli, e quindi è necessario per un rafforzamento rapido e diretto.

E per questo che la miglior soluzione è un buono shake!

Per fare una buona bevanda, non è necessario una quantità esagerata di proteine, perché il nostro corpo non è in grado di assorbirle, la quantità ottimale va da 30 a 35g, ma per avere un migliore assorbimento è consigliabile combinare le proteine con alcuni integratori pro-biotici quali bromelina

(gambo di ananas), che aiuta l'assorbimento e la digestione delle proteine, ed è anche un ottimo drenante che aiuta a prevenire la ritenzione idrica.

Chiaro che quando parliamo di proteine, stiamo parlando di proteine del siero del latte, chiamate anche proteine rapide, poi posseggono un alto valore biologico e sono ricche di BCAA's,

Nella nostra bevanda non può mancare l'amminoacido non essenziale più utilizzato durante l'allenamento, la glutammina (5-10g é l'ideale.)

Inoltre andrebbe presa 3-5 grammi di creatina MONOIDRATA.

Il nostro shake è quasi pronto, ma ora è importante che questi nutrienti siano

assorbiti nel più breve tempo possibile. Di solito vengono utilizzati tra i 30 ed i 100g di destrosio, per ottenere un picco glicemico e quindi raggiungere un rapido apporto di nutrienti alle cellule muscolari.

Durante l'estate utilizzare ALA per sostituire il destrosio, alla quale una fornitura con insulino-simile e in aggiunta anche per combattere i radicali liberi, uno dei più potenti antiossidanti in commercio.

In conclusione, la ricetta per il nostro Shake:

1. 30-35g di proteine del siero del latte
2. Un tavoletta di bromelina

3. 5-10g L-glutammina
4. 3-5g di creatina monoidrato
5. Destrosio 30-100g

È consigliabile mescolare yogurt (0,1%) con acqua per beneficiare dei fermenti lattici.

GUIDA AL CONSUMO DI INTEGRATORI



**Integratori,
quali e a cosa servono?**

Una piccola guida per aiutarvi a scegliere gli integratori che piu' avete

bisogno

Le proteine sono i mattoni per costruzione muscolare esse sono:

- Albume
- Caseina
- Proteine della soia
- proteine del siero del latte
- Latte vaccino

Gli integratori per l'ipertrofia, forza, energia e recupero sono:

- Aminoacidi a catena ramificata (BCAA)

Aminoacidi ramificati nel cibo Vs aminoacidi ramificati negli integratori

	POLLO 150 g	TONNO ALL'OLIO 112 g	BRESAOLA 100 g	5 cpr di un integratore "famoso"
Leucina	2,93	2,3	2,65	2,5
Valina	2,0	1,56	1,69	1,25
Isoleucina	1,73	1,34	1,61	1,25

Beta-Alanina-Carnosina

- Creatina
- Fieno greco
- Proteine

**Gli integratori per il pre allenamento
e per avere un maggiore pompaggio
sono:**

- Arginina
- Citrullina-citrullina malato
- Glutamina
- Ribosio
- Taurina
- Tribulus terrestris (studi dimostrano che e' poco efficace)
- Zinco magnesio aspartato

Gli integratori per il dimagrimento:

- Acido alfa lipoico
- Acido linoleico coniugato
- Caffaina
- Carnitina
- Cromo
- Estratto di the verde
- Guarana'

- Tirosina

PERIODIZZAZIONE DEGLI INTEGRATORI



Per tutti coloro che sono disorientati nel vasto mondo dell'integrazione qui di seguito vi propongo una periodizzazione speciale di integratori da adeguare in base a vari fattori: metodologia di

allenamento, alimentazione, riposo.
E' inutile dire che si tratta appunto di
"integratori", che senza
un'alimentazione adeguata, riposo e un
allenamento specifico improntato su
esercizi base e i principi della
programmazione dell'allenamento,
avranno poca o nessuna utilità.

1° periodo

Ripresa degli allenamenti / ricondizionamento:

multivitaminico/multiminerale a basso
dosaggio;
proteine in polvere (se necessario);
omega 3.

2° periodo

Preparazione alla forza e forza:

multivitaminico/multiminerale ad alto dosaggio;
proteine in polvere (se necessario);
omega 3;
bcaa + glutammina (nag o peptidica) /aminoacidi glucogenetici;
creatina estere/ alcalina o meglio ancora creatina abbinata alla beta-alanina (inserendo un ciclo di scarico della durata di 15-30 giorni);
vitamina c;
recovery/proteine del siero-isolate + vitargo/destrosio/maltodestrine.

3° periodo Ipertrafia:

- multivitaminico/multiminerale ad alto dosaggio;
- proteine in polvere(se necessario);
- omega 3;
- bcaa + glutammina (nag o peptidica) /aminoacidi glucogenetici;
- creatina estere/alkalina/creatina+beta-alanina (inserendo un ciclo di scarico della durata di 15-30 giorni);
- vitamina C;
- recovery/proteine del siero-isolate + vitargo/destrosio/maltodestrine;
- vitamina B.

4° periodo Definizione:

- multivitaminico/multiminerale ad alto dosaggio;

- proteine in polvere (se necessario);
- omega 3;
- bcaa/aminoacidi glucogenetici;
- vitamina C;
- glutammina (nag o peptidica);
- fosfatidilserina;
- alc;
- vitamina b;
- potassio;
- calcio;
- cla;
- termogenico.

DIZIONARIO SPORTIVO Glossario

ABDUZIONE : Allontanamento di un arto o di un suo segmento dall'asse mediano del corpo

ACIDO LATTICO : E' una molecola prodotta dal glucosio durante il metabolismo aerobico. Quando consumiamo ossigeno l'acido lattico può essere completamente scisso in diossido di carbonio e acqua. La formazione di acido lattico è la causa principale dell'affaticamento muscolare. Per questo che una integrazione con prodotti che limitino questa formazione permettono migliori prestazioni atletiche.

ADDUZIONE: Avvicinamento di un arto di un suo segmento dall'asse mediano del corpo **ADP** : (Adenosindifosfato) E' coinvolto nella produzione dell'energia cellulare: si forma per caduta dell'ATP e provvede all'energia per la

contrazione muscolare. Combinandosi con la Creatina fosfato ADP ricostruisce le scorte di energia cellulare.

AEROBICO : Significa "esigenza di ossigeno" . Il metabolismo aerobico avviene durante una bassa intensità e una lunga durata dell'esercizio come il jogging.

AMINOACIDI : Sono un gruppo di nitrogeno su base di carbonio organico che servono alla costruzione delle proteine (e muscoli).

ANABOLICO : Questo termine si riferisce al processo di costruzione del tessuto muscolare nel corpo. Ciò avviene attraverso la normale reazione del lavoro muscolare ed una adeguata

integrazione alimentare.

ANABOLIZZANTI STEROIDI : Sono la versione sintetica dell'ormone maschile : Testosterone. Quest'ultimo promuove parecchie funzioni nel nostro corpo tra cui la sintesi proteica, riduce il catabolismo, e incrementa la massa muscolare. Gli steroidi anabolizzanti accelerano questi processi causando effetti devastanti e spesso drammatici negli atleti che ne abusano.

ANAEROBICO : Con questa parola si evidenzia il significato di "assenza di ossigeno". Il metabolismo anaerobico avviene nel tessuto muscolare durante una attività esplosiva dei sollevatori di

pesi e sprinter.

ANTICATABOLICO : Esistono diversi prodotti integrativi come la glutamina, AKG, HMB, che riescono a promuovere il anticatabolismo , cioè rallentando la rottura delle proteine a favore della crescita muscolare.

ANTIOSSIDANTI : Piccole particelle che riducono l'ossidazione dei tessuti aiutando il controllo dei radicali liberi e dei loro effetti indesiderati.

ASSIMILAZIONE : Il processo con cui i cibi vengono assorbiti e utilizzati dal corpo.

ATP : E' la grande scorta di molecole di alta energia nei muscoli e in tutte le cellule del corpo. Quando un muscolo si

contrae l'ATP si rompe e l'ADP provvede a questa energia, può essere considerata il propellente che muove i muscoli. L'ossigeno e il glucosio provvedono alla formazione dell'ATP : per questo motivo che molte case produttrici di integratori promuovono l'elevato incremento di ossigeno e glucosio nei loro prodotti, per far aumentare la durata della contrazione muscolare.

BIIO - BREVE INTENSO

INFREQUENTE ORGANIZZATO:

metodo ideato da Claudio Tozzi specificatamente per gli atleti natural, comprendente i concetti dell'Heavy Duty e dell'Hard Gainer, rielaborati però in

una forma teorica e pratica più strutturata e che preveda anche variabili come la ciclizzazione, gli integratori ecc.

BURNS : si eseguono alla fine di una normale serie, rapide e brevi ripetizioni di un tratto parziale del movimento completo.

CARBOIDRATI : Sono dei composti organici che contengono carbonio, idrogeno, e ossigeno. Sono la effettiva fonte di energia del nostro corpo. I differenti tipi di carboidrati sono : amidi, zuccheri, fibre, e vengono classificati in tre gruppi : monosaccaridi, disaccardi,

polisaccaridi. I carboidrati contengono quattro calorie per grammo. Il glucosio, lo zucchero nel sangue è un carboidrato utilizzato dalle cellule come fonte di energia.

CATABOLICO : L'opposto di anabolico. E' la rottura dei tessuti che può intervenire durante malattie, infezioni, allenamenti troppo intensi, diete esagerate e immobilità con la perdita della massa muscolare.

COENZIMA : Hanno una parte vitaminica nella loro struttura e partecipano con l'enzima nel promuovere la attività degli enzimi.

COLESTEROLO : Questo lipide

implicato in malattie cardiache e un componente vitale nella produzione di molti ormoni steroidei . Gioca un ruolo importante nella struttura e funzionalità delle membrane cellulari. E' un substrato dell'acido biliare e della sintesi della Vit.D.

COMPLESSO PROTEICO : Ci sono delle proteine che contengono tutti gli aminoacidi essenziali nella loro formula.

COMPOSIZIONE CORPOREA : E' la percentuale di grasso corporeo rispetto alla massa corporea. Esistono attualmente parecchie misurazioni per stabilire la quantità d'acqua, la

percentuale di minerali nelle ossa, che il nostro corpo possiede.

CORTISOLO : E' uno dei principali ormoni nel nostro corpo, con funzioni nel catabolismo o rottura del tessuto muscolare. E' prodotto durante prolungati stress o traumi psichici, incrementa la glicolisi , cioè la conversione del glucosio in acido lattico.

Aiuta sorprendentemente durante il giorno molti bodybuilder che potrebbero avere un eccesso di rotture delle fibre muscolari nei loro allenamenti.

CREATINA FOSFATA : Questa è una molecola inorganica fosfata che è

attaccata dal ADP e ATP. Con una integrazione di creatina monoidrata si incrementa nei muscoli le riserve di CF.

CHEATING : alla fine di una serie quando il peso diventa impossibile da sollevare in forma corretta, ci si aiuta con un piccolo slancio delle gambe o della schiena, per completare ancora qualche ripetizione.

CIRCUIT TRAINING : stabilita una sequenza di 6-11 esercizi si eseguono uno di seguito all'altro per una serie ognuno senza pause e alla massima velocità. Terminata la sequenza si riparte senza pause da capo e così per 3-4 volte. L'obbiettivo è quello di diminuire il tempo di esecuzione

complessivo senza diminuire carichi e ripetizioni.

DEBITO DI OSSIGENO : Si ha mancanza di ossigeno durante un lavoro muscolare quando l'esecuzione di un esercizio richiede maggior quantitativo di ossigeno più velocemente per supportare il metabolismo aerobico del muscolo. Il debito può essere riparato immediatamente rallentando lo sforzo. Il debito di ossigeno porta al metabolismo anaerobico il quale conduce alla formazione di acido lattico e affaticamento muscolare.

DESTROSIO : Glucosio

DIPEPTIDE : Esistono frammenti di

proteine composte da soli due aminoacidi.

DISACCARIDE : Si tratta di un carboidrato composto da due zuccheri: Saccarosio, lattosio, maltosio.

DIURETICO : Questo termine descrive un prodotto che aumenta la diuresi del corpo. Diuretici naturali sono: tè nero, caffè, guaranà.

DOMS : Acronimo di Delayed On set Muscle Soreness (sofferenza muscolare a insorgenza ritardata), sta a indicare quello stato doloroso e di irrigidimento muscolare con conseguente perdita di ROM(range of motion) che insorge tra le 24 e le 72 ore dopo all'allenamento; anche se la causa non è certa, si

attribuisce questo dolore al rilascio di metaboliti nelle zone in cui le miofibrille sono state danneggiate dall'allenamento.

ECTOMORFO: Naturalmente magri con un temperamento nervoso. Hanno difficoltà ad ingrassare. Non riescono ad allenarsi con carichi pesanti. Hanno bisogno di parecchio recupero tra due allenamenti. L'allenamento deve essere composto da esercizi di base con poche ripetizioni. Ogni gruppo muscolare deve essere allenato una volta a settimana, è consigliato poca attività aerobica. La loro dieta deve essere ricca di carboidrati.

ENDOMORFO : Hanno tendenza ad ingrassare facilmente, di conseguenza devono bruciare per elevare il loro metabolismo basale con 30/45 minuti di attività aerobica 2/3 volte a settimana, oltre l'allenamento con i pesi.

Devono includere un allenamento con serie d'isolamento ad alte ripetizioni, con tempi di recupero brevi. Però devono stare attenti all'over-training. Il loro scopo deve essere perdere grasso e prendere massa muscolare. La loro dieta deve essere ricca di di proteine, povera di zuccheri e grassi

EFFETTI ADDITIVI : Questo termine è usato nel linguaggio scientifico per specificare gli effetti di una singola

ricerca su due o più sostanze. Si tratta della somma degli effetti combinati di più sostanze : un esempio è dato dalla Creatina monoidrata assunta per un periodo di quattro settimane può incrementare la massa corporea di circa due Kg e HMB per lo stesso periodo ci si aspetta un incremento simile. Se questi due effetti vengono addizionati ecco che per lo stesso periodo di tempo analizzato si potrà avere un incremento di 4 Kg , rispetta alla singola assunzione.

ELETTROLITI : Sono sostanze in grado di condurre elettricità in una soluzione. Presenti nel corpo regolano la distribuzione dell'acqua all'interno e

all'esterno delle cellule.

ENERGIA : La capacità di fare un lavoro. Nei cibi si converte in energia meccanica, elettrica, calore. Viene misurata in calorie.

ENDOGENO : Con questo termine si riferisce a qualcosa che viene naturalmente prodotto dal corpo. Il testosterone è un prodotto endogeno.

ENZIMA : E' una proteina molecolare che gioca un ruolo determinante in migliaia di reazioni chimiche : la digestione, la produzione ormonale, la riparazione di cellule muscolari.

ERGOGENICO : Con questo termine ci si riferisce a qualcosa che può incrementare la capacità del lavoro muscolare.

ESOGENO : Ci si riferisce a una fonte esterna al nostro corpo: assumendo pillole di DHEA si assume una fonte esogena dell'ormone.

FREQUENZA : La frequenza allenante viene data dal numero di allenamenti che vengono eseguiti in un certo intervallo di tempo, ogni attività fisica è ricamata su quelle che sono le caratteristiche di adattamento di ogni atleta, per questo motivo la frequenza dev'essere personalizzata in modo da dosare adeguatamente le fasi di lavoro ,di recupero e sanare dove ce ne sia bisogno le lacune tecniche.

FRUTTOSIO : Un tipo di zucchero

contenuto nella frutta a basso contenuto glicemico.

FORCED REPS : occorre l'aiuto di un compagno. Si eseguono le normali ripetizioni fino al punto in cui non è più possibile spostare da soli il carico, a questo punto il compagno alleggerisce il bilanciere di fatto sollevandolo parzialmente lui, in modo da far completare ancora qualche ripetizione.

FORZA : è quella capacità motoria che permette di vincere una resistenza o di opporvisi tramite lo sviluppo di tensione da parte della muscolatura.

FORZA MASSIMALE : è la forza più elevata che il sistema neuromuscolare è

in grado di sviluppare con una
contrazione volontaria

FORZA RAPIDA O VELOCE : è la
capacità del sistema neuromuscolare di
superare le resistenze con elevata
rapidità di contrazione

FORZA RESISTENTE : capacità
dell'organismo di opporsi alla fatica
durante prestazioni di forza e/o durata.

GERMAN VOLUME TRAINING : si
ispira alla scuola di Serge Nubret
improntata ad allenamenti di volume e
frequenza bigiornaliera. Consiste
nell'eseguire uno schema 10x10 per tutti
i muscoli, riducendo però frequenza ed
esercizi.

GH (ORMONE DELLA CRESCITA)

: E' un naturale ormone rilasciato dalla ghiandola pituitaria; è un ormone anabolico che promuove la crescita muscolare. Il suo livello è alto nei bambini, per diminuire gradatamente dopo i venti anni d'età.

GHIANDOLA PINEALE : Questa è una ghiandola endocrina con parecchie funzioni nella secrezione di melatonina e pochi altri ormoni.

GLICOGENO : E' la principale scorta di energia contenuta nei muscoli e nel fegato. Quando i muscoli sono pieni di glicogeno si ha l'aspetto di un buon pompaggio.

GLUCOSIO : La più semplice

molecola dello zucchero .Nell' ingerire dei carboidrati vengono nel nostro corpo tramutati in glucosio. Si trova in una varietà di frutti ma non in alte concentrazioni come il fruttosio o il saccarosio. Quando si assume una grande quantità di glucosio dal cibo questo viene convertito in acidi grassi e trigliceridi dal fegato e dal tessuto adiposo. In questo caso il corpo rilascia rapidamente una grande quantità di insulina per contrastare la grande concentrazione di zucchero.

GRASSO : Uno dei macronutrienti ; contiene nove calorie per grammo e viene utilizzato in vari processi. Componente di tutte le membrane

cellulari è un substrato necessario alla produzione di ormoni. Si distingue in grasso saturo e insaturo.

HARD GAINER : ideato da Stuart Mc Robert consiste nell'eliminare tutto quanto generalmente praticato nel bb poiché inadatto alle capacità del praticante geneticamente poco dotato, con difficoltà nell'aumentare la massa muscolare (hard gainer) e che non fa uso di farmaci. Si propongono tabelle abbreviate con esercizi multiarticolari, squat rest pause, frequenza molto rarefatta, enfasi sulla forza, uso dei microcarichi, preferenza per bilanciere e manubri e attrezzature poco sofisticate, diete semplici e abbondanti senza

l'utilizzo di integratori.

HEAVY DUTY 1 : ideato da Mike Mentzer, si basa sull'esecuzione di pochi esercizi, non più di due per muscolo, pochissime serie portate ad esaurimento positivo, con l'aggiunta di negative ed una frequenza molto rarefatta.

HEAVY DUTY 2 : si estremizza ancora di più il concetto di HD 1, si eseguono pochissimi esercizi, solo uno per area muscolare o addirittura solo esercizi multiarticolari come lo stacco da terra, una sola serie portata ad esaurimento totale, frequenza estremamente rarefatta.

HIGH INTENSITY : ideato da Arthur Jones è il metodo che ha dato le mosse a

numerosi altri metodi divenuti più popolari. Si basava anche sull'uso di particolari macchine d'allenamento (Nautilus) in grado di ottimizzare i movimenti eliminando i punti morti. Si allena tutto il corpo ad ogni allenamento, si eseguono non più di tre allenamenti alla settimana, circa sedici esercizi in tutto per una sola serie ognuno, esaurimento completo ad ogni serie attraverso stripping, negative, forzate.

INSULINA : E' un ormone anabolico prodotto dal pancreas .L'insulina tramite la circolazione del sangue porta nutrimento ai muscoli per la crescita. Quando assumiamo una alta quantità di carboidrati (per esempio durante una

ricarica) l'insulina può causare un aumento di grasso. Oppure una piccola esplosione di insulina causata da un'assunzione di carboidrati ad alto contenuto glicemico può aiutare ad aumentare l'immagazzinamento di nutrienti come la creatina e la glutamina nelle cellule muscolari.

IPOGLICEMI : Abbassamento del livello dello zucchero (glucosio) nel sangue.

ISOTENSIONE : contrazione volontaria del muscolo, ad esempio come quando si contraggono i bicipiti in posa. Può essere eseguita da sola, alla fine di un esercizio o durante un

esercizio nella fase culmine della contrazione positiva.

LIPIDI : Un'altra parola per descrivere grassi e trigliceridi.

LIPOLISI : Questo termine riferisce la rottura chimica del grasso corporeo da parte di enzimi. **LIPOLITICO** : Un sistema con cui usualmente si descrive una " disintegrazione del grasso".

MACROCICLO : Il macrociclo si compone di più microcicli che, a loro volta, sono costituiti da più unità di allenamento

MACRONUTRIMENTI : Ci sono dei nutrienti necessari al sostentamento della vita che ingeriamo in larga misura. Contengono proteine carboidrati grasso

e acqua.

MALASSORBIMENTO : Un pessimo assorbimento da parte del tratto digestivo. Può essere la causa di carenza vitaminiche .

MASSA MAGRA : E quella porzione del corpo non contaminata dal grasso. La massa magra include le ossa, i muscoli ,la pelle il sangue.

MESOCICLO : I mesocicli sono la distinta unita' di allenamento che compongono i macrocicli. Ogni mesociclo rappresenta un periodo di allenamento con finalita' al raggiungimento di un obiettivo, in alcuni casi includono anche una fase di recupero che garantisce un processo di

supercompensazione completo.

La durata di un mesociclo puo' variare nella norma da 2 a 5 settimane e si puo' suddividere in 3 importanti classificazioni:

- Mesociclo di progressione -

Mesociclo di preparazione di base -

Mesociclo precompetitivo Mesomorfo :

Di costituzione solida, possiedono naturalmente un volume muscolare notevole, le cose per loro sono più facili. Rispondono bene agli esercizi.

Geneticamente favoriti possiedono ottime qualità di recupero. Devono variare i loro allenamenti da pesanti a leggeri con esercizi di base ed esercizi di isolamento. La dieta invece sarà equilibrata.

METABOLISMO : Questo termine usato frequentemente definisce l'utilizzazione dal corpo di nutrienti per processi anabolici e catabolici .E' il processo per il quale gli alimenti entrano nel nostro corpo e vengono divise e utilizzate.

METIONINA : La metionina è un amminoacido apolare. La sua molecola è chirale.

L'enantiomero M è uno dei 20 amminoacidi ordinari, il suo gruppo laterale reca un gruppo metilmercaptano che rende questo amminoacido l'unico, oltre alla cisteina, a contenere zolfo. Negli esseri umani è essenziale, cioè va

assunta tramite l'alimentazione, dato che l'organismo umano non è in grado di sintetizzarla.

La metionina è l'amminoacido che occupa l'estremità N di tutte le proteine degli eucarioti e degli archeobatteri, in quanto corrisponde al codone AUG che è il codone di inizio della traduzione, benché a volte possa essere rimossa una volta terminata la sintesi della proteina. È coinvolta nella sintesi della cisteina, della carnitina e della taurina tramite il processo della transsolforazione, nella sintesi della lecitina e nella sintesi della fosfatidilcolina e di altri fosfolipidi. Un improprio metabolismo della metionina può condurre all'aterosclerosi.

Sottoforma di S-adenosilmetionina

(SAM), è un agente metilante. La metilazione risulta essere un meccanismo di modificazione enzimatica utile a innescare il fenomeno della chemiotassi batterica: la proteina batterica che accetta gruppi metilici durante tale fenomeno fa parte di un sistema che consente ai batteri di nuotare in una soluzione verso una sostanza che li attrae, o di allontanarsi da repellenti chimici.

Infine, la metionina è un agente chelante. La metionina è uno degli unici due amminoacidi che viene codificato da un solo codone (AUG), l'altro è il triptofano.

MICROCICLO : Il microciclo e'

l'unita' minima dell'allenamento. La sua durata abituale e' di una settimana e puo' prendere in esame gruppi di 2,3 o 4 allenamenti.

L'obiettivo generale in un microciclo e' quello di dosare i carichi di lavoro in maniera ottimale alterando in modo opportuno esercizi ,grandi carichi ,medi e leggeri,in modo che ognuno di essi possa dare stimoli adeguati all'organismo al fine di conseguire il piu' elevato livello di supercompensazione

MICRONUTRIMENTI : Esistono degli alimenti che noi ingeriamo in piccole quantità rispetto ai macronutrienti: un esempio sono le vitamine e i minerali. Alcuni sono vitali

per l'organismo anche se vengono assunti in piccolissime quantità.

MINERALI : Sono naturali elementi , sostanze inorganiche essenziali for la vita dell'uomo e giocano un ruolo importante in molti processi metabolici.

MONOARTICOLARI : Sono i miscoli che lavorano su di un'unica articolazione sono generalmente brevi e particolarmente potenti.

MONOSACCARIDE : E' un carboidrato semplice costruito da una molecola di zucchero. Esempio sono il glucosio e fruttosio.

MULTIARTICOLARI : I muscoli multiarticolare, caratteristicamente

lunghi e sottili, sono capaci di provocare un ampio movimento. dovrebbero essere inclusi sempre ad ogni routine di allenamento, sono quelli che coinvolgono più di un'articolazione. possono agire, contemporaneamente, in modo più o meno energetico, per realizzare uno stesso movimento. In questo caso si parlerà di muscoli agonisti (lo squat, le distensioni su panca, il salto in alto, ecc.). A questi si opporranno i muscoli antagonisti, la cui contrazione determina un movimento articolare, esattamente opposto.

NEUROTRASMETTITORE : Questa è una sostanza che viene rilasciata alla fine da una cellula nervosa a impulso

ricevuto.

ORMONI : Sono sostanze molto importanti nel nostro corpo: i due importanti organi produttori di ormoni sono i testicoli e la ghiandola pituitaria. Essi regolano vari processi biologici tra cui rendere attivi o inattivi gli enzimi. Un esempio è il testosterone sull'attività enzimatica della produzione di proteine delle cellule muscolari.

OSSIDAZIONE : Questo è il processo per cui si ha la decomposizione e rottura delle cellule; l'ossidazione è provocata dai radicali liberi.

PEPTIDE : Questo componente è costituito da due o più aminoacidi. Le

proteine molecolare vengono scisse in peptidi nell'intestino e assorbite in quella forma.

POLYPEPTIDE : Ci sono proteine formate dall'unione di tre o più aminoacidi.

POLISACCARIDE : Sono i carboidrati che contengono un grande numero di zuccheri : amido e glicogeno sono un esempio.

PRECURSORI : Ci sono dei componenti dai quali prendono origine altri. Per esempio l'androstenedione è un diretto precursore della produzione del testosterone .

PHA - PERIPHERAL HEARTH ACTION : ideato da Chuck Coker

consiste nell'eseguire alcune sequenze di 4-5 esercizi che interessano tutto il corpo, in modo da "spingere il sangue su e giù" migliorando il sistema cardiovascolare, il trasporto d'ossigeno, l'utilizzo dell'acido lattico.

Monitorandosi con il cardiofrequenzimetro, si modifica la velocità di esecuzione ed i carichi in modo da mantenere il ritmo cardiaco ad un range stabilito. Esempio di sequenza: panca piana, squat, lat machine, polpacci.

PIRAMIDALE : eseguono diverse serie di un esercizio partendo con un carico medio per 12 ripetizioni per aumentare poi il carico e diminuire le

ripetizioni sino ad arrivare al massimo carico per 4-6 ripetizioni.

POF POSITION OF FLEXION :

ideato da Steve Holman, consiste nell'eseguire per ogni muscolo tre esercizi con tre differenti posizioni di flessione (allungamento, intermedio, contrazione). Esempio bicipiti: curl panca inclinata (allungamento) curl in piedi (intermedio) curl di concentrazione (contrazione). **PRE**

EXHAUSTION : si esegue un esercizio di isolamento al quale si fa eseguire un esercizio base. Esempio deltoidi: alzate laterali, lento avanti oppure pettorali: croci, panca

RADICALI LIBERI : Sono quelle molecole particolarmente reattive prodotte durante il metabolismo dei cibi che con l'energia prodotta contribuiscono al danneggiamento molecolare e uccidono le cellule vive. Sono la causa dell'invecchiamento e possono essere neutralizzate dagli antiossidanti.

REST PAUSE 1 : eseguire con un carico vicino al massimale delle singole ripetizioni intervallate da pause di riposo di qualche secondo, in modo da completare le tradizionali 6-8 ripetizioni.

REST PAUSE 2 : eseguire una normale serie, arrivati a cedimento riposare

qualche secondo per completare ancora una ripetizione, riposare ancora ed eseguire un'altra ripetizione e così fino a completa impossibilità.

RIPETIZIONI NEGATIVE :

consistono nell'eseguire con un peso molto elevato solo la porzione negativa, quella in cui il peso si abbassa, di un esercizio. Occorre un compagno di allenamento.

ROUTINE: La scheda di allenamento viene definita routine. Il tipo di routine più diffuso nelle palestre e nei centri fitness è senza dubbio la split routine, ossia una scheda suddivisa in più allenamenti settimanali (generalmente 3 o 4) che consente di gestire al meglio il

recupero muscolare in conseguenza del maggior volume sui singoli distretti allenati separatamente.

SERIE GIGANTE : si eseguono da quattro a sei esercizi per gruppo muscolare. Esempio pettorali: panca piana, panca inclinata, parallele, croci ai cavi.

SERIE GLOBALE : ideata da Hattlefield consiste nell'eseguire per un muscolo un totale di 3-6 serie variando carichi, ripetizioni e cadenza al fine di interessare tutte le componenti cellulari del muscolo: fibre bianche, rosse, mitocondri, capillari ecc. Esempio. 1-2 serie x 4-6 ripetizioni esplosive, 1-2

serie x 12-15 ripetizioni a cadenza media, 1-2 serie x 20-25 ripetizioni a cadenza lenta e in tensione continua.

SERIE INTERROTTA:

SERIE INTERROTTA: 10 ripetizioni (circa 75-80% 1RM), ci si ferma invece a 5 ripetizioni, si posa il bilanciere recuperando 15 secondi quindi si fa un'altra serie da 5, si riposa il bilanciere recuperando altri 15 secondi e si continua così fino a quando non si riescono più ad eseguire 5 ripetizioni.

SERIE TRIPLA: si eseguono tre differenti esercizi per lo stesso muscolo in modo da lavorarlo da differenti angolazioni. Esempio deltoidi : alzate

frontali, laterali, laterali a 90°.

SPLIT: Una routine che si occupa dell'allenamento di diversi gruppi muscolari a giorni frazionati. E 'più spesso impiegato per prevenire l'affaticamento in eccesso o sovrallenamento . Alcuni esempi comuni di questo sono schiena / bicipiti in un solo giorno, e torace / spalle / tricipiti un'altra, e un'altra parte inferiore del corpo, ecc. Ci sono infinite combinazioni di split routine

SQUAT REST PAUSE : forse ideato da Paul Anderson o J. C. Hise negli anni'30, divenne popolare grazie a Peary Rader. È stata ripescato negli anni '70

da Randall Strossen e successivamente da Stuart Mc Robert. La tecnica, si dice, a causa dello sconquasso metabolico che produce, innalza il testosterone endogeno consentendo grossi guadagni muscolari in tutto il corpo. Si esegue lo squat con un carico che consentirebbe una serie tradizionale da 10 ripetizioni, arrivati a cedimento senza posare il bilanciere, si effettuano delle pause di riposo con profondi respiri fino a completare venti ripetizioni.

STATIC CONTRACTION

TRAINING : ideata da Peter Sisco e John Little consiste nell'eseguire di un dato esercizio una sola ripetizione resistendo al carico nel punto di

massima forza da 5 a 15 secondi.
Esempio curl bicipiti: il punto di massima forza corrisponde a quando il bilanciere è sollevato e gli avambracci sono paralleli al suolo.

STRIPPING : si carica il bilanciere con molti piccoli dischi invece che con pochi grossi, quindi esaurita la capacità muscolare con il peso iniziale si continua ad eseguire ripetizioni togliendo man mano poco peso.

SUPERCOMPENSAZIONE : è un processo fisiologico che si verifica al seguito di un intenso allenamento, che viene eseguito anche per parecchi giorni di seguito, al quale segue una fase di stanchezza generale, calo delle

prestazioni e, dal punto di vista psicologico, un calo della voglia di allenarsi. Per riprendersi da questo malessere bisogna stare a riposo per un periodo tale da eliminare le tossine nei tessuti e riparare le cellule danneggiate dall'allenamento. Tale periodo è dipendente dal carico di allenamento a cui si è stati sottoposti. Nel body building natural il processo di supercompensazione è basilare per riuscire ad ottenere risultati ottimali in termini di ipertrofia e incremento di forza; è quindi necessario rispettare il giusto intervallo di tempo tra un allenamento di un gruppo muscolare e la seduta successiva. Tale intervallo, dopo un allenamento intenso, è di circa 5

giorni per un campione, 7 giorni per un soggetto medio e anche 10 giorni per un soggetto dal recupero lento (di più per alcuni gruppi muscolari). Il tempo di supercompensazione è più breve per chi utilizza sostanze dopanti.

SUPERSET: eseguire senza pausa due esercizi generalmente per muscoli antagonisti. Esempio bicipiti e tricipiti, pettorali e dorsali. Anche usata per lo stesso muscolo eseguendo senza pausa due esercizi differenti. Esempio pettorali: panca piana e croci.

SUPERSLOW : promossa da Ken Hutchinson, è una tecnica di esecuzione che prevede una cadenza estremamente

lenta e controllata, da applicare a tutti gli esercizi. Il peso deve essere sollevato in circa 10 secondi e abbassato in circa 5 secondi, per un totale di 5-6 ripetizioni.

TESTOSTERONE : E' un ormone anabolico prodotto principalmente dai testicoli dell'uomo responsabile della crescita muscolare.

TRIGLICERIDI : Comunemente chiamati grassi o lipidi, si tratta di una molecola di glicerolo connessa a tre molecole di acido grasso.

VIGORE : Il vigore e' la sensazione di benessere, forza e vitalita' che si percepisce quando si e' in piena forma.

VO2 : Il massimo consumo di ossigeno (VO2Max) è il volume massimo di ossigeno che un essere umano può consumare nell'unità di tempo per la contrazione muscolare. Questo valore è espresso in ml/kg/min (millilitri per kg di peso corporeo al minuto), l'allenamento può essere un fattore migliorativo solo in piccola parte (misurata fino al 20/30%).

Volume & H.V.T (Hard Volume Training) : Con volume allenante si intende il prodotto di ripetizioni e serie. Questo può essere complessivo, se riferito ad un'intera seduta come somma di volumi parziali eseguiti nei diversi esercizi che la compongono, minimo o

massimo

H.V.T. ; è una pratica di allenamento che ha come caratteristica fondamentale la quantità e non la qualità. Si preferiscono quindi sedute di allenamento lunghe e ricche di esercizi a dispetto di sedute brevi ma ad alta intensità di esecuzione (H.I.T - High Intensity Training).

Il top per un atleta è trovare il volume ottimale di allenamento che è indice del buon successo di quest'ultimo.

Un esempio di H.V.T. è un allenamento composto da 3 o più esercizi per gruppo muscolare con serie variabili tra le 3-6 e numero di ripetizioni comprese tra le

10-20.

Al contrario il metodo H.I.T. è costituito da allenamenti con 1 o massimo 2 serie per esercizio e ripetizioni tra le 6-10 facendo attenzione all'esecuzione ed ad una completa escursione articolare