

Dott. Bartolomeo Davide Bertinetto



MATEVO®
FORZA E MASSA PER TUTTA LA
VITA...

INDICE:

- **Introduzione** Pag. 5

COMPOSIZIONE MATEVO®

- **Struttura di questo metodo: LE FASI.** Pag. 9
- **Cosa posso aspettarmi da questo metodo dopo qualche anno di applicazione?** Pag. 12
- **MATEVO® in pratica.** Pag. 13
- **Legge MATEVO®.** Pag. 15
- **Teoria del carico sollevato e del massimo carico sollevabile.** Pag. 16
- **Una scheda di partenza basata su macchine(per principianti assoluti).** Pag. 18
- **Scheda basata su proporzioni dei vari gruppi muscolari(evitare stress localizzato).** Pag. 20
- **Progredire su un solo esercizio ed aumentare tutti gli altri di conseguenza.** Pag. 21
- **Cos'è lo stile rest-pause?** Pag. 24
- **Progressi di un solo kg a settimana o anche meno.** Pag. 25
- **Illustrazione esercizi cardine di questo metodo.** Pag. 26
- **Qualche parola sulle trazioni alla sbarra presa inversa.** Pag. 32
- **Non allenarsi più di tre volte a settimana con i pesi.** Pag. 34
- **Recuperi abbondanti tra un esercizio e l'altro e tra un set e l'altro (freschezza mentale).** Pag. 35
- **Utilizzare solo esercizi di base.** Pag. 36
- **Tralasciare gli esercizi diretti sui gruppi muscolari più piccoli e lavorarli indirettamente.** Pag. 37
- **La routine deve coinvolgere tutto il corpo a ogni sessione.** Pag. 38
- **Non sovraccaricare il sistema nervoso centrale.** Pag. 39
- **Se non si riesce a sollevare un carico regredire di una o due settimane e ripartire.** Pag. 40
- **Programmare almeno un periodo lungo di recupero all'anno(Un mese).** Pag. 42
- **Ripartire da zero dopo ogni lungo periodo di recupero.** Pag. 43
- **Esercizi di riscaldamento.** Pag. 44
- **Aumentare la produzione di testosterone ed interazioni evolutive.** Pag. 46

MATEVO® NEL VIVO

- **I set di allenamento devono variare le ripetizioni ad ogni sessione di allenamento per settimana.** Pag. 48
- **PRIMA FASE** Pag. 48
- **In periodi di stress assoluto variare solo le ripetizioni e non gli esercizi o i set.** Pag. 50
- **SECONDA FASE**

- TERZA FASE Pag. 51
- LA QUARTA FASE Pag. 54
- Descrizione esercizi e variazioni in caso di patologie. Pag. 56

ALIMENTAZIONE NEL MATEVO®

- Tecnica alimentare MATEVO®: Formule. Pag. 58
- Applicazione formule. Pag. 64
- Spiegazione formula delle proteine. Pag. 65
- Spiegazione formula dei carboidrati. Pag. 66
- Spiegazione formula dei grassi. Pag. 67
- Considerazioni. Pag. 67
- Cosa posso aspettarmi da questo tipo di alimentazione? Pag. 67
- Istruzioni per l'uso. Pag. 68
- Abbinamento dei macro-nutrienti. Pag. 68
- Ciclo alimentare per la massima espressione di forza e massa. Pag. 70
- Differenze tra dieta libera e dieta nel MATEVO®. Pag. 71
- Proteine serali e carboidrati durante il giorno: motivazioni. Pag. 72
- Accorgimenti e aspettative per una dieta completamente vegetariana. Pag. 73
- Il digiuno terapeutico. Pag. 74

FILOSOFIA E NOZIONI INERENTI AL MATEVO® DA CONOSCERE.

- Le donne come devono comportarsi con il metodo MATEVO®. Pag. 75
- Fisiologia neuromuscolare e muscolare(redistribuzione delle fibre). Pag. 77
- Perché essere naturali? Pag. 77
- Pratica del doping. Pag. 82
- Gli integratori danno una mano... Pag. 83
- Farmaci e malattie. Pag. 84
- Si può abbinare l'aerobica in un programma con i pesi e ottenere dei risultati significativi? Pag. 84
- Sistema del sovra-allenamento controllato. Pag. 85
- Trucco per superare i periodi di stallo. Pag. 88
- Perché gli altri metodi peccano? Pag. 89
- Conclusione Pag. 90

- **Bibliografia** Pag. 92
- **Note sull'autore e Commento al libro.** Pag. 94

APPENDICI

- **APPENDICE A, dieta dei contenitori e versatilità alimentare.** Pag. 98
- **APPENDICE B, spinta nutrizionale per massimo sviluppo.** Pag. 104
- **APPENDICE C, utilizzo scheda digitale** Pag. 106
- **APPENDICE D, gli esercizi per gli addominali sono utili o superflui?** Pag. 108
- **APPENDICE E, corsa estrema: capacità di recupero amplificate.** Pag. 111
- **APPENDICE F, l'acqua.** Pag. 114
- **APPENDICE G, Matevo® abbreviato per chi ha poco tempo.** Pag. 117
- **APPENDICE H, l'interpretazione dell'autore di Matevo®.** Pag. 119
- **APPENDICE I, rapporti percentuali personalizzati.** Pag. 122

VARI.

- **Il video Matevo®.** Pag. 125
- **Le FAQ e gli articoli del sito internet.** Pag. 125
- **Donazione per ricevere l'attestato di praticante Matevo®.** Pag. 125
- **Adattamento misure anglosassoni** Pag. 126
- **Variare lo strappo + squat completo** Pag. 127
- **Guadagni economici con Matevo®** Pag. 128
- **Matevo®, forza e massa per tutta la vita... in un solo giorno è possibile!** Pag. 129

Prima divulgazione: 15 / 11 / 06

Ultima revisione: 28 / 10 / 2013

Marchi, diritti e licenze:

MATEVO®(marchio registrato regolarmente presso l'ufficio Marchi e Brevetti di Cuneo in data 15/11/2006 con il numero CN2006C000222). Tale metodo è stato riportato su un libro che ne spiega in dettaglio l'applicazione, intitolato: "MATEVO®, forza e massa per tutta la vita..."(deposito SIAE contrassegnato dal numero 0605039 decorrente dal 02/11/2006).

Pertanto è vitato qualsiasi modo di riproduzione sia totale che parziale di ogni parte del presente libro senza un consenso scritto e firmato dall'autore.

Dedico questo libro alle mie figlie Beatrice e Virginia, inoltre ringrazio la mia famiglia per la grande pazienza dimostrata...

4 Libro assegnato a **guido conte**

Introduzione

Questo libro è rivolto a tutti coloro che dopo una vita di allenamenti sbagliati, frustrazione e periodi di ripensamento su questo sport vogliono finalmente ottenere dei risultati. In queste pagine ho cercato di condensare una particolare tecnica di allenamento ed alimentazione, che grazie a precisi rapporti matematici, guida l'utente nella propria vita da culturista. Grazie alla misurazione della forza massimale nella distensione su panca piana vengono ricavati i carichi in tutti gli esercizi della scheda, che sono unicamente multiarticolari ed evolutivi, ottenendo così, con l'applicazione di altre formule matematiche la quantità in grammi di cibo necessario. Questi calcoli sono da ripetere settimana dopo settimana a seconda della variazione di forza del soggetto...

Dopo anni di errori e revisioni su tutti i programmi di allenamento che ho seguito e che ho fatto seguire ad altri, ho sempre tentato di trovare il sistema migliore per crescere senza infortuni e sovra-allenamento e finalmente ho individuato il sistema giusto per riuscirci. Questo sistema si basa su un lavoro breve e su esercizi di base tutti collegati fra loro da rapporti matematici come ho già spiegato; che all'inizio possono anche far ridere perché la fatica è quasi impercettibile ma che già dopo 8 settimane si faranno sentire. La progressione è uno dei fattori più importanti in questo metodo di allenamento e dovrebbe esserlo in ogni altro metodo. Dopotutto abbiamo tutta la vita per aumentare, non bisogna pretendere risultati elevati ed immediati, anche perché non esiste proverbio più azzeccato di quello che dice che la pazienza è la virtù dei forti! Il nostro corpo deve avere il tempo per adattarsi agli stimoli a cui è sottoposto.

Questo sistema di allenamento nasce dal mio continuo incremento dello stress provocato dall'allenamento tradizionale ed alla conseguente riduzione dei risultati fino ad arrivare ad insormontabili punti di stallo. Per risolvere molti problemi legati all'allenamento tradizionale ho ritenuto necessario elaborare e sperimentare qualcosa di nuovo, che non fosse ancora stato scritto nei libri. Mi piace ritenermi un ricercatore e ancora di più uno scienziato del movimento piuttosto che un semplice istruttore di ginnastica o allenatore che segue passivamente e con gli occhi chiusi quello che altri hanno già sperimentato... nella vita bisogna mettersi in gioco facendo sentire la propria voce senza aver paura di sbagliare per far sì che la scienza vada avanti. Con orgoglio affermo che IO eseguo personalmente quello che predico e mi allenerò duramente fino alla fine dei miei giorni, contrariamente a moltissimi 'guru' da tavolino.

Perciò il metodo MATEVO® prevede una serie di variazioni che si contrappongono ai molti metodi di allenamento oggi conosciuti, cercando di far ottenere uno stimolo dello stress(benefico) a livello settimanale dovuto allo sviluppo di un allenamento con un andamento ad 'onda di sforzo'. Questo sistema fa sì che l'apparato nervoso non sia mai sovraccaricato e permette di trovare una nuova 'freschezza', mentale e fisica, con l'inizio di ogni nuova settimana di allenamento.

Anche un soggetto ectomorfo partendo dall'inizio della sua carriera con i pesi con questo sistema, senza essersi mai allenato prima e procedendo per gradi, otterrà un livello natural di tutto rispetto.

Questo è un programma che dovrebbe essere seguito almeno per un paio d'anni per arrivare ad un livello di sviluppo muscolare superiore. Ma si possono ottenere dei buoni risultati anche se viene seguito per un anno solamente (intendo per anno di allenamento da inizio settembre a fine luglio). Puntualizzo che il metodo MATEVO® non ha solamente fini estetici, ma è soprattutto rivolto alla salute. Se si vogliono ottenere tutti i benefici che questo metodo ha da offrire, deve essere praticato per tutta la vita e non solo per un periodo. MATEVO® è una vera e propria terapia anti invecchiamento che agisce prima di tutto sul profilo ormonale del soggetto che vi si sottopone!

L'obbiettivo anti invecchiamento era già intrinseco del body building da decenni. Ma con questo metodo, che rappresenta l'anello successivo della tecnica di allenamento con i pesi, viene messo in atto concretamente. Non voglio essere presuntuoso con questa affermazione, ma solo realista, a conferma di ciò vi consiglio di andare a leggere il titolo sul testosterone...

Saranno valutati gli esercizi scelti e ne verrà spiegata l'esecuzione, il sistema usato sulle serie e ripetizioni, la progressione dei vari stadi di allenamento oltre ad imparare a superare i punti di stallo e senza tralasciare i riferimenti legati alla nutrizione. Un capitolo a parte tratterà la preparazione finalizzata ad una gara di body building con relativa assunzione alimentare, anche se con i tempi che corrono, per un atleta natural è difficile entrare dignitosamente nell'agonismo, questa però è un'altra storia...

Il contenuto di queste pagine non è da considerarsi limitato al solo fine di un risultato in allenamento. Dobbiamo considerare il metodo MATEVO® un vero stile di vita, come ho già spiegato, che con la dovuta costanza, regola i nostri bioritmi giorno dopo giorno per tutto il periodo della nostra esistenza.

Nelle pagine di questo libro riconosco che si fa molto riferimento al body building, questo per un motivo molto semplice: la cultura fisica ha gettato le basi del controllo metabolico del corpo, con dei metodi particolari di allenamento con i pesi ed il controllo alimentare. Cercando la proporzionalità rappresentata nelle statue dell'antica cultura greca. Gli obbiettivi dello sport del ferro sono estremamente vari. Questo "sport" cerca di migliorare lo stato di vita dell'uomo attraverso il potenziamento metabolico per rendere ogni praticante più longevo e sano. Anche se molti individui snobbano il body building con una sorta di innocente ignoranza la realtà è che questa disciplina ha gettato le basi per una grande varietà di settori medici. Pensiamo alla scienza dell'alimentazione che riprende moltissimi aspetti che sono nati con il culturismo, pensiamo alla scienza rieducativa che riprende moltissime metodiche nate nel body building, per non parlare di decine di discipline sportive che ormai sfruttano da anni la preparazione con i pesi e gli esempi potrebbero continuare.

L'allenamento con i pesi ha cambiato il mondo moderno da oltre due millenni, come è dimostrato dai ritrovamenti archeologici dell'antica Grecia, sollevare pesi è la capacità dell'uomo più naturale di tutte. Da neonati solleviamo oggetti ancora prima di camminare e questo non è un fattore di poco rilievo! La nostra specie si differenzia dalle altre non tanto per la capacità di spostarsi nello spazio ma ancora di più per quella di interagire con l'ambiente spostando oggetti di ogni peso e

dimensione per soddisfare le proprie esigenze. Questa capacità di interazione ha fatto dell'uomo l'animale con il maggior sviluppo encefalico su questo pianeta. Probabilmente l'uomo ha acquisito prima la capacità di spostare oggetti a suo piacimento modificando l'ambiente che lo circonda rispetto a quella di comunicare verbalmente con i suoi simili!

L'uomo sta cominciando a comprendere che se vuole migliorare una qualunque prestazione fisica lo deve fare attraverso un allenamento che abbia la capacità di incrementare la sua forza e per riuscirci deve manipolare oggetti via via più pesanti... Il miglioramento della forza però non è slegato dalle altre capacità umane. Se un individuo riesce a sollevare un carico notevole dopo molto allenamento è perché anche la sua coordinazione neuromuscolare è migliorata, la sua concentrazione è migliorata, il suo metabolismo è migliorato, la sua struttura scheletrica è migliorata, ecc...

Nel mio metodo considero però un certo tipo di esercizi e un certo modo di esecuzione. Non si deve pensare che sia sufficiente sollevare dei pesi a casaccio per migliorare il proprio fisico. In questo libro è racchiusa una tecnica di allenamento che prende spunto dall'evoluzione ed è regolata da parametri matematici, contrariamente al body building tradizionale che è un insieme di esercizi principalmente mono-articolari. Sono sufficienti pochi movimenti di base per migliorare le nostre capacità. Evolutivamente la nostra specie è "progettata", come ripeterò più volte nel corso del libro: per **spingere**, **tirare** e **sollevare** oggetti dal terreno. Con un particolare programma lavoreremo su queste capacità intrinseche dell'uomo.

Come si può intuire dal titolo(MATEVO® = MATematica EVolutiva), questo metodo, cerca di emulare in allenamento quello che la natura ci ha fatto diventare con l'evoluzione. Ripercorrendo i movimenti evolutivamente più compatibili a quelli che svolgevano i nostri antenati nella vita di tutti i giorni.

Già nelle scimmie antropomorfe(scimpanzé, gorilla e orango) esiste un inizio di liberazione dalla deambulazione degli arti superiori, con presenza di pollice opponibile. Queste caratteristiche rendono i pongidi(scimmie che si spostano con l'utilizzo delle nocche) capaci di interagire con il mondo che le circonda. Queste nostre cugine possono già tirare, sollevare e spingere oggetti proprio come il metodo MATEVO® insegna.

Le teorie antropologiche più accreditate sullo sviluppo anatomico del genere homo sostengono la stretta relazione esistente, come ho già spiegato, tra manualità e sviluppo intellettuale che ci ha portato ad essere quello che oggi siamo.

L'acquisizione della stazione eretta, parziale(scimmie antropomorfe) o completa(Ominidi) è da ricollegare alla progressiva migrazione dalla foresta alle savane. Dove in un ambiente aperto è necessario essere mobili, vigili, abili, opportunisti ed organizzati in gruppo al fine di sopravvivere.

Con questo metodo ho cercato di imporre dei parametri matematici rigidi che permettano a chi lo pratica di seguire una strada obbligata e completamente guidata al fine di ottenere un certo risultato. Come l'evoluzione ha fatto con tutti gli esseri viventi fino ad oggi. Ogni forma di vita è il frutto dell'ambiente che la circonda. Pensate all'applicazione delle formule matematiche previste dal mio metodo di

allenamento, come se fossero regole rigide imposte dall'ambiente che ci circonda. Su questa logica cambierete il vostro stato fisico e mentale di conseguenza. Siamo degli esseri viventi incredibili e possediamo una grande risorsa, ci possiamo adattare a qualunque cosa, con un conseguente risultato relativo. Ad ogni azione corrisponde sempre una reazione. I benefici dell'allenamento non sono nient'altro che questo.

Ripeto che sicuramente l'uomo ha imparato a manipolare oggetti prima di possedere la capacità di esprimersi con un linguaggio articolato. Possedere due arti liberi su quattro offre una quantità infinita di possibilità, rispetto ad altri esseri viventi, dando origine ad espressioni molto complesse dell'organizzazione sociale, alla differenziazione dei ruoli produttivi, all'arte, alla cultura, alla scienza...

In questo contesto a noi interessa solamente il mantenimento o il potenziamento di alcune capacità per raggiungere il massimo della salute psicofisica. Attraverso lo sviluppo della forza, della determinazione, della concentrazione e molto altro. Otterremo un metabolismo efficiente negli anni grazie ad un favorevole profilo ormonale offerto dal singolare allenamento proposto da MATEVO®, garantendoci un atteggiamento mentale positivo e giovanile.

Dopo il primo anno di allenamento avremo la sensazione di essere stati immersi in una sorta di brodo anabolico. Nel secondo anno di MATEVO® sapremo esattamente cosa fare per migliorarci ancora... avanti così negli anni.

Un tempo possedevamo un'alimentazione sana e una grande efficienza fisica, però non esisteva un ambiente protettivo in cui vivere. Ieri la nostra civiltà possedeva un ambiente protettivo ma aveva perso la salute alimentare e l'efficienza fisica. Oggi se lo volete veramente potete avere tutto: ambiente tranquillo, alimentazione sana ed efficienza fisica. Il risultato è una qualità della vita superiore e una longevità senza precedenti.

MATEVO® farà sì che mangerete esattamente in proporzione a quello che farete e alla vostra forza, come un tempo gli uomini preistorici meno pigri nella ricerca di frutti e radici, più meritevoli nella caccia, ottenevano una alimentazione superiore che forniva loro un corpo più sano ed efficiente.

Questo è a grandi linee quello che cerco di spiegare in questo libro. Molte persone sotto la mia guida hanno già seguito questo metodo senza sapere che si trattava di una novità, probabilmente leggendo queste pagine capiranno di aver provato in anteprima qualcosa che per il grande pubblico non esisteva ancora.

E' interessante notare dove ci sta portando la ricerca sull'uomo... gli allenamenti più all'avanguardia ed ad alta tecnologia sono quelli che la natura ha già progettato per noi milioni di anni fa. Si tratta solamente di scoprire quello che esiste da molto tempo.

Ora facciamoci sotto ed iniziamo a sfruttare il nostro potenziale genetico, ricordandoci che: 'Il vero campione non è chi supera gli altri atleti ma è colui che ha la forza di migliorare se stesso'.

Consiglio di leggere il contenuto del libro per intero, senza saltare nulla!

8 Libro assegnato a **guido conte**

COMPOSIZIONE MATEVO®

Struttura di questo metodo: LE FASI.

Allenarsi secondo le regole imposte da questo libro non lascerà spazio ad errori. Molti body builder (anche esperti) spesso sbagliano a valutare la propria forza, mentre in questo metodo, il modo di procedere negli esercizi scelti nelle varie fasi che compongono l'anno di allenamento, rappresenta la soluzione ottimale... Il sistema di allenamento che propongo, vi permetterà di conoscere esattamente i carichi che dovrete sollevare nei vari momenti dell'anno. Oltre tutto saranno le leggi dettate da questo libro a 'dirvi' quando è arrivato il momento di cambiare qualcosa alla scheda di allenamento!

Molto spesso ci sembra di possedere il controllo della situazione ma in realtà il più delle volte non lo abbiamo. Qui nasce la necessità di seguire uno schema di allenamento rigido che ci imponga le sue regole, allontanando la possibilità dell'illusione e dell'auto inganno. Il rispetto delle regole è la base del progresso in tutte le situazioni...

L'altro concetto portante è rappresentato dall'alimentazione, che nel trattamento del MATEVO®, non è mai stata così legata all'allenamento rispetto ad altri metodi.

La quantità di cibo ingerito, nei vari macro nutrienti, è strettamente proporzionale a quello che siamo e a quello che facciamo. L'uomo, in passato mangiava tanto solo se si meritava tanto. Ora questa regola non è più attuata, portando l'umanità a tutte le malattie metaboliche che ne derivano. Il metodo esposto in queste pagine riscopre questo antico sistema di nutrirsi.

Ovviamente avere la possibilità di determinare le calorie in base alla nostra forza ed allo stato fisico grazie a precise formule matematiche è semplicemente meraviglioso, in quanto le possibilità di errore nel frangente alimentare sono ridotte a zero!

Dopo questa breve premessa, spiego a grandi linee come si articolano le tappe(FASI) vertice in questo particolare metodo di allenamento durante tutto il macro ciclo annuale.

Solo per principianti assoluti, 4-8 settimane sulle macchine (fase superflua)

- La struttura della scheda di allenamento, in questo periodo opzionale, è basata esclusivamente su macchine. Questa parte è rivolta esclusivamente ai principianti assoluti che sono molto scoordinati. Sarà attuata per un breve periodo, necessario ad assimilare il controllo dei movimenti principali(spinta, trazione e sollevamento) nei vari distretti corporei. Se un principiante risulta con parametri coordinativi normali, potrà saltare questo primo passaggio.

FASE I(da settembre):

Per tutti, parte integrante fondamentale del programma.

- La prima fase, come del resto tutte le altre fasi del programma, sono composte da pesi liberi e movimenti fondamentali compatibili con le leggi evolutive strutturali umane.

Esisterà una distensione portante per tutto il metodo, detta distensione massimale su panca piana di riferimento, alla quale sarà assegnato un valore del 100% e partendo dal carico sollevato in questo esercizio saranno determinati tutti i valori di quella settimana negli altri esercizi dei vari distretti muscolari, per mezzo di indici percentuali.

In questa prima fase il lunedì verranno eseguite (salvo eccezioni) 10 ripetizioni, il mercoledì 12 ripetizioni ed il venerdì 15 ripetizioni. Il carico sollevato sarà maggiore il lunedì rispetto al venerdì.

Si procederà con questa fase fino a quando non verrà raggiunto lo stallo degli incrementi con i carichi nella distensione massimale o in qualunque altro esercizio.

Il massimale virtuale o reale su panca piana continua ad aumentare, quindi anche i grammi di cibo proteico ingerito aumentano e perciò la forza salirà. La percentuale di grasso corporeo diminuirà per via dell'aumento di forza che comporterà un incremento di massa magra e perciò un miglioramento metabolico...

FASE 2 (da inizio febbraio o inizio marzo):

Per tutti, parte integrante fondamentale del programma.

- Questa seconda fase, tenendo conto dei parametri imposti da questo metodo, rappresenta il passaggio logico successivo: risolvere il problema dei mancati sollevamenti continuando ad aumentare i carichi dopo aver ridotto le ripetizioni. Il risultato è un aumento di forza continuo per tutto l'anno.

Il primo passo di questa nuova fase consiste nell'eliminare l'esecuzione materiale della distensione massimale su panca. I Kg di questa alzata continueranno ad essere il riferimento della scheda e saranno aumentati settimana dopo settimana. Il cambiamento è dato dal passaggio di questo carico ad un puro valore virtuale. Infatti la distensione su panca piana massimale verrà chiamata virtuale, da questa fase in poi, in quanto non sarà più eseguita materialmente.

Tutte le altre alzate passeranno (salvo eccezioni) il lunedì a 5 ripetizioni, il mercoledì a 8 ripetizioni e il venerdì a 10 ripetizioni.

L'obiettivo della seconda fase è quello di avvicinarsi il più possibile ai carichi che si eseguivano il lunedì della prima fase per 10 ripetizioni, nel giorno del venerdì sempre per 10 ripetizioni di questa nuova fase.

Quando l'utente raggiungerà nuovamente lo stallo in quest'altra fase, sarà il momento di passare alla terza fase.

Il massimale virtuale su panca piana continua ad aumentare, quindi anche i grammi di cibo proteico ingerito aumentano e perciò la forza salirà. La percentuale di grasso corporeo diminuirà ulteriormente per via dell'aumento di forza che comporterà un incremento di massa magra e perciò un miglioramento metabolico...

FASE 3(da inizio giugno o inizio luglio):

Per tutti, parte integrante fondamentale del programma.

- La fase finale di tutto il macro ciclo è la numero 3. Qui vengono abbandonate le ripetizioni eseguite con il modo continuativo per passare alle singole. La tecnica delle singole permette all'atleta di continuare ad aumentare i carichi facendo progredire ulteriormente i livelli di forza.

Lo scopo che l'utente si deve prefiggere è dato dall'avvicinarsi il più possibile al carico sollevato realmente come singola massimale nella fase 1 su panca piana ed in questa fase sostenerlo per 5 ripetizioni singole.

Le ripetizioni in tutti gli esercizi(salvo eccezioni) saranno eseguite come singole, senza cambiarne il numero rispetto alla SECONDA FASE (5-8-10).

A questo punto i grammi di cibo proteico toccheranno la punta massima di tutto il macrociclo. Il risultato sarà un fisico duro e asciutto come non mai durante l'anno. Se avrete praticato dell'attività aerobica anche i carboidrati saranno ad un buon livello.

FASE 4(solo se rimane tempo utile, ultime settimane di luglio):

Ultima parte del programma, utilizzata come riserva se rimane tempo prima della pausa estiva.

Questa rappresenta un punto oltre la fine, in quanto la fine del metodo vero proprio si concretizza con la FASE TRE.

La QUARTA FASE è uno stratagemma ideato per superare ulteriormente i limiti della propria forza, sollevando carichi superiori alle capacità individuali ma senza movimento. Queste 'alzate' sono dette contrazioni statiche.

L'avanzare delle serie non viene più scandito dalle ripetizioni ma dal tempo. Con un conteggio mentale in stile 'massaggio cardiaco' (1001, 1002, 1003, ecc.)

E' superfluo sottolineare che se riusciamo a ritagliare una o due settimane alla fine del macro ciclo annuale per praticare questa fase, l'anno seguente saremo 'abituati' a maneggiare carichi molto consistenti.

RIPOSO(tutto il mese di agosto):

Per tutti, parte integrante fondamentale del programma.

L'utilità di un lungo periodo di riposo è chiaramente rigenerativa, non solo fisica ma soprattutto mentale. Nei mesi di allenamento si creano i presupposti per nuovi aumenti di forza, mentre durante un lungo recupero si concretizzano nuovi punti di partenza per ricominciare da una forza straordinaria. Infatti in questa parte si consolidano le basi per affrontare un nuovo macro ciclo di allenamento l'anno che verrà, ottenendo nuovi e fantastici risultati!

11 Libro assegnato a **guido conte**

Il premio oltre al riposo fisico è il ritorno per tutto il mese di agosto all'occidentalità più sfrenata nell'alimentazione... Questo modo di mangiare è sbagliato, nel senso che il cibo lavorato non è compatibile con le nostre esigenze fisiologiche evolutive (noi siamo fatti per ingerire i cibi semplici che ci offre la natura...). Comunque non dobbiamo dimenticare che siamo persone occidentali e quindi siamo a conoscenza di particolari alimenti, che anche se non sono salutari, forniscono una grossa soddisfazione psicologica della quale non possiamo fare a meno. Sarebbe molto diverso se non ne conoscessimo l'esistenza...

Cosa posso aspettarmi da questo metodo dopo qualche anno di applicazione?



Seguono due istantanee durante la Terza Fase dell'autore in un periodo di massimale teorico nella panca piana di 144 Kg. Rappresentano in modo onesto, quello che si può ottenere da questo metodo in modo naturale.

I risultati che vi dovrete aspettare da questo stile di vita sono principalmente concentrati nei primi anni di svolgimento. Successivamente il risultati saranno sempre considerevoli ma più lenti anno dopo anno...

Il primo anno avrete un netto miglioramento della vostra forza generale oltre che un incremento della vostra densità muscolare. Questi miglioramenti potrete constatarli in modo abbastanza marcato anche durante il secondo anno di allenamento. Arrivati al terzo anno di allenamento i vostri miglioramenti cominceranno ad essere più difficili, anche se con la dovuta tenacia, continueranno a manifestarsi ma in modo meno pronunciato rispetto agli anni precedenti. Il quarto anno con ogni probabilità, sarà un anno di stabilizzazione della vostra forza fisica,

che rimarrà sostanzialmente uguale all'anno precedente.

Con il passare degli anni, dal quinto anno in poi, i risultati saranno sempre presenti, solo che saranno estremamente meno marcati rispetto ai primi due o tre anni di questo metodo. L'arresto quasi totale dei risultati è una caratteristica perfettamente normale oltre che fisiologica, infatti non potremmo di certo aumentare la nostra forza con lo stesso ritmo per tutta la vita! Se così fosse, nel giro di pochi anni otterremmo una forza letteralmente bestiale: frantumeremo ogni record mondiale esistente. Rimaniamo con i piedi per terra. Il solo fatto che, dopo qualche anno di

lavoro, ci avvicineremo il più possibile al nostro potenziale, tentando, anno dopo anno di mantenerlo o anche superarlo sensibilmente, sarà una grande vittoria! Fino a che percorreremo questa strada il nostro invecchiamento risulterà rallentato e il nostro profilo ormonale apparirà elevato ad ogni analisi sanguigna, sostenendo il benessere psicofisico.



Non allarmatevi se dopo un po' di anni vi troverete in una o più stagioni in cui farete peggio di quelle passate. Anche questo è normale, noi ricerchiamo il massimo ma obiettivamente esistono svariati fattori al di fuori dal nostro controllo che non ci permettono di raggiungerlo (Fattori psicologici, stress, lavoro, rapporti sociali, famiglia e così via...). Nonostante i molti controlli imposti da MATEVO®, non disperatevi perché avrete sempre la stagione successiva per rifarvi: la vita è lunga e noi dobbiamo imparare a ragionare nel lungo termine. Arriveranno, anche dopo molti anni di MATEVO®, le stagioni in cui supererete i vostri record dopo aver attraversato alcune stagioni carenti di progressi: siate ottimisti!

Questa è una previsione sincera di quello che potrà succedervi nel lungo periodo applicando questo metodo. Ho visto molti atleti bloccati da anni sugli stessi carichi, demotivati e stufo, praticando il tradizionale body building. Quando ho proposto loro il mio modo di allenamento, dopo pochi mesi avevano già superato i loro più arditi sogni di sollevamento.

Non vi prometto l'irraggiungibile, ovviamente! La realtà è che si deve rimanere con i piedi ben attaccati al terreno che calpestiamo. Se ci applichiamo con la massima forza di volontà, allora anche i nostri risultati saranno massimi...

MATEVO® in pratica.

Esaminiamo i passaggi fondamentali di questo metodo nella pratica. La teoria è molto importante ma è con la pratica che si fissano nella mente i fondamenti di qualunque tematica. Da questo punto in avanti cercherò di spiegare il più chiaramente possibile sia le parti teoriche che quelle pratiche per mezzo di tabelle,

grafici e fotografie. Vediamo il da farsi per un atleta che intende praticare questa metodica nel primo anno di allenamento:

- Eseguire un'esame sul profilo ormonale prima di iniziare ad allenarsi. In modo da avere un metro di paragone da confrontare con futuri esami.
- Trovare il massimale nella panca piana con distensioni singole progressivamente più pesanti (es: 1x10Kg, 1x20Kg, 1x30Kg, ecc...). Una volta trovato il carico è il caso di ridurlo del 20%, per avere la garanzia di un'esecuzione corretta.

Supponiamo che il massimale iniziale di panca sia 66 Kg, dovremmo abbassarlo del 20%, caricando 52 Kg(arrotondato per difetto) sul bilanciere. Otterremo così il pieno controllo dell'esercizio e la giusta freschezza mentale che ci permetterà di concretizzare un grande numero di incrementi. Come spiegherò in uno dei titoletti iniziali: teoria del 'carico sollevato e del massimo carico sollevabile'.

- Inizio FASE UNO: aumentare i carichi Kg dopo Kg e settimana dopo settimana, aggiornando la dieta in proporzione alla forza raggiunta fino a quando non si incontrerà lo stallo dei carichi.

Applicheremo i 52 Kg di riferimento ai rapporti percentuali di tutti gli esercizi della scheda per i tre allenamenti settimanali (es: giorno A 52Kg *0.75x 10 rip, giorno B 52Kg *0.69x 12 rip, giorno C 52Kg *0.63x 15 rip, ecc...).

Anche nella dieta il carico della panca piana sarà il riferimento settimanale, per un soggetto pesante 75 Kg, alto 178 Cm di 25 anni (es: $\text{SQRT}(52*75) * (178/75) + (120-25) = \dots$ g proteine).

**SQRT rappresenta la radice quadrata.

I carichi della massimale aumenteranno settimana dopo settimana di un Kg alla volta (52, 53, 54, ecc...) fino a quando si raggiungerà lo stallo e si dovrà passare alla fase successiva, iniziando gli incrementi dal livello raggiunto.

- Questo è il momento migliore per eseguire un nuovo controllo del livello di testosterone prodotto dall'organismo(rimarrete piacevolmente soddisfatti dell'evidente incremento!).
- Inizio FASE DUE: aumentare i carichi Kg dopo Kg e settimana dopo settimana, aggiornando la dieta in proporzione alla forza raggiunta, fino a quando non sarà arrivato lo stallo dei progressi.

L'ingresso nella seconda fase permetterà di continuare ad aumentare la forza spostando il lavoro verso un metabolismo più anaerobico puro che lattacido, grazie alla riduzione delle ripetizioni, mantenendo però inalterati i rapporti percentuali nei vari esercizi. E' fondamentale non eseguire più realmente la distensione massimale su panca piana ma utilizzarla solo come valore teorico per i calcoli, sia in questa fase che in quelle successive.

Fingendo che l'atleta si sia bloccato nella panca piana reale della prima fase a 79 Kg di massimale, continuerà ad incrementare questo valore di un Kg a settimana anche nella FASE 2 (se lo troverà molto leggero anche di 2 Kg a settimana per max 4 settimane, ritornando poi ad incrementare di un solo Kg a settimana). Settimana dopo settimana incrementeremo a 80 Kg, 81 Kg, 82 Kg,

ecc... (es: giorno A 80Kg *0.75x 5 rip, giorno B 80Kg *0.69x 8 rip, giorno C 80Kg *0.63x 10 rip, ecc...).

Si procederà fino a quando i carichi saranno incrementati, cercando di avvicinarsi il più possibile nel giorno C di questa fase al sollevamento raggiunto il giorno A della fase uno, entrambe di 10 ripetizioni.

La dieta sarà incrementata proporzionalmente al valore indicato nella panca piana teorica con la solita cadenza settimanale.

- Inizio FASE TRE: aumentare i carichi Kg dopo Kg e settimana dopo settimana, aggiornando la dieta in proporzione alla forza raggiunta. Fino a quando non sarà raggiunto lo stallo dei progressi.

In questa fase i carichi saranno molto alti. La forza continuerà ad aumentare grazie alle ripetizioni singole, il metabolismo coinvolto sarà anaerobico puro (es: giorno A 95Kg *0.75x 5 rip sing, giorno B 95Kg *0.69x 8 rip sing, giorno C 95Kg *0.63x 10 rip sing, ecc...), quindi anche ora i rapporti percentuali saranno i soliti.

Se nella seconda fase supponiamo che il blocco si è manifestato a 94 Kg nella distensione di riferimento virtuale, allora nella terza fase si inizierà con 95 kg incrementando sempre di un Kg a settimana (se il carico sarà molto leggero, in questa fase gli incrementi sono stati anche di 4 Kg a settimana per max 4 settimane, ritornando poi ad incrementare di un solo Kg a settimana all'aumentare della difficoltà). L'obiettivo di questa fase è quello di avvicinarsi a sollevare nel giorno A quello che veniva sollevato realmente nella FASE UNO come massimale di panca piana di riferimento, continuando fino allo stallo definitivo.

Per l'alimentazione le regole saranno le medesime indicate nelle fasi uno e due.

- A questo punto avrete raggiunto il mese di agosto, dove vi godrete il riposo. In questo periodo rilassatevi il più possibile e mangiate liberamente. Il corpo e la mente si rigenereranno, trovando una nuova omeostasi che getterà le basi per una crescita sorprendente nella prossima stagione di allenamento. Sarebbe bene non dimenticare di eseguire un giorno di digiuno terapeutico in questo momento lontano dalla palestra.
- Siamo a settembre ed è ora di ripartire dai massimali dell'anno precedente a quest'ora per poi ricominciare con gli incrementi in tutte e tre le fasi...

PS: solitamente il primo anno la QUARTA FASE non viene utilizzata, per via dei numerosi regressi e tentativi di superare i periodi critici, l'atleta perderà perciò molte settimane sulle prima tre fasi.

Legge MATEVO®.

Legge assoluta che riassume il contenuto di tutto il libro:

“Se si intraprende un allenamento efficace per l'aumento della forza e della massa muscolare si deve mantenere una certa proporzionalità regolata da precisi rapporti matematici, nell'aumento graduale dei carichi sollevati settimana dopo settimana. Gli esercizi devono essere evolutivi, quindi il più conformi possibili ai movimenti che il corpo umano è naturalmente predisposto ad eseguire, senza avere fretta di svolgere le serie e le sessioni di

allenamento, rispettando perciò, i giusti tempi di recupero. L'alimentazione deve essere equilibrata da precise formule matematiche, sostanziosa in proporzione allo stile di vita e composta da cibi semplici. Inoltre è utile programmare l'allenamento su base annuale all'inizio di ogni macro ciclo, dividendolo in varie fasi, dando al corpo il tempo di adattarsi a stimoli sempre più intensi. Per ultimo, se si sbaglia o si ha qualche piccola incertezza, anche in una sola alzata è necessario regredire all'ultimo carico utile e ripetere tutto con un carico ribassato per poi ricominciare ad incrementare l'intensità.”

Esaminando questa legge, che a mio parere è assoluta, per avere dei sicuri e solidi incrementi di forza e massa, sembra che allenarsi con i pesi sia una delle attività più semplici al mondo. L'allenamento è semplice se si ha la determinazione per andare avanti anche quando le cose si fanno difficili, ma se non si possiede tale qualità allora sarà estremamente complicato. Devo dire che nonostante l'apparente facilità teorica del sollevare pesi, conosco molte più persone che falliscono in questa disciplina rispetto a quelle che con tenacia riescono a proseguire! Per fallimento intendo dire abbandonano o si allenano per sporadici periodi dell'anno... Nonostante questa diffusa pigrizia anche i meno costanti riescono ad apprezzare l'arte di sollevare ferro per via dei risultati, anche se marginali per questa categoria di persone, che si riescono ad ottenere. Quindi rimboccatevi le maniche ed allenatevi!

L'umanità ha cercato per millenni la pozione magica per ottenere l'eterna giovinezza e vigore fisico... Senza considerare che gli elementi che permettono di raggiungerla sono sempre stati lì, a disposizione di tutti: l'allenamento e il cibo.

Teoria del carico sollevato e del massimo carico sollevabile.

Ogni muscolo del nostro corpo è innervato da terminazioni nervose, che ne stimolano la contrazione. Secondo le ultime ricerche per un muscolo non è possibile contrarsi poco o tanto se si solleva un carico leggero o pesante... Le fibre che compongono i muscoli si contraggono in percentuali diverse a seconda dell'intensità indotta dai moto-neuroni interessati. Quindi se solleviamo un carico leggero verranno utilizzate solamente una piccola percentuale di fibre muscolari, mentre per un carico pesantissimo saranno coinvolte quasi tutte le fibre che compongono il muscolo. La così detta legge del tutto e del niente. La regolazione del numero di fibre muscolari da reclutare durante una contrazione è determinata da minuscoli recettori, chiamati organi muscolo-tendinei del Golgi.

Durante l'allenamento dobbiamo educare il nostro sistema nervoso(SNC) a reclutare il maggior numero di fibre muscolari possibili. Vediamo come possiamo ottenere questo risultato: come specificato da molti altri autori, la prima necessità è quella di avere dei dischi leggerissimi, 0,5 Kg o meno, per aumentare i carichi il più gradualmente possibile, questa direttiva rappresenta una sorta di primo comandamento per la crescita di forza e massa muscolare. Così se la vostra palestra non è dotata di questi 'micro-carichi', che valgono tanto oro quanto pesano per la loro efficacia, è assolutamente necessario che li acquistate voi, portandoli in borsa ogni volta che vi allenate o obbligate il proprietario della palestra ad acquistarli

(non è un acquisto molto oneroso economicamente), altrimenti vi consiglio di cercare una palestra che ne sia fornita. Questo discorso è da applicare alla totalità di esercizi svolti con pesi liberi (bilancieri e manubri) da me proposti, mentre se facciamo riferimento alle macchine isotoniche gli incrementi possono anche arrivare ad una progressione massima di 5Kg(se minore è meglio), dipende da voi e dalla macchina che usate.

Nel caso in cui siete dei principianti oppure degli atleti avanzati e volete avere dei benefici con l'allenamento dovrete partire con un carico molto più basso delle vostre potenziali capacità di sollevamento, questo perché più è grande il margine di differenza tra il vostro massimale di forza e il carico che effettivamente sollevate, più sarà alta la vostra percentuale di incremento e quindi la probabilità di superare qualunque vostro record di sollevamento passato. Si dà così la possibilità al vostro sistema nervoso centrale di non essere mai sovraccaricato troppo, migliorando la vostra coordinazione neuromuscolare e la conseguente possibilità del vostro sistema nervoso di progredire di pari passo con gli incrementi di carico sollevati senza che l'apparato nervoso vada in una condizione di stress auto distruttivo. Il principio fondamentale non è da restringere ad un semplicistico discorso di recupero muscolare ma è soprattutto legato ad un legame neuro-muscolare con una prevalenza ancora maggiore sul sistema nervoso centrale, dopotutto è sempre vero che: "mente forte uguale muscoli forti e non il contrario"! Il passaggio che molti autori sbagliano è racchiuso nel fatto che il recupero viene considerato soprattutto come il tempo che intercorre tra una sessione di allenamento e l'altra, il che non è completamente sbagliato ma non è il solo tipo di recupero. Il recupero deve essere inteso durante tutto il ciclo di allenamento. Per questa ragione che il carico non deve mai arrivare al punto limite ogni volta che vi allenate ma deve essere sempre molto sotto una certa soglia massima. Il corpo avrà così la possibilità di migliorarsi ogni volta senza però arrivare al limite neuro-muscolare, se non dopo molte sedute. Propongo un esempio concreto nella distensione su panca piana supponendo questa progressione:

	Carico sollevato.	Carico max sollevabile
Prima settimana	50 kg	70 kg
Seconda settimana	51 kg	70,5 kg
Terza settimana	52 kg	71 kg
Quarta settimana	53 kg	71,5 kg
Quinta settimana	54 kg	72 kg
Sesta settimana	55 kg	72,5 kg
Settima settimana	56 kg	73 kg
Ottava settimana	57 kg	73,5 kg
Nona settimana	58 kg	74 kg
Decima settimana	59 kg	74,5 kg
	.	
	.	
	.	
41-esima sett.	90 kg	90 kg max stress – stallo

Questo esempio dimostra che anche con una grossa differenza di carico tra quello sollevato e quello sollevabile, si arriva comunque, dopo quarantuno settimane ad uno stallo. Perciò con il passare del tempo si raggiunge il potenziale e lo si supera (perché siamo partiti da 70 kg) senza però averlo mai sollevato prima. La progressione deve per forza avere una fine altrimenti si continuerebbe aumentare all'infinito; questa fine è determinata dalla minor capacità di incrementare il carico massimo sollevabile dal nostro sistema nervoso centrale (infatti nell'esempio riportato il carico sollevato ha dei valori di incremento di 1 kg a settimana, mentre il carico sollevabile aumenta solo di 0,5 kg a settimana). Alla fine si ottiene quella difficile situazione di stress nervoso in cui il carico sollevato è uguale al carico sollevabile, quindi si raggiunge lo stallo dei carichi e malgrado i nostri sforzi non riusciremo a superare tale ostacolo, almeno nell'immediato futuro. Infatti proprio per questa ragione è assolutamente necessario partire da un carico estremamente più basso del nostro potenziale per evitare uno stallo immediato ed un conseguente sovra allenamento. Faccio un esempio pratico sempre riferito alla distensione su panca piana, se invece si partisse da un carico molto vicino al nostro potenziale:

	Carico sollevato.	Carico max sollevabile
Prima settimana	65 kg	70 kg
Seconda settimana	66 kg	70,5 kg
Terza settimana	67 kg	71 kg
Quarta settimana	68 kg	71,5 kg
Quinta settimana	69 kg	72 kg
Sesta settimana	70 kg	72,5 kg
Settima settimana	71 kg	73 kg
Ottava settimana	72 kg	73,5 kg
Nona settimana	73 kg	74 kg
Decima settimana	74 kg	74,5 kg
11-esima sett.	75 kg	75 kg max stress - stallo

Si nota subito che con una differenza più bassa tra carico sollevabile e carico sollevato si arriva ad uno stallo dopo solo 11 settimane e i carichi raggiungibili sono molto inferiori! Quindi abbiate pazienza è tutta una questione di sovrallenamento nervoso. Per essere sicuri di ottenere progressi cercate di trovare un carico che per almeno le prime dieci settimane vi permetta di incrementare senza fatica.

Una scheda di partenza basata su macchine(per principianti assoluti).

Se siete dei principianti assoluti è meglio utilizzare delle macchine isotoniche per il primo periodo, diciamo il primo mese. Così assimilerete gli schemi motori necessari a concentrare le vostre energie sia per le spinte che per gli esercizi di trazione oltre che per i movimenti sugli arti inferiori.

E' importante lavorare per gradi, senza bruciare le tappe, in modo da trarre il massimo beneficio dalla tabella di allenamento. Se siete carenti di coordinazione

ed iniziate subito con una tabella basata su movimenti composti con bilancieri e manubri, rischiate di eseguire gli esercizi con delle traiettorie sbagliate e quindi di infortunarvi senza riuscire a sollevare dei carichi abbastanza elevati che rendano il lavoro produttivo.

Quando parlo di macchine isotoniche non intendo riferirmi ad esercizi di isolamento ma ad esercizi di base multiarticolari, concentrati sulla trazione e sulla spinta ma guidati. Faccio alcuni esempi di esercizi che possono essere inseriti in un programma di allenamento per principianti:

- Chest press
- Lat machine presa inversa o Vertical traction presa inversa
- Pullei basso o Vertical row
- Leg press.

Con solo 4 esercizi si può ottenere una solida base di preparazione per il passaggio ad una tabella con pesi liberi.

Analizziamo in dettaglio come vengono coinvolti i muscoli del nostro corpo con questa sequenza di esercizi:

La Chest press è molto simile nell'esecuzione alla distensione su panca piana con bilanciere quindi con questa macchina coinvolgiamo i tricipiti, principale muscolo estensore dell'avambraccio sul braccio, deltoidi anteriori che partecipano con i pettorali all'anteposizione dell'omero e inoltre da non trascurare il muscolo gran dentato sempre incluso in lavori di spinta con gli arti superiori. Bene inteso che il gruppo muscolare più sollecitato su questa macchina è quello dei pettorali, intrarotatori e antepositori dell'omero.

La Lat machine presa inversa o Vertical traction presa inversa (tra i due e da preferire la Lat machine per via del maggior numero di gruppi muscolari fissatori coinvolti), queste due macchine coinvolgono in prima istanza i flessori delle dita e quindi la muscolatura dell'avambraccio, la muscolatura flessoria dell'avambraccio sul braccio oltre che il muscolo gran dorsale, deltoidi posteriori, fibre basse del trapezio, i rotondi, romboidei e in misura ridotta i lombari(lat machine). Queste macchine sono dei surrogati delle più efficaci trazioni alla sbarra con sovraccarico. Sottolineo che ho scelto la presa inversa perché in questo esercizio la posizione tradizionale crea una contropatia all'articolazione scapolo-omeroale, mentre in questo modo si risolvono tutti i problemi anche per la maggior parte delle persone che già accusano dolori alle spalle.

Il Pullei basso e Vertical Row coinvolgono essenzialmente quasi gli stessi gruppi muscolari della Lat machine e della Vertical traction però lavorano la muscolatura da una traiettoria diversa, quindi alcuni muscoli come il trapezio vengono sollecitati con una funzione di retropositori delle spalle, i lombari sono coinvolti con una percentuale molto maggiore(pullei basso). In ultima analisi gli arti superiori afferrano l'impugnatura con una presa parallela (neutra) quindi viene coinvolta in modo diverso la muscolatura flessoria dell'avambraccio sul braccio, rispetto alla lat machine con un lavoro extra sul braccio radiale a scapito del bicipite brachiale. Queste macchine sostituiscono i più efficaci rematori con i manubri.

Per la parte inferiore del corpo l'esercizio su macchine più completo è sicuramente la Leg press, che oltre ridurre molto il sovraccarico della schiena, 'insegna' a concentrare bene la forza sugli arti inferiori utilizzando la totalità della muscolatura: dalla vita in giù. Consigliero a chi riuscirà a superare questa prima parte, gli stacchi con manubri che, secondo il mio parere, sono il vero re degli esercizi per le gambe e per tutto il resto del corpo.

Dopo qualche mese di lavoro su questo tipo di programma seguendo una successione di incrementi gradualmente, si potrà passare ad una tabella basata su esercizi con 'pesi liberi' e quindi al vero e proprio programma di allenamento. Dovrete sopportare una fatica sempre crescente fino ad arrivare alla vostra massima soglia di tolleranza del dolore (se le macchine saranno abbastanza pesanti) e quindi al successivo arresto degli incrementi di carico.

Preciso che questa fase 'guidata alle macchine' e da sperimentare solo all'inizio del programma dai principianti assoluti che risultano molto scoordinati, in caso contrario potrete passare direttamente alla FASE 1.

Scheda basata su proporzioni dei vari gruppi muscolari (evitare stress localizzato).

Una costante che rappresenta il punto di fallimento della maggior parte dei programmi di allenamento di molti altri autori è l'aumento incontrollato del lavoro sui vari gruppi muscolari in modo distinto tra loro. Uno dei punti fondamentali del mio programma è invece tenere conto di una certa relazione tra tutti i gruppi muscolari con dei semplici rapporti percentuali.

Faccio un esempio pratico: mettiamo caso che in un normale metodo di allenamento incrementiamo allo stesso modo la panca piana, il curl per i bicipiti e lo squat di un chilogrammo a settimana. Questo è sbagliato, perché la potenza è diversa a seconda del gruppo muscolare su cui si interviene. Nella distensione su panca potrebbe andare bene un solo Kg di incremento a settimana ma sul curl potrebbe essere troppo un kg di incremento settimanale, mentre nello squat potrebbe essere troppo poco. Inoltre come noterete provando, nel mio metodo, ci sarà solo la distensione su panca massimale che aumenterà sempre di un solo Kg a settimana, tutto il resto, a volte potrebbe anche non aumentare affatto per alcune settimane dando a mente e corpo il tempo di adattarsi. Questa è la grossa carta vincente del mio metodo: la proporzionalità.

Se capita di aumentare il carico su un certo esercizio, settimana dopo settimana fino a raggiungere il punto di arresto, facendo entrare così il corpo in una fase di sovrallenamento per quel gruppo muscolare, tutti gli altri gruppi muscolari ne risentiranno provocando un arresto a catena sull'intera scheda di allenamento.

Dopo un lungo periodo di sperimentazione su un gran numero di soggetti (me compreso) sono arrivato a determinare dei rapporti matematici su tutti i più importanti esercizi di base, partendo dal carico indicato per 1 Ripetizione Massimale (RM) nella distensione con bilanciere su panca piana, chiamata distensione di riferimento. Ho scelto la panca piana come esercizio di riferimento semplicemente perché è uno dei pochi esercizi su cui non si può 'barare' molto: il carico o riusciamo a distenderlo o non ci riusciamo, non esistono misure di mezzo

e soprattutto non ci si può aiutare con l'intervento di altri gruppi muscolari, l'unico fattore su cui si ha un certo margine di slealtà è la velocità di esecuzione. Stop.

Per altri esercizi, come tutti i tipi di rematore, tutti i curl e in tutti gli esercizi per gli arti inferiori, per tutti quelli dei tricipiti, si può barare con l'intervento improprio della schiena, delle spalle o nella posizione dei gomiti mentre per la panca no! Visto che, in questo esercizio, ogni altra posizione diversa da quella corretta ne rende più difficile l'esecuzione. Tutto questo discorso serve a sottolineare l'importanza di non raggiungere dei punti di stallo o comunque ad evitarli il più possibile. Tutto il programma è sviluppato in modo che il primo (e unico) esercizio a bloccarsi sia sempre, quello di riferimento, la panca piana e mai nessun altro esercizio. Il resto della scheda diventerà durissimo, magari raggiungerà il vostro limite di sopportazione, ma non ci sarà mai un arresto. Solo quando raggiungerete lo stallo nella distensione su panca piana sarà ora di prendere dei provvedimenti, come spiegherò in seguito, apportando delle variazioni all'intero programma di allenamento!

Come vedremo più avanti queste variazioni al programma di allenamento saranno strettamente legate al numero di ripetizioni da effettuare e non al tipo di esercizi, alle serie, alle percentuali o ad altro... Mai cambiare degli esercizi che funzionano! Al massimo si cambiano le ripetizioni quando cominciano ad essere troppe per il carico che si deve sollevare(Cambiando fase), perché è sulle ripetizioni che esiste un problema e su nient'altro e quindi è solo lì che si deve intervenire.

Ricordiamoci che il nostro obiettivo è quello di riuscire a 'muovere' dei carichi sempre più alti in modo che il nostro corpo obblighi il sistema nervoso centrale ad imparare a sollevare montagne di ferro. Il discorso è semplice, se ci abituiamo ad alzare un certo carico, diciamo 100 Kg per 10 ripetizioni, dopo aver raggiunto lo stallo, dovremo cambiare fase ricucendo il numero di alzate, così quando dovremo sollevare 102 Kg ma per sole 5 volte, ci sembrerà di sollevare una piuma. Ed è proprio qui che si verifica l'adattamento del sistema nervoso centrale, questa regola rappresenta il punto cruciale di tutto l'allenamento. La forza e quindi il carico, continueranno ad aumentare a prescindere dai blocchi nei sollevamenti.

A questo punto mi sento il dovere di tirare in ballo la cosiddetta 'memoria muscolare'. Da tanti anni si sente parlare di memoria muscolare, specialmente quando si è rimasti fermi dall'allenamento per un lungo periodo. Si dice che i muscoli ritornano più velocemente al livello di forza e massa raggiunti in precedenza, quando si ricominciano gli allenamenti e questo è vero. Ma non per il fatto che i muscoli 'ricordano' il livello a cui erano arrivati! E' per un motivo neuro-muscolare dovuto al precedente adattamento che c'è stato nei moto neuronali. Quindi la misteriosa memoria muscolare non è altro che una memoria neuronale. Seguendo questo particolare fenomeno avremo la possibilità, variando nel momento giusto la mole di lavoro(suddivisione in FASI di ciclo annuale di allenamento), di incrementare per molte settimane esercizi ostici.

Progredire su un solo esercizio ed aumentare tutti gli altri di conseguenza.

Grazie al costante allenamento, nel corso degli anni, in modo frenetico, raggiungendo sempre l'esaurimento muscolare in ogni esercizio(ma alla luce delle

mie scoperte soprattutto esaurimento mentale), in ogni serie di allenamento sono arrivato alla conclusione che se si vogliono avere dei progressi non bisogna mai allenarsi fino al cedimento(ho sfatato un altro mito). Andare al cedimento significa per un atleta natural creare un situazione in cui si manifesta il sovra allenamento per un periodo molto lungo. Se questa pratica viene ripetuta in tutte le sessioni in palestra, il sovra allenamento diventerà cronico portando svariati dolori fisici e l'arresto dei risultati. In una situazione del genere è obbligatorio fermare per un periodo gli allenamenti per rimettere in pari il recupero fisico... Ripartendo poi con molta cautela.

Cosa vuol dire progredire su un solo esercizio? E' molto semplice: ogni settimana aumentiamo la panca piana nel giorno A (che rappresenta il punto cardine di tutti gli aumenti che sosteniamo) e tutti gli altri carichi aumenteranno di conseguenza per mezzo di semplici rapporti percentuali. Si procede così fin tanto che sulla panca piana nel giorno A si riuscirà ad incrementare di un chilogrammo alla settimana. Quando si arresteranno gli incrementi sulla distensione su panca sarà il momento di ritoccare le ripetizioni, passando alla fase successiva.

Prendendo come indicatore un solo esercizio, non arriveremo mai al punto di sovrallenamento, mantenendo così sempre una condizione di anabolismo muscolare. Sia bene inteso che negli altri gruppi muscolari si arriverà sempre molto vicino al limite fisiologico di carico. Senza però superare quella sottile linea che separa il nostro limite dall'esagerazione.

Si deve somministrare la giusta dose di carico ai nostri muscoli, proprio come un farmaco, perché essi possano ottenere effetti ipertrofici (questa è la medicina per una giusta e lunga efficienza fisica).

Devo ammettere che ho provato ad inserire in passato delle ripetizioni forzate e delle negative nei miei programmi di allenamento, tutto subito mi sembrava di ottenere un sacco di benefici, perché appena finito l'allenamento sentivo una piacevole sensazione di indolenzimento muscolare generalizzato (ero un po' masochista). Mi sbagliavo, confondevo questa sensazione con una situazione favorevole per l'anabolismo, in realtà era una vera sensazione di sovrallenamento che accumulavo settimana dopo settimana fino ad arrivare ad una regressione dei miglioramenti che mi costringevano a ripartire da zero ogni 1 o 2 mesi di allenamento. Oltretutto dopo aver eseguito delle forzate o delle negative per alcuni giorni, percepivo il così detto effetto DOMS sui miei muscoli che mi impediva di allenarmi sovente, limitando le possibilità di adattare il mio sistema nervoso a dei carichi sempre maggiori ed impedendo così la crescita muscolare. Ricordate sempre, un sistema nervoso forte uguale a muscoli grossi e potenti: rifletteteci.

Vediamo concretamente quali sono questi rapporti percentuali e come si articolano gli aumenti con un esempio pratico:

Esercizi	Ripetizioni X Rapporto %	Kg.
Panca Piana - RIFERIMENTO	1X 1.00	
Panca piana	10X 0.75	
Panca piana parziali P. Rack	10X 0.84	
Lat machine presa inversa	10X 0.80	
Rem con man	10X 0.46	
Stacco con manubri	10X 0.46	
Strappo + squat completo	3X 0.46	

Vi starete chiedendo che cosa vogliono dire quei numeri a fianco degli esercizi. Bene, il primo numero equivale alle ripetizioni da eseguire per quel esercizio, ad esempio una ripetizione. Quello che viene dopo la 'X' è il rapporto per cui dovremo moltiplicare il carico da sollevare. In questo caso supponiamo di voler partire con sollevare 70 Kg nella massimale su panca piana nel giorno A di riferimento. Quindi dovremo solo moltiplicare 70 Kg. per 1(100%) e ovviamente troveremo il carico da sollevare per 1 ripetizione cioè 70 Kg. Poi moltiplicheremo per 0.75(75%) i 70 Kg che abbiamo sollevato come 1 ripetizione massimale (RM) e quindi avremo 52 Kg (arrotondati per difetto*) da sollevare 10 volte. Proseguendo si moltiplica 0.84(84%) per la RM su panca piana di 70 Kg. trovando così 58 (arrotondato per difetto*) da sollevare sempre 10 volte parziali. Di seguito, il rematore con manubrio e da moltiplicare 0.46(46%) per la RM su panca piana sempre i soliti 70 Kg.(arrotondato per difetto*) ottenendo 32 (arrotondato per difetto*) e sollevarlo sempre per 10 ripetizioni. Ora arriva il momento delle trazioni alla Lat machine con presa inversa che moltiplicheremo 0.80(80%) per 70 Kg. da eseguire per 10 ripetizioni con 56 Kg.. Adesso arriva l'esercizio più bello: lo stacco con manubri, qui moltiplicate sempre il massimale della panca piana per 0.46(46%) e trovate 32 (arrotondato per difetto*) che è il carico per il singolo manubrio. Vi troverete a sollevare un manubrio per mano da 32 Kg. per 10 ripetizioni. Nell'ultimo sollevamento eseguite solamente tre (variante legato al grande stress)ripetizioni con un carico 32Kg. (arrotondato per difetto*) dato da 70 Kg moltiplicato 0.46(46%) effettuate con uno stile rest-pause(ripetizioni singole).

*L'arrotondamento per difetto è necessario per avere la certezza di utilizzare un carico che permette di portare a termine la serie.

La scheda con i carichi sarà la seguente:

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana - RIFERIMENTO	1X 1.00	70
Panca piana	10X 0.75	52
Panca piana parziali P. Rack	10X 0.84	58
Lat machine presa inversa	10X 0.80	56
Rem con man	10X 0.46	32
Stacco con manubri	10X 0.46	32
Strappo + squat completo	3X 0.46	32

Avrete sicuramente notato la strettissima relazione che intercorre tra il carico sollevato nella panca piana massimale del giorno A e tutti i carichi negli altri esercizi. Questo mette in evidenza il concetto di PROPORZIONALITA' di MATEVO®. La progressione nella distensione di riferimento sarà di 71 Kg – 72 Kg – 73 Kg. e via di seguito... per ogni settimana con i relativi rapporti sugli altri esercizi. Puntualizzo che questi sono i rapporti del primo giorno(giorno A) di allenamento settimanale, quelli degli altri due allenamenti settimanali avranno ripetizioni diverse e quindi rapporti diversi. Così come la distensione su panca piana per 1 RM varierà ad onda nei tre allenamenti settimanali.

So benissimo che alcune percentuali potranno sembrare un po' basse ma vi assicuro, in alcuni esercizi è bene non esagerare perché con il progressivo incremento del carico, potrebbero mandare in tilt il sistema nervoso centrale SNC e quindi anche il recupero in tutto il resto del programma.

Cos'è lo stile rest-pause?

Lo stile rest-pause o ripetizioni singole è caratterizzato dall'esecuzione di una singola ripetizione come se fosse una serie.

Supponiamo di eseguire 5 singole: con questa indicazione si intendono 5 serie da una ripetizione ciascuna. L'esercizio di esempio in questione è come al solito la panca piana: stacciamo il bilanciere dagli appoggi, lo distendiamo una volta sola sopra il nostro petto e poi lo riappoggiamo sui sostegni ed eseguiamo un recupero come se dovessimo affrontare una nuova serie. Ripetiamo questa operazione per altre 4 volte.

I carichi che si riusciranno a sollevare con questo stile sono estremamente elevati. Molti atleti come i sollevatori di potenza basano la maggior parte degli allenamenti su questa tecnica. Altri invece la snobbano.

Personalmente credo che con le singole si consolidino le basi per ottenere una forza superiore, ottenendo una grossa capacità di concentrazione per affrontare

delle alzate massimali multiple. Inoltre si raggiunge una nuova dimensione propriocettiva nella percezione del carico formando così dei nuovi e duraturi schemi neuromuscolari. Per ultimo ma non per importanza, vengono coinvolte le fibre bianche più 'estreme'.

In poche parole se eseguite queste alzate almeno per un mese, sentirete di non essere più gli stessi. Dopo averla eseguita una volta, non vedrete l'ora che arrivi nel prossimo macro ciclo il momento di iniziare nuovamente la TERZA FASE!

Progressi di un solo kg a settimana o anche meno.

Questo titoletto parla da solo! Già perché i nostri progressi sono di 1 Kg esatto solo sulla 1 RM su panca piana di riferimento nel giorno A, tutto il resto aumenterà meno, magari solo di 1 kg ogni 2 o 3 settimane per via delle percentuali, molto piccole applicate ad alcuni esercizi. Questi piccoli aumenti ogni settimana servono ad 'ingannare' il SNC, facendogli credere di sollevare quasi sempre gli stessi carichi, ma in realtà questo non accade dato che il peso è sempre maggiore e la somma di modesti aumenti distribuiti nel tempo formano un grosso incremento.

E' sbagliato voler ottenere tutto subito. Non si può pretendere di saltare da una settimana all'altra, o ancora peggio da un allenamento all'altro, da 50 Kg a 55 o 60 Kg in più sul bilanciere!

Se si procede con incrementi troppo elevati l'arresto sarà pressoché immediato con profitti molto limitati. La tecnica degli incrementi rapidi in allenamento è sbagliata, nonostante tutto, rappresenta la regola nella quasi totalità di persone che ho visto allenarsi, progredendo e regredendo continuamente e dopo un lungo periodo di allenamento i loro carichi non subivano miglioramenti!! Si vuole tutto subito e poi non si ottiene nulla!! Ho sentito molte sciocchezze nel corso della carriera da istruttore e questa è una delle più ricorrenti: "dopo aver consigliato il metodo giusto di allenamento ad un cliente, prendendo come riferimento il lungo periodo ed incrementi di 1 Kg o meno a settimana, mi sento dire che io ho il tempo di attendere i risultati (visto che lavoro in palestra) mentre lui deve ottenere grandi risultati subito. Perciò, il cliente, deve incrementare almeno di 5 Kg a settimana nei 2 mesi che mancano all'estate per raggiungere il suo obiettivo". Uno scempio! Lascio trarre a voi la conclusione ottenuta da questo cliente per la tanto attesa estate...

La fretta è la strada sicura per avere dei miglioramenti marginali nel primo periodo di allenamento e dopo poco tempo l'arresto totale dei risultati. Non per nulla parlando con alcuni body builder di alto livello ho notato, che secondo loro, da natural non si può ottenere nulla e se per caso qualche individuo pensa di ottenere qualcosa in termini di massa e forza è solo un povero illuso! Ecco, allora che tutto diventa chiaro! Questi body builder fanno parte di quella fetta di atleti che voglio tutto subito e dopo pochi mesi di allenamento si rendono conto di non poter far fronte alle loro aspettative e quindi passano alla manipolazione ormonale: dove le leggi dell'allenamento sono diverse e dove qualunque praticone appassionato di sollevamento pesi può ottenere dei risultati anche con schede che non farebbero mai crescere nemmeno il più dotato degli atleti naturali!

Non vi nascondo che il sistema di allenamento MATEVO®, anche per un atleta aiutato chimicamente potrebbe dare dei risultati incredibili (con le dovute ottimizzazioni che non saranno trattate in questo libro); superiore ad ogni altro tipo di scheda esistente in circolazione.

Illustrazione esercizi cardine di questo metodo.

Seguiranno gli esercizi che compongono questo stile di allenamento, rispettando precise regole di ginnastica evolutiva. La funzione dei movimenti di questo metodo è quella di rispettare il più possibile le capacità esecutive di cui la natura ha dotato il nostro corpo: SPINGERE, TIRARE e SOLLEVARE DA TERRA.

Tali movimenti sono regolati e proporzionati da precisi rapporti matematici, che garantiscono l'armonia in termini espressivi sia di forza sia di bellezza e simmetria fisica.

Da queste basi ho scelto il titolo di questo libro e il nome di questo metodo: "MATEVO®".

DISTENSIONE MASSIMALE CON BILANCIERE SU PANCA PIANA:



Distensione massimale con bilanciere su panca piana.

PERCENTUALE: Lun(100% - riferimento), Mer(97%), Ven(94%). - *Carico a ONDA*

FASE 1: Eseguita per una ripetizione massimale.

FASE 2: Non eseguita nella pratica. Solo virtuale.

FASE 3: Non eseguita nella pratica. Solo virtuale.

FASE 4: Non eseguita nella pratica. Solo virtuale.

BILANCIERE USATO DALL'AUTORE: peso di 7 Kg, lunghezza di 180 Cm e diametro di 25 mm.

La distensione massimale su panca piana con bilanciere rappresenta il primo esercizio della scheda. Dalla quantità di peso che si riuscirà a sollevare in questo esercizio nel giorno A di riferimento saranno determinati tutti i carichi degli esercizi e giorni successivi. L'utilità di sottoporre il nostro corpo ad uno sforzo massimale non è limitato al solo scopo di ricavo matematico dei carichi in tutta la

26 Libro assegnato a **guido conte**

scheda. Soprattutto per una questione di contrasto: leggero/pesante e singolo/multiplo che ci permetterà di ottenere una prestazione migliore in tutti gli altri movimenti del corpo... Tant'è vero che questa distensione è eseguita realmente solo nella PRIMA FASE del programma, poi si terrà conto di un carico virtuale per questo esercizio nella SECONDA, TERZA E QUARTA FASE.

La panca piana, come ho già spiegato in altre parti di questo libro, rappresenta un esercizio che non permette inganni: o riusciamo a sollevare il bilanciere dal petto fino alla completa distensione delle braccia o non ci riusciamo. Visto che il nostro corpo è praticamente bloccato sulla panca, esso è impossibilitato a particolari aiuti da parte di altri gruppi muscolari. Di conseguenza è stato scelto come esercizio di riferimento per questo metodo di allenamento.

DISTENSIONE MULTIPLA DI PANCA PIANA CON BILANCIERE:



Distensione in un set composto di 10 ripetizioni nella panca piana con bilanciere

PERCENTUALI: Lun(75%), Mer(69%), Ven(63%)

FASE 1: Lun(10 rip.), Mer(12 rip.), Ven(15 rip.)

FASE 2: Lun(5 rip.), Mer(8 rip.), Ven(10 rip.)

FASE 3: Lun(5 rip. singole), Mer(8 rip. singole), Ven(10 rip. singole)

FASE 4: Lun(5 sec. statiche), Mer(8 sec. statiche), Ven(10 sec. statiche)

BILANCIERE USATO DALL'AUTORE: peso di 7 Kg, lunghezza di 180 Cm e diametro di 25 mm.

L'utente eseguirà quindi, una serie di ripetizioni multiple con un carico ricavato dal sollevamento precedente (es: il 75% per 10 ripetizioni). Lo scopo di eseguire una distensione con ripetizioni multiple è quello di stimolare in un certo modo le fibre muscolari. Per questo motivo, nei tre giorni di allenamento settimanali previsti da questo metodo, le serie saranno diverse da una seduta all'altra(onda di sforzo).

DISTENSIONE PARZIALE AL POWER RACK CON BILANCIERE:



Distensione parziale al power rack con bilanciere

PERCENTUALI: Lun(84%), Mer(78%), Ven(69%).

FASE 1: Lun(10 rip.), Mer(12 rip.), Ven(15 rip.)

FASE 2: Lun(5 rip.), Mer(8 rip.), Ven(10 rip.) - Alzare gli appoggi di uno scalino

FASE 3: Lun(5 rip. singole), Mer(8 rip. singole), Ven(10 rip. singole) – Appoggi come nella seconda fase

FASE 4: Lun(5 sec. statiche), Mer(8 sec. statiche), Ven(10 sec. statiche) – Appoggi sollevati di una gradazione rispetto alla fase tre.

BILANCIERE USATO DALL'AUTORE: peso di 12 Kg, lunghezza di 200 Cm e diametro di 27 mm.

Questo è senz'altro uno degli esercizi più duri dopo la distensione completa su panca piana. Soprattutto perché i nostri pettorali, tricipiti, deltoidi, ecc... sono già stati spremuti a dovere negli esercizi precedenti. Grazie alla distensione parziale del bilanciere su power rack, impareremo a maneggiare carichi molto consistenti.

REMATORE CON MANUBRIO:



Rematore con manubrio in un set di 10 ripetizioni

PERCENTUALI: Lun(46%), Mer(41%), Ven(36%).

FASE 1: Lun(10 rip.), Mer(12 rip.), Ven(15 rip.)

FASE 2: Lun(5 rip.), Mer(8 rip.), Ven(10 rip.)

FASE 3: Lun(5 rip. singole), Mer(8 rip. singole), Ven(10 rip. singole)

FASE 4: Lun(5 sec. statiche), Mer(8 sec. statiche), Ven(10 sec. statiche)

MANUBRIO USATO DALL'AUTORE: peso di 2 Kg, lunghezza di 50 Cm e diametro di 25 mm.

Il rematore singolo con manubrio rappresenta un esercizio di forza pura, permettendoci di coinvolgere una grandissima quantità di gruppi muscolari. La sicurezza e la naturalezza di questo esercizio sono impareggiabili. In questo esercizio i carichi sollevabili potrebbero essere altissimi, data la bontà di esecuzione che comprende un certo 'auto inganno' visto lo slancio che nel 90% dei casi viene eseguito.

TRAZIONI LAT MACHINE CON PRESA INVERSA:



Trazioni alla Lat machine con presa inversa in un set da 10 ripetizioni

PERCENTUALI: Lun(80%), Mer(75%), Ven(65%).

FASE 1: Lun(10 rip.), Mer(12 rip.), Ven(15 rip.)

FASE 2: Lun(5 rip.), Mer(8 rip.), Ven(10 rip.)

FASE 3: Lun(5 rip. singole), Mer(8 rip. singole), Ven(10 rip. singole)

FASE 4: Lun(5 sec. statiche), Mer(8 sec. statiche), Ven(10 sec. statiche)

Grazie alla lat machine possiamo emulare il gesto dell'arrampicata, quindi la trazione o tirata, che ci è stato trasmesso dalle nostre antenate scimmie. Anche se lo reputo meno efficace e meno naturale rispetto alla trazione alla sbarra con sovraccarico, rappresenta l'esercizio ideale quando la nostra forza non ci permette ancora di eseguire la variante in sospensione così come ci impone il metodo MATEVO®.

STACCHI DA TERRA CON MANUBRI:



Stacchi con manubri in un set da 10 ripetizioni in stile rest-pause

PERCENTUALI: Lun(46%), Mer(41%), Ven(36%).

30 Libro assegnato a **guido conte**

FASE 1: Lun(10 rip. singole), Mer(12 rip. singole), Ven(15 rip. singole)

FASE 2: Lun(5 rip. singole), Mer(8 rip. singole), Ven(10 rip. singole)

FASE 3: Lun(5 rip. singole recupero maggiore), Mer(8 rip. singole recupero maggiore), Ven(10 rip. singole recupero maggiore)

FASE 4: Lun(5 sec. statiche), Mer(8 sec. statiche), Ven(10 sec. Statiche) – la partenza dei manubri è sollevata da terra con uno scalino di 20/30 cm.

Anche se questo esercizio non è stato scelto come riferimento di questa scheda al posto della panca piana, per evidenti motivi di esecuzione legati al cheating, rappresenta il Re di questo programma! Con questo solo esercizio, eseguito per una serie sola, potremmo ottenere i sei setimi della forza che ci conferisce questo metodo completo di tutti gli esercizi. Già perché quando eseguiamo questa alzata lavorano quasi tutti i gruppi presenti nel nostro corpo. Svolgendo questo esercizio ripercorriamo al completo quello che l'evoluzione ci ha progettato per eseguire: sollevare un oggetto dal terreno...

STRAPPO PIU' SQUAT CON BILANCIERE:



Prime fasi dello Strappo più squat con bilanciere in stile rest-pause



Ultime fasi dello Strappo più squat con bilanciere in stile rest-pause

PERCENTUALI: Lun(46%), Mer(41%), Ven(36%).

FASE 1: Lun(3 rip. singole), Mer(4 rip. singole), Ven(5 rip. singole)

FASE 2: Lun(1 rip. singole), Mer(2 rip. singole), Ven(3 rip. singole)

FASE 3: Lun(1 rip. singole recupero maggiore), Mer(2 rip. singole recupero maggiore), Ven(3 rip. singole recupero maggiore)

FASE 4: Lun(5 sec. statiche), Mer(8 sec. statiche), Ven(10 sec. Statiche) – senza distensione sopra la testa e squat.

31 Libro assegnato a **guido conte**

BILANCIERE USATO DALL'AUTORE: peso di 12 Kg, lunghezza di 200 Cm e diametro di 27 mm.

Questo esercizio è molto completo, forse più ancora dello stacco da terra. Però non ci permette di esprimere il 100% della nostra forza, dato che richiede una elevata capacità coordinativa fornita solo da una lunga pratica nel tempo. Infatti in questo sollevamento ho ridotto considerevolmente le ripetizioni da eseguire, rispetto agli altri esercizi. (es: nella PRIMA FASE normalmente si eseguono queste ripetizioni: 10 lun, 12 merc, 15 ven. Mentre qui solo 3 lun, 4 merc, 5 ven).

Il motivo principale per cui ho inserito nel mio metodo lo strappo con distensione + squat è dato dalla grande componente coordinativa e propriocettiva in esso contenuta, come ho già spiegato... L'elevata velocità di esecuzione che lo caratterizza può quasi farlo assomigliare ad un lancio.

Qualche parola sulle trazioni alla sbarra presa inversa.

Suppongo sia giusto dedicare un titoletto ad un esercizio che a mio avviso è davvero fantastico: le trazioni alla sbarra con presa inversa. Questo esercizio di trazione protegge e rinforza l'articolazione scapolo omerale oltre ad irrobustire tutta la muscolatura dorsale e quella flessoria delle braccia, senza dimenticare la presa naturalmente. Ma perché parlo di questo esercizio se nella scheda ho già inserito le trazioni con presa inversa alla lat machine, che è molto simile? Semplicemente perché il metodo MATEVO® cerca di ripercorrere le tappe evolutive dell'uomo. L'arrampicarsi è una capacità intrinseca della nostra specie e se possiamo riprodurla con un esercizio in sospensione è senz'altro una situazione più naturale. Infatti è raro che una persona si arrampichi con gli arti inferiori in contrazione mentre fanno presa sul macchinario, per evitare che il carico la sollevi, come capita nella lat machine.

TRAZIONI ALLA SBARRA CON SOVRACCARICO:



Trazioni alla sbarra con sovraccarico

Personalmente ho praticato per qualche periodo, all'inizio, le trazioni alla lat machine e dopo qualche mese sono passato alle più coinvolgenti trazioni alla sbarra, eseguendole nella seguente maniera:

LUNEDI':

- TRAZIONI P.INV. SBARRA 5x0.21 KG DI SVORACCARICO

MERCOLEDI':

- TRAZIONI P.INV. SBARRA 8x0.11 KG DI SVORACCARICO

VENERDI':

- TRAZIONI P.INV. SBARRA 10x0.03 KG DI SVORACCARICO

Noterete immediatamente che ho inserito un numero di ripetizioni minore rispetto a quelle tradizionali della PRIMA FASE, cioè 5-8-10 invece di 10-12-15 già nella PRIMA FASE. Questa scelta è data dal fatto che ora come ora non sono in grado di eseguire 15 ripetizioni a corpo libero (sfioro le 14 rip.), perciò ho optato per lo scalino più basso. In futuro forse riuscirò a svolgerne di più se la forza relativa al mio peso corporeo continuerà ad aumentare!

Le trazioni sono più impegnative rispetto alla lat machine presa inversa perché oltre al carico che sarà applicato al corpo attraverso una speciale cintura, dobbiamo sollevare anche il nostro peso corporeo.

Vi consiglio di arrivare a sollevare almeno 10 ripetizioni alla lat machine con un carico leggermente superiore al vostro peso corporeo. Solo quando avrete raggiunto questa soglia potrete inserire le trazioni alla sbarra. Non abbiate fretta!

PERCENTUALI: Lun(21%), Mer(11%), Ven(3%).

FASE 1: Lun(5 rip.), Mer(8 rip.), Ven(10 rip.)

FASE 2: Lun(3 rip.), Mer(4 rip.), Ven(5 rip.)

FASE 3: Lun(3 rip. singole), Mer(4 rip. singole), Ven(5 rip. singole)

FASE 4: Lun(5 sec. statiche), Mer(8 sec. statiche), Ven(10 sec. Statiche)

Non allenarsi più di tre volte a settimana con i pesi.

Un allenamento troppo frequente può creare una condizione di stress negativo dovuto al sovra-allenamento e un conseguente aumento della stanchezza sia mentale che fisica. Questo comporta un mancato aumento dei kg sul bilanciere se non addirittura una regressione. Tale condizione dipende dal livello di allenamento che vi somministrate. Puntualizzo subito che il sovra-allenamento può far parte di un programma di allenamento, a patto che sia inserito in modo controllato ma di questo ne parlerò più avanti.

Badate bene! Sul titolo riportato sopra ho specificato: 'con i pesi'. Questo vuol dire che negli altri giorni della settimana potete benissimo praticare qualche altra attività come la corsa o la bicicletta o altro... Ci tengo a specificare che dovete solo sostenere l'uso dei pesi per tre volte a settimana. Vista la mia esperienza sul campo, sia su me stesso che sugli altri, ho compreso che è perfettamente possibile praticare diverse attività contemporaneamente, ottenendo ottimi risultati in ognuna di esse. Fidatevi di me, che mi alleno moltissimo: sono istruttore di attività aerobiche in palestra come lo spin-bike e cardio-combact per varie ore a settimana e per tre stagioni all'anno, sono anche un eccellente corridore a piedi e per una stagione all'anno sono anche corridore in bici. Tutto questo oltre ad essere un appassionato body builder natural da molti anni. Tutta questa mole di lavoro, che per un normale appassionato di body building potrebbe sembrare assolutamente catabolica, non mi ha impedito di raggiungere considerevoli risultati in termini di massa e forza. Molti miei allievi che svolgono solo una singola attività, tipo la bicicletta o la corsa a piedi non sono al mio pari nei risultati in questi sport, anche se pratico molte specialità! Questo lo dico con una punta di orgoglio dato che probabilmente è dovuto alla pratica del sollevamento pesi.

Credo fermamente che un'attività aerobica abbinata al lavoro con i pesi sia estremamente produttiva in termini di aumento delle capacità di recupero. Infatti molti dei miei allievi, che abbinano al loro allenamento con i pesi anche dell'attività di resistenza moderata hanno ottenuto molti più risultati di quelli che svolgono solamente sollevamento pesi.

Tirando le somme è chiaro che per evitare il sovra-allenamento è sufficiente astenersi dal praticare tutti i giorni la medesima attività, dato che il nostro sistema nervoso si affatica facilmente praticando ripetutamente la stessa azione per un lungo periodo, specie se questa comporta un elevato carico di lavoro.

Recuperi abbondanti tra un esercizio e l'altro e tra un set e l'altro (freschezza mentale).

Un punto spesso tralasciato da molte persone è dato dai tempi di recupero. I recuperi da effettuare è meglio che siano il più abbondanti possibile in modo che la nostra mente acquisisca la lucidità mentale necessaria per affrontare lo stress fisico del lavoro successivo. Non dobbiamo dimenticare il nostro obiettivo prioritario: aumentare i carichi e completare la serie che ci aspetta. Infatti con un tempo di recupero troppo basso sarà molto difficile avere un significativo incremento dei carichi sollevati, sia nel breve periodo che oltremodo nel lungo periodo! Diffidate da chi vi dice che per aumentare la forza e la massa corporea si devono eseguire dei recuperi brevi perché altrimenti si recupera troppo! Il fatto è che il recupero non è mai troppo, al massimo si parla di recupero appena sufficiente per affrontare la prossima serie! Io sarei felicissimo di avere troppa capacità di recupero... D'accordo, un recupero eccessivo in termini di tempo può essere controproducente per il nostro allenamento, visto che il muscolo, se resta troppo tempo fermo, può aumentare la sua viscosità interna, diminuire il volume di irrorazione sanguigna oltre a perdere elasticità e rendendo così pericoloso l'allenamento (in gergo si 'raffredda'). Questo non va bene!

La cultura fisica si basa su un metabolismo di tipo anaerobico lattacido, di conseguenza è necessario depauperare le riserve cellulari di glicogeno per stimolarne un accumulo superiore di questo 'carburante' la volta successiva. Però la strada dei recuperi brevi non è il sistema giusto per stimolare questo processo ipertrofico. Se noi cominciamo una serie faticosa con un recupero insufficiente alle spalle, porteremo sicuramente il nostro sistema neuromuscolare in tilt e non finiremo la serie. Perciò nel giro di poche sessioni di allenamento andremo incontro ad un sicuro sovra-allenamento che ci costringerà prima a regredire i carichi e poi, nel tentativo di recuperare le energie fisiche e mentali, a sospendere gli allenamenti per un certo periodo. Facendo scendere così la nostra motivazione e la voglia di continuare.

L'unico metodo esatto per stimolare i nostri muscoli ad accumulare più glicogeno cellulare è un costante e progressivo incremento dei Kg. sul bilanciere. I tempi di recupero sono relativi e contemporaneamente fondamentali e devono essere sufficienti per affrontare carichi sempre più grandi ripristinando così per intero la nostra energia neuromuscolare.

L'unico modo per avere dei benefici eseguendo un programma di allenamento che preveda dei recuperi via via sempre minori è quello di mantenere costanti i carichi sollevati. Mentre se si dovessero incrementare i carichi e ridurre i tempi di recupero contemporaneamente, sessione dopo sessione, si andrebbe, nel giro di pochi allenamenti, incontro ad un fallimento, a meno che non siate dopati o dei mostri di genetica.

Presento una differenziazione del recupero. Esistono 2 tipi di recupero: quello del sistema nervoso e quello muscolare.

Anche se un body builder pratica l'uso del doping, il principio di allenamento è sempre lo stesso (l'incremento dei carichi e basta!): il muscolo di un dopato recupera più velocemente, però è anche vero che se vengono usati dei carichi

adeguati, il sistema nervoso deve pur sempre avere il tempo di riprendersi. Il tempo di recupero mentale è sempre maggiore rispetto al tempo di recupero muscolare. Normalmente il body building tradizionale prevede dei carichi moderati, brevi recuperi e serie multiple cercando il pompaggio muscolare che non ha nulla a che vedere con l'incremento della massa magra e l'aumento della forza. Infatti nel mondo del doping ci si è sempre fatti ingannare dal 'pompaggio' e quindi da un numero di serie elevato e recuperi brevi, portando gli utilizzatori di steroidi anabolizzanti a pensare, erroneamente, che il pompaggio fosse correlato all'aumento di massa muscolare. Da questo, la diceria di alcuni presunti guru del body building, che non è necessario usare dei carichi elevati per crescere. Una volta ho addirittura letto di uno dei body builder più conosciuti al mondo che per crescere è sufficiente un bilanciere vuoto ed iniziare a pompare con la massima concentrazione... non faccio nomi!(Comunque se ci riuscite... fatemi sapere).

Ora però veniamo alla pratica. Se decidete di intraprendere il mio metodo di allenamento noterete che in principio le sessioni saranno molto brevi, soprattutto per via dei tempi di recupero moderati legati ai carichi inizialmente bassi. Dopo qualche mese però gli allenamenti potranno passare dai 35 minuti iniziali per arrivare a durare anche un'ora e trenta minuti per via dei recuperi sempre maggiori. Esiste una legge universale nell'allenamento con i pesi: carichi maggiori uguale a recuperi maggiori. Vi consiglio di partire con dei recuperi di almeno un 1 minuto e 30 secondi fin tanto che i carichi sono bassi e in seguito, quando i carichi saranno arrivati ai limiti della vostra forza, a non superare i 5 minuti perché altrimenti si rischia di incorrere in qualche infortunio. Direi di fissare a 5 minuti il limite massimo di recupero così da non compromettere troppo il processo di recupero neuronale e non far 'raffreddare' troppo i vostri muscoli.

Dopo tutto se ci pensiamo un attimo, l'evoluzione ci ha plasmato in modo che quando siamo stanchi dopo aver svolto un grande sforzo, dobbiamo prenderci qualche momento di pausa per permetterci di ripristinare le risorse muscolari e mentali, così da essere pronti per sostenere un successivo sforzo. Il recupero completo è perfettamente naturale, mentre non lo è uno parziale.

Utilizzare solo esercizi di base.

Dimenticate le lunghe schede di allenamento composte da un'interminabile serie di esercizi di isolamento mono-articolari, per lavorare ogni singolo muscolo del vostro corpo da ogni possibile angolazione. Come se tanti esercizi inutili sommati insieme fossero uguali ad un solo esercizio efficace! Sono dei vecchi miti duri a morire, senza alcuna base razionale e non finalizzati alla crescita del corpo. L'effetto pompa localizzato è una gran stupidaggine che non vi porterà a nulla, è solo una diretta conseguenza degli esercizi di isolamento. Molta gente che ho seguito, sosteneva allenamenti per pompare un po' i muscoli(i pettorali, tanto per dirne uno a caso!) perché alla sera stessa doveva uscire!

Bisogna restringere il cerchio degli esercizi da svolgere, prediligendo quelli più affini per cui l'evoluzione ci ha progettato: spingere, sollevare e tirare. Sono solo questi i movimenti da eseguire per sviluppare una forza, una simmetria e una massa senza precedenti nella vostra vita! Meditate gente: "Pochi ma buoni!".

Se diventate fortissimi eseguendo pochi esercizi di base, lavorerete ogni singolo muscolo al massimo delle sue potenzialità, con il giusto equilibrio tra muscoli agonisti e antagonisti oltre che ad un incredibile controllo proprioceettivo su tutte le vostre articolazioni, garantendovi dei risultati in tutti gli aspetti della vostra vita (altri sport compresi). Ricordate che c'è correlazione tra massa e forza e ignorate chi sostiene il contrario. Infatti un muscolo sviluppa un certo quantitativo di forza per ogni cm cubo di tessuto. E questa non è un'opinione ma è un fatto!

Essere fortissimi in uno o più esercizi di base oltre a rendervi più 'pompati', come molti sicuramente desiderano subito dopo l'esecuzione dell'esercizio, apporterà delle modifiche drammatiche alla vostra struttura muscolo scheletrica! Per non parlare dell'innalzamento della vostra soglia del dolore.

Quando si parla di esercizi di base, è sbagliato parlare di un preciso gruppo muscolare coinvolto perché vengono reclutati molti distretti muscolari se l'esercizio è veramente multi-articolare. Tra gli esercizi multi-articolari non includo quelli cosiddetti 'di base per le braccia come il curl o il french press' dato che, secondo il mio punto di vista, sono solo esercizi di isolamento!!

Tanto per fare un esempio, un buon esercizio che lavora anche i tricipiti oltre a molti altri distretti articolari è la distensione su panca piana e stop. Cioè un movimento per cui il nostro corpo è stato 'progettato dalla natura': la spinta.

Ricordo i tempi, in cui per divertirmi con gli amici, dopo essere diventato capace a maneggiare 180 Kg negli stacchi, sollevavo di alcuni cm dal terreno la mia e le loro automobili afferrandole dal parafrangente posteriore. Ovviamente i miei amici restavano tutti di stucco per tale spettacolo e così dopo una simile pubblicità tutti volevano iscriversi in palestra per allenarsi e diventare forti con il mio metodo di allenamento. L'unico problema è che per un profano sembra scontato allenarsi e diventare capace di sollevare un peso ingente, quasi come se ciò fosse una conseguenza matematica, la verità è che serve una forte motivazione per riuscirci, che non tutti possiedono.

Come prova che gli esercizi di isolamento hanno un'utilità limitata, provate ad eseguire un esperimento dopo esattamente un anno di MATEVO®. Passato questo periodo di allenamento rispolverate un vecchio esercizio preferito di isolamento tipo ad esempio le croci con manubri o il lento dietro o qualche macchina isotonica. Con stupore noterete che il carico che riuscite a maneggiare in questi esercizi anche se non sono più stati svolti sarà maggiore rispetto a quando li praticavate regolarmente. Questa è la prova inconfutabile che erano perfettamente inutili e che sono ben altri i movimenti da svolgere per essere forti.

Tralasciare gli esercizi diretti sui gruppi muscolari più piccoli e lavorarli indirettamente.

Non pensate mai di concentrare il lavoro su: avambracci, bicipiti, tricipiti, polpacci, deltoidi anteriori, deltoidi posteriori, lombari, femorali, ecc... Come ho già detto, la somma di tanti piccoli esercizi non fa un gran esercizio! Per fare un esempio, i bicipiti e gli avambracci, ricevono uno stimolo enorme mentre si allenano in un esercizio per i dorsali come i rematori o le trazioni. E' il discorso di

prima, facciamo quello per cui siamo stati progettati dall'evoluzione, nel caso dell'esempio precedente: tirare. I risultati saranno solo una questione ovvia.

Allo stesso modo, non perdetevi tempo ad allenare i tricipiti perché rischierete di mandare in tilt il vostro sistema nervoso arrestando i risultati nella distensione su panca piana. Questo per il fatto che allenereste i vostri tricipiti il doppio(considerando anche la panca piana) con un movimento che probabilmente sarà innaturale per il fisico. Dico 'innaturale' perché tra i falsi miti della cultura fisica popolare, il re degli esercizi per i tricipiti è il french press e tutti i suoi derivati. Questo esercizio è assolutamente innaturale dato che non vi capiterà quasi mai nella vita comune di eseguire tale movimento. Badate bene, il french press(e derivati) non è un esercizio di spinta multi-articolare ma è un esercizio mono-articolare, quindi di isolamento per i tricipiti, che grava completamente sull'articolazione del gomito dato che si tratta di una distensione dell'avambraccio sul braccio. Oltre ad avere una scarsa incidenza a livello propriocettivo, molte forme di french press sono molto gravose nel lungo periodo per gomiti e polsi.

Se penso ai tempi passati, in cui mi allenavo con delle routine assurde, divise in varie parti settimanali, con svariate serie per ogni esercizio e con vari esercizi per gruppo muscolare, dove variavo allenamento sovente per evitare che i muscoli 'ricordassero' l'allenamento precedente, quindi dovevo fare i conti con l'infondata paura che i risultati si arrestassero(sempre se c'erano!). A quei tempi ero sempre indolenzito e quindi contento perché pensavo che questo equivallesse ad un aumento di massa muscolare, ma mi sbagliavo e ho impiegato anni per rendermene conto.

Il tempo mi ha portato a capire che: le negative, le forzate, i super set, set tripli e doppi, piramidali tronchi e inversi, metodo a contrasto, pre-affaticamento e altre amenità non sono la strada giusta per diventare forti e grossi specialmente se siete un natural avanzato. Ho sperimentato che un allenamento del genere è troppo anche per un atleta di alto livello in quanto ne ho sentiti molti lamentarsi di essere stanchi e spossati dagli allenamenti. Anche se siete 'aiutati', eseguire una sessione di allenamento con la più assoluta freschezza mentale ha sempre la massima importanza per ottenere un incremento, questa è la base del mio metodo.

E' importante evitare di lavorare solo sugli esercizi di isolamento perché non creano lo shock metabolico necessario per indurre al corpo la giusta super-compensazione. Questo perché gli esercizi complementari lavorano su dei settori muscolari troppo circoscritti per produrre un miglioramento.

La routine deve coinvolgere tutto il corpo a ogni sessione.

A volte mi sembra che il mondo del body building abbia raggiunto l'apice dell'assurdità! Vi sembra possibile che il nostro corpo raggiunga una condizione di anabolismo soltanto suddividendo l'allenamento in diversi gruppi muscolari con una split routine (magari ABC) e che perciò l'evoluzione ci abbia limitato fino a tal punto? Il nostro corpo da molti millenni ha sempre funzionato bene lavorando in tutto il suo insieme. Superando stenti e sforzi che per i canoni di oggi sarebbero considerati disumani, sulla conseguenza di ciò ci siamo evoluti.

Anche se dividiamo l'allenamento settimanale in diversi gruppi muscolari non ci sarà sicuramente possibile isolare completamente un distretto muscolare così da non allenarne altri. Ad esempio, se noi vogliamo allenare i pettorali saranno quasi sempre coinvolti i tricipiti, i dorsali, i rotondi, il gran dentato e i deltoidi, i bicipiti e molto altro, dipende solo dagli esercizi che decidete di svolgere. A questo punto mi sembra logico dedurre che suddividere non conviene perché alla fine resterà solo un allenamento un po' zoppicante. Con una scheda per tutto il corpo si potrà avere uno stimolo metabolico molto significativo oltre che evolutivamente perfetto grazie anche ai movimenti giusti(sollevamento, spinta e tirata). La super-compensazione indotta da un allenamento distribuito per tutto il corpo è solo più una conseguenza matematica!

La sensazione che si prova durante lo svolgimento di un esercizio multi-articolare tipo gli stacchi con i manubri è indescrivibile: il corpo comincia a percepire una sensazione di surriscaldamento generale, la vista appare annebbiata, i rumori esterni non hanno più alcun impatto su di noi, siamo come sordi, la mente si isola da tutto e l'unica informazione che trapela è di arrivare alla fine della serie. Durante una serie di questo tipo il nostro cervello acquisisce una coscienza superiore delle sensazioni corporee, tanto che lo yoga al confronto è un gioco da ragazzi. L'unica informazione che assilla la mente è di finire la serie a tutti i costi. Sono assolutamente convinto che la cosa più importante nel progresso dei carichi sia la concentrazione mentale che di anno in anno, allenamento dopo allenamento, migliora sempre e solo quando la concentrazione non progredisce più, i carichi non cresceranno più!

Non sovraccaricare il sistema nervoso centrale.

E' vero che si deve allenare tutto il corpo ad ogni sessione per 'irrobustire' il sistema nervoso specialmente con esercizi di base. E' anche vero che se non dosiamo la quantità di esercizi, di serie, di ripetizioni, di recupero, di carico e frequenza settimanale corriamo il rischio di incorrere in una situazione di stress che ci obbligherà a fermare gli allenamenti per un certo periodo. Se seguite esattamente tutte le indicazioni che sono consigliate in questo libro eviterete il rischio di mandare in panne la vostra mente e il vostro fisico.

Il trucco è quello di incrementare i carichi di poco ogni volta senza arrivare mai al punto limite, riuscendo a terminare la serie con la dovuta tranquillità. Evitate a tutti i costi il cedimento muscolare.

Se la serie va a buon fine con l'uso delle vostre sole forze vuol dire che la settimana dopo si può aumentare di un altro Kg sul bilanciere. Se invece la serie arriva alla fine in modo troppo stentato o non arriva alla fine, la settimana dopo, si deve categoricamente regredire di una settimana o anche due con i carichi (es: uno o due Kg in meno). Non importa se solo un esercizio è andato male e tutto il resto è stato perfetto, dovrete regredire su tutto l'allenamento della scheda. E' assolutamente necessario far proseguire tutto il corpo come un tutt'uno per non affaticare la mente, se un esercizio va male, tutti gli altri esercizi devono regredire per 'aspettare' che, il gruppo muscolare zoppicante, migliori, così da ripartire la settimana dopo con la normale progressione. Se invece tutte le serie vanno bene,

allora tutti i gruppi muscolari progrediscono insieme. Il corpo è un tutt'uno, è questo il segreto del successo.

Dopo tutto quando la nostra specie correva per le praterie in tanga alla ricerca di cibo, era normale dopo una approvvigionamento alimentare molto propizio che richiedeva un grande sforzo, riposarsi nei giorni successivi, riducendo la ricerca del cibo al minimo. Così anche ora con l'allenamento dobbiamo ridurre il lavoro dopo una settimana dura andata male, essendo stata al di sopra delle nostre possibilità.

Se non si riesce a sollevare un carico regredire di una o due settimane e ripartire.

Dopo molte settimane di progresso nell'allenamento arriva inevitabilmente il momento in cui il carico comincia a diventare pesantissimo, per le nostre capacità, facendoci incorrere nel fallimento almeno in uno dei giorni settimanali di palestra. Il fatto che una settimana, arrivati ad un certo punto, possa risultare non perfetta in termini di ripetizioni non vuol per forza dire che si è arrivati al limite. Infatti se incontriamo un blocco a volte è sufficiente ritornare ai carichi sollevati correttamente la settimana precedente o quella ancora prima e proseguire di lì, per superare il momento difficile. Ovviamente, quando parlo di regredire con i carichi alla settimana precedente, intendo riferirmi a tutti e tre gli allenamenti settimanali e non al solo giorno che è risultato imperfetto! In parole povere, in caso di errore, dovete ripetere quello che avete svolto nella settimana precedente o in quella ancora prima.

E' certo che i blocchi ci avvertono che siamo molto vicini al nostro top. Quando sollevavo 96 Kg nella distensione con bilanciere su panca piana di riferimento, quella settimana non ero riuscito, il lunedì, ad arrivare a 10 ripetizioni, ma solo a 9 con 72 Kg in quella multipla. Bene, la settimana dopo sono regredito a 95 Kg e quindi a 71 Kg per la serie di 10 ripetizioni che sono state portate a termine con successo in questo nuovo tentativo. Quell'anno ho raggiunto 102 Kg sul bilanciere e 76 Kg per 10 ripetizioni senza più alcuna interruzione! Un bell'incremento nonostante il blocco, vero?!

Ovviamente può arrivare un blocco su qualunque esercizio ma le conseguenze sono sempre le stesse da seguire, regredire alla settimana precedente o quella ancora prima, su tutto il programma di allenamento settimanale.

Dovete essere molto onesti con voi stessi. Se una serie non arriva alla fine, anche solo per un soffio, dovete categoricamente regredire senza aspettare che la situazione diventi insostenibile. Già perché se non regredite in tempo, portandovi dietro una serie incompiuta, la voragine che si creerà diventerà sempre maggiore, portandovi, con il passare delle settimane, ad uno stato di assoluto sovra allenamento oltre che ad una demoralizzante carenza di risultati. Non ingannate voi stessi! In questo programma fare più carico, con via via meno ripetizioni stentate, non vi porterà a nulla.

Molte persone si auto ingannano sollevando malamente dei carichi troppo pesanti per le loro capacità, è il risultato è sempre stato il medesimo: l'assenza di risultati. Questo è il mondo reale, non auto illudetevi solo per farvi notare dagli altri frequentatori della palestra: quello che conta siete solo voi stessi!

Costanza assoluta.

In qualunque metodo di allenamento per ottenere dei risultati, dopo aver stilato un programma di allenamento e un'alimentazione adeguata, rimane solo da applicarsi e svolgere con dedizione e costanza assoluta quello che si è teorizzato.

Quando parlo di costanza intendo un periodo che dura diversi anni, non certo di un mese, tre mesi o un anno solo. Non vorrei essere retorico ma l'allenamento per essere proficuo deve diventare uno stile di vita. Dopo alcuni anni di duro lavoro forgerete la vostra mente e il vostro corpo. Diventerete forti come non lo siete mai stati prima. Piano, piano, diventerete immuni dai raffreddori, dalle influenze, dai mal di testa e da tutte le altre malattie, perché la vostra soglia del dolore si alzerà terribilmente. Il corpo raggiungerà quello stato di forza primordiale che hanno conosciuto solamente i nostri avi. E' quasi come se con il passare del tempo invece che invecchiare e di conseguenza indebolirci, diventassimo sempre più robusti e sani.

Il duro non è all'inizio del programma, quando i carichi di lavoro sono ancora bassi. Il duro arriva quando i carichi che solleviamo si avvicinano ai nostri limiti psicofisici. A questo punto si devono stringere i denti e raccogliere tutte le forze per riuscire ad aggiungere un po' di ferro sul bilanciere, nonostante la fatica, per qualche settimana ancora...

E' troppo facile, oltre che improduttivo, cambiare completamente programma di allenamento ogni volta che le cose si fanno difficili. E' proprio sul difficile che il corpo viene stimolato a migliorarsi, quindi se un carico è pesante, dobbiamo sforzarci con tutti noi stessi per portare a termine la serie, come quando il carico era più leggero. L'errore che la stragrande maggioranza degli appassionati di body building compie, è di cambiare radicalmente l'allenamento, quando il lavoro diventa difficile, così i risultati saranno sempre nulli, dato che cambiando gli esercizi, i carichi dovranno ripartire da zero.

Nel MATEVO® sono previste delle fasi di cambiamento. Questi cambiamenti non sono però radicali, mantenendo sempre un collegamento logico con il programma precedente. Sarà variato solamente il numero ripetizioni e successivamente la tecnica di esecuzione. Gli esercizi saranno sempre gli stessi ed i carichi manterranno un rapporto di continuità tra una fase e l'altra. Permettendo un costante incremento della forza durante tutto il macro ciclo.

Nel corso della mia vita di allenatore ho seguito pseudo-palestrati, che ogni volta che i carichi diventavano pesanti, cominciavano a peggiorare drammaticamente l'esecuzione degli esercizi e poi quando cominciavano ad arrivare i primi infortuni, chiedevano di cambiare la scheda, dato che la cattiva esecuzione usciva da ogni controllo. Non si deve mai aumentare il carico e perdere la corretta esecuzione del movimento, perché non si avrà un incremento di forza in questo modo, si otterranno solamente degli infortuni. Il segreto è concentrarsi e cercare di eseguire al meglio, con il massimo controllo tutti gli esercizi mano a mano che aumentano i Kg sul bilanciere seguendo sempre il medesimo programma, anche se ciò comporta moltissima fatica!

Vi sembra possibile che sia più efficace, passare ad eseguire le croci con manubri per i pettorali con 20 Kg o passare nella distensione su panca piana con bilanciere

da 105 Kg a 106 Kg con le medesime ripetizioni? La risposta mi sembra scontata a favore della seconda soluzione anche se è chiaramente la più faticosa e produttiva. Oltre alla fatica, conta moltissimo la volontà di non saltare mai le sessioni di allenamento. La palestra deve diventare la vostra priorità nella vita. Qualunque siano i vostri impegni, dovete riuscire a trovare il tempo per tre allenamenti settimanali della durata media di 1 ora ciascuno. Un allenamento saltato rappresenta un tassello mancato sul raggiungimento del vostro obiettivo finale, che non potrete mai più recuperare. Non esiste spazio per la clemenza con voi stessi, dovete essere il più severi possibile per costruire il vostro fisico.

Programmare almeno un periodo lungo di recupero all'anno(Un mese).

Oramai per me è consuetudine riposare due volte l'anno dagli allenamenti. Queste pause mi rinvigorisco sia fisicamente che psicologicamente. Per motivi di lavoro ho fissato queste pause il mese di agosto e circa 15 giorni a cavallo delle vacanze natalizie. Queste scelte sono per me obbligate, dato che in quei periodi sarebbe comunque impossibile continuare gli allenamenti.

La scelta del periodo di pausa è soggettiva, l'importante è che ci sia almeno un lungo lasso di tempo come break durante l'anno di allenamento. Non si deve avere paura di riposarsi pensando che si perderà gran parte della forza faticosamente guadagnata. Questo non è vero. Ricordate il concetto da me elaborato in precedenza, riguardo alla memoria neuromuscolare: voi potrete in qualunque momento arrivare a sollevare un carico che avete già sollevato in precedenza a patto che ci sia un adeguato programma di risalita!

Dopo un lungo periodo di stop dagli allenamenti, diciamo quello che per me equivale al mese di agosto, ricomincio dal principio con i carichi e poi risalgo abbastanza velocemente raggiungendo in 3 – 4 mesi il livello di forza che avevo raggiunto l'anno prima, in modo che mi restino altri 3 – 4 mesi di margine per oltrepassare il massimo carico che ero riuscito a sollevare precedentemente. Questa lunga fase di riposo rappresenta la linea di separazione tra un anno e l'altro di allenamento.

Supponiamo che nel corrente anno, durante l'ultima fase, sono arrivato a 140 Kg nella distensione con bilanciere su panca piana virtuale. Poi è arrivato il mese di agosto e quindi mi fermo per quattro settimane dopo 11 mesi di allenamento rigoroso.

Nel mese di settembre riprendo ad allenarmi e riparto dai 70 Kg con cui avevo iniziato il ciclo l'anno precedente, anche se sicuramente potrei sollevare molto di più. In virtù della mia precedente tesi sul massimo carico sollevabile. Procedo con un ritmo graduale ma abbastanza sostenuto, diciamo 5 Kg a settimana, fino ad arrivare a 90 kg sul bilanciere in un mese, a questo punto proseguo di 2 Kg a settimana fino ad arrivare a 102 Kg (cioè il massimale raggiunto l'anno precedente nella PRIMA FASE) per altre 6 settimane. Dai 102 Kg in avanti si deve avere molta più cautela quindi riprendo la progressione di 1 Kg a settimana come facevo l'anno prima, dato che si tratta di carichi considerevoli e relativamente vicini ai miei limiti.

Come potete notare nonostante il mese di pausa i carichi sono ritornati molto elevati in soli 2 mesi e mezzo di allenamento. Con una sostanziale differenza dall'anno prima, che la stagione di allenamento è solo all'inizio e quindi siamo pronti per superare di svariati Kg il nostro precedente record su panca piana.

Un riposo, lungo alcune settimane, vi serve per fare vostro un carico vicino ai vostri limiti, che avete già sollevato. E' un po' come il sonno: che serve a consolidare nella memoria le informazioni acquisite dal cervello durante l'arco della giornata. Bene, un riposo di 4 settimane è quello che ci vuole per consolidare la forza acquisita dal nostro sistema neuromuscolare. Badate bene pero! Dopo un lungo riposo è vero che avete recuperato, che sarete più forti di prima e che solleverete dei carichi più pesanti. Però non subito! Dovete rispettare una certa gradualità di risalita. Prevedete un periodo di qualche mese per ritornare al massimo carico sollevato in passato. Una volta arrivati gradualmente al carico che sollevavate già la stagione precedente, tenterete di superare voi stessi, diventando più forti, aumentando ulteriormente il carico. Non considerate il periodo di pausa come una sorta di tampone necessario a recuperare da allenamenti sbagliati protratti nel tempo. Bensì come un periodo di costruzione sia mentale che fisica, dei progressi ottenuti nell'anno appena concluso.

Una lunga pausa, oltre ad avere una funzione 'separatrice' tra gli anni di allenamento, ci prepara a diventare più forti nell'anno che verrà. Nella pausa, dopo un duro anno di allenamento, si creano e si concretizzano i presupposti per una riprogrammazione fisiologica completa delle fibre muscolari! Questa sosta forzata ma programmata, sarà il punto di partenza per il nuovo anno di allenamento.

Ripartire da zero dopo ogni lungo periodo di recupero.

Normalmente, dopo un lungo periodo di riposo (un mese), riparto nel nuovo anno di allenamento con un carico iniziale pari a quello degli anni precedenti, per poi aumentare velocemente fino a quando mi avvicino al massimo peso sollevato l'anno prima. Da qui in avanti incremento da 2 a 5 Kg a settimana, quando l'intensità di allenamento inizierà ad essere piuttosto elevata, si aumenterà solamente di un kg a settimana, come si faceva l'anno prima, quando i carichi erano nuovi. Visto che ora sono nuovamente carichi mai sollevati prima o comunque molto elevati.

Propongo un esempio pratico: Supponiamo che nel 2001 sono arrivato a sollevare 109 Kg su panca. Quando riparto a settembre del 2002, inizierò con 70 Kg sul bilanciere ed incrementerò di 5 Kg ogni settimana fino ad arrivare a 90 Kg. Dopo di che i miei incrementi scenderanno a 2 Kg a settimana fino a che non solleverò 100 Kg. A questo punto l'incremento passerà ad un solo Kg a settimanale, così che il mio corpo abbia la possibilità adattarsi al meglio. Continuerò con questo ritmo anche oltre i 109 Kg raggiunti l'anno prima, fino a quando riuscirò a ottenere dei miglioramenti...

Questo lungo periodo di recupero (agosto nel mio caso) è indispensabile per rigenerare completamente il corpo e la psiche. Oltretutto si creano e si consolidano gli schemi neuromuscolari acquisiti nell'anno di allenamento precedente, preparandoci ad affrontare nuovi carichi l'anno che verrà.

Attenti però, non interpretate male il mese di recupero. E' vero che un mese intero di pausa può migliorarci. Rammentate però che deve esserci un anno di allenamento progressivo precedente. In questo metodo si crea la necessità di un lungo recupero dopo tanti mesi di allenamento. Non si può arrivare all'esaurimento delle risorse fisiche e psichiche dopo ogni sessione, per un periodo di un mese o due e giustificare un recupero di 30 giorni(solo un infortunio potrebbe farlo), sarebbe assurdo! Sicuramente se arrivate al cedimento ad ogni sessione vi infortunerete.

Molti guru hanno male interpretato le ultime ricerche sul recupero e la rigenerazione delle fibre muscolari, elaborando così sistemi infruttuosi per i natural. Tenete presente che l'adattamento(in meglio o in peggio) della fibra muscolare è sempre preceduto da una 'variazione' del motoneurone che la innerva. Per ottenere un significativo cambiamento occorre un lungo periodo di lavoro. Se voi per assurdo, vi allenaste in modo sovra umano un solo giorno al mese o anche ogni 2 settimane e il resto del tempo lo dedicaste al riposo non avreste risultati degni di nota. Rischiereste solo di infortunarvi. Oltre tutto i carichi che sollevate non potrebbero incrementare, visto che con un solo allenamento al mese dovrete sempre ripartire dal principio, ottenendo così dei risultati molto marginali. Il vostro corpo va impressionato con i pesi come la luce fa con le pellicole fotografiche e poi nel recupero programmato, si concretizza la fase di fissaggio e di sviluppo come nel campo fotografico!

Mi sento il dovere di insistere sul fatto di ripartire in modo estremamente graduale dopo una lunga fase di riposo. E' vero che il nostro corpo nella stagione passata ha sollevato dei carichi enormi, però poi ha smesso di faticare per un certo periodo. Il nostro organismo ha la straordinaria capacità di adattarsi a quello che fa, quindi sia al riposo che all'allenamento. Nel lungo periodo di riposo che abbiamo trascorso la nostra memoria neuro muscolare è rimasta intatta ma dal punto di vista muscolo-scheletrico siamo regrediti leggermente. Probabilmente però abbiamo acquisito nuove fibre muscolari 2a e 2b da allenare in futuro... Perciò dobbiamo risalire tutti i gradini che abbiamo già percorso, anche se in modo sensibilmente più rapido rispetto alla stagione precedente, visto che i nostri motoneuroni, come le fibre muscolari, hanno iniziato a cambiare.

Senza dubbio un lungo periodo di recupero rappresenta la netta separazione che serve per dividere un'anno dall'altro determinando la chiusura dell'intero ciclo di allenamento e l'inizio del prossimo. Riposate gente...

Esercizi di riscaldamento.

Molti atleti incorrono nei più svariati infortuni per via della pigrizia nel praticare pochi minuti di riscaldamento.

I benefici del riscaldamento sono conosciuti, in ambiente sportivo, da molti decenni. Questa tecnica è necessaria in primo luogo per evitare un infortunio e in secondo luogo per preparare il corpo a sostenere uno sforzo molto più intenso ottenendo così la massima prestazione. All'interno del nostro corpo, quando si esegue il riscaldamento, si verificano alcuni cambiamenti significativi: i battiti

cardiaci aumentano, la viscosità dei tessuti diminuisce, aumenta l'elasticità muscolare e l'escursione articolare, anche la temperatura corporea cresce, ecc...
Prima di intraprendere l'allenamento vero e proprio consiglio di eseguire sempre la stessa sequenza di esercizi per il riscaldamento:

- addominali: crunch a terra (40 ripetizioni), crunch incrociati(12 ripetizioni Sx e Dx), crunch a candela (12 ripetizioni)



- Cingolo scapolo omerale: aperture a 'L' manubrio (12 ripetizioni Sx e Dx): I carichi che eseguo in questo esercizio per la cuffia dei rotatori non sono regolati da alcuna percentuale. Prendendo come partenza la solita ripetizione massimale su panca piana nel giorno A di riferimento: se eseguo 70 Kg uso un manubrio di 4 Kg, 80 Kg uso 5 Kg, 90 Kg uso 6 Kg e oltre i 100 Kg uso 8 Kg.



- Parte superiore: panca piana con bilanciere (5 ripetizioni a vuoto, 3 ripetizioni con 20 Kg, 2 ripetizioni con 40 Kg, 1 ripetizione con 60 Kg, 1 ripetizione con 80, 1 ripetizione con 100 Kg, ecc...) poi eseguo la mia massimale.

Ovviamente se il vostro massimale reale è di 96 Kg arriverete con il riscaldamento a 80 Kg prima di iniziare con il vostro massimo. Mentre se sollevate un peso compreso tra 100 e 109 Kg vi consiglio di non sollevare nel riscaldamento 100 Kg perché rischierete di 'bruciare' la vostra massima distensione. Eseguo il sollevamento di 100 Kg nella fase di riscaldamento solo quando arrivo ad almeno 110 Kg nella mia massima distensione.

Non eseguo altri esercizi di riscaldamento fino a quando non arrivo a coinvolgere gli arti inferiori nell'allenamento. Quindi prima di martellare il mio corpo dalla vita in giù eseguo:

- Arti inferiori: 30 secondi di stepper o di cyclette. Pratico qualche simulazione di stacco con manubri a corpo libero unito a qualche circonduzione per il bacino. Mi concentro mentalmente qualche secondo e poi parto con la serie vera e propria.

Non ho mai conosciuto nessuno che si sia infortunato con il mio metodo eseguendo questi semplici esercizi pededeutici. Naturalmente a patto di eseguire con la miglior esecuzione possibile gli esercizi cardine di questo programma.

Aumentare la produzione di testosterone ed interazioni evolutive.

Qualche anno fa, quando mi sono laureato in scienze motorie presso lo SUIISM di Torino (vecchio ISEF), l'argomento di sviluppo della mia tesi era stato l'influenza dell'alimentazione e dell'allenamento sul profilo ormonale(il mio) e sull'eventuale manipolazione con questi due strumenti. Quindi, il primo passo che ho compiuto è stato quello di misurare il livello ormonale(tra cui il testosterone) all'inizio della stagione di allenamento e dopo un periodo di allenamento di qualche mese, abbinando una dieta per la massa ho eseguito una nuova analisi... Bene, da allora, puntualmente ogni volta che raggiungo il mio massimo annuale di sollevamento, eseguo la misurazione del livello di testosterone endogeno, oramai da alcuni anni, ottenendo delle piacevoli sorprese!

Con il passare degli anni ho scoperto che il mio testosterone aumenta con il progressivo aumentare dei carichi che sollevo. Faccio un esempio: se il primo anno il testosterone misurava 200 ed io ero in grado di sollevare 100 Kg su panca piana, il secondo anno arrivava a 250 se riuscivo a passare ad un massimale su panca di 105 kg nel giorno A di riferimento ed ancora aumentava se riuscivo a sollevare su panca 109, così via con gli anni...

La cosa strana è che il periodo di sviluppo puberale per me è passato ormai da tempo, quindi il testosterone dovrebbe calare con l'invecchiamento ed invece non è così. Un miracolo? Non proprio. L'aumento del carico sollevato determina un incremento della massa muscolare e dell'aggressività nell'allenamento, questo processo è strettamente legato al livello di testosterone. Con il passare degli anni se la nostra forza aumenta, anche il nostro livello di testosterone aumenta proporzionalmente, nonostante lo scorrere del tempo.

L'evoluzione ci insegna che noi esistiamo fin tanto che siamo utili alla natura, questa legge è identica per tutti gli esseri viventi. Quello che facciamo aumentando i carichi di lavoro con il mio metodo di allenamento, è la dimostrazione alla natura che noi siamo ancora utili nonostante il passare degli anni.

Lo scopo di ogni essere vivente è quello di auto conservarsi il più a lungo possibile, ottenendo un gran numero di possibilità riproduttive e portare avanti nel tempo la propria specie. Allenandoci nel modo giusto manteniamo efficiente il nostro corpo. Un corpo muscoloso avrà più possibilità per la natura di sopravvivere agli eventi rispetto ad uno più debole, perciò sarà necessario conservare nel tempo un alto livello di testosterone, così da mantenere una certa aggressività per combattere la battaglia della vita il più a lungo possibile. Ottenendo così una elevata utilità nella specie di cui si fa parte(homo sapiens sapiens in questo caso),

acquisendo così il privilegio di un'elevatissimo potenziale riproduttivo. Premettetemi di dire che la specie ha fame di geni forti.

Più a lungo riusciremo ad essere forti, più a lungo manterremo alto il livello di testosterone ed il nostro corpo sarà costretto a rallentare l'invecchiamento fisiologico dei tessuti. Saremo più aggressivi nella lotta alla sopravvivenza. Un tempo eravamo dei combattenti sottoposti a scontri continui, ora non lo siamo più e dobbiamo rimediare a questa carenza: alleniamoci per 'ingannare' la natura!

Alla luce di queste informazioni vi consiglio di effettuare un test ormonale per il testosterone all'inizio della stagione di allenamento ed uno nel periodo in cui ritenete di essere al massimo della performance, se siete al primo anno di esperienza riguardo al mio metodo. Mentre se siete degli atleti avanzati e praticate il mio metodo già da qualche anno, allora effettuate l'analisi solo quando arriverete al miglior sollevamento su panca piana nel giorno A di riferimento della stagione. Fatelo per un pò di anni, oltre a notare un incremento significativo dei carichi sollevati e della massa magra, constaterete anche un aumento del vostro livello di testosterone. Queste sono le prove tangibili che dimostrano l'efficacia di questo metodo di allenamento.

RIPORTO ALCUNI RISULTATI SULLE MIE ANALISI DEL TESTOSTERONE:

(Analisi effettuate a digiuno dalla sera prima con prelievo sanguigno tra le 7.30 e le 8.00 con sveglia alle 6.00)

08-03-2002	254	NG/DL – 1rm su P.P. 102 Kg.
19-03-2003	321	NG/DL – 1rm su P.P. 109 Kg.
20-02-2004	385	NG/DL – 1rm su P.P. 114 Kg.
11-02-2005	469	NG/DL – 1rm su P.P. 116 Kg.

I risultati parlano da soli, da quando ho iniziato ad allenarmi con il mio metodo MATEVO® il livello di testosterone è sempre salito.

MATEVO® NEL VIVO

I set di allenamento devono variare le ripetizioni ad ogni sessione di allenamento per settimana.

Partite suddividendo la settimana in tre allenamenti, solitamente lunedì, mercoledì e venerdì in modo da guadagnare un giorno di recupero tra un allenamento e l'altro e due giorni di recupero a cavallo del week-end. Nulla vi vieta di allenarvi il martedì, giovedì e sabato. Questo schema settimanale A,B,C vi permette un recupero completo e una rinnovata freschezza mentale in ogni allenamento.

Veniamo al dunque, nella PRIMA FASE: il lunedì è il giorno delle 10 ripetizioni (salvo eccezioni*) con le relative percentuali, il mercoledì è il giorno delle 12 ripetizioni (salvo eccezioni*) con relative percentuali e il venerdì è il giorno delle 15 ripetizioni (salvo eccezioni*) con relative percentuali. Il tutto si ripete dal principio, il lunedì della settimana dopo ma con dei carichi leggermente più alti. Chiameremo la variazione settimanale delle ripetizioni andamento ad onda.

* Esistono delle eccezioni in cui alcuni esercizi che non vengono svolti con lo schema 10-12-15, perché la fatica per alcuni individui è molto alta. Per avere un'idea più chiara andate al tioletto in cui è spiegata l'esecuzione delle trazioni alla sbarra presa inversa con sovraccarico.

PRIMA FASE:

LUNEDI (A):

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana - RIFERIMENTO -	1X 1.00	70
Panca piana	10X 0.75	52
Panca piana parziali P. Rack	10X 0.84	58
Lat machine presa inversa	10X 0.80	56
Rem con man	10X 0.46	32
Stacco con manubri	10X 0.46	32
Strappo + squat completo	3X 0.46	32

MERCOLEDI (B):

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana	1X 0.97	67
Panca piana	12X 0.69	48
Panca piana parziali P. Rack	12X 0.78	54
Lat machine presa inversa	12X 0.75	52
Rem con man	12X 0.41	28
Stacco con manubri	12X 0.41	28
Strappo + squat completo	4X 0.41	28

VENERDI (C):

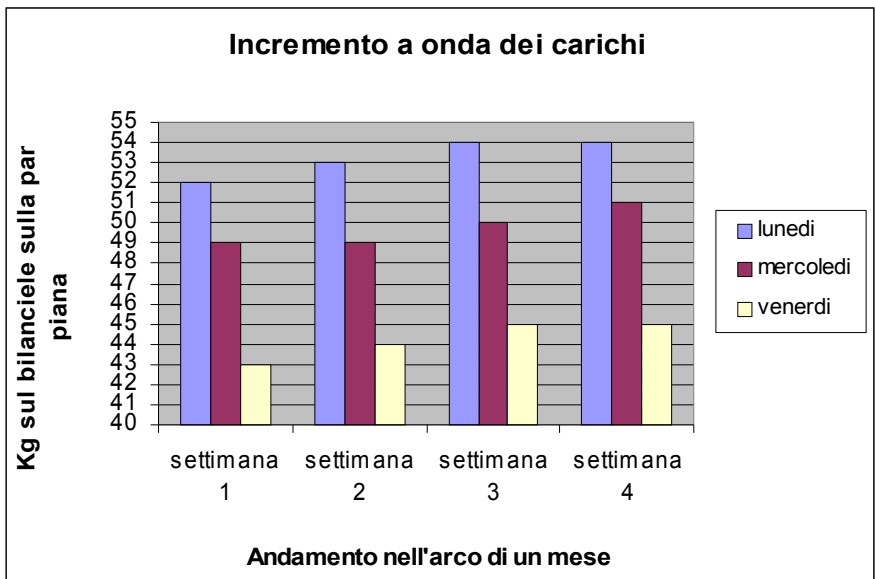
Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana	1X 0.94	65
Panca piana	15X 0.63	44
Panca piana parziali P. Rack	15X 0.69	48
Lat machine presa inversa	15X 0.65	45
Rem con man	15X 0.36	25
Stacco con manubri	15X 0.36	25
Strappo + squat completo	5X 0.36	25

Queste tabelle rappresentano il programma settimanale di base. Più avanti vi spiegherò che per alcuni soggetti ho dovuto apportare delle modifiche in quanto ho riscontrato dei problemi nella zona lombare, altri semplicemente si trovavano meglio con altri esercizi per motivi psicologici e altri ancora hanno insistito per inserire degli esercizi di isolamento per i bicipiti o i tricipiti o entrambi ed in fine ancora altri, per svariati motivi non volevano allenare gli arti inferiori. Vi dico con sicurezza che lo schema sopra indicato è il migliore per la maggior parte delle persone e non si spreca tempo prezioso in esercizi improduttivi.

Suddividere la settimana in 3 allenamenti con ripetizioni diverse di giorno permette innanzi tutto di allenare in modo più completo le fibre muscolari. La cosa più importante è rappresentata dalla rinnovata freschezza, ogni volta che andiamo in palestra, del nostro sistema nervoso. Non avete mai notato che se dobbiamo sempre eseguire uno stesso quantitativo di ripetizioni con un dato carico per un lungo periodo ci sorprende la noia e se il carico è alto, il patema d'animo prima di iniziare la sessione di allenamento ci avvolge e quindi la voglia di

cambiare programma è sempre più pressante?! Se invece programmiamo una variazione delle ripetizioni e del carico a livello settimanale qualcosa nel nostro cervello ci dice: “ah! Meno male che oggi faccio solo 12 ripetizioni con un carico più basso rispetto a lunedì!” e la sessione dopo ci dice: “uffh! Per fortuna oggi ho un carico bassissimo anche se ho qualche ripetizione in più!” e poi il lunedì dopo, sempre il nostro cervellino ci dice:”Che bello oggi faccio in fretta, il carico è più alto ma ho solo 10 ripetizioni!”. Avete capito il procedimento? Spero di sì. l'andamento dei carichi e delle ripetizioni assume la forma grafica di un ‘onda’. Settimana dopo settimana i carichi tenderanno sempre all’aumento creando delle ‘onde sempre più ampie’.

ECCO UN’ILLUSTRAZIONE VISIVA DEGLI INCREMENTI:



Dal grafico sopra esposto si evince che si presenta una gran varietà nei carichi sollevati incrociata ad una gran varietà di ripetizioni svolte su base settimanale. Ciò permette di aumentare drammaticamente la forza nel lungo periodo, limitando al minimo la pressione sul sistema nervoso.

In periodi di stress assoluto variare solo le ripetizioni e non gli esercizi o i set.

Ecco che siamo arrivati ad uno dei punti più importanti del mio programma: variare leggermente l’allenamento, dopo un periodo di stallo insuperabile, per poi ricominciare ad aumentare! Sembra fantascienza ma è la realtà.

Dopo molti mesi di aumenti e progressi con il medesimo programma, può arrivare un periodo di spossatezza e stress, che non vi permette più di aumentare i Kg sul bilanciere. Perciò ho elaborato, dopo molta sperimentazione, una prima piccola ma importante modifica alla scheda di allenamento, chiamata SECONDA FASE, che

determina una riduzione delle ripetizioni da eseguire e l'eliminazione della ripetizione massimale nella distensione su panca piana. In seguito, il semplice passaggio alla TERZA FASE che implica un'esecuzione in stile rest-pause di tutte le ripetizioni del programma. A questo punto arriveremo a sollevare dei carichi altissimi, in prossimità di fine ciclo di allenamento, per poi passare alla sopraccitata lunga pausa di riposo. Noterete in alcune parti di questo libro che si parla di una ulteriore QUARTA FASE facoltativa, prima della pausa di riposo. Da praticare nell'eventualità che rimanga ancora qualche settimana libera prima della chiusura dell'intero ciclo annuale.

Superata la PRIMA FASE del ciclo annuale di allenamento, è assolutamente necessario variare leggermente la scheda di lavoro, se non si vuole rischiare di non uscire più dallo stallo che inevitabilmente si creerà. Quindi, come prima modifica, non eseguiremo più la distensione massimale su panca piana, come accennato in precedenza, dato il suo enorme impatto sul sistema nervoso. Essa è la maggior responsabile della nostra condizione di sovra allenamento, dati gli enormi carichi che sicuramente avremo raggiunto. In ogni caso, il carico della panca piana sarà, sempre nel giorno A, un riferimento virtuale per ottenere tutti gli altri valori. In secondo luogo retrocederemo con le ripetizioni, visto che è in questo punto che esiste un problema, mantenendo identiche le percentuali di calcolo dei carichi. Così passeremo da 10 ripetizioni il lunedì, 12 il mercoledì e 15 il venerdì, presenti nella PRIMA FASE, a 5 il lunedì, 8 il mercoledì e 10 il venerdì, da eseguire nella SECONDA FASE. Mentre se in qualche esercizio eseguiamo già nella PRIMA FASE 5, 8 e 10 ripetizioni (es: trazioni alla sbarra), allora passeremo a 3, 4 e 5 ripetizioni nella SECONDA FASE. Ancora se eravamo soliti eseguire in qualche altro esercizio 3, 4 e 5 ripetizioni sempre nella PRIMA FASE, allora passeremo a 1, 2 e 3 ripetizioni (es: strappo più squat).

Con questa modifica, all'inizio, l'allenamento sembrerà facilissimo! Attenzione è solo un'illusione iniziale, dopo poche settimane di incrementi, come vi spiegherò più avanti, l'allenamento assumerà una piega di fatica assoluta. Infatti riducendo le ripetizioni, il carico che prima ci sembrava faticoso, diventerà improvvisamente leggero e saranno possibili un gran numero di incrementi per molte settimane che ci permetteranno di maneggiare grandi carichi. Dopo poco tempo, statene certi, anche in questa fase arriveranno nuovamente tempi duri...

Vi riporto un esempio pratico sulle modifiche della scheda che ho proposto in precedenza con la spiegazione dettagliata della SECONDA FASE...

SECONDA FASE:

LUNEDI' (A):

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana (virtuale) RIFERIMENTO	1X 1.00	109
Panca piana	5X 0.75	81
Panca piana parziali P. Rack	5X 0.84	91
Lat machine presa inversa	5X 0.80	87
Rem con man	5X 0.46	50
Stacco con manubri	5X 0.46	50
Strappo + squat completo	1X 0.46	50

MERCOLEDI' (B):

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca piana (virtuale)	--	--
Panca piana	8X 0.69	75
Panca piana parziali P. Rack	8X 0.78	85
Lat machine presa inversa	8X 0.75	81
Rem con man	8X 0.41	44
Stacco con manubri	8X 0.41	44
Strappo + squat completo	2X 0.41	44

VENERDI' (C):

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana (virtuale)	--	--
Panca piana	10X 0.63	68
Panca piana parziali P. Rack	10X 0.69	75
Lat machine presa inversa	10X 0.65	70
Rem con man	10X 0.36	39
Stacco con manubri	10X 0.36	39
Strappo + squat completo	3X 0.36	39

Come avrete potuto certamente notare, i carichi inseriti in questa scheda sono più alti rispetto a quelli della scheda precedente, perché dopo alcuni mesi di allenamento nella PRIMA FASE dò per scontato che i carichi siano aumentati in modo significativo. Tanto per la cronaca, questi sono i carichi che ho sollevato durante il secondo anno di questo programma.

Tirando le somme, il massimale effettivamente eseguito su panca piana quando si eseguiva la PRIMA FASE (10, 12 e 15 ripetizioni) è stato di 109 Kg nel giorno A di riferimento. Perciò quando sono passato alla seconda fase riducendo le ripetizioni, sono partito esattamente da quei 109 Kg con gli incrementi. Anche se ora sono solamente teorici.

A questo punto, vi starete chiedendo a quanti Kg corrispondono questi famosi incrementi in questa nuova fase e come devono essere sostenuti. Ora vi spiego...

Partite dal presupposto che quando siete alle prese con dei carichi che avete già sollevato in precedenza, potete tranquillamente incrementare di 2 Kg alla settimana. Dato che questa NUOVA FASE comprenderà dei carichi già sollevati, fino a quando non arriverete (o vi avvicinerete) nel giorno del venerdì (quello con 10 ripetizioni), a superare i carichi che sollevavate per 10 volte il lunedì della FASE PRECEDENTE. Quando arriverete al punto di avvicinarvi a tale soglia, dovrete nuovamente ricominciare ad incrementare di un solo Kg a settimana la distensione teorica su panca piana. Non appena gli incrementi del carico sul bilanciere si arresteranno, sarà il momento di variare ancora le ripetizioni del programma di allenamento. Passando così alla TERZA FASE di allenamento: quella delle singole in rest-pause...

Non disperate se arrivate in questa SECONDA FASE al punto di 'non-aumento'. Vuol dire che si dovrà cambiare semplicemente FASE di allenamento. Ci portiamo così alla TERZA FASE, prima del tanto agognato periodo di riposo(QUARTA FASE permettendo!).

TERZA FASE:

Vi ricordate che nella PRIMA FASE eseguite materialmente una sola distensione massimale(nel giorno A di riferimento) su panca piana, che serviva poi come riferimento per il calcolo dei carichi in tutti gli altri esercizi e giorni di allenamento?! Bene, ora passeremo, in questa TERZA FASE, all'esecuzione di serie composte interamente da singole in tutti gli esercizi.

In termini pratici cosa significa? Ipotizziamo che siete arrivati a sollevare il lunedì 99 Kg per 5 ripetizioni consecutive, ottenendo una massimale teorica di 132 Kg nella SECONDA FASE. In questa nuova TERZA FASE di ripetizioni singole, partirete dai 99 Kg che siete riusciti a sollevare nella SECONDA FASE, li solleverete non per 5 ripetizioni consecutive, ma ora poserete il bilanciere alla fine di ogni ripetizione sugli appoggi della panca piana, per ognuna delle 5 ripetizioni(set composto da singole), recuperando così ad ogni ripetizione (tecnica in stile rest-pause o singole). Procederete con questa tecnica in tutti gli altri esercizi.

Tale tecnica vi darà nuovo sollievo e vigore nell'affrontare gli allenamenti. Permettendovi di migliorare i carichi e quindi anche la vostra forza per molte settimane ancora. L'obbiettivo in questa fase che dovete porvi, è quello di arrivare vicini a sollevare per 5 ripetizioni singole, il carico massimo che sollevavate nella distensione su panca massimale, per un volta sola, nella PRIMA FASE. Ritengo che raggiungere un traguardo del genere, alla fine di un anno di allenamento, sia un risultato più che rispettabile. Tenendo conto che potete raggiungerlo con le vostre sole forze, in modo completamente naturale!

Riporto qui di seguito le tabelle di quest' ultima fase con i carichi di riferimento indicativi.

LUNEDI' (A):

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana (virtuale) - RIFERIMENTO	1X 1.00	132
Panca piana	5X 0.75	99
Panca piana parziali P. Rack	5X 0.84	110
Lat machine presa inversa	5X 0.80	105
Rem con man	5X 0.46	60
Stacco con manubri	5X 0.46	60
Strappo + squat completo	1X 0.46	60

MERCOLEDI' (B):

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana	--	
Panca piana	8X 0.69	91
Panca piana parziali P. Rack	8X 0.78	102
Lat machine presa inversa	8X 0.75	99
Rem con man	8X 0.41	54
Stacco con manubri	8X 0.41	54
Strappo + squat completo	2X 0.41	54

VENERDI' (C):

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana	--	--
Panca piana	10X 0.63	83
Panca piana parziali P. Rack	10X 0.69	91
Lat machine presa inversa	10X 0.65	85
Rem con man	10X 0.36	47
Stacco con manubri	10X 0.36	47
Strappo + squat completo	3X 0.36	47

Come potete notare, rispetto al precedente esempio della SECONDA FASE non cambia quasi nulla, tranne che per lo stile di esecuzione delle ripetizioni, come le singole in stile rest-pause ed ai carichi che sono molto più alti rispetto alla FASE PRECEDENTE. Avrete sicuramente notato che si svolgono sempre al lunedì 5 ripetizioni, al mercoledì 8 ripetizioni e al venerdì 10 ripetizioni. Tranne sugli esercizi dove si eseguono solo 3-4-5 ripetizioni oppure 1-2-3 ripetizioni. Ovviamente in quegli esercizi, dove si svolgono già le ripetizioni in rest-pause, il lavoro non cambia (al limite potranno aumentare sensibilmente i tempi di recupero).

Un'altra considerazione che mi sento di sottolineare e che questi carichi possono essere considerati come già sollevati. Infatti, voi nella PRIMA FASE, come ho già specificato, avete sollevato per una sola volta, dei carichi ben più alti di questi. Almeno per l'inizio di questa NUOVA FASE. Perciò potete sostenere degli incrementi settimanali, della distensione teorica su panca piana, di 2 Kg per alcune settimane. Per poi passare ad un solo kg settimanale di incremento, quando le cose

cominceranno a farsi difficili. Vale a dire, quando vi avvicinerete al carico massimale su panca piana sollevato nella PRIMA FASE, o se lo supererete (cosa molto rara ma non impossibile)!

Quest'ultima fase, rappresenta una tappa molto importante del MATEVO® vista l'elevatissima espressione di forza. Perciò adesso, se avete tempo, potete passare alla QUARTA FASE altrimenti a 4 settimane di riposo assoluto.

L'incremento continuativo di forza durante il cambio di FASE è assicurato dal continuo aumento di cibo consumato, legato alla Dieta MATEVO®. Visto che le formule sui grammi di alimenti da assumere sono derivate dal valore indicato nel sollevamento massimale su panca piana virtuale o reale, che continua ad aumentare progressivamente anche se nella SECONDA, TERZA e QUARTA FASE non viene più sollevato materialmente.

LA QUARTA FASE:

Esiste una ultimissima QUARTA FASE che solo poche volte qualcuno è riuscito ad inserire nel macro ciclo annuale di allenamento, per via dell'imprevedibile durata delle tre fasi precedenti. Quelli che hanno avuto la fortuna di eseguirla, ci sono riusciti solamente per due o tre settimane al massimo, prima dell'arrivo dell'irrinunciabile mese di riposo. In quest'ultimo tassello l'espressione di forza è massima, il movimento minimo e la carica mentale per sostenerla deve essere assoluta. La chicca finale nella composizione del metodo MATEVO® consiste nella tecnica di contrazione statica variata. Tale metodica prevede il sollevamento del peso, tenendolo in posizione per qualche secondo senza il minimo movimento. Il risultato è dato dalla possibilità di utilizzare carichi molto più pesanti rispetto alla TERZA FASE appena conclusa. Quando un atleta raggiunge questo punto, la solita progressione di uno o al massimo due Kg di incremento settimanale è sostituita con 4 Kg (e anche oltre). Data la notevole facilità di esecuzione. Iniziare la procedura è molto semplice, strutturalmente simile nei concetti basilari previsti dal MATEVO® alle altre fasi precedenti.

Vediamo esercizio per esercizio:

- **DISTENSIONE MASSIMALE SINGOLA DI RIFERIMENTO:** Ovviamente questo esercizio rimane virtuale per via degli altissimi carichi raggiunti. Mantiene la solita funzione di partenza per il calcolo alimentare e del peso negli altri esercizi. A questo punto già dalla prima settimana di QUARTA FASE i carichi vengono incrementati con una progressione di quattro Kg.
- **DISTENSIONI STATICHE CON BILANCIERE SU PANCA PIANA:** Si afferra il bilanciere, sollevandolo completamente dagli appoggi per un certo tempo. Cinque secondi il lunedì, otto secondi il mercoledì e dieci secondi il venerdì. Consiglio di utilizzare la tecnica di conteggio praticata nel massaggio cardiaco: 1001, 1002, 1003, ecc... Finito il tempo riportiamo il bilanciere sugli appositi appoggi. Consiglio di posarlo esattamente allo scadere del tempo indicato dal programma anche se possediamo ancora energia. Ricordate che il sovrallenamento è sempre in agguato. Se il nostro corpo è fresco anche le nostre capacità di recupero

saranno potenziate. E' più facile guarire da una piccola ferita che da una grossa! Ovviamente.

- **DISTENSIONI STATICHE AL POWER RACK:** Solleviamo di una ulteriore gradazione gli appoggi per facilitare la posizione di partenza rispetto alle FASI DUE E TRE. Come nell'esercizio precedente afferriamo il bilanciere, lo solleviamo completamente e contiamo nuovamente con la solita tecnica. Puntualmente lo posiamo e passiamo all'esercizio successivo.
- **REMATORE CON MANUBRIO STATICO:** Prepariamo il manubrio con il peso indicato dalla formula matematica del programma, afferriamolo, sollevandolo con potenza di qualche centimetro dal terreno. Trattieniamo il carico, contiamo i secondi necessari e posiamolo. Ora eseguiamo la medesima operazione dal lato opposto.
- **TRAZIONI PRESA INVERSA ALLA SBARRA O ALLA LAT MACHINE STATICHE:** Indossiamo la cintura con i dischi di sovraccarico o selezioniamo il giusto peso alla lat machine. Impugniamo la sbarra, tiriamo flettendo l'avambraccio sul braccio di qualche centimetro. Teniamo la posizione in modo statico per un certo tempo e poi riposiamoci.
- **STACCHI STATICI CON MANUBRI:** Posizioniamo i manubri su un piano rialzato di una trentina di Cm dal terreno, per facilitarne l'esecuzione. Solleviamo i pesi con forza portandoci nella stazione eretta, con il moncone della spalla leggermente sollevato. Contiamo il passare del tempo e allo scadere posiamo il carico.
- **STRAPPO CON BILANCIERE STATICO:** In questo esercizio è necessario abbreviare l'esecuzione del lavoro. Dato che il carico, in questa fase è estremamente pesante. Porteremo il bilanciere fino all'altezza delle spalle, fermandoci lì, senza continuare con la distensione sopra la testa e l'accosciata. Praticiamo il solito conteggio e posiamo il tutto sul pavimento.

ESERCIZI CONTENUTI NELLE VARIANTI:

- **PRESSA STATICA:** Distanziamo al massimo la pedana dal sellino, così che l'esercizio risulti notevolmente facilitato alla partenza. Ora cerchiamo di spostare di qualche centimetro la pedana, eseguendo una distensione massima degli arti inferiori. Contiamo i secondi (1001, 1002, 1003, ecc...).
- **CURL SU PANCA SCOTT STATICO:** Afferriamo il bilanciere posizionato sugli appoggi della panca e cerchiamo di sollevarlo con una leggerissima flessione dell'avambraccio sul braccio. Teniamo la posizione per il tempo indicato.

Questa fase probabilmente diventerebbe molto lunga, almeno quanto le altre, se ci fosse il tempo per portarla avanti. La fine degli incrementi in questa parte del programma è dettata dall'arrivo al mese di pausa (agosto). Consiglio di non

sacrificare mai la pausa estiva a favore dell'allenamento! Il recupero è fondamentale per riacquistare motivazione, distrarsi dalle solite abitudini, dedicandosi ad altro, guarire da eventuali infortuni, ecc... LA QUARTA FASE è molto efficace ma la mancanza di tempo la rende facoltativa. Il fatto di sostenere un certo peso immobile per un periodo, rappresenta un comportamento evolutivo idoneo alle caratteristiche naturali dell'uomo, visto che nella vita di tutti i giorni capita molto spesso di trattenere un oggetto immobile per alcuni istanti.

Descrizione esercizi e variazioni in caso di patologie.

La domanda più frequente che mi viene posta quando espongo il mio metodo di allenamento ad una certa persona riguarda le patologie articolari o i motivi estetici: problemi di schiena, problemi alle ginocchia o alle spalle o ancora chi ritiene di possedere delle gambe troppo sviluppate e non vuole allenarle (con quest'ultima categoria di persone non sono d'accordo). Se si presenta un problema di questo tipo cerco di apportare degli adattamenti a seconda dell'anamnesi che si presenta. Dato che non è mai produttivo lavorare sul dolore!

Qui di seguito riporterò alcune varianti al programma:

- **PER CHI HA PROBLEMI DI SCHIENA:**

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana - RIFEIMENTO	1X 1.00	
Panca piana	10X 0.75	
Panca piana parziali P. Rack	10X 0.84	
Lat machine presa inversa	10X 0.80	
Leg press	10X 2.0	
Curl su panca scott	10X 0.29	

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana	1X 0.97	
Panca piana	10X 0.69	
Panca piana parziali P. Rack	10X 0.78	
Lat machine presa inversa	10X 0.75	
Leg press	10X 1.75	
Curl su panca scott	10X 0.27	

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana	1X 0.94	
Panca piana	15X 0.63	
Panca piana parziali P. Rack	15X 0.69	
Lat machine presa inversa	15X 0.65	
Leg press	15X1.5	
Curl su panca scott	15X0.25	

PRESSA:



Leg press a 45° per l'allenamento degli arti inferiori.

PERCENTUALI: Lun(200%), Mer(180%), Ven(150%).

FASE 1: Lun(10 rip.), Mer(12 rip.), Ven(15 rip.)

FASE 2: Lun(5 rip.), Mer(8 rip.), Ven(10 rip.)

FASE 3: Lun(5 rip. singole), Mer(8 rip. singole), Ven(1 rip. Singole)

FASE 4: Lun(5 sec. statiche), Mer(8 sec. statiche), Ven(10 sec. Statiche)

CURL SU PANCA SCOTT:



Curl su panca scott. Causa assenza stacchi con manubri.

PERCENTUALI: Lun(29%), Mer(27%), Ven(25%).

FASE 1: Lun(10 rip.), Mer(12 rip.), Ven(15 rip.)

FASE 2: Lun(5 rip.), Mer(8 rip.), Ven(10 rip.)

FASE 3: Lun(5 rip. singole), Mer(8 rip. singole), Ven(1 rip. Singole)

FASE 4: Lun(5 sec. statiche), Mer(8 sec. statiche), Ven(10 sec. Statiche)

BILANCIERE USATO DALL'AUTORE: peso di 5 Kg, lunghezza di 130 Cm e diametro di 25 mm.

Il programma, sopra esposto, è stato seguito da un signore per alcuni anni a partire dai 45 anni di età. La sintomatologia del soggetto presentava un'ernia discale e alcune protusioni vertebrali. Con il passare degli allenamenti e il relativo aumento della forza i vari problemi lombari che si erano presentati prima di intraprendere questo programma sono svaniti completamente.

Questa è una scheda modificata per chi ha qualche problema di schiena situato nella zona lombare. Il valore moltiplicativo è solo dimostrativo perché esistono delle grosse differenze a seconda del tipo di leg press utilizzata. Il macchinario da me utilizzato per ricavare questo valore è un modello con spinta su pedana a 45 gradi di inclinazione, con schienale fisso e carico selezionabile su piastre trascinate da cavi e possibilità di aggiungere dischi direttamente sulla pedana di spinta. Raccomando una posizione non proprio seduta ma leggermente sdraiata (schienale a 35°) e una aderenza perfetta dell'intera schiena. Consiglio una presa delle mani all'altezza della vita piuttosto che sulle spalle, per garantire una salda aderenza della schiena sullo schienale.

In questa scheda è stato indispensabile aggiungere un esercizio per i bicipiti, vista l'assenza degli stacchi con i manubri, dello strappo con bilanciere e del rematore con il manubrio. La mia scelta è stata la panca Scott perché garantisce una maggiore stabilità e un maggior'esclusione della parte bassa della schiena, anche in caso di cheating. Inoltre il carico anche nel momento in cui inizia l'esercizio non

60 Libro assegnato a **guido conte**

sollecita minimamente la schiena bassa, visto che il bilanciere su questa panca, parte sollevato da terra.

- RIFERIMENTO DEDICATO A CHI NON VUOLE ALLENARE LE GAMBE PER PROBLEMI ALLE GINOCCHIA O PER MOTIVI ESTETICI:

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana - RIFERIMENTO	1X 1.00	
Panca piana	10X 0.75	
Panca piana parziali P. Rack	10X 0.84	
Lat machine presa inversa	10X 0.80	
Rematore con manubrio	10X 0.46	
Curl su panca scott	10X 0.29	

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana	1X 0.97	
Panca piana	12X 0.69	
Panca piana parziali P. Rack	12X 0.78	
Lat machine presa inversa	12X 0.75	
Rematore con manubrio	12X 0.41	
Curl su panca scott	12X0.27	

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana	1X 0.94	
Panca piana	15X 0.63	
Panca piana parziali P. Rack	15X 0.69	
Lat machine presa inversa	15X 0.65	
Rematore con manubrio	15X 0.36	
Curl su panca scott	15X0.25	

Ho prescritto questa scheda a varie categorie di persone. A chi gioca a calcio, a chi pratica bicicletta, a chi corre a piedi, a chi ha problemi alle ginocchia o a chi semplicemente non vuole allenare le gambe perché ritiene di averle troppo sviluppate. Comunque ritengo che l'unico motivo veramente valido sia quello in cui non si allenano gli arti inferiori per problemi articolari.

Anche qui sono stato costretto ad inserire un esercizio per l'allenamento delle braccia, come nel caso precedente, per l'assenza degli stacchi e dello strappo. Esercizi indispensabili per un buon allenamento degli arti superiori!

- ANALIZZIAMO L'ALLENAMENTO PER CHI POSSIEDE UNA PATOLOGIA ALLE SPALLE:

Per quanto riguarda i problemi articolari alle spalle, è una questione completamente diversa, in quanto ho cercato di selezionare tutti quegli esercizi che non comportassero grossi problemi sulla suddetta parte corporea. Il mio metodo non contempla alcun esercizio specifico per le spalle. Per quello che riguarda il petto è stata scelta la panca piana con bilanciere, che non comporta grossi problemi di spalle (visto che le lavora indirettamente), a meno che non esista già una situazione articolare gravemente compromessa.

Il sottoscritto, ha sofferto per anni di problemi alle spalle dovute a croci, lento dietro e avanti, distensioni alle parallele e molto altro ancora. Una periartrite alle spalle in un soggetto sano può essere scatenata da una miriade di fattori.

Tengo a sottolineare che a volte provo ad eseguire qualche sporadico sollevamento con bilanciere dietro la nuca da seduto e devo dire che nonostante non alleno mai le spalle, in modo diretto, sono più forte in questo esercizio ora rispetto a quando le allenavo regolarmente.

Se avete dei leggeri problemi articolari alle spalle vi consiglio di fermarvi fino a che non vi è passato completamente il dolore e in seguito potrete intraprendere il mio programma di allenamento. Sarete felici di constatare che non riscontrerete più

problemi articolari. Questo benessere è dovuto all'aumento graduale, ragionato ed armonico dei carichi in tutti gli esercizi. Non arriverete mai a forzare troppo la vostra articolazione anche quando sarete vicini ai vostri limiti se avete svolto tutto nel modo giusto.

Mentre, se soffrite di un grave disturbo alle spalle vi consiglio di astenervi dall'allenarvi fino a quando il dolore non vi è passato completamente e poi quando l'avrete superato eseguite un periodo ginnastica correttiva mirata al cingolo scapolo-omerale. Fatto questo potete iniziare, usando dei carichi molto bassi con l'esecuzione lenta abbinata a questo metodo di allenamento.

E' dedicato un tioletto appositamente rivolto agli esercizi di 'contorno', per il riscaldamento generale e la salvaguardia delle spalle, da ripetere regolarmente ad ogni allenamento.

ALIMENTAZIONE NEL MATEVO®

Tecnica alimentare MATEVO®: Formule.

Oggi circa la metà del genere umano esistente sulla Terra sostiene una dieta tutt'altro che evolutivamente corretta. Mi riferisco a quella metà che ha ormai assunto abitudini alimentari occidentali. E' assolutamente necessario regolare la quantità di cibo che assumiamo e la proporzione tra i macro nutrienti. A tale scopo ho ideato un sistema basato su precise formule matematiche che ci 'obbligano' ad assumere la quantità di cibo più salutare per il nostro organismo. L'uomo, passando attraverso tutte le ere in cui è vissuto, difficilmente ha provato il senso di sazietà continuativo per tutti i pasti della giornata. Come accade in questo ultimo secolo. In passato la maggior parte della popolazione ha sempre mangiato in base alle proprie esigenze e probabilmente anche meno. Solo quegli individui più abili e scaltri nella caccia avevano la possibilità di assumere molto cibo. Perché questi individui erano più meritevoli di cibo, visto che con ogni probabilità eseguivano anche molti più sforzi fisici per procurarselo. Era giusto che essi si cibassero di più ma comunque senza arrivare ad un senso di sazietà completo! Ora paradossalmente, le persone più sedentarie assumono più cibo rispetto a quelle che si muovono di più, perché hanno più tempo per farlo! I sedentari, che in base al loro fabbisogno giornaliero dovrebbero mangiare pochissimo e quel poco dovrebbe comprendere una quantità davvero irrisoria di carboidrati e grassi... Questo comportamento provoca una serie a catena di effetti negativi, prima di tutto collegati al profilo ormonale, fino ad arrivare ad un aspetto fisico cadente e debole. Questo atteggiamento sbagliato culmina in varie malattie metaboliche che portano inevitabilmente alla morte prematura dell'individuo. Più solleviamo, più siamo forti, più consumiamo energia e quindi più cibo dobbiamo assumere, visto che ce lo meritiamo! Semplice e naturale, vero! Prestante molta attenzione alle formule che seguono. Queste espressioni matematiche cambieranno completamente la vostra percezione dell'alimentazione. Ho creato uno stretto legame tra risultato in allenamento e alimentazione da seguire:

$$*TOT. PROT. = (SQRT(IRM*PC)) * (H/PC) + (120-ETA') =$$

$$*TOT. CARB. = (TOT.PROT*GG*0.3) =$$

$$*TOT. GRA. = (TOT.CARB.*0.1) =$$

LEGENDA:

*TOT. PROT.= Fabbisogno giornaliero di cibo con prevalenza proteica espressa in grammi.

SQRT=Indica l'operazione di radice quadrata

IRM=Massimale panca piana sollevata una sola volta in Kg senza considerare il bilanciere

PC= Peso corporeo espresso in Kg.

H=Altezza in cm.

ETA'= Età anagrafica espressa in anni

*TOT. CARB.= Fabbisogno giornaliero di cibo con prevalenza di carboidrati espressi in g.

GG= Giorni settimanali in cui vengono svolte una o più sessioni di allenamento.

0.3= Valore assoluto

*TOT. GRA.= Fabbisogno giornaliero di cibo con prevalenza di grassi espressi in g.

0.1= Valore assoluto

PS: *Valori che devono essere arrotondati per eccesso ai 10 g. superiori.

Applicazione formule.

ESEMPIO:

- Sesso: Maschio
- Età: 29 anni
- Peso: 82 Kg
- 1rm: 100 Kg
- Altezza: 178 Cm
- GG. Settimanali: 5

$$(\text{sqrt}(100*82))*(178/82)+(120-29) = 90.55 * 2.17 - 91 = 287.49 \text{ TOT. PROT.}$$

Il numero 287.49 indica i g. di cibo proteico da assumere giornalmente e da dividere per i pasti in cui sarà consumato. Dopo essere arrotondato per eccesso ai 10g. superiori, 287.49 diventerà 290.

$$287.49*5*0.3 = 431,23 \text{ TOT. CARB.}$$

Il numero 431.23 consiste nel consumo di cibo contenente i carboidrati, espresso in g., da consumare nell'arco della giornata. Anche in questo caso sarà arrotondato per eccesso ai 10g. superiori, diventando 440.

$$431.23*0.1 = 43.12 \text{ TOT. GRA.}$$

Il numero 43.23 è solamente un valore indicativo per il consumo di grassi, espresso in g. che presumibilmente dovrà essere consumato nell'arco della giornata. Valore arrotondato a 50g.

CALORIE CONSUMATE GIORNALMENTE:

$$\text{PROTEINE: } 290*4 = 1160 \text{ CAL}$$

$$\text{CARBOIDRATI: } 440*4 = 1760 \text{ CAL}$$

$$\text{GRASSI: } 50*9 = 450 \text{ CAL}$$

$$\text{-----}$$

$$\text{TOT. } 3370 \text{ CAL}$$

$$\text{-----}$$

$$\text{-----}$$

41.09 cal x kg. di peso corporeo.

- Calcolo calorico di esempio con la scelta di ipotetici cibi composti dal 100% di parte edibile -

65 Libro assegnato a **guido conte**

Dopo i calcoli otterremo una dieta puramente esemplificativa simile alla seguente:

Colazione:

100 g. Insalata di carote

Metà mattino:

100 g. di frutta

Pranzo:

190 g. Mais

25 g. di insalata condita con olio d'oliva extravergine

Merenda:

100 g. di tonno o salmone o sgombro

Cena:

190 g. di carne cruda o insalata di mare conditi con olio d'oliva extravergine o frullato di uova e latte(meglio solo uova nda)*

25 g. di insalata condita con olio d'oliva extravergine

* Il frullato è composto da uova intere fresche e latte intero fresco. Notate che il frullato non è solido quindi dovremo considerare circa il 50% di parte liquida(acqua) che non rientra nei calcoli. Perciò calcoleremo: $190/0.5 = 380g$. Otteniamo così un frullato del peso di 380 g. che equivale a circa 190g di carne cruda. Questa procedura è da effettuare con la maggioranza del cibo liquido con una percentuale fissa del 50% che decidiamo di inserire nella dieta.

Sottolineo che lo stesso ragionamento vale anche per i carboidrati ma con un fattore di rapporto più basso rispetto alle proteine, consiglio uno '0.4'. Il rapporto nei carboidrati è più basso per via della generale minor densità dei liquidi zuccherini(es: succhi di frutta o bevande energetiche...).

Cercate di inserire cibo il più naturale possibile e preferibilmente crudo. I grassi sono contenuti nel programma alimentare ma non sono conteggiati come le proteine ed i carboidrati, per motivi di semplicità. La formula dei grassi ha un valore puramente indicativo, visto che sono già contenuti nel cibo e nei condimenti(olio extravergine) come spiegherò più avanti... non dimenticate di procurarvi una bilancia digitale!

Spiegazione formula delle proteine.

$(\sqrt{1RM*PC})*(H/PC)+(120-ETA') = TOT. PROT.$

[A] [B] [C]

Se moltiplichiamo l'indice della nostra forza espressa in kg.(sollevamento su panca piana, reale o teorico di riferimento) per il nostro peso corporeo e lo sottoponiamo

alla radice quadrata del risultato, otteniamo un valore che indica la forza relativa al nostro peso corporeo. [A]

Il valore ottenuto dal rapporto tra l'altezza ed il nostro peso corporeo ci indica il fattore metabolico che diminuirà mano a mano che il nostro peso si avvicina alla nostra altezza. [B]

La differenza tra la nostra età anagrafica espressa in anni ed il massimo invecchiamento teorico possibile(120 anni) ci darà il valore di soppressione metabolica nel tempo. [C]

Sulla base di questi calcoli, se moltiplichiamo il nostro indice di forza relativa al peso corporeo[A], per il fattore metabolico[B] ed al risultato aggiungiamo il grado di soppressione metabolica nel tempo[C]. Otteniamo il quantitativo necessario di proteine espresso in grammi da consumare giornalmente, proporzionalmente al fabbisogno fisiologico richiesto dall'organismo.

Spiegazione formula dei carboidrati.

TOT.PROT*GG*0.3 = TOT. CARB.

Partendo dal risultato ottenuto con la formula precedente (che contempla tutti i principali valori determinanti per il metabolismo), possiamo risalire alla quantità di carboidrati giornalieri necessari, espressi in grammi. Moltiplicando le proteine per 0.3*(30%), questo valore lo moltiplicheremo ancora per i giorni settimanali in cui saranno presenti delle sessioni di allenamento (minimo 3 gg., equivalenti all'allenamento con i pesi) di questo programma. Il risultato determinerà che i carboidrati giornalieri necessari saranno tanto maggiori se i giorni di settimanali di lavoro saranno numerosi, proporzionalmente alla quantità di energia richiesta dall'organismo.

*Valore percentuale stimato, di carboidrati, necessario in proporzione alle proteine consumate giornalmente, per sostenere le funzioni fisiologiche per un solo giorno di allenamento a settimana.

Spiegazione formula dei grassi.

TOT. CARB. *0.1 = TOT. GRAS.

Essendo a conoscenza del quantitativo di carboidrati da consumare a seconda dei giorni settimanali di allenamento. Con un semplice rapporto percentuale di 0.1, ovvero il 10%* dei carboidrati necessari, otteniamo i grassi che ci serviranno giornalmente in base a tutti i valori metabolici ed i giorni di allenamento considerati nelle altre formule precedenti.

*Stima della quantità necessaria di grassi per sostenere tutte le funzioni fisiologiche di un organismo sottoposto ad allenamento.

Considerazioni.

L'obbiettivo del mio libro è quello di costringere il corpo a migliorarsi e a rimanere giovane per tutto l'arco della propria esistenza. Tale scopo viene perseguito ed ottenuto settimanalmente con la continua rottura dell'omeostasi. L'omeostasi è quel processo fisiologico che il corpo mette in atto per rimanere uguale nel tempo. Ovviamente questo non avviene per via del processo di invecchiamento, che ci

logora lentamente. Quindi se lasciamo che gli eventi fisiologici facciano il loro corso naturale, senza fornire gli stimoli giusti esterni, si crea una sorta di rottura negativa dell'omeostasi, che ci fa invecchiare. Mentre, con le conoscenze raggiunte fino ad ora, dobbiamo cercare di indurre una rottura dell'omeostasi in modo positivo, così obblighiamo il corpo a migliorarsi. Aumentando la qualità della vita oltre che la longevità della persona. Con il contenuto di questo libro l'omeostasi viene rotta positivamente in due maniere: con l'allenamento e con l'alimentazione. La progressione necessaria per rompere l'omeostasi servendoci di questi due fattori è ottenuta grazie a delle semplici formule matematiche. Perciò la possibilità di errare è ridotta a zero. Con il mio metodo non c'è spazio per la casualità, l'errore, l'istinto o qualsiasi altro fattore non controllabile. L'unica richiesta è data dal vostro impegno e dalla vostra volontà di continuare la terapia proposta da questo libro senza fermarvi mai.

Cosa posso aspettarmi da questo tipo di alimentazione?

Da questo metodo, così per come è esposto nel libro, non aspettatevi un fisico scolpito fino all'osso (anche se vi spiegherò dei metodi, per riuscirci, anche se solo per dei brevi periodi all'anno). E' importante capire il fatto che un fisico ultra definito, cioè con una bassissima percentuale di grasso per la natura non può esistere! Evolutivamente un fisico troppo magro avrebbe provocato l'estinzione dell'individuo, un po' per la scarsa resistenza ad ambienti troppo freddi, ma soprattutto una percentuale di grasso troppo bassa non avrebbe garantito la sopravvivenza per i lunghi periodi di carestia che si sono susseguiti nella storia. Diciamo che potrete aspettarvi un fisico tonico e muscoloso con una percentuale di massa adiposa dal 8% all'12%. Base genetica permettendo! Con una percentuale di grasso a questo livello avrete ancora i fantomatici addominali in evidenza, oltre che sempre in vista le vene sui bicipiti. Inoltre avrete le energie per compiere qualsiasi sollevamento e la resistenza, se scegliete di allenarla, per portare a termine qualunque sforzo di durata. In poche parole acquisirete un corpo 'perfetto': sia forte, che resistente, che bello da vedere.

Istruzioni per l'uso.

Utilizzare queste formule alimentari è molto semplice. Non dovete fare altro che valutare il carico che userete sul bilanciere della panca piana di riferimento, durante la medesima settimana di dieta. Inserite questo valore nella formula, in Kg, insieme a tutti gli altri valori necessari (peso, altezza ed età) e calcolate i grammi di proteine necessari al vostro corpo giornalmente, per tutti i giorni della settimana (5 giorni, perché 2 sono dedicati al recupero).

Questa formula sulle proteine è la principale, perché dal risultato che si otterrà, si potrà calcolare il quantitativo di tutti gli altri macronutrienti.

Calcolare il vostro fabbisogno proteico è importantissimo; è sbagliato dire semplicemente di mangiare molte proteine senza un criterio logico. Tramite la vostra forza e i vostri parametri antropologici otterrete una grammatura molto vicina al vostro reale fabbisogno fisiologico per produrre la crescita muscolare che desiderate. Oltre modo il quantitativo di proteine necessarie varierà di settimana in

settimana, in base al cambiamento dei vari parametri contemplati nella formula, così come il risultato delle altre due formule.

Il metabolismo delle proteine è dato dal rapporto tra il catabolismo e l'anabolismo. Con il termine catabolismo si intendono le proteine che vengono disgregate nei vari apparati corporei, sia muscolari che non. Diciamo che, più vi allenate più disgregate proteine: vi consumate. Indovinate un po' quali sono le prime proteine ad essere distrutte? Naturalmente quelle muscolari insieme a quelle che costituiscono gli altri organi corporei. Per il vostro corpo i muscoli rappresentano una riserva proteica molto abbondante e perciò in larga parte sacrificabile.

Mentre se parliamo di anabolismo, ci riferiamo alla costruzione dei vari organi, muscoli compresi. Questo processo di riparazione e di creazione rappresenta l'antagonista del catabolismo. Ed è anche quello che ci interessa maggiormente, in particolare riguardo ai muscoli.

Per tutto l'arco della giornata il corpo lotta per mantenere l'omeostasi tra anabolismo e catabolismo. Perciò se non facciamo nulla per provocare una situazione di stato anabolico leggermente positivo, il bilancio tra costruzione e distruzione proteica alla fine della giornata sarà uguale a zero.

Per questa serie di motivi, la nostra necessità proteica individuale è strettamente correlata a quello che facciamo e al come siamo fisiologicamente. La mia formula garantisce una situazione anabolica settimana dopo settimana, fornendovi un quantitativo proteico giornaliero, ogni nuova settimana, leggermente diverso alla precedente, a seconda dell'andamento della forza e di tutti gli altri valori.

Ottenuto il totale di proteine giornaliero, potrete calcolare, grazie ad una seconda formula, i grammi di carboidrati inserendo una percentuale fissa ed i giorni di allenamento (minimo tre, perché il mio metodo prevede 3 sedute con i pesi). In base ai giorni di allenamento a settimana, ricaverete il vostro fabbisogno energetico derivato dagli alimenti che contengono zuccheri. Ho sperimentato, nella totalità dei soggetti sottoposti al mio metodo e non, che il fabbisogno di zuccheri aumentava proporzionalmente alle sedute di allenamento settimanali. Inoltre mangiando zuccheri viene prodotta molta insulina, che è uno tra gli ormoni più anabolici e anticatabolici del nostro organismo, nonché uno dei più facili da controllare nelle persone sane.

Tirando le somme: più allenamenti, uguale a più catabolismo e più carboidrati, uguale a meno catabolismo e più anabolismo, dato l'aumento insulinico. Il risultato finale consiste nell'avere una soddisfazione energetica adeguata ad un allenamento superiore, ottenendo così dei risultati superiori. Riducendo al minimo il senso di fatica e contrastando il sovrallenamento. Molti di voi storceranno il naso a sentire parlare di carboidrati e rimanere in forma. Infatti si può sopravvivere anche senza i carboidrati, consumando solo proteine, grazie ad un processo chiamato gluconeogenesi ed a un ormone chiamato glucagone ma non sarebbe possibile continuare a lungo. Questi due elementi lavorano in simbiosi per produrre il glucosio necessario disgregando le proteine muscolari e le riserve di grasso. Questa alimentazione di sole proteine è comunemente chiamata chetogenica, per via dei chetoni prodotti dal solo consumo di proteine.

Ho spiegato che con le sole proteine si potrebbe anche sopravvivere, questo però non significa riuscire a compiere degli allenamenti produttivi, così come non significa riuscire ad avere uno stile di vita di qualità e longevo. Una dieta chetogenica è molto impegnativa sia fisicamente che psicologicamente quindi molto stressante è non proponibile per dei lunghi periodi! Più avanti spiegherò alcuni accorgimenti per trarre benefici per dei brevi periodi all'anno, con il consumo delle sole proteine, al fine di ridurre la percentuale di grasso corporeo. Il punto fermo resta che per essere produttivi e felici si devono somministrare al corpo dei carboidrati. Altrimenti, ogni programma che si propone di essere intrapreso per tutta la vita risulterà vano.

L'ultimo tassello è quello del consumo di grassi. Anche qui il 99% dei body builder vecchio stampo si sentirà inorridire solo al suono di questa parola.

I grassi sono un macro-nutriente indispensabile per il corretto funzionamento del metabolismo corporeo. In primo luogo per lo stoccaggio delle riserve energetiche per lunghi periodi di digiuno che si potrebbero presentare. Rappresentano la fonte alimentare con la più alta carica calorica. Inoltre sono indispensabili per l'immagazzinamento delle vitamine liposolubili. Nonché da essi si parte per la produzione di uno svariato numero di ormoni (tra cui il prezioso testosterone che è derivato dal colesterolo). Di grasso sono costituite le pareti cellulari del nostro corpo. Oltre ad essere contenuti in svariati organi. Per finire questo elenco sui meriti dei grassi ma potremmo continuare, svolgono un'importante funzione di isolamento termico (non avete mai notato che le persone più magre e graciline tendono a sentire più il freddo rispetto a chi è un pochino più paffuto). Quella dei grassi è l'ultima delle formule alimentari che vi propongo. Per eseguire il calcolo è sufficiente applicare una percentuale (10%) al totale di carboidrati in grammi, per ottenere il fabbisogno di grassi giornaliero. Questo valore percentuale è stato ricavato con una media approssimativa delle calorie derivate dai grassi considerando 150 persone in forma e naturali che si allenavano con i pesi e che eseguivano attività aerobica, in relazione ai carboidrati consumati. Il risultato di questa formula rappresenta l'esatto quantitativo di grammi giornaliero per soddisfare tutte le attività metaboliche dell'organismo.

Come vi spiegherò in seguito, non dovrete preoccuparvi troppo di pesare i grassi da consumare; in quanto sono naturalmente legati al consumo di proteine animali, nonché a vari oli vegetali per il condimento del cibo.

Abbinamento dei macro-nutrienti.

Ora che abbiamo capito come calcolare il quantitativo giornaliero di macronutrienti e le loro principali funzioni, vediamo come consumarli durante l'arco della giornata.

Partiamo dai soliti motivi evolutivi: è molto difficile che i nostri antenati avessero disponibilità di differenti tipologie di alimenti contemporaneamente. Nel senso che se catturavano una preda, la mangiavano, assumendone le proteine in essa contenute. Solo dopo qualche ora, se la giornata era fortunata, assumevano degli zuccheri, magari ingerendo della frutta selvatica, visto che al tempo a cui mi riferisco non esisteva l'agricoltura.

Seguendo la linea di questo presupposto vi prego di non combinare mai nello stesso pasto tipologie di macro-nutrienti differenti. Principalmente i carboidrati con le proteine. Mangiate quello che è animale in un pasto e quello che è vegetale in un altro pasto separato da almeno 2 ore di digestione.

Solo nel caso dei grassi è possibile un'eccezione, quindi un abbinamento, dato che essi possono essere contenuti sia negli alimenti vegetali che in quelli animali. Ad esempio è praticamente una regola assumere delle proteine di tipo animale con una certa percentuale di grassi. Mentre è altrettanto facile assumere contemporaneamente dei carboidrati e dei grassi vegetali mangiando della frutta secca. Al contrario, è molto raro in natura, assumere in un alimento unico sia carboidrati che proteine contemporaneamente. I cibi che li contengono entrambi(miscugli) sono prevalentemente un'invenzione dell'uomo moderno.

Se per assurdo, decidessimo di assumerli contemporaneamente creeremmo nel nostro corpo una situazione enzimatica anomala, che se venisse ripetuta giornalmente, per svariati anni ci porterebbe ad una serie di problemi sia metabolici che digestivi oltre che a livello estetico per via di un'errata distribuzione delle riserve di adipe corporee. Esiste comunque una nota positiva legata all'assunzione contemporanea in un pasto di carboidrati e proteine: un rapido e marcato incremento della forza muscolare e del peso corporeo. Molto sovente i body builder tradizionali utilizzano questa tecnica per le loro fasi di massa. Non vi consiglio di utilizzare questa tecnica se la vostra meta è uno stato di buona salute assoluta e duratura negli anni. Ma se vi interessano solo i risultati in termini di forza e massa potete utilizzarla. Ricordate però di non abusarne, ciclicizzando questa tecnica con dei periodi di alimentazione differenziata. Dedicherò un titoletto apposito per l'applicazione pratica di questa tecnica.

Riassumendo i carboidrati sono contenuti principalmente nei cibi vegetali e le proteine nei cibi animali, mentre i grassi sono solitamente abbinati ad entrambi.

Ciclo alimentare per la massima espressione di forza e massa.

Come ho accennato in altre occasioni, per ottenere la massima espressione di forza, è necessario abbinare i carboidrati con le proteine in ogni singolo pasto. Nel giro di qualche settimana potremmo notare con piacere un costante aumento dei nostri carichi oltre che dei Kg sulla bilancia. Esiste però il rovescio della medaglia.

Il problema consiste nel fattore enzimatico necessario per digerire i cibi, che viene sommato ad ogni macro-nutriente ingerito. L'elevatissimo quoziente enzimatico che ne deriva è accompagnato da un enorme aumento dei tempi di digestione. Se inseriamo, ogni volta che mangiamo, un pasto che contiene tutti i macro-nutrienti, per un periodo troppo lungo, rischiamo di aggravare molto la nostra condizione metabolica, oltre che quella estetica.

Se un atleta vuole ottenere il massimo dalla sua scheda a scapito della salute, ovviamente cerco di scoraggiarlo. Molte volte però non ci riesco, così per ridurre al minimo i danni, consiglio di programmare un periodo limitato con questo tipo di alimentazione.

Supponiamo che questa persona si trovi nella PRIMA FASE del mio metodo e prossimo allo stallo dei carichi. Quando si verificherà lo stallo sarà il momento di

inserirlo al turbo alla sua alimentazione abbinando le proteine con i carboidrati. Prima di apportare tale modifica suggerisco di regredire con i carichi di 4 settimane (1 kg a settimana) e iniziare con questa dieta aggiungendo 1 Kg a settimana fino a quando non si raggiunge l'obiettivo di forza desiderato. Questa alimentazione non deve essere protratta oltre le 12 settimane, per limitare al minimo l'aumento di peso e di adiposità.

Superato questo periodo è consigliabile ritornare all'alimentazione differenziata che propongo con le mie formule matematiche per tutto il resto dell'anno. Questa metodica può essere usata non più di una volta l'anno.

Quando un atleta vuole ottenere il massimo dai propri allenamenti in termini di forza, deve essere circondato da un ambiente molto favorevole. Spesso un regime alimentare troppo restrittivo e controllato può rappresentare un grande stress. Perciò consiglio alle persone che intendono praticare questa super alimentazione di concedersi delle libertà. Ad esempio non devono guardare molto i grammi indicati dalle formule, è meglio eccedere. Nel pranzo se sono previsti 200g di cibo tra proteine e carboidrati e avete il desiderio di assaggiare ancora qualche piccolo extra potete farlo ma solo in questo ciclo di forza e massa! Vi libererete dallo stress dell'autocontrollo. Mi è capitato di sentire persone lamentarsi delle diete perché l'eccessiva mancanza di libertà le rende infelici: credo che abbiamo ragione. Questo fatto rende vera la diceria che la tavola rappresenta uno dei piaceri della vita. Una persona felice è una persona più forte.

Personalmente eseguo questa tecnica solo se mi sento realmente bloccato e per un periodo massimo di 4 settimane, dato che l'insulina extra prodotta e gli enzimi digestivi in più logorano il nostro organismo, pur essendo una situazione molto anabolizzante.

Mentre con la dieta MATEVO®, regolata dalle precise formule matematiche proposte in questo metodo raggiungerete il miglior rapporto forza-peso-salute possibile. Considerate questa alimentazione come uno stato ideale della vostra persona, che manterrete per tutta la vita. Al contrario, quello che viene proposto in questo tioletto è un trucco metabolico che vi farà ottenere una grande forza assoluta, a scapito però del peso corporeo e del vostro benessere.

Differenze tra dieta libera e dieta nel MATEVO®.

Conosco molte persone che praticano questo metodo di allenamento ma che non si sottopongono a nessun tipo di regime alimentare specifico e ottengono ugualmente buoni risultati.

Consiglio loro, anche se non intendono praticare un controllo sull'alimentazione, di prestare attenzione nel consumare molte proteine di alta qualità, scegliere cibi crudi o bolliti ma assolutamente non fritti, mangiare molta frutta e verdura e di non esagerare con i carboidrati.

I carichi saliranno ugualmente, visto che solitamente una persona che si allena con i pesi e solleva carichi pesanti ha la tendenza di mangiare sempre più del necessario. L'alimentazione sarà naturalmente aumentata in base allo sforzo che sostenete in palestra e nella giornata. Diciamo che avviene un fenomeno di autoregolazione simile a quello che si prefiggono le mie formule matematiche

spiegate poco sopra. L'inconveniente è rappresentato dalla mancanza di regole specifiche e dall'occidentalità dei nostri cibi. Le mie formule evolutive vi forniscono esattamente il giusto rapporto tra proteine, carboidrati e grassi; inoltre questo libro impone la scelta di determinati cibi evolutivamente compatibili. Mentre se l'alimentazione è anarchica tenderemo ad assumere tutto quello che ci capita senza troppe distinzioni, fino a quando raggiungeremo il senso di sazietà. Questo andrebbe bene se vivessimo circondati da cibi come frutta, verdura, carne o pesce crudi e uova(anche se ho alcune riserve sul senso di sazietà, come ho già spiegato...).

Purtroppo questo non è possibile, in qualunque casa esistono cibi lavorati industrialmente o artigianalmente, sono presenti le più diverse associazioni di macro nutrienti, impossibili da trovare in natura.

La conseguenza di una dieta libera è un sicuro eccesso di grasso corporeo, anche le persone che appaiono magre all'inizio, poi ingrassano. Non possiamo pensare di tamponare gli errori di una dieta sbagliata solo con l'allenamento. Con il passare del tempo il metabolismo si indebolisce anche nelle persone allenate, soprattutto a causa di una scorretta alimentazione oltre che per l'invecchiamento biologico.

Pensateci prima possibile a controllare la vostra assunzione di cibo, è un investimento a lungo termine sulla vostra salute.

Proteine serali e carboidrati durante il giorno: motivazioni.

Sembra brutto parlare di eventi remoti che nessuno può verificare... Però si suppone che le soluzioni a molti problemi siano nascoste nel nostro passato più lontano!

Proviamo a pensare ai nostri antenati: la vita nomade di quei tempi preistorici era basata sullo spostamento continuo dovuto alla costante ricerca di cibo. Quando un ominide veniva a contatto con qualche animale di grosse dimensioni cercava di cacciarlo e se riusciva ad abbatterlo, probabilmente con tutta la buona volontà non sarebbe mai riuscito a mangiarlo tutto in una volta. Quindi veniva nascosto e conservato(per quanto fosse possibile a quei tempi) e consumato nei momenti di tranquillità, vale a dire prima del riposo, quando non si andava alla ricerca di altro cibo. Il pasto proteico fornito dalla carne animale era probabilmente consumato alla sera prima del sonno notturno, in cui il buio non permetteva l'approvvigionamento di altro cibo. Recenti studi spiegano che l'umanità a quei tempi cercava di risparmiare gli alimenti proteici, quindi anche animali di piccole dimensioni e carcasse, per nascondere e consumarle con calma e lontano da pericoli. Probabilmente l'uomo preistorico aveva già intuito l'alto valore nutritivo del cibo animale, tanto da accantonarlo per il prossimo futuro.

Le uniche fonti proteiche animali che probabilmente venivano consumate non appena raccolte erano gli insetti. Ma dato che nella cultura occidentale gli insetti non sono più consumati e anche se venisse dimostrato il loro grande valore nutritivo dubito che troveremo qualcuno disposto a cibarsene!

Diversamente gli alimenti che ancora oggi vengono preferiti ed abusati rispetto agli altri sono quelli composti da carboidrati. Un tempo i carboidrati(frutta), non lavorati, erano forse consumati in piccole quantità, a piccoli intervalli di tempo

durante tutto l'arco delle ore di sole, mano a mano che venivano trovati in natura. Ora l'uomo continua sempre ad assumerli ma in eccesso e di origine soprattutto artificiale e poco da frutta e verdura. Il nostro metabolismo funziona molto bene traendo energia dagli zuccheri come succede ora, succedeva anche in tempi preistorici. La differenza è che l'uomo preistorico trovava delle moderate quantità di carboidrati nella frutta durante l'arco di tutta la giornata e si muoveva molto, rimanendo così lontano dalle malattie metaboliche di oggi. Nel mondo contemporaneo l'istinto dei carboidrati è rimasto, visto che il cervello ne è ghiotto, ma sono cambiate le necessità di vita ed è aumentata la disponibilità di zuccheri, creando così le basi per la formazione di un gran numero di malattie. La riduzione di attività fisica e l'aumento della disponibilità di carboidrati raffinati di oggi, danno luogo ad un pericoloso rapporto inversamente proporzionale.

Vorrei sottolineare una nozione tralasciata da molti ricercatori: l'uomo antico era sì raccoglitore e cacciatore, ma non solo, molte volte all'anno era anche digiunatore, in quanto il cibo non era sempre facile da procurare!

Accorgimenti e aspettative per una dieta completamente vegetariana.

Nei nostri giorni la dieta vegetariana è sempre più diffusa nella civiltà in cui viviamo ed è praticata da persone di tutti i livelli sociali, in particolare dalle persone con un livello culturale medio alto di cui ne fa parte una grossa percentuale femminile. Questa nicchia in espansione di persone, solitamente non pratica sport di potenza ed entrando più nello specifico, solitamente quasi nessuno arriva ad alti livelli nel mondo del body building o del sollevamento pesi. Chi pratica questa alimentazione solitamente è sedentario, anche se esiste una buona percentuale di persone che riescono a praticare sport di resistenza ottenendo degli straordinari risultati, una piccolissima percentuale pratica anche dell'attività con i pesi, anche se in modo blando. Matevo®, in questo frangente può aiutare.

Personalmente non sono contrario a chi pratica questa alimentazione, anzi! Sono completamente d'accordo sul fattore etico, dove allevare animali solo per poi ucciderli a scopi alimentari, con i peggiori trattamenti durante la vita di questi esseri viventi, sia estremamente crudele. Credo che con la conoscenza agricola acquisita dall'umanità, si potrebbe avviare a qualsiasi necessità alimentare mettendo fine alla fame nel mondo. Probabilmente questo non viene fatto per un conflitto di interessi sia politici che economici nelle alte sfere governative a livello mondiale...

Purtroppo questo mondo perfetto non esiste e dobbiamo purtroppo rassegnarci a quello che la nostra civiltà ci ha portato ad essere: cioè anche dei formidabili predatori, i più pericolosi su questo pianeta! Sei vogliamo raggiungere il nostro potenziale genetico, lo possiamo di certo fare cibandoci del cibo della nostra specie: la frutta. Possiamo far riaffiorare questa nostra aggressività attraverso gli allenamenti, sollevando carichi sempre più imponenti senza mangiare proteine animali. Sarebbe un'ottima soluzione per chi sente il desiderio di sfogare alcuni infondati 'istinti'. In questo modo arriveremo a ottenere comunque la massima performance.

Se volete essere vegetariani, fate bene ma con la consapevolezza che l'uomo nel suo cammino evolutivo si è anche cibato di carne per qualche millennio, ricordando però che il genere homo, come del resto gli altri primati del pianeta sono alla base unicamente frugivori.

Per quanto riguarda le formule che ho sviluppato sulle proteine, i carboidrati ed i grassi valgono sempre le stesse regole anche per una dieta completamente vegetariana. Le proteine potrete assumerle con cibo di soia o di frutta secca, i carboidrati da patate, carote o altro, ed i grassi dagli oli o meglio dalle olive.

Tutte le note che ho riportato sulla dieta vegetariana sono riferite a chi la pratica in modo puro, intendo dire senza alcun prodotto animale(vegan). Un discorso a parte sarebbe da fare per i fruttariani al 100%, visto che questi non avranno necessità di pesare alcunché...

Il digiuno terapeutico.

Normalmente quando si parla di dieta o di body building o in generale di allenamento per la forza o per la massa, la parola digiuno non riscuote mai molto successo. Questo normalmente è vero. Però per un momento pensiamo alla storia dell'umanità. L'uomo ha passato lunghi periodi nei quali si sono presentate carestie di ogni tipo, dove un pasto anche modesto, rappresentava un valido motivo per cui morire in confronti sanguinari... Le cause del digiuno potevano essere le più disparate: cause climatiche che compromettevano i raccolti, la caccia poteva essere andata male, prigionie, schiavitù, ecc...

Sulla base di queste prerogative l'uomo è fatto per mangiare ovviamente, ma è anche fatto per resistere discretamente bene a dei significativi periodi di digiuno. Evolutivamente anche il digiuno fa parte delle nostre abitudini alimentari a patto che sia affrontato col criterio giusto.

Nel digiuno si innescano particolari meccanismi fisiologici che determinano delle significative produzioni ormonali(GH e Glucagone...) di impossibile manifestazione con un'abbondanza alimentare. Recenti studi attribuiscono particolari caratteristiche terapeutiche e depurative al digiuno. Molti studi indicano che un lungo periodo in assenza di cibo, sostenuto da persone malate di cancro, ha prodotto una riduzione da riassorbimento metabolico delle formazioni tumorali. Gli scienziati che hanno sottolineato questa caratteristica hanno spiegato che il corpo malato di cancro in assenza prolungata di cibo sembrava costretto a nutrirsi di tutto quello che trovava per sopravvivere comprese le metastasi, oltre ai vari organi, senza escludere i muscoli e le riserve adipose. Avete capito bene, anche gli organi venivano metabolizzati con il digiuno, subendo una marcata riduzione della loro massa, con periodi superiori ai 20 giorni di digiuno.

Naturalmente non approverò mai un digiuno lungo 20 giorni, se lo faceste distruggereste il vostro fisico, vanificando tutti gli sforzi e i risultati che avete ottenuto in molti anni di sudati sacrifici! Consiglio però, di programmare 1 giorno o massimo 2 all'anno di digiuno terapeutico. Questo vi serve per ripulire ed espellere varie tossine e prodotti metabolici di scarto prodotti dal corpo in anni di accumulo alimentare. Oltre a creare uno shock ormonale che risveglierà e rafforzerà l'auto-conservazione della vostra persona. Solitamente programmo i

miei periodi di digiuno terapeutico in concomitanza con l'inizio dei periodi di riposo, in cui sono sicuro di non compromettere i miei allenamenti. Il giorno prima delle vacanze natalizie e il giorno prima del periodo delle vacanze estive. In questo modo ripulirò il mio fisico da tutte le negatività alimentari in un periodo di calma assoluta.

Solitamente il giorno di digiuno inizia al mattino, nel momento in cui mi sveglio, non bevo acqua e non mangio nulla. Ovviamente in queste 24h non eseguo particolari sforzi fisici e quindi non mi alleno per nessuno motivo, conduco una vita al pari di qualunque persona sedentaria: guardo la televisione, leggo, lavoro al computer e passo del tempo con la mia famiglia ma non esco di casa, potrebbe essere pericoloso. E' importante non uscire di casa, specialmente se siete al vostro primo digiuno. Non potete prevedere quello che potrebbe succedervi, per non rischiare, rimanete chiusi in casa, ne gioverà anche la vostra mente. Passata la giornata vado a dormire e al mattino seguente quando mi alzo dal letto bevo circa 0,5 L d'acqua per reidratare il mio corpo, aspetto almeno 30 minuti prima di iniziare a mangiare. Nel primo pasto è importante non abbuffarsi ma ingerire una piccola quantità di cibo facilmente digeribile e che contenga tutti e tre i macronutrienti. Passate due o tre ore dal primo pasto della giornata potrete riprendere il vostro stile di vita abituale.

Solitamente il giorno dopo al digiuno si prova una gradevole e prolungata sensazione di benessere e leggerezza, che vi ripagherà delle 24h precedenti.

Se avete collocato nel periodo giusto il giorno di digiuno terapeutico, non noterete alcun cambiamento nella vostra forza o nel vostro aspetto fisico, quando riprenderete gli allenamenti.

Meditate, nella vostra vita siete già rimasti per più di 24 ore senza assumere alcun tipo di liquido o alimento? Probabilmente no, viste le abitudini imposte dalla società moderna in cui viviamo. Se non avete mai provato un vero digiuno lungo più di un giorno, significa che il vostro apparato digerente non ha mai avuto un reale riposo dalle sue funzioni. La notte per il nostro intestino, così come per tutti gli altri organi corporei, rappresenta un buon periodo di recupero. Però il tratto digerente, molto spesso, è coinvolto in processi digestivi che possono superare anche le otto ore. Quindi per molte tipologie di alimenti, quando è terminata la loro digestione, durante la notte, ricomincia subito un nuovo processo digestivo con la colazione. Lo stomaco molto sovente è ultra stimolato dal cibo, in particolare se non seguite delle corrette regole alimentari. Come quelle proposte in questo libro.

Supponiamo che un individuo di 30 anni decida di iniziare a seguire lo stile di vita proposto in questo libro e che pratichi 2 digiuni all'anno. Se questa persona visse fino a 90 anni avrebbe praticato per 60 anni uno stile di vita impeccabile e sicuramente tutto questo periodo sarà stato di alta qualità. Sessant'anni di metodo MATEVO® includono 120 giorni di digiuno e quindi altrettanti giorni di riposo intestinale. Vi ricordo che una delle malattie più diffuse del nostro tempo sono quelle dei tumori al tratto digerente, oltre a varie altre patologie metaboliche come il diabete, che si manifestano specialmente in tarda età. Molti di questi problemi di salute possono essere risolti o evitati con un sano stile di vita e con dei periodi di digiuno terapeutico.

Solo per motivo di cronaca a livello di puro peso corporeo assoluto, una persona di 80 Kg può perdere in 24 ore senza bene ne mangiare oltre 2 Kg di peso... Perdita più che altro collegata allo svuotamento intestinale. Questa però non sarebbe una buona soluzione per un dimagrimento duraturo nel lungo periodo, visti i molti adattamenti metabolici che si innescano per l'autoconservazione dell'individuo se viene prolungato tale periodo...

FILOSOFIA E NOZIONI INERENTI AL MATEVO® DA CONOSCERE.

Le donne come devono comportarsi con il metodo MATEVO®.

Il pubblico femminile non deve cambiare assolutamente nulla alle regole spiegate in questo libro. Gli uomini avranno una quantità di testosterone ematico più alta rispetto alle donne e perciò anche la forza sarà diversa. Le differenze finiscono qui. Il livello endogeno di testosterone nelle donne aumenterà come succede con gli uomini che seguono questo stile di allenamento, senza raggiungere mai i livelli maschili (se succedesse indicherebbe la presenza di una disfunzione ormonale).

Le donne partiranno sempre dalla forza manifestata nell'esecuzione della panca piana con bilanciere e da questo risultato calcoleranno i carichi in tutti gli altri esercizi. Anche nella dieta le regole non cambiano e dalla panca piana si partirà per il calcolo dei vari macro-nutrienti necessari.

Questo metodo garantirà anche al gentil sesso una forza e una bellezza duratura negli anni, oltre che un fantastico livello di salute! Raccomando a tutte le donne di non farsi ingannare dalle false informazioni diffuse dai media: l'allenamento con i pesi fa bene anche a loro! Un fisico tonico e muscoloso è da preferire rispetto ad un fisico flaccido e ossuto od obeso, anche per il pubblico femminile. Non fatevi ingannare dal falso mito che la donna con i muscoli non piace, i media ci mostrano immagini di mostri del agonismo/professionismo quando parlano di pesi. Queste immagini di donne muscolosissime sono solo il risultato di un abuso farmacologico che ben poco ha da spartire con l'allenamento con i pesi e la dieta. Guardate piuttosto il risultato che si ottiene con l'immagine da calendario, anche se per qualche oscuro motivo queste donne non vogliono ammettere che si allenano in palestra e seguono una dieta. Queste ragazze stupende sono molto più vicine (interventi chirurgici a parte) a quello che ogni ragazza può ottenere con il mio metodo, che non una body builder pro.

Fisiologia neuromuscolare e muscolare (redistribuzione delle fibre).

Molti di voi si staranno domandando come sia possibile proporre un metodo che ci obbliga a seguire dei rapporti costanti nei vari esercizi per ogni individuo che abbia intenzione di sollevare dei carichi. La spiegazione non è molto complicata. All'inizio dell'allenamento che propongo in questo libro, molti avranno maggior forza concentrata su alcune zone piuttosto che in altre, questo è normale. Visto che ogni individuo possiede una propria distribuzione delle fibre muscolari a seconda

delle singolari doti genetiche che possiede, ma soprattutto per via dello stile di vita che esso ha condotto fino a quel momento.

Come avrete già sentito dire da altri autori riguardo all'alimentazione: 'Noi siamo per quello che mangiamo'. Trasferirò questo detto all'allenamento e alla vita di tutti i giorni: 'Noi siamo per quello che facciamo'. Questa piccola modifica dà alla frase un significato molto più esatto. La deduzione logica di questa affermazione, è che allenandoci col mio metodo per un determinato numero di anni partendo con dei carichi molto bassi ed aumentando progressivamente settimana dopo settimana, otterremo una riprogrammazione completa delle nostre fibre muscolari e del nostro sistema nervoso. Trascorso un po' di tempo, il mio metodo vi calzerà a pennello, come il vostro paio di scarpe preferito ed i muscoli si adatteranno perfettamente a tali valori. Le percentuali che propongo nel mio metodo sono, come ho già spiegato, il risultato di anni di valutazione su molte persone, con aggiustamenti ripetuti nel tempo che hanno portato ai valori che avete letto in queste pagine. I rapporti e le ripetizioni contemplate nelle tre fasi(più una...) di allenamento annuale sono i migliori che si potrebbero applicare sulla vasta scala di individui che si possono presentare.

L'obbiettivo di un qualunque programma di allenamento è quello di far ottenere a chi lo pratica, oltre ad un buon livello di salute psicofisica, anche un aspetto fisico superiore alla norma. Il metodo MATEVO® proposto in questo libro vi permette di raggiungere una simmetria statuaria applicando proprio questi rapporti percentuali. Il fondamento della mia teoria, risiede ancora una volta nella relazione tra ambiente evolutivo e uomo. Infatti se proviamo a ragionare in termini evolutivi, l'uomo è sempre riuscito ad adattarsi all'ambiente che gli si presentava. La deduzione è la medesima se ci riferiamo all'allenamento, se noi seguiamo un determinato tipo di scheda di lavoro, nel giro di poco tempo diventeremo il risultato di quel programma. In questo caso del mio metodo di allenamento.

Vi accorgete già dopo qualche mese di palestra, che i carichi che si otterranno partendo dalle percentuali ottenute con il massimale sollevato nella distensione su panca piana con il bilanciere, nei vari esercizi, saranno sorprendentemente esatte. Non vi sbaglierete più nello scegliere gli esercizi, le ripetizioni od i carichi da sollevare. Queste scelte saranno imposte dal metodo di allenamento.

Oltre alle percentuali che regolano questo metodo un altro fattore portante è rappresentato dalle FASI. Con il cambio di fase si innescano importanti meccanismi di super-compensazione. La Super-compensazione ha una grossa manifestazione nella prima parte di ogni nuova fase e via via decresce, per poi riconcretizzarsi in una prossima fase. Questo è un importante effetto donatoci dall'evoluzione. Il nostro corpo dopo un periodo di intenso sforzo e stress, tende a esercitare un recupero completo in un prossimo momento di tranquillità. La tranquillità nel MATEVO® si manifesta all'inizio di ogni nuova fase e decresce con un progressivo aumento dello sforzo muscolare. Creando così le basi, dopo lo stallo dei carichi, per una nuova spinta di super-compensazione profondamente anabolica. Quello che non ci uccide ci rende più forti se possiamo recuperare!

Con il metodo MATEVO® proverete la sensazione di aver immerso il vostro corpo in una sorta di brodo anabolico, che rigenererà ogni vostra funzione vitale.

Ho coronato un sogno, quello mio e di molte altre persone: Non vi sbaglierete più, non perderete più tempo inutilmente. Dovrete solamente allenarvi, seguendo le regole ed aspettare i risultati... credetemi arriveranno!

Dieta di preparazione per competizioni di body building.

Qualche titoletto sopra vi ho promesso che avrei spiegato come riuscire ad ottenere una magrezza fuori dal normale ma solo per dei brevi periodi all'anno. Bene, la spiegazione che segue sviluppa questo argomento. Qui di seguito si parla specialmente della preparazione ad una gara di body building, ma la stessa tecnica può essere utilizzata per gli scopi più disparati. L'obbiettivo è uno solo: diminuire drasticamente la percentuale di grasso corporeo intaccando il meno possibile la massa muscolare!

Questo paragrafo serve solo come esempio dove viene riportata l'alimentazione, che è stata seguita da altre persone, per ottenere dei risultati in allenamento con fini agonistici. E' importantissimo, se decidete di prendere come spunto questo tipo di alimentazione, chiedere un consiglio al vostro medico curante ed a un dietologo. Un'alimentazione come quella che segue, porterà il vostro fisico vicino ai limiti fisiologici di sopportazione. Preparare una gara di body building non è una passeggiata, è può essere pericoloso per molte persone.

Per la maggior parte delle persone, che si allenano intensamente con i pesi, è un grosso problema sostenere una dieta a ristretto contenuto calorico! Io capisco bene queste persone, perché ne faccio parte, dato che sono golosissimo! Questo però non rappresenta un problema dato che il quantitativo calorico giornaliero non cambierà molto. Più che la quantità in se di calorie, cambierà il tipo di cibo da cui proverranno queste calorie. Con il passare delle settimane passeremo da una scheda alimentare che conterrà una parte di proteine, una di carboidrati ed una di grassi ad una che conterrà solo le proteine ed i grassi. Ricordate che la gradualità è la chiave del successo in ogni sport. Oltretutto per qualche settimana aboliremo il sabato e la domenica liberi, praticando il regime alimentare controllato anche in questi due giorni. Fino al giorno della competizione.

Sconsiglio caldamente, di iscrivervi ad una esibizione di body building, se non avete almeno raggiunto i 120 Kg di massimale REALE nella distensione su panca piana con bilanciere. Talora, non foste nemmeno vicini a questa soglia, molto probabilmente non avete ancora raggiunto una muscolosità sufficiente per gareggiare. Data l'enorme diffusione della preparazione farmacologica, fra gli atleti che vi faranno da avversari, così come nella quasi totalità delle specialità sportive di oggi. Infatti, non sarà insolito, sentire parlare di 'prodotti non consentiti' molti atleti presenti negli spogliatoi.

Vediamo insieme quali sono i passi da compiere per preparare una competizione di body building. Normalmente la preparazione ad una competizione nel body building tradizionale dura dalle 8 alle 12 settimane. Per chi segue il mio metodo sono sufficienti 4 settimane, già avete capito bene: solo un mese. Se avete seguito tutti i passaggi proposti dal mio metodo MATEVO® sarete in ottima forma per tutto l'anno. Quindi potrete saltare la fase di rincorsa che i vostri paffuti concorrenti dovranno affrontare per tamponare i mesi di ozio...

Partiamo dal presupposto che siete arrivati ai faticidi 120 Kg di distensione reale su panca(se vi trovate nella PRIMA FASE ma se siete in altre fasi il metodo da attuare non cambia!).

Il criterio da seguire è quello di sottrarre 2 kg dal massimale per ogni settimana di preparazione. Quindi il massimale su cui lavorare è di 112 kg. Da questo valore ricaverete, come al solito i carichi di lavoro degli altri esercizi e la grammatura del cibo. Per tutte le settimane di preparazione, il massimale di riferimento non dovrà mai essere aumentato, visto che progressivamente diminuiranno i carboidrati per aumentare le proteine, perciò le cose diventeranno difficili a questo punto.

Per l'alimentazione, lo schema dei macro nutrienti giornalieri nelle varie settimane di preparazione prenderà questa piega:

SETTIMANA 1:

GIORNO A GIORNO B GIORNO C

Carboidrati	Carboidrati	Carboidrati
Carboidrati	Carboidrati	Proteine
Carboidrati	Proteine	Proteine
Proteine	Proteine	Proteine
Proteine	Proteine	Proteine

In questa prima settimana inizia uno scarico dei carboidrati ciclico di tre giorni per tutta la settimana, domenica compresa ed i carichi di lavoro sono ribassati. Il lavoro per ora risulta molto facilitato, a parte il giorno C dove i carboidrati sono scarsi.

SETTIMANA 2:

GIORNO A GIORNO B GIORNO C

Carboidrati	Carboidrati	Proteine
Carboidrati	Proteine	Proteine
Proteine	Proteine	Proteine
Proteine	Proteine	Proteine
Proteine	Proteine	Proteine

In questa seconda settimana la fatica comincia a farsi sentire. Visto che il week-end è stato passato a dieta ed il quantitativo in grammi di carboidrati è diminuito molto già a partire dal lunedì visto che è stato sostituito un pasto con delle proteine nei giorni (A-B-C). Anche in questa seconda settimana il giorno C risulta il più duro in quanto i carboidrati sono assenti.

SETTIMANA 3:

GIORNO A GIORNO B GIORNO C

Carboidrati	Proteine	Proteine
-------------	----------	----------

80 Libro assegnato a **guido conte**

Proteine	Proteine	Proteine
Proteine	Proteine	Proteine
Proteine	Proteine	Proteine
Proteine	Proteine	Proteine

La terza settimana è durissima, siete provati da 2 fine settimana a dieta e i carboidrati cominciano ad essere veramente scarsi. Il carico, anche se non è più stato aumentato, comincia ad essere pensante. Notate che sia il giorno B che il C non prevedono carboidrati.

SETTIMANA 4(primi tre giorni – SCARICO COMPLETO DEI CARBOIDRATI):

Proteine
 Proteine
 Proteine
 Proteine
 Proteine

I primi 3 giorni dell'ultima settimana sono di scarico completo dei carboidrati. Gli allenamenti saranno concentrati tutti in questa prima parte della settimana. Perciò eseguirete le tre schede del programma dal lunedì al mercoledì. Passati questi 3 giorni non vi allenerete più per nessun motivo.

SETTIMANA 4(Ultimi 4 giorni, compreso il giorno della competizione: ricarica carboidrati):

GIORNO A GIORNO B GIORNO C GIORNO GARA

Carboidrati	Carboidrati	Proteine	Carboidrati
Proteine	Carboidrati	Proteine	Carboidrati
Proteine	Proteine	Proteine	Carboidrati
Proteine	Proteine	Proteine	Carboidrati
Proteine	Proteine	Proteine	Dopo gara libero

La seconda parte della quarta settimana(da giovedì in avanti) la passerete a riposo da ogni tipo di sforzo fisico e gradatamente ricaricherete i carboidrati. Sostituirate, giorno dopo giorno, i pasti di proteine con quelli di carboidrati. In questo modo procederete fino al giorno che precede la competizione. Nel giorno C eseguirete ancora un piccolo scarico dei carboidrati, assumendo proteine per tutti e 5 i pasti. Questo creerà le basi per un accumulo potenziato di glucosio cellulare il giorno della gara. Nel giorno della competizione sarà meglio assumere pasti composti da carboidrati molto 'secchi'. Per via della grossa ritenzione idrica associata all'assunzione di carboidrati, facendo attenzione a non bere liquidi quel giorno. Nell'esempio proposto, la gara di body building cade la domenica sera. Questa strategia, con gli opportuni adattamenti, può essere applicata a qualunque giorno

della settimana. Ciò non toglie che la condizione ideale è quella di scegliere una competizione che cada di domenica sera!

In quest'ultima settimana, per raggiungere un risultato massimo, è necessario manipolare la così detta pompa del sodio e potassio. Ovvero dal lunedì mattina al sabato pomeriggio si caricano le riserve di questi due sali minerali assumendo una quantità d'acqua molto elevata (ricordate che l'acqua contiene sali minerali), si devono bere almeno 5-6 litri d'acqua al giorno. Arrivati alla cena del sabato, bisogna smettere di assumere ogni tipo di liquido fino al momento della gara. Questo procedimento 'inganna' il corpo, facendogli credere che anche la domenica sarà assunta la solita quantità d'acqua ma in realtà non sarà così. Espelleremo sempre una grande quantità di liquido (derivata unicamente dalla ritenzione sottocutanea). Otterremo di conseguenza un aspetto duro e asciutto con una evidente vascolarizzazione. Ammesso che la percentuale di grasso sia sufficientemente bassa (sotto l'8%).

Finalmente avete preparato la vostra gara di body building in modo completamente naturale. Sperando che abbiate la fortuna di non competere con gente che ha 'barato' per preparare la competizione (cosa abbastanza comune...). Potete considerarvi molto soddisfatti e appagati di tutti i sacrifici che avete sostenuto.

Perché essere naturali?

Il motivo numero uno per essere naturali è sicuramente quello riguardante la nostra salute. Questo programma è nato per funzionare su soggetti che non ricorrono al doping, in quanto si basa su dei procedimenti che provocano delle stimolazioni ormonali spontanee.

Per doping intendo la manipolazione ormonale ottenuta con somministrazione esterna di agenti chimici sintetici. Sottolineo questo perché l'allenamento e il cibo comportano una manipolazione ormonale, ma naturale ed assolutamente benefica. Ho verificato su me stesso e su alcuni atleti, il livello di testosterone attraverso l'esame sanguigno. Dopo alcuni anni di allenamento, con sorpresa ho riscontrato un aumento considerevole di anno in anno, del mio testosterone e di quello delle altre persone sotto esame, nonostante l'invecchiamento, che avrebbe dovuto farne scendere il livello... tale calo però non è avvenuto! Probabilmente il livello è aumentato perché i carichi maggiori ne hanno stimolato la sovra-produzione. E' un meccanismo di stimolazione e aumento reciproco, in quanto la maggior presenza del testosterone permette di sollevare carichi più alti e allo stesso tempo i carichi più alti promuovono un'aumentata produzione del testosterone.

Il secondo punto a sfavore del doping riguarda la questione morale con noi stessi e con gli altri. Infatti non potete considerarvi dei devoti sollevatori di pesi, se barate. Non voglio dire che se vi somministrate dei preparati ormonali, otterrete certamente dei risultati superiori. Non è vero, che tutti quelli che si dopano riescono a crescere e a diventare forti, perché anche in questo caso, ci si deve comunque allenare duramente per ottenere dei risultati superiori. Nessuno però può negare l'evidenza; con l'aiuto dei farmaci è tutto più facile, in proporzione al dosaggio usato (entro certi limiti ovviamente), altrimenti se non ci fosse un vantaggio, nessuno li userebbe, semplicemente perché sarebbe un controsenso!

Sono fermamente convinto, che se alla maggior parte degli 'istruttori' utilizzatori del doping venissero tolti i farmaci, non avrebbero alcuna capacità tecnica per far crescere e rafforzare un individuo, con la sola alimentazione e con i tradizionali metodi di allenamento. Semplicemente perché i tradizionali metodi di body building sono stati ideati decenni fa (anche se ormai si potrebbe parlare di secoli), per funzionare con i farmaci. Non fatevi illusioni: gli effetti del testosterone sono noti fin dagli ultimi anni del diciannovesimo secolo.

Ho sentito molti body builder di alto livello, sostenere che se un principiante non 'prende nulla', avrà dei risultati al massimo per 4 settimane dall'inizio degli allenamenti e che se poi volesse continuare ad avere 'risultati', dovrebbe per forza ricorrere ai farmaci. Tirate voi le somme... meditate sul livello di ignoranza che regna in questo ambiente. Quando dico a queste persone che mi alleno da oltre un decennio con i pesi e che tutti gli anni aumento un pochino i carichi, mi viene chiesto se sono proprio sicuro di non assumere farmaci! Incredibile!

Per terzo ed ultimo motivo, ma potrebbero continuare, l'assunzione di farmaci dopanti è vietata dalla legge e se si viene scoperti si rischiano pesanti conseguenze, anche penali. Oltre ad essere marchiati a vita con una reputazione negativa. Inoltre essere scoperti positivi in una gara significa l'espulsione per anni dalle competizioni.

Dopo questa breve rassegna sui motivi del perché essere naturali, fate la vostra scelta...

Pratica del doping.

Questo metodo, come molti altri, avrebbe sicuramente un'efficacia maggiore se fosse manipolato il sistema ormonale con l'apporto artificiale di testosterone o derivati in alte dosi. Però MATEVO® è fatto per funzionare bene con una produzione fisiologica di testosterone, in quanto il fine ultimo è riuscire ad aumentarne il livello ematico di questo ormone in modo naturale.

Per sfruttare a pieno la tecnica del doping consiglieri di modificare il metodo MATEVO® con l'aumento del volume totale di lavoro, facendolo arrivare ad almeno 20 serie totali per ogni giorno di allenamento. Solo così potremmo sfruttare al massimo le maggiori capacità di recupero offerte dal doping!

Devo però ricordare ai lettori che assumere del testosterone non ha riscontri evolutivi, quindi questa tecnica non può essere presa in considerazione nel contesto di questo metodo.

Molto probabilmente nella storia dell'umanità nessuno ha mai assunto testosterone artificiale prima del ventesimo secolo. La deduzione ovvia sta nel fatto che un buon profilo ormonale nei secoli ha favorito gli individui nei periodi più difficili vista la loro forza e resistenza superiore al dolore, garantendone la sopravvivenza. Però questa era una conseguenza fisiologica naturale derivata dal bagaglio genetico e dalle esperienze di vita individuali.

L'apporto di testosterone artificiale spezza la linea dell'evoluzione, dando una forza ed un vigore superiore a soggetti che non dovrebbero possederli. Con la conseguenza di un maggior indebolimento alla fine della terapia. Sì, molti obietteranno, sostenendo che esistono tecniche per conservare molti dei risultati

acquisiti e il mio metodo in questo potrebbe aiutare... tutto ciò non toglie che il doping possiede basi tecnologiche e per nulla naturali che non possono essere condivise con la natura!

Sottolineo che nel mondo si stanno sperimentando tecniche anti invecchiamento basate sull'apporto di cocktail ormonali (GH, T4 e T3, testosterone, ecc...) per alcuni periodi dell'anno. Queste terapie dovrebbero compensare il crollo del profilo ormonale associato all'invecchiamento. L'obiettivo è cercare di ottenere per alcuni cicli ripetuti negli anni un livello ormonale vicino al livello fisiologico posseduto da un ventenne in forze. Riporto questa notizia perché il processo che ho appena spiegato è riproposto dal MATEVO® in modo naturale con allenamento e alimentazione. Questo potrete verificarlo con periodici controlli dei livelli ormonali ematici. Fantastico vero! Allora iniziate subito a mangiare e a sollevare ferro per smettere di invecchiare... In ogni caso il metodo MATEVO® con opportuni accorgimenti è superiore a qualunque altro sistema abbinato al doping. A tale proposito sarebbe necessario un discorso a parte...

Gli integratori danno una mano...

Oggi si parla molto di integratori alimentari e puntualmente esce una nuova marca che promette risultati incredibili che altre ditte non sono riuscite a fornire. Negli ultimi anni la ricerca è andata avanti su molti fronti bio-alimentari, quindi è logico supporre che la ricaduta scientifica applicabile a livello sportivo sia notevolmente aumentata. Però non bisogna prendere tutto per oro colato... Ho notato che è sbagliato buttarsi a capofitto sull'ultimo ritrovato, anche se le promesse appaiono allettanti. Consiglio invece di scegliere prodotti che presentano un'efficacia consolidata da anni di presenza sul mercato, come le proteine in polvere e la creatina. In questo modo si eviterà di gettare al vento molto denaro. Non fatevi attirare da pubblicità provocatorie: gli effetti di un medesimo integratore devono essere gli stessi a prescindere dalla marca (la creatina agirà sempre nel processo di conversione in ATP dell'ADP, stop). Le differenze sono da attribuire unicamente alla purezza offerta da parte di una ditta piuttosto che l'altra. Studiate molto l'attività dei principi attivi contenuti nei vari prodotti a livello biochimico su libri, evitando il più possibile articoli legati a pubblicità di integratori.

Non abusatene, utilizzandone lo stretto necessario in modo intelligente e ciclico. Ricordate che il miglior integratore è sempre il cibo fresco!

Per quello che riguarda la dieta nel MATEVO® potete sostituire i grammi che appaiono nelle formule con un integratore proteico in polvere, senza considerare la parte liquida (latte o acqua). Es. 30g di polvere proteica saranno sostitutivi di 30g di cibo proteico. Di conseguenza, come ho già spiegato precedentemente, il peso totale del frullato comprensivo di parte liquida e solida sarà di X grammi diviso 0.50 (es: $30g / 0.50 = 60g$ di peso totale).

Attenzione però a non sostituire tutti i pasti con integratori, altrimenti la dieta ne risentirebbe in termini di efficacia.

Gli integratori possiedono un'elevatissima digeribilità e questo rappresenta un grosso vantaggio rispetto al cibo naturale, però questi prodotti non sono evolutivi, quindi la nostra specie non li ha conosciuti prima di questi ultimi decenni e di

conseguenza non possono avere lo stesso livello di compatibilità per noi come un uovo fresco ad esempio!

Farmaci e malattie.

La medicina moderna nell'ultimo secolo ha compiuto grossi passi avanti che hanno permesso di curare molte malattie un tempo mortali e quindi ha favorito un marcato aumento della lunghezza della vita su larga scala. I meriti però non finisco qui, grazie alla ricerca che è una componente fondamentale della medicina scientifica, sono state ottenute enormi scoperte su tutto lo spettro della macchina uomo, apportando enormi ricadute in molte altre scienze, fra queste l'allenamento e l'alimentazione.

Un farmaco che al giorno d'oggi ci può sembrare banale, un tempo se fosse esistito sarebbe stato considerato una sorta di pozione magica dagli effetti miracolosi e avrebbe salvato molte vite. Non molti anni fa nei paesi occidentali si poteva ancora morire per un raffreddore o un'influenza che senza le giuste cure poteva degenerare in bronco polmonite. Oggi molte patologie che un tempo segnavano la fine della vita per una percentuale enorme di persone rappresentano ora una piccola minoranza.

Dopo queste considerazioni sarebbe ovvio dedurre che i farmaci sono un tocco sano per il nostro corpo. In realtà non è del tutto esatto. Con un farmaco non si può utilizzare la logica del 'di più è meglio', il farmaco va assunto nella giusta dose e solo in casi di reale necessità! A questo punto iniziano i problemi di salute legati all'abuso di farmaci nei popoli occidentali.

Come molti altri casi di abuso nei paesi industrializzati (es: alimentazione) anche con l'assunzione farmacologica non si scherza... Ogni farmaco possiede delle precise indicazioni terapeutiche ed altrettanti effetti collaterali. Quindi ogni volta che ingeriamo uno sciroppo o una pasticca dobbiamo chiederci se ne abbiamo un reale bisogno! Prima di assumere un qualsiasi prodotto farmacologico è giusto lasciare la possibilità al nostro corpo di mettere in atto i meccanismi immunitari interni e solo se qualora questi risultassero insufficienti si dovranno assumere degli aiuti chimici.

L'uomo è sopravvissuto nei millenni a sofferenze, malattie e infortuni enormi e sulla base di ciò si è evoluto. Lasciare agire le nostre difese immunitarie durante una malattia può servire per essere più forti la prossima volta che si presenterà una sintomatologia simile. Al contrario se ogni volta che ci ammaliamo non diamo la possibilità ai nostri anticorpi di intervenire e al primo sintomo ci imbottiamo di farmaci, la volta successiva saremo molto più deboli. La natura è uno schema di vita perfetto per tutti gli esseri viventi è l'uomo in quanto tale ne fa parte ed è sottoposto alle regole che essa impone. Per le malattie meno gravi lasciate che sia il vostro corpo ad occuparsene, con il passare di alcuni mesi rimarrete piacevolmente soddisfatti dell'immunità acquisita ottenendo più forza e la possibilità di allenarvi di più senza interruzioni...

Si può abbinare l'aerobica in un programma con i pesi e ottenere dei risultati significativi?

Il bello del mio programma è proprio il fatto che non si arriva mai a sovra allenare il corpo, perciò si ha la possibilità di cimentarsi anche in altri sport (come ad esempio la corsa a piedi o la bicicletta) con risultati molto positivi. Cosa che è impossibile per il metodo tradizionale del body building, essendo basato su piramidali, serie multiple, cedimento e altre amenità. Una mole di lavoro così alta non permette nemmeno di recuperare nel solo programma di body building, figuriamoci se inseriamo uno sport aggiuntivo! Rischieremmo di non concludere nulla in entrambe le discipline, invece che solo nel body building! Mi è capitato di sentire atleti agonisti lamentarsi di essere sovra-allenati praticando solo body building tradizionale... Non oso pensare cosa succederebbe se si unisse il classico body building e uno sport extra su di un atleta natural: sarebbe una catastrofe!

Vi riporto la realtà dei fatti: molti atleti che seguono il modo di allenarsi presentato in questo libro praticano più di una specialità sportiva con successo ed io faccio parte di questo gruppo. Le regole sono solo tre per poter allenarsi in varie specialità diverse oltre al sollevamento pesi: 1) dormire molto. 2) mangiare correttamente 3) seguire il mio metodo di allenamento alla lettera. Semplice vero?

Come proprietario di un centro fitness sono molto impegnato. Al contrario di molti altri proprietari di palestra che svolgono solo la parte imprenditoriale e le relazioni con il pubblico. Svolgo, insieme a mia moglie Elisa, il lavoro in palestra a 360°. Nel senso che, nella nostra piccola palestra facciamo di tutto: corsi di aerobica per svariate ore alla settimana, corsi di spin-bike e cardio combact, sempre per svariate ore alla settimana, seguiamo personalmente i clienti dalla A alla Z dalle 9.00 del mattino alle 22.00 di sera. Inoltre ci alleniamo, seguiamo alcuni progetti scolastici di ginnastica alle elementari e molto altro... Tutto questo per 6 giorni la settimana, noi due da soli. I fattori che vi ho elencato, più la voglia che ho di praticare sport e allenarmi con i pesi, hanno permesso di sviluppare un programma di allenamento semplice, veloce e che garantisca dei risultati nonostante gli impegni della vita quotidiana. Per me è stata una questione di far evolvere il mio metodo di allenamento o di soccombere... il mio metodo di allenamento si è evoluto come potete notare. Ora anche voi potete godere dei benefici delle mie ricerche.

Un fattore da notare bene è di non commettere l'errore di inserire la seconda disciplina sportiva a metà della scheda di sollevamento pesi ma dovete inserirla al principio della stagione di allenamento così da far progredire entrambe le attività contemporaneamente quando le cose sono ancora facili, per poi aumentare l'intensità progressivamente, non creando shock improvvisi per il fisico e la mente.

Presento un paio di esempi su come si può praticare simultaneamente un'attività di corsa a piedi e allenamento con i pesi:

Esempio 1.

LUNEDI': PESI
MARTEDI': CORSA
MERCOLEDI': PESI
GIOVEDI': CORSA
VENERDI': PESI
SABATO: RIPOSO
DOMENICA : RIPOSO

Esempio 2.

LUNEDI': PESI e dopo CORSA (breve)
MARTEDI': RIPOSO
MERCOLEDI': PESI e dopo CORSA (breve)
GIOVEDI': RIPOSO
VENERDI': PESI e dopo CORSA (breve)
SABATO: RIPOSO
DOMENICA: RIPOSO

Le differenze tra questi due esempi consistono, nel primo caso, in allenamenti di corsa più lunghi e produttivi ma riposi concentrati solo nel fine settimana. Mentre nel secondo gli allenamenti aerobici devono essere per forza più brevi e meno intensi vista la presenza dell'allenamento con i pesi nella stessa giornata. Consiglio di inserire sempre prima il sollevamento pesi della corsa dato che sono richiesti sforzi di tipo massimale nella prima disciplina. Perciò la freschezza fisica e mentale è fondamentale! Se volete ottenere la massima resa in entrambi gli sport, i due giorni consecutivi di recupero nel week end sono fondamentali.

Se siete agonisti nella corsa, suggerisco di programmare le gare nei periodi facili dell'allenamento con i pesi e non gareggiare più di una volta al mese come limite massimo.

Colgo l'occasione per ricordare al lettore che se avete in mente di intraprendere un'attività aerobica consiglio di scegliere la corsa o la camminata, in quanto sono evolutivamente più vicine alle naturali capacità dell'uomo, rispetto ad esempio alla bicicletta. Non me ne vogliano i ciclisti, questo sport è bellissimo ed io quando

posso lo pratico con piacere. E' da notare però che l'uomo è da circa due secoli che pedala mentre corre e cammina da tempi estremamente remoti...

Da buon ultra-maratoneta, in futuro scriverò un libro specifico sull'allenamento della corsa nelle lunghe distanze.

Una nota che mi sembra doverosa riguarda l'alimentazione. Nell'esempio uno i giorni da conteggiare come allenamento riferiti alla formula dei carboidrati sono 5. Questo perché allenando il nostro corpo tutti i giorni si crea un andamento glicemico più stabile nell'arco settimanale, quindi è possibile assumere più carboidrati. Mentre per l'esempio due, devono essere conteggiati solamente 3 allenamenti a settimana. Allenandoci molto duramente solo per 3 giorni alla settimana si ottengono dei picchi molto bassi di glicemia nei giorni di allenamento e troppo alti nei giorni di riposo, rischiando la conversione dei carboidrati in eccesso presenti nella dieta in grasso, se assumiamo carboidrati conteggiando nelle formule 5 giorni invece di 3 come indicato nel secondo esempio.

Sistema del sovra-allenamento controllato.

Se notate una carenza cronica in un determinato gruppo muscolare, allora possiamo ricorrere ad un particolare stratagemma per ovviare un pochino alla lacuna.

Quando vi trovate a cavallo tra una FASE e l'altra (es: tra la PRIMA E LA SECONDA FASE) e per esempio avete una carenza sui bicipiti brachiali, dovete ritornare indietro con i carichi di qualche settimana non appena arrivate allo stallo decisivo della fase in corso. Posticipate il passaggio alla FASE SUCCESSIVA e introducete le seguenti modifiche al programma: supponiamo di incorrere in uno stallo nella PRIMA FASE (quella delle 10 rip. il lun., 12 il mer. e 15 il ven.) a 100 Kg nella distensione su panca piana massimale e di notare una carenza nei bicipiti brachiali. Tornate indietro di 4 settimane, vale a dire 4 kg e ripartite da 96 Kg. Alla vostra tabella aggiungete il curl su panca scott con bilanciere eseguendo 3 serie al giorno su questo esercizio (29%-10-8-5 il lun., 27%-12-10-8 il mer. e 25%-15-12-10 il ven.) mantenendo inalterati tutti gli altri esercizi. Andate avanti con aumenti di 1 kg a settimana nella distensione su panca piana come avete sempre fatto fino a quando raggiungete nuovamente lo stallo. A questo punto sarà il momento di passare alle FASE SUCCESSIVA (la seconda fase facendo riferimento a questo esempio) mantenendo inalterato il programma standard e abbandonando le modifiche apportate alla FASE PRECEDENTE con l'aggiunta per i bicipiti brachiali.

Questo sistema di sovra allenamento controllato si può applicare a qualunque gruppo muscolare: dorsali, pettorali, quadricipiti, ecc...

Ovviamente se abbiamo una carenza sui dorsali non dobbiamo aggiungere un esercizio extra per allenare questo gruppo muscolare perché è già contenuto nel programma standard di allenamento contrariamente a come è stato fatto per i bicipiti. Dovremo solamente aumentare i set seguendo un sistema piramidale sugli esercizi che interessano la parte del corpo che ha problemi, seguendo la logica che vi ho illustrato poco sopra con la panca Scott.

Seguendo questa procedura manderete un determinato gruppo muscolare in sovra-allenamento per alcune settimane, fino a che non andrete in stallo con i carichi.

Dopo lo stallo tornerete ad allenare questo gruppo muscolare normalmente (o non lo allenerete per nulla se si tratta delle braccia). Questo sovra-allenamento controllato stimolerà una maggior capacità di recupero localizzata e riscontrerete un considerevole miglioramento quando passerete alla FASE SUCCESSIVA. E' il caso di dire che un grande sforzo seguito da un periodo di tranquillità genera un miglioramento sostanziale! Attenzione però, a non abusare di questo sistema che se verrà utilizzato più di una volta all'anno potrebbe danneggiarvi e far regredire i vostri risultati. Limitate sempre questa tecnica ad un solo gruppo muscolare... i miracoli non esistono!

Una volta all'anno sembra poco ma dovete ragionare nel lungo periodo. Pensate al fatto che vi allenerete per tutta la vita e che migliorerete per tutta la vita. Per alcuni anni vi concentrerete con questa tecnica sulle braccia, poi passerete alle gambe qualche anno dopo e in seguito ancora, vi concentrerete sui polpacci... Inoltre considerate che migliorerete sostanzialmente con il mio programma standard e che questo trucchetto servirà per affinare leggermente di più alcune parti del corpo. Questo stratagemma da solo non vi porterebbe da nessuna parte! E' il miglioramento complessivo del fisico che crea un miglioramento sostanziale di ogni parte corporea.

Trucco per superare i periodi di stallo.

Dopo inesorabili blocchi negli incrementi, accusati dalle persone che seguono il mio e altri metodi, ho ideato un sistema per aggirare lo stallo dei carichi.

Supponiamo di trovarci alla fine della prima fase e di non aver raggiunto il traguardo che ci eravamo prefissati, per un soffio... La tecnica che sto per illustrare vi permetterà di aggiungere qualche Kg in più sul bilanciere.

Aumentando i carichi siamo arrivati ad esempio a 110 Kg, bloccandoci a 111 Kg e noi volevamo raggiungere 113 Kg. Bene, proviamo ad effettuare questo piccolo trucchetto. Togliamo 2 o più kg dal carico non sollevato, quindi ci portiamo a 109 Kg, in questo caso specifico. Ora, la settimana seguente eseguiamo gli allenamenti invece che per le solite 3 volte settimanali, per 6 giorni di allenamento con il carico sopra indicato. Con un allenamento di questo tipo provocheremo un grosso shock al metabolismo corporeo. Questo però non è ancora sufficiente! Occorre apportare alcune modifiche anche all'alimentazione. Ridurremo da 3 a 2 i pasti composti dai carboidrati e aumenteremo da 2 a 3 quelli proteici. In pratica applicheremo la sostituzione dei carboidrati con le proteine nel pasto del pranzo. Quindi i pasti giornalieri saranno composti da 2 di carboidrati e 3 di proteine. Con una modifica di questa portata innescheremo importanti fenomeni di super compensazione nella settimana successiva, quando le cose ritorneranno normali sia nella dieta che nell'allenamento. Noteremo con piacere che il nostro fisico avrà migliorato notevolmente le capacità di recupero grazie al sovrallenamento controllato quando ritorniamo alla solita scheda.

IN PRATICA:

- Mancata esecuzione a 111 Kg (riferimento alla ripetizione massimale su panca piana)

- Regresso di 2 Kg, quindi scendiamo a 109 Kg
- Nella nuova settimana ci alleneremo tutti i giorni (6 volte A-B-C-A-B-C). Non aumenteremo i carichi sia nella prima che nella seconda parte A-B-C
- Sempre nella settimana dei 6 allenamenti mangeremo 2 pasti di carboidrati e 3 di proteine.
- La settimana successiva torneremo a 3 allenamenti e ricominceremo ad aumentare di 1 Kg a settimana, sollevando 110 Kg e continueremo ad aumentare settimana dopo settimana fino allo stallo definitivo.
- La dieta ritornerà normale con il passaggio nella nuova settimana con i soliti 3 allenamenti.

Questa tecnica può essere applicata alla fine di ogni fase, ammesso che ci sia il tempo per farlo. Probabilmente supererete il vostro limite di qualche Kg ma non è detto, in quanto lo stress alla fine di una fase è sempre altissimo, per via dei carichi elevati ed al crollo psicologico che è sempre pronto a prendere il sopravvento nei momenti più difficili. Dipende tutto dalla vostra determinazione e forza di concentrazione. Provate e lo saprete... Tutte le volte che è stata tentata questa tecnica del sovra allenamento controllato sono stati più i successi e solo raramente si sono verificati dei fallimenti.

Perché gli altri metodi peccano?

Diciamo che esiste un problema di fondo nell'allenamento tradizionale sul body building, anche per ciò che riguarda i molti metodi abbreviati esistenti... Innanzi tutto un incremento dei carichi disordinato e sproporzionato fra i vari gruppi muscolari è il primo fattore negativo. E' sbagliato aumentare di un Kg a settimana su tutti gli esercizi contemporaneamente! Infatti alcuni gruppi muscolari riescono a sopportare incrementi molto più piccoli di un Kg settimanale. Questo è uno dei motivi che mi hanno spinto ad elaborare dei rapporti matematici tra i carichi sollevati nei vari gruppi muscolari. Così il peso in alcuni gruppi muscolari che lo richiedono, sarà maggiorato solo dopo svariate settimane. Inoltre molti 'Guru' si nascondono dietro il fatto di non superare l'ora di allenamento non tenendo conto che il tempo non è l'unico fattore importante per il sovra allenamento. E' importante quello che si fa in quell'ora di allenamento. Credetemi, un'ora di palestra è più che sufficiente per mandare in sovra allenamento l'organismo per un periodo di tempo molto lungo. Altro errore comune che viene commesso da molti metodi di allenamento è il fatto di programmare delle così dette 'settimane di scarico' quando si è in sovra allenamento, pensando di aver trovato la soluzione 'tampone' ad una mole di lavoro troppo alta. Certo, sono d'accordo con il fatto che dopo una situazione di affaticamento eccessivo ci si deve fermare per un periodo, in modo che il corpo abbia la possibilità di recuperare. Però non si deve mai ricercare il sovra allenamento frequentemente per tamponarlo con molte pause, in questo modo perderete tempo prezioso e vi distrarrete dall'obiettivo di aumentare la forza... si deve riuscire ad andare avanti a piccoli passi in modo da dover ricorrere a questi espedienti il meno possibile. Ho risolto molto semplicemente il problema dei periodi di stallo e stress psicofisico con il cambio di fase anziché la pausa-

tampone! Le pause devono essere l'ultima spiaggia! Io programmo solo due pause annuali, che sono parte integrante del mio metodo a prescindere dal mio stato di sovrallenamento. Intendo dire che eseguo queste soste anche in anni in cui non ne sento un reale bisogno. Oltretutto un break potrebbe anche non essere strettamente necessario(raramente) ma per sicurezza nei confronti della stagione successiva e soprattutto per motivi di vita sociale, sento la necessità di staccare per un periodo. Volendo potrei benissimo andare avanti, evitando queste pause ed ottenere comunque dei risultati positivi, anche se i risultati non saranno così buoni rispetto alle stagioni in cui ho eseguito correttamente tali pause. Dato che in una pausa prolungata(un mese) getta le basi per nuovi e imponenti risultati futuri.

Riflettete un momento: molti atleti lamentano la mancanza di miglioramenti se dopo un certo periodo di palestra non si fermano per un po'. Dopo questa pausa, al ritorno in palestra, sperimentano apparentemente un grande aumento della forza e una maggiore pienezza muscolare... però percepiscono questa sensazione perché hanno sostenuto un allenamento troppo pesante per molte settimane e il corpo, non riuscendo più a recuperare, è stato costretto a lavorare al di sotto delle sue possibilità per via dello stress negativo accumulato. Così, per magia, dopo settimane di sbagli arriva la tanto agognata settimana di riposo e il corpo diventa più forte, ma in realtà non è più forte e solo più riposato! La settimana di pausa è solo servita da tampone agli errori.

Altro errore comune di molti metodi che vorrebbero essere abbreviati, è rappresentato dall'inserimento nella scheda della stessa accozzaglia inutile di esercizi presenti nell'allenamento tradizionale. Molti autori dimenticano il fatto che l'allenamento, come tutto quello che è legato all'uomo del resto, deve possedere una base evolutiva. Si deve tenere conto dei tre movimenti base che ogni giorno si ripetono(o meglio si dovrebbero ripetere) nella vita di ogni individuo: tirare, spingere e sollevare.

Il body building tradizionale si basa su allenamenti con pesi relativamente leggeri ma con un alto volume di serie per ogni gruppo muscolare e solitamente dividendo gli allenamenti per aeree corporee nel corso della settimana(per ricercare il 'pompaggio'). Questo metodo nasce dalla ricerca di una maggiore capacità della cellula muscolare di accumulare glicogeno al suo interno, dopo una tecnica di esaurimento, favorendo così l'ipertrofia. Gli steroidi hanno reso vero questo fondamento del body building. Questo risultato si verifica solo con l'aiuto del doping o ai primi stadi dell'allenamento di un principiante ma non appena comincia ad instaurarsi una eccessiva stanchezza fisica i risultati si arrestano, rendendo vano ogni ulteriore miglioramento negli atleti naturali, visto che crolla il profilo ormonale. In un natural sono i carichi che creano un miglioramento del profilo ormonale e quindi una migliore situazione metabolica con un conseguente incremento delle sostanze all'interno delle cellule muscolari e non solo quelle ma anche in molti altri tessuti...

Non a caso il body building si è diffuso su larga scala dopo gli anni '50 in concomitanza con immissione da parte delle case farmaceutiche sul mercato dei primi steroidi anabolizzanti. Gli atleti che si allenavano a quei tempi hanno notato che gli steroidi anabolizzanti funzionavano molto bene con tabelle ad alto volume

di lavoro. Così la gente comune ha pensato che per avere risultati nell'allenamento fosse sufficiente seguire queste schede, dimenticando che mancava un elemento fondamentale: gli steroidi anabolizzanti.

La nascita del body building moderno ripercorre questa traccia. Ogni atleta agonista che fa uso di steroidi, allena i suoi allievi nell'unica maniera che conosce (con tabelle massacranti), indipendentemente dal fatto che essi facciano uso o no di sostanze anabolizzanti. Di generazione in generazione allenatori e atleti, hanno fatto sì che questa 'tradizione' fosse tramandata fino a noi per mezzo di libri e a voce. Tutta queste serie di eventi hanno plasmato quello che è il body building attuale, ma questo non significa che sia giusto! Esistono altre strade per avere risultati nel nostro sport senza intaccare la salute... MATEVO® è una di queste strade.

Conclusione

Se state leggendo questa conclusione credo che avrete terminato la lettura di questo testo esaminandolo per intero. Avrete sicuramente appreso delle tecniche sia di allenamento che di alimentazione diverse dai canoni proposti in molti altri sistemi relativi al sollevamento pesi, dato che in questo metodo vengono ripercorse le tappe evolutive dell'umanità. La nozione evolutiva dovrebbe essere la base di qualunque programma di allenamento per ottenere dei risultati realmente notevoli. Il metodo MATEVO® cerca di intraprendere la strada più compatibile possibile ai movimenti di base per cui l'uomo è stato "progettato": spingere, tirare e sollevare un oggetto dal terreno. Le tre azioni elencate sono certamente svolte da tutti gli individui di questo pianeta in grado di muoversi, infatti è molto comune sollevare un sasso da terra, oppure spingere o tirare verso di noi il carrello della spesa...

Nel MATEVO® è tutto vincolato dalla matematica, come si può intuire dal titolo del libro, così lo spazio per gli errori è ridotto al minimo e ogni passaggio del programma è obbligato, oltre che non condizionato dalla volontà dell'individuo. Come succede in un contesto reale, l'uomo è succube dell'ambiente in cui si trova senza spazio per i propri desideri, diversamente dalla realtà dell'allenamento tradizionale in palestra: "se non abbiamo cibo saremo costretti a muoverci con impegno per procurarcelo" e di conseguenza più ci muoviamo e più avremo possibilità di trovare cibo in quantità maggiore. Dalla natura all'allenamento, anche nel MATEVO®, mangeremo solo quello che ci meritiamo come facevano i nostri avi: "se sollevaremo tanto e ci impegneremo mangeremo di più..."

L'uomo per essere in buona forma fisica e mentale deve essere sottoposto a rigide regole che possano condizionarne la vita, permettendogli di ottenere un aumento di qualità e longevità.

Possiamo vivere molto con la giusta dose di fortuna; il problema è che la fortuna non è il solo fattore condizionante, ne esistono almeno altri due: movimento e alimentazione. Con il giusto movimento e alimentazione possiamo controllare molti meccanismi fisiologici del nostro organismo, tra cui il profilo di alcuni ormoni (testosterone, tiroidei, ormone della crescita, ecc...). La possibilità di mantenere costante o anche di aumentare in profilo ormonale che possediamo da

luogo al rallentamento del processo di invecchiamento psicofisico, come avrete la possibilità di notare se deciderete in iniziare MATEVO®!

Aggiungo una breve nota di spiegazione rivolta al logo di questo libro raffigurato nella prima pagina. Questo piccolo insieme di figure rappresenta per intero quello che è MATEVO®. Dopo varie riflessioni su questo metodo sono riuscito ad isolare tre simboli fondamentali che rappresentano questo sistema di allenamento: la scimmia, il bilanciante e l'uomo che nell'insieme originano il segno di percentuale: “%”. La scimmia indica il passato dell'umanità, quello che siamo stati, quello che facevamo per essere in quel modo, quindi quello che mangiavamo e come ci muovevamo compatibilmente alle regole naturali che dominano il nostro fisico. Il bilanciante rappresenta il mezzo con cui MATEVO® esprime il suo potenziale, infatti è con l'allenamento regolato dalla matematica che si manifesta l'ambiente ostico in cui erano immersi i nostri antenati e che ritroviamo ora mentre ci alleniamo: sinonimo di rigidità ed inflessibilità. L'uomo è l'epilogo, il risultato finale di perfezione assoluta che si promette di far ottenere questo metodo a tutte le persone che lo svolgono, rispettando le regole imposte dagli altri due simboli: scimmia(movimento e alimentazione) e bilanciante(ambiente rigido di sviluppo). L'unione di questi tre simboli dà origine al segno di percentuale che regola per intero il metodo MATEVO®, concretizzando la giusta proporzionalità di armonia fisica, forza e alimentazione.

Il salto che parte dalle scimmie e per mezzo della matematica arriva all'uomo rappresenta l'evoluzione. Da questo ho ottenuto il logo e il titolo: “MATEVO®=MATematica+EVOlutiva”.

Bibliografia:

- Guida alla chiropratica – Piet Seru – DE VECCHI EDITORE
- Anatomia funzionale dell'uomo – Kurt Tittel – EDI ERMES
- Oltre Brawn – Stuart McRobert – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Teoria e metodologia del movimento umano – Gian Nicola Bisciotti – TEKNOSPORTING SRL
- Prevenire con il movimento – Carlo Capone – EDIZIONI LIBRERIA CORTINA TORINO
- Chiropratica – Jean-Pierre Meersseman – EDIZIONI RED!
- Anabolic reference guide – W. Nathaniel Phillips – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Stretching – Bob Anderson – MEDITERRANEE
- Body Building – Roberto Mazzoli – MUSUMECI EDITORE
- Avviamento allo sport – Antonio Dal Monte e Marcello Faina – CONI
- Il decathlon – Renzo Avogaro – FEDERAZIONE ITALIANA ATLETICA LEGGERA
- Fitness un approccio scientifico – Vivian H. Heyward – EDIZIONI SPORTING CLUB LEONARDO DA VINCI
- Appunti medico sportivi – Domenico Bon Signore – CONI-FIN
- Lancio del giavellotto – Domenico Molfetta - FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
- La programmazione agonistica annuale di un giovane discobolo – Francesco Angius – FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
- Guida agli esercizi di muscolazione – Frederic Delavier – ARCADIA EDIZIONI
- Tecniche ginnico riabilitative – Luciano Bassani – EDI ERMES
- Lezioni di igiene – Alfredo Paoletti - LIGUORI EDITORE
- Tecniche di salvamento – CONI-FIN
- Primo soccorso, rianimazione, igiene – CONI-FIN
- Vantaggi dagli ergogeni – Dott. Melvin H. Williams – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Costruire la bestia perfetta – L. Rea – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Elementi di endocrinologia applicata allo sport – Ernesto Alicocco, Nicola Bosco, Luigi Di Luigi, Andrea Fabbri, Lucio Gnessi – SOCIETA' STAMPA SPORTIVA ROMA
- Dispensa iconografica endocrinologica – Amedeo Maria Rosa
- Medicina Fisica e Riabilitativa – Tiziana Iacomussi – SUISM TORINO
- Lezioni di ginnastica correttiva Vol 1 e 2 – Giuseppe Zanotto – ISEF TORINO
- Scienza dell'alimentazione disp. 1,2,3,4 – Margherita Meda e Rossella Postiglione – ISEF TORINO
- Psicologia dinamica dello sport – Angela Ramello – ISEF TORINO
- Rieducazione delle scoliosi – Stagnara e Mollon – GHEDINI EDITORE
- Prevenire le deformità vertebrali – Aniello Cerullo – EDIZIONI EDUCAZIONE ALLA SALUTE

- La terza fase – Raffaele Simone – EDI ERMES
- La fatica di conoscere – Orfeo Azzolini – SIGITTARI LA TERZA
- La parola e l'ascolto – Orfeo Azzolini – IL SEGNALIBRO
- Ne leggere ne scrivere – Gualtiero Harrison e Matilde Callari Galli – FELTRINELLI ECONOMICA
- Forever natural – Dave Tuttle – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Chemical muscle enhancement – L. Rea – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Doping: uso e rilevamento – Mauro G. Di Pasquale – CICCARELLI EDIZIONI
- Reps! - Robert Kennedy – FRATELLI MELITA EDITORI
- Ginnastica Educativa – ISEF TORINO
- Giocare a Basket vol. 1 e 2 – Rodolfo Perini – FEDERAZIONE ITALIANA PALLA CANESTRO
- Mini basket – FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
- Pallavolo, didattica e gioco – Enrico Bazan – EDI ERMES
- L'educazione fisica e lo sport nella scuola italiana – Tonino De Juliis e Mario Pescante – LE MONNIER
- Psicologia – ISEF TORINO
- Educare con il movimento – Giovanni Bollea – ARMANDO EDITORE
- Biologia generale – ISEF TORINO
- La pedagogia degli oppressi – Paulo Freire - OSCAR SAGGI MONDADORI
- L'apprendimento nell'educazione contemporanea – Ferruccio Deva – TIRRENIA STAMPATORI
- Anatomia del movimento vol. 1 – Blandine Calais-Germain – EDIZIONI L'ARCERE
- Medicina dello sport – Carlo Gabriele Gribaudo – COLLANA ISEF
- Correttiva – Prof. Zignin – ISEF TORINO
- Teoria, tecnica, didattica dell'educazione fisica parte 1 e 2 – Chiaffredo Bergesio – ISEF TORINO
- I gemelli d'oro – Luigi Colombano, Scipione Campanella Aldo A. Mola, Sandro Damilano – ART. MANTA (CN)
- Stretching – Umberto Mosca – RED EDIZIONI
- Attività fisica e sportiva adattata – Anna Bianco Dettori – ISEF TORINO
- Ginnastica educativa pratica – Voira Ennio – ISEF TORINO
- Power lifting – Barney Groves – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- I principi di Poliquin – Charles Poliquin – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Creatina – Ray Sahelian e Dave Tuttle – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Antropologia e antropometria – Silvana Borgognini Tarli e Melchiorre Masali – UTET
- Rally -Formula 1 – Renata Freccero – LEVROTTO E BELLA
- Principi di meccanica in Atletica – Geoffrey H.G. Dyson – EDIZIONI DI ATLETICA LEGGERA
- Metodologia – Prof. Kratter – ISEF TORINO
- Metodologia dell'insegnamento sportivo – Alberto Madella – CONI
- Punti motori – Alessandro Lanzani – ALEA EDIZIONI

- Ginnastica generali – CONI-FGI
- Fisiologia umana – Eugenio Meda e Gian Luigi Avanzino – UTET
- Principi e scopi per l'apprendimento ed il perfezionamento di abilità motorie nel nuoto – Flavio Martinetti e Veniero Vanni – FIN
- Ginnastica artistica vol 1 e 2 – Giovanni Rainero, Fabrizia Brunello, Alessandra Baldo – ISEF TORINO
- Il cavallo con maniglie e le parallele – Giovanni Rainero e Armando Barchi – ISEF TORINO
- Attività coordinative – Serena Sensi – ISEF TORINO
- Diritto sportivo – Prof. Barbieri – ISEF TORINO
- Tecnica dei quattro stili nel nuoto – Fulvio Martinetti e Veniero Vanni – ESL
- Educare nuotando – Fulvio martinetti e Veniero Vanni – ESL
- Aera menageriale – Prof. Ferrand – SUISM TORINO
- La corsa nell'uomo: una visione d'insieme, bioenergetica e biomeccanica – Bisciotti-Kratter – SUISM TORINO

Note sull'autore: Bartolomeo Davide Bertinetto, classe 1976 nato a Pinerolo(Italia), si è diplomato all'istituto superiore di educazione fisica(ISEF) di Torino. Subito dopo la conversione del suddetto istituto in scuola universitaria interfacoltà in scienze motorie(SUISM), ha conseguito la Laurea in Scienze Motorie. Dopo alcuni anni di gavetta come istruttore presso molte palestre, ora è parte dello staff, dal 2001, del centro Fitness di proprietà della moglie Elisa Garciel anch'essa (ISEF e SUISM) che gestiscono tuttora. Inoltre collabora con alcuni istituti comprensivi per lo svolgimento di programmi motori regionali nelle scuole elementari, oltre a collaborare con alcune piscine con corsi di nuoto e come assistente bagnati. Molto impegnato anche come Professore di sostegno ed educazione fisica alle scuole superiori e medie. L'autore, appassionato di sport fin da bambino, ha praticato molteplici attività sportive, come Karate, corsa(praticata su distanze estreme, oltre 100 km...), Kick boxing, Body building, biciletta, nuoto e altro...

Seppur molto impegnato, non trascurava le passioni hobbystiche rubando ore al sonno notturno, infatti gestisce un sito internet creato dal lui (www.bertinettobartolomeodavide.it) in cui sono trattate argomentazioni sulla programmazione di computer in linguaggio C e Assembler, l'arte 3D in computer grafica, per la quale ha partecipato ad alcune mostre e l'astronomia oltre al fitness naturalmente. Da alcuni anni ha intrapreso la strada di divulgatore sulla salute e lo sport, con la pubblicazione di articoli e seminari.

Per aggiornamenti, chiarimenti e domande da porre sul metodo MATEVO® visitate il sito internet www.bertinettobartolomeodavide.it/matevo o mandate una email a contatto@bertinettobartolomeodavide.it

Commento al libro.

La stesura di questo libro è durata oltre 5 anni, in cui l'autore, il Dott. Bartolomeo Davide Bertinetto, cerca di spiegare come costruire un corpo speciale attraverso uno stile di vita sano, ripercorrendo il cammino dell'evoluzione. Sono spiegate, attraverso esercizi e tabelle di allenamento, le varie tappe da percorrere. Non è tralasciata l'alimentazione, che l'autore sviluppa con una modalità completamente nuova, tassello fondamentale per la maggior longevità possibile e la corretta messa in opera di questo metodo. La progressione dei carichi e la proporzione del peso sollevato nei vari esercizi sono completamente guidate attraverso semplici formule matematiche, che garantiranno all'utente il raggiungimento dell'obiettivo desiderato, oltre che una esatta distribuzione della forza e quindi una corretta simmetria fisica. Tra le tante originalità di questo libro, una delle più interessanti è la possibilità di ottenere la giusta quantità di cibo da assumere, a seconda della propria forza e struttura fisica, sviluppando delle mirate formule matematiche.

In questo testo nulla è lasciato al caso. Il lettore non dovrà fare altro che seguire le istruzioni in esso contenute ed anno dopo anno i risultati saranno sempre crescenti. A qualunque età, scoprendo concreti effetti anti invecchiamento.

Non vengono tralasciate tematiche come il doping anche se l'autore non ne condivide la pratica, il digiuno, la dieta vegetariana, gli integratori, le malattie, ecc...

Il lettore deve considerare il metodo MATEVO® uno stile di vita che non ha nulla a che vedere con il body building tradizionale ma che comunque da esso ne trae le radici.

APPENDICE A, dieta dei contenitori e versatilità alimentare.

Nell'ultimo periodo ho avuto modo di sperimentare un nuovo approccio alimentare Matevo®. Sempre spinto dalla continua necessità di semplificare e affinare le tecniche nutritive per motivi lavorativi...

Da anni oramai nel campo del fitness e del body building si sente parlare di piccoli spuntini distribuiti nella giornata, questo se andiamo a scavare nel passato dell'umanità può avere un fondamento logico. Tale regola però non è opportuno attuarla per tutti i mesi dell'anno per tutta la vita. Infatti l'uomo preistorico mangiava istintivamente il cibo che trovava sul suo 'cammino'. Se trovava piccoli pasti suddivisi nella giornata li mangiava così come si presentavano, probabilmente i giorni successivi poteva però trovarsi di fronte ad un albero pieno di frutti, allora se ne cibava fino alla sazietà, per non mangiare più nulla per tutto il resto della giornata! Sostenendo così un unico pasto giornaliero.

Da questo presupposto di anarchia alimentare legata più che altro alla fortuna e alla bravura nel trovare il cibo da parte dei nostri antenati, ho apportato alcune semplici ma fondamentali modifiche all'alimentazione di questo metodo.

Iniziate la settimana partendo con la solita colazione, pesando però i carboidrati giornalieri tutti insieme al mattino e riponendoli in un contenitore. Successivamente pesate tutte le proteine giornaliere e riponetele in un secondo contenitore ed in fine fate la stessa cosa con i grassi in un terzo contenitore.

Dopo questa suddivisione vi ritroverete tre contenitori separati contenenti tutti i macro nutrienti della giornata.

Preparando tutto in anticipo avrete così la possibilità di portarvi con voi il cibo di cui avete bisogno, senza l'obbligo di pesare quello che vi serve ad ogni singolo pasto.

Quindi la comodità è uno dei primi vantaggi di questa modifica ma non è l'unico ne tanto meno il più importante!

Incominciando con la mattina, si sommano di tutti i carboidrati della giornata in un unico contenitore precludendo un consumo istintivo della quantità di cibo da ingerire per ogni spuntino, se si sceglie di farli ovviamente, infatti è possibile esaurire tutti i carboidrati o proteine del recipiente in un'unica soluzione. Così come l'uomo del passato era abituato a vivere: in modo imprevedibile se c'era disponibilità alimentare, ovviamente. Ora abbiamo la possibilità di avere la garanzia del pasto sicuro, cerchiamo almeno di renderne il consumo istintivo e variabile nella giornata dei grammi che abbiamo a disposizione.

Consiglio per motivi di organizzazione alimentare legata al funzionamento enzimatico intestinale di suddividere i carboidrati nella prima parte della giornata e le proteine nella seconda parte. Come caratteristica intrinseca del metodo Matevo® già spiegata in altri punti del libro.

Nella seconda parte della giornata passeremo al consumo del contenitore dedicato alle proteine, suddividendo il consumo di questo importante macro nutriente in vari spuntini o in un unico pasto, a seconda delle esigenze individuali. Così come in passato poteva essere consumata una grossa preda e perciò un solo pasto proteico,

oppure poteva essere trovato un nido colmo di uova dal quale erano consumate le proteine suddivise in più momenti.

Un discorso a parte è da dedicare al contenitore dei grassi. Normalmente utilizzo delle varietà di oli consumati a rotazione durante la settimana, oppure il burro. Questo macro nutriente lo associo sia ai carboidrati che alle proteine coerentemente alla filosofia evolutiva seguita dal Matevo®. Infatti i grassi sono comunemente legati nel cibo come si presenta in natura, sia a quello con prevalenza proteica che a quello con prevalenza glucidica.

Avremo così a disposizione una certa quantità di cibo, a seconda delle nostre esigenze, che potremo consumare a nostro piacere durante l'arco di tutta la giornata. Partiremo dalla colazione con il consumo di carboidrati, che se vorremo potremo consumarli tutti in un unico pasto altrimenti potremo diluirli durante l'arco delle ore della mattinata e del primo pomeriggio, abbinandoli al contenitore dei grassi. Terminati i carboidrati, inizieremo la seconda parte della giornata con il consumo del contenitore proteico associato sempre ai grassi.

In seguito esporrò una logica ciclica sull'associazione dei cibi da ripartire nell'arco di dieci settimane. In modo da evitare il più possibile l'adattamento fisico e rendere tutto il più conforme possibile alle leggi evolutive. Nell'esempio che segue sono indicati solamente i carboidrati e le proteine, i grassi sono sottintesi come abbinamento in ogni pasto. Ogni settimana può essere considerata un cambio di fase alimentare. I week-end sono da considerare liberi per ogni settimana.

Analisi composizione alimentare giornaliera per alcune settimane:

PRIMA SETTIMANA:

- PASTO 1: Carboidrati
- PASTO 2: Carboidrati
- PASTO 3: Carboidrati
- PASTO 4: Proteine
- PASTO 5: Proteine

Schema classico del metodo Matevo®, che può essere portato avanti per molto tempo.

SECONDA SETTIMANA:

- PASTO 1: Carboidrati
- PASTO 2: --
- PASTO 3: --
- PASTO 4: --
- PASTO 5: Proteine

Variazione con abbuffata di carboidrati a colazione e proteine a cena, esaurendo il contenuto di entrambi i contenitori in due soli pasti. Con digiuno durante tutte le ore centrali della giornata.

TERZA SETTIMANA:

- PASTO 1: Proteine
- PASTO 2: --
- PASTO 3: --
- PASTO 4: --
- PASTO 5: Carboidrati

Variazione con inversione della seconda settimana delle proteine al mattino e i carboidrati alla sera. Riproponendo un eventuale circostanza che si sarebbe potuta presentare in un ambiente naturale.

QUARTA SETTIMANA:

- PASTO 1: --
- PASTO 2: --
- PASTO 3: --
- PASTO 4: --
- PASTO 5: Carboidrati + Proteine

Variazione composta da un unico pasto giornaliero composto da proteine e carboidrati combinati. Per quanto raro in natura trovare contemporaneamente questi due macro nutrienti, poteva succedere. Questa soluzione rappresenta un enorme abbuffata dopo un lungo digiuno giornaliero. Non sarà facile svuotare tutti e due i contenitori in una sola soluzione!

QUINTA SETTIMANA:

- PASTO 1: Carboidrati + Proteine
- PASTO 2: --
- PASTO 3: --
- PASTO 4: --
- PASTO 5: --

Variazione del tutto identica alla quarta settimana ma con lo scambio del quinto pasto con il primo. A prima vista potrà sembrare un piccola modifica. E' però estremamente diverso per il corpo a livello ormonale abbuffarsi al mattino appena svegli piuttosto che alla sera prima del sonno.

SESTA SETTIMANA:

- PASTO 1: --
- PASTO 2: --
- PASTO 3: --

- PASTO 4: --
- PASTO 5: solo Carboidrati + conversione dei grammi di Proteine in Carboidrati

Variazione solo glucidica. In passato poteva manifestarsi una carenza assoluta di cibo proteico, obbligando l'individuo a vivere di soli carboidrati.

SETTIMA SETTIMANA:

- PASTO 1: solo Carboidrati + conversione dei grammi di Proteine in Carboidrati
- PASTO 2: --
- PASTO 3: --
- PASTO 4: --
- PASTO 5: --

Variazione con scambio del pasto 5 con il pasto 1 con composizione sempre di soli carboidrati.

OTTAVA SETTIMANA:

- PASTO 1: --
- PASTO 2: --
- PASTO 3: --
- PASTO 4: --
- PASTO 5: solo Proteine + conversione dei grammi di Carboidrati in Proteine

Variazione composta da sole proteine. Come poteva succedere di vivere di soli glucidi per l'uomo del passato, succedeva anche di assumere unicamente proteine.

NONA SETTIMANA:

- PASTO 1: solo Proteine + conversione dei grammi di Carboidrati in Proteine
- PASTO 2: --
- PASTO 3: --
- PASTO 4: --
- PASTO 5: --

Variazione con assunzione solamente proteica scambiando il pasto 5 con il pasto 1 rispetto alla settimana otto.

DECIMA SETTIMANA:

- PASTO 1: Proteine
- PASTO 2: Proteine

- PASTO 3: Carboidrati
- PASTO 4: Carboidrati
- PASTO 5: Carboidrati

Variazione composta da pasti multipli, scambiando le proteine e i carboidrati dalla sera al mattino e vice versa, rispetto allo schema alimentare base del Matevo®.

UNDICESIMA SETTIMANA:

- Il ciclo ricomincia.

Esempio di alimentazione giorno per giorno durante la settimana:

- LUNEDI': contenitore di carote, contenitore di salmone, contenitore di olio extravergine d'oliva
- MARTEDI': contenitore di patate, contenitore di uova bollite, contenitore di olio di semi
- MERCOLEDI': contenitore di mele, contenitore di carne tritata cruda, contenitore di burro
- GIOVEDI': contenitore di pere, contenitore di sgombro, contenitore di olio di lino
- VENERDI': contenitore di banane, contenitore di polipo, contenitore di noci.
- SABATO: libero.
- DOMENICA: libera.

Le varietà possibili sono moltissime, perché in natura tutto può accadere e nulla è prevedibile... Tenendo come punto fermo la suddivisione dei pasti in tre di carboidrati al mattino e due di proteine alla sera per cinque giorni la settimana più due liberi nel week-end, si ottiene un buon equilibrio alimentare da sostenere per lunghi periodi, rispettando un discreta varietà ed un ottimo punto di partenza per qualunque modifica.

I pasti sia di carboidrati che di proteine dovrebbero essere composti da cibi freschi così come si presentano in natura (frutta, radici, legumi, carne, pesce e uova). Alimenti salubri per l'organismo umano rappresentano la soluzione ideale, per mezzo della quale la nostra specie è sopravvissuta attraverso milioni di anni...

A patto di rispettare la suddivisione dei macro nutrienti ed i grammi delle formule matematiche indicate dal metodo Matevo®, si potranno consumare tutti i cibi immaginabili. Ho visto persone ingurgitare qualunque tipo di alimento lavorato industrialmente (dolci, pane, paste, insaccati, formaggi, hamburger, salse, ecc...) mantenendo comunque una buona forma fisica anche se non perfetta, a causa di questi alimenti poco salubri. E' necessario dire che l'umanità ormai vive in un'era altamente industriale ed è difficile rinunciare psicologicamente a cibi che appagano la mente anche se nocivi per il fisico, proprio perché se ne conosce l'esistenza. Di

conseguenza è giusto essere il più naturisti possibile però quando si sente la necessità di evadere, lo si può fare rispettando in ogni caso le direttive evolutive e matematiche principali del metodo Matevo®, limitando il più possibile lo stress per ottenere i migliori risultati.

Poco dopo segue una piccola scheda contenente alcuni cibi con prevalenza glucidica in base all'indice glicemico. Gli alimenti che presentano a fianco il numero più basso sono quelli maggiormente compatibili con il nostro organismo. Un basso indice glicemico rappresenta la capacità che il nostro corpo ha acquisito con l'evoluzione di 'controllare' il quantitativo di zuccheri presenti nel sangue e quindi di ridurre i picchi insulinici che porterebbero ad ipoglicemia e un conseguente accumulo dei glucidi in eccesso sotto forma di adipi.

ALIMENTO INDICE GLICEMICO SU GLUCOSIO:

Albicocca 38 ± 2	Miele da 32 a 95
Ananas 59 ± 8	Muesli da 39 a 75
Arancia 42 ± 3	Pane bianco da 30 a 110
Banana 52 ± 4	Pane di Segale da 50 a 64
Carota 47 ± 16	Patate al forno 89±12
Cialda di cono gelato 79.6	Patate comuni bollite da 56 a 101
Ciliegie 22	Patate dolci 61 ± 7
Cocomero 72 ± 13	Patate fritte 75
Cornetti (croissant) 67	Pere 38±2
Cornflakes 91	Pere in Scatola 46.0
Crackers da 52 a 98	Pesca fresca da 28 a 56
Fagioli bolliti 29 ± 9	Pesche in Scatola da 30 a 71
Fagioli di Soia bolliti 18 ± 3	Piselli bolliti 32.9
Fanta 68 ± 6	Pizza al formaggio (Italia) 80
Fruttosio puro 19 ± 2	Popcorn 72±17
Gelato da 57 a 80	Riso arborio 69 ± 7
Glucosio 100.0	Saccarosio e Zucchero di Canna 68 ± 5
Kiwi 53±6	Spaghetti cotti 10 minuti 57
Latte intero 27 ± 4	Succo d'Ananas 50 ± 4
Latte magro 32 ± 5	Succo di Mela 40 ± 1
Lenticchie da 22 a 34	Succo di Pompelmo 48
Maltodestrine 100.0	Uva 48.2
Maltosio 109	Yogurt magro alla frutta 45
Mango 51±5	Yogurt magro bianco 14
Mela da 28 a 44	Yogurt 36 ± 4
Melone 75	Zucca 75 ± 9

APPENDICE B, spinta nutrizionale per massimo sviluppo.

Quando si parla di atleti 'duri' a crescere o che cercano di incrementare ulteriormente la massa muscolare acquisita è facile imbattersi in una sorta di anarchia alimentare dominata dall'esagerazione. Con il pretesto che qualsiasi cibo va bene perché si sta 'facendo massa'.

Si è vero, come ho già spiegato precedentemente nel titolo 'Ciclo alimentare per la massima espressione di forza e massa', che liberarsi dallo stress del controllo alimentare permette di ottenere un maggior appagamento dal cibo e quindi più forza...

Non dobbiamo però perdere di vista l'obbiettivo principale dei molti atleti che intendono incrementare il peso corporeo: aumento di tessuti metabolicamente attivi, vale a dire più muscoli e affini.

A tale scopo ho ideato un sistema molto semplice rivolto a coloro che vogliono incrementare la massa muscolare senza intaccare troppo la salute metabolica, applicando un semplice ampliamento alle tre formule alimentari del MATEVO®. La tattica che sto per illustrare permetterà alle persone già molto muscolose di incrementare drammaticamente la forza e la massa magra e agli ectomorfi di maturare un considerevole aumento del peso corporeo con tutti i vantaggi che ne derivano. Così facendo non si correrà il rischio di vanificare tutti gli sforzi compiuti per acquisite l'assoluto controllo alimentare imposto dal MATEVO®, pur mangiano oltre ogni limite!

Incrementare la massa muscolare tenendo sotto controllo il grasso è possibile anche per gli atleti natural, vediamo come:

- 1) Dividiamo l'altezza della statura in centimetri con il peso corporeo in chilogrammi, ottenendo un rapporto moltiplicativo.
- 2) Il risultato ottenuto lo moltiplichiamo per il quantitativo in grammi di ogni singolo macro nutriente determinato dalle tre formule matematiche alimentari del MATEVO®.
- 3) Otterremo così il valore delle proteine, carboidrati e grassi espresso in grammi aumentato proporzionalmente al rapporto tra altezza e peso del soggetto, rispetto allo standard salutistico del MATEVO®.

Riporto un esempio pratico, secondo le formule standard del Matevo®, dei grammi giornalmente necessari:

- 287.49 g di proteine.
- 431.23 g di carboidrati.
- 43.12 g di grassi.

Ora supponiamo che la persona in questione sia alto 178 cm per 82 kg di peso corporeo:

- $178 / 82 = \underline{2.17}$

Con questa formuletta otterremo il rapporto tra altezza e peso. Ora moltiplicheremo questo valore per ogni quantitativo dei 3 macro nutrienti, in questo modo:

- PROTEINE: $287.49g \times 2.17 = 623.85g$ di proteine giornaliere.
- CARBOIDRATI: $431.23 \times 2.17 = 935.76g$ di carboidrati giornalieri.
- GRASSI: $43.12 \times 2.17 = 93.57g$ di grassi giornalieri.

Procedendo con questa tecnica l'incremento di cibo sarà tanto maggiore se il soggetto avrà più necessità di aumentare la propria massa corporea. Privilegiando così egli ectomorfi estremi.

Consiglio di utilizzare questo approccio alla fine di ogni fase di allenamento, quando le cose cominceranno a farsi difficili, l'incremento nutritivo potrebbe essere una necessità se si vuole migliorare ulteriormente la prestazione di forza.

Si potrà utilizzare questa 'spinta' nutrizionale in modo ciclico negli abbinamenti tra proteine e carboidrati, come illustrato nell'appendice 'A' oppure nel modo base del metodo MATEVO®, con tre pasti di carboidrati nella prima parte della giornata, due di proteine nella seconda parte e week end libero.

Fermo restando che il rapporto moltiplicativo illustrato in questa appendice rappresenta una soluzione nutrizionale da utilizzare con parsimonia, in modo ciclico per brevi periodi all'anno, visto il surplus metabolico necessario... Le tre formule matematiche base illustrate precedentemente nel libro MATEVO® rappresentano lo stato ideale tra prestazione, salute, longevità e aspetto fisico per chiunque!

APPENDICE C, utilizzo scheda digitale.

Grazie al computer si può facilitare il calcolo delle formule matematiche di Matevo®.

Per questo motivo è stato creato un software in grado di calcolare tutti i carichi ed i grammi dei macro nutrienti automaticamente. Il risultato potrà così essere stampato, rilegato in un apposito raccoglitore ad anelli e conservato nel tempo, diventando un vero e proprio diario di allenamento. Oppure possedere l'applicazione sul proprio cellulare rappresenterà un'ulteriore grande comodità, soprattutto per l'assenza dell'ingombro della carta, dato che i valori resteranno memorizzati nella memoria del vostro strumento informatico.

Certo, per facilitare il lavoro potrà essere già utile scaricare il software per computer, utilizzandolo per il calcolo dei carichi, sarà però sempre necessario trasportare il tutto su carta per visionare il programma durante l'allenamento. Con un software comodamente trasportabile in palestra, utilizzabile su una periferica ormai comune come il cellulare, sarà invece decisamente più pratico.

Sicuramente qualche impavido praticante potrà munirsi di carta, penna e calcolatrice alla mano e calcolare personalmente i carichi degli esercizi di Matevo®, come sono spiegati nelle formule di questo libro. Soluzione che, anche se fattibile, sarà certamente molto laboriosa ed efficace soprattutto a scopo didattico per comprendere al meglio il funzionamento di questo metodo e quindi poco pratica.

Sarà bello vedere i carichi diventare sempre più imponenti, insieme a tutti gli altri valori cambiare in proporzione. I grammi dei tre principali macronutrienti salire in base all'andamento della forza, così come l'acqua da consumare. Tutto organizzato in modo estremamente proporzionale e spietato, proprio come succederebbe in un ambiente naturale.

Ricordo di arrotondare sempre per difetto i carichi degli esercizi (anche se fosse presente X,99), mentre di arrotondare sempre per eccesso ai dieci grammi superiori il quantitativo dei macro nutrienti (anche se fosse presente X,01).

Piccolo riassunto delle fasi:

- FASE 1: Si esegue la ripetizione massimale di riferimento e nei tre giorni di allenamento sono svolte principalmente 10, 12 e 15 ripetizioni.
- FASE 2: Non viene più eseguita materialmente la ripetizione massimale, che continua però ad essere di riferimento per il calcolo dei carichi. Nei tre giorni di allenamento le ripetizioni sono ridotte principalmente a 5, 8 e 10.

- FASE 3: Le ripetizioni rimangono principalmente 5, 8, 10 ma cambia lo stile di esecuzione diventando delle singole (rest pause).
- FASE 4(facoltativa): Non vengono più eseguite le ripetizioni negli esercizi ma solamente delle contrazioni senza movimento per un determinato tempo: 5 secondi, 8 secondi e 10 secondi.

Ottenere la scheda digitale è molto semplice. E' sufficiente possedere una connessione ad internet e collegarsi al sito di Matevo®: www.bertinetto bartolomeo-davide.it/matevo, dove richiedendo il libro PDF, sarà allegato anche il foglio di calcolo automatico.

Questa scheda digitale sintetizza appieno tutto il metodo Matevo® su mezzo informatico. L'importanza è assoluta. Se non possedete un computer con connessione ad internet dovrete assolutamente impossessarvene. Così come procurarvi un qualsiasi palmare o cellulare moderno per sfruttare al meglio il sistema Matevo® mentre vi allenate e ovunque vi troviate.

APPENDICE D, gli esercizi per gli addominali sono utili o superflui?

Da tempo ho intenzione di trattare l'argomento riguardante gli esercizi per gli addominali. Con l'inserimento di questa appendice ho colto l'occasione per esprimere la mia personale opinione su questo controverso gruppo muscolare. Non sono contro l'allenamento della parete addominale a tutti i costi come altri autori al contrario sostengono, ritengo però che la definizione: "allena gli addominali perché fa bene alla schiena e toglie la pancia" sia quantomeno abusata e riduttiva! Preparare il corpo a sforzi superiori attraverso esercizi evolutivi preclude già l'utilizzo per intero dei gruppi addominali oltre a tutti gli altri, proprio perché gli esercizi selezionati coinvolgono il corpo nella sua completezza. L'uomo quando si muove compiendo le azioni più diverse in un ambiente naturale sviluppa totalmente le sue caratteristiche fisiche. Con questo metodo di allenamento fortifichiamo il corpo attraverso l'utilizzo di carichi via via sempre più considerevoli attraverso i tre movimenti principali per cui siamo stati 'progettati', come ho già spiegato più volte: spinta, trazione e sollevamento di un oggetto dal terreno.

Può essere sicuramente esatto allenare il retto addominale, gli obliqui, lo psoas e l'ileopsoas con esercizi separati se siamo persone sedentarie o se solitamente eseguiamo esercizi che non contemplano per nulla la zona dell'addome, come molti esercizi alle macchine isotoniche... Ho però l'impressione che molti pseudo istruttori riempiano di addominali i loro programmi di allenamento solo perché se venisse eliminata questa componente non saprebbero proprio cosa far fare ai loro clienti!

Giustifico anche se non condivido pienamente la scelta di questi esercizi in ambienti di allenamento (Es: palestre comunali, piscine, campi sportivi, ecc...) dove il materiale a disposizione dell'istruttore molto spesso è veramente ridotto all'osso. In questo caso pur di evitare di non allenarsi può essere una scelta appropriata sottoporre i propri allievi ad un grosso volume di crunch, sit up e simili oltre a molti altri esercizi.

Questo limite della così detta "ginnastica a corpo libero" si è oramai esteso a molte discipline sportive sfuggendo ad ogni controllo da molti decenni... Direi che è il caso, primo fra tutti, degli sport di combattimento ma non solo quelli purtroppo! Le routine, della durata media di 1 ora e 30 minuti, di allenamento per quello che riguarda queste specialità è composta per oltre il 50-60% da banalissimi esercizi di "potenziamento", di cui una buona parte specifici per la parete addominale. Una simile distribuzione delle risorse sia energetiche che temporali va a discapito di quello che dovrebbe essere il vero fulcro della lezione: in questo caso il combattimento. Sì, sono d'accordo che la parte iniziale riguardante il riscaldamento dovrebbe essere basata sulle tecniche specifiche della disciplina svolta, unito a qualche piccolo esercizio di tonificazione generale, senza però distrarre gli atleti dal vero scopo sportivo. La gestione del potenziamento dovrebbe essere pianificata a parte dall'atleta stesso con l'aiuto di un esperto qualificato facendo riferimento specifico alla disciplina svolta, qualunque essa sia. Nella mia vita ho conosciuto ogni tipo di istruttore con formazione da autodidatta... Non

voglio assolutamente generalizzare infatti ho anche conosciuto molte di queste persone che possedevano idee abbastanza chiare mentre altri erano a dir poco confusi... Il vero problema di un'istruttore con le idee confuse è quello di trasmettere ai propri allievi concetti ancora più sbagliati, che molte volte rovinano altre discipline sportive. In molti ambienti della "ginnastica a corpo libero" la confusione regna sovrana e uno dei minestroni più comuni è quello di: confondere la forza resistente con la forza esplosiva e ancora con la massa e ancora con la definizione e ancora con l'agilità... Moltissimi istruttori non possiedono le basi per distinguere queste capacità l'una dall'altra e quindi non sono in grado di insegnare ad allenare questi fattori ai propri clienti. Il discorso potrebbe continuare ma il succo è che per queste persone la soluzione a tutti i problemi è contenuta nell'allenare gli addominali magari mescolandoli a casaccio con qualche esercizio di stretching! Questo secondo la mia opinione rovina fortemente il modo dello sport. Il discorso ovviamente potrebbe continuare a lungo, ma non voglio correre il rischio di divagare. Ovviamente parlo per vita vissuta visto che sono stato karateka da bambino, oltre ad aver praticato moltissimi altri sport, iniziando a documentarmi sull'allenamento in generale ed in particolare sul potenziamento fisico contro resistenza. Scoprendo così dopo alcuni anni di università e altri anni di pratica sul campo che nella mia adolescenza avevo acquisito un sacco di sciocchezze senza il minimo fondamento scientifico...

Secondo i fondamentali del metodo Matevo® e della ginnastica evolutiva, per migliorarsi, si devono seguire poche e semplici regole: usare il corpo afferrando e spingendo, tirando e sollevando dal terreno oggetti sempre più pesanti. Tali azioni riprendono movimenti ricorrenti nella vita quotidiana per i quali siamo stati modellati dalla natura. Questa semplice regola produrrà un fisico perfettamente e simmetricamente sviluppato e forte sotto tutti i punti di vista. Mentre se intendiamo potenziare il nostro sistema cardiovascolare sarà sicuramente utile spostarci nello spazio utilizzando il nostro sistema di locomozione: la camminata e la corsa. Questi fondamentali ci permetteranno di migliorare in assoluto la nostra condizione fisica complessiva. Saremo preparati per affrontare qualunque situazione avversa o di resa sportiva (utilizzando un opportuno piano di trasferimento delle capacità).

L'uomo del passato poteva trovarsi a spostare macigni o tronchi o grosse prede utilizzando le mani, le braccia, la schiena, le gambe, il petto, le spalle e naturalmente gli addominali sfruttando pochi e semplici movimenti basilari. L'uomo del passato poteva rincorrere o fuggire per chilometri e ore o giorni, magari con oggetti da portarsi a presso migliorando così la propria resistenza alla fatica per mezzo del proprio sistema locomotore (arti inferiori in primis e addome subito di seguito, così come, se erano trasportati oggetti anche tutti gli altri distretti muscolari). I nostri antenati sovente combattevano fra di loro o con animali in duelli corpo a corpo. Mentre l'uomo di oggi sventola le braccia e le gambe a casaccio nelle moderne discipline di combattimento, spostando solo aria, molto spesso senza mai essersi confrontato in modo cruento... Sono fermamente convinto che per diventare più forti nella lotta si deve lottare con un'altra persona, così come per diventare capaci di sollevare carichi pesanti si devono sollevare pesi sempre maggiori... Stento a credere che per l'uomo del passato fosse produttivo sventolare

le proprie gambe e braccia all'aria(sprecando moltissime energie) prima di confrontarsi con una belva feroce. Quindi ragazzi se potete ed avete coraggio, mettetevi d'accordo con qualche vostro amico e datevele di santa ragione per essere più forti nell'arte marziale che avete scelto senza eseguire troppi superflui addominali...

Quando da ragazzino ero un karateka mi divertivo con i miei amici nel farmi sferrare pugni nell'addome, senza subire alcun dolore (a parte molti lividi superficiali il giorno seguente...), visto che eseguivo molti addominali a lezione. Bene, ora addominali ne eseguo solamente una piccola frazione rispetto ad allora ma nonostante adesso sia diventato un uomo e pure i miei amici siamo diventati uomini, di tanto in tanto ci divertiamo ancora nell'eseguire questi simpatici confronti. Il risultato è che nonostante la forza dei miei amici sia aumentata molto rispetto ad allora, per via della crescita ed io eseguo moltissimi meno esercizi specifici per l'addome, 'sento' molto meno l'impatto dei loro pugni su di me rispetto al passato! Ma come è possibile questo se eseguo non più di 76 ripetizioni per la parete addominale 3 volte la settimana in questo programma? Il segreto sta nel fatto che il metodo Matevo® coinvolge a pieno tutti i muscoli del mio corpo alla massima potenza, compresi il retto addominale, gli obliqui, lo psoas e l'ileopsoas... Questa è la prova della colossale perdita di tempo nella ginnastica tradizionale riferita ai molti crunch, sit up, ecc...!

Ovviamente come ho scritto all'inizio di questo titoletto, non vieto l'esecuzione di esercizi per l'addome se vi piace inserirli nella vostra routine. Anzi inseriteli pure e magari questa parte extra aggiungetela alla fine del programma. Sappiate però che questi esercizi soddisferanno più che altro la vostra sete psicologica per questa parte corporea, mentre il vero miglioramento scaturirà più che altro dagli esercizi che li coinvolgeranno indirettamente nel Matevo®.

L'unica altra parte del libro in cui parlo di addominali è contenuta nel titoletto riguardante il riscaldamento, parte molto importante per ogni tipologia di allenamento per evitare di incorrere in infortuni.

Spero di avervi spinto a riflettere esprimendo la mia personalissima opinione sull'argomento addominali. Buon lavoro...

APPENDICE E, corsa estrema: capacità di recupero amplificate.

Ogni qual volta si presenta la necessità di spostarsi più velocemente la maggior parte degli esseri viventi utilizza la corsa. Questo gesto è caratterizzato dalla fase di volo ad ogni passo, componente che è assente nella camminata. Correre velocemente ed il più a lungo possibile per l'uomo o qualunque altro animale, può significare la salvezza da una lunga fuga o una maggiore possibilità di catturare una preda durante la caccia(almeno per quello che riguardava l'uomo del passato).

Gli animali erbivori come le zebre ad esempio, hanno sviluppato la corsa veloce e prolungata come mezzo di fuga dai predatori. Mentre i grossi felini in seguito alla maggior necessità di cogliere di sorpresa e raggiungere velocemente la preda hanno sviluppato la corsa finalizzata alla cacciagione, con scatti esplosivi. Gli ominidi sono invece passati alla corsa in stazione eretta per poter trasportare oggetti... Questo ha permesso alla nostra specie di essere abili cacciatori e contemporaneamente veloci fuggitivi. Ovviamente l'evoluzione del uomo a causa del doppio fine caccia\fuga, ha portato ad un buon compromesso ma non all'eccellenza di entrambe. Infatti siamo stati sia prede che cacciatori nella nostra storia!

La base di questa piccola premessa storica è necessaria per comprendere il motivo per cui anche se nel mondo moderno, le comodità ci illudono di essere al di sopra degli altri esseri viventi e quindi permetterci di non dover più fare nulla, dobbiamo al contrario muoverci dato che il corpo umano non è "fatto" per rimanere fermo... Forse un giorno, in un futuro fantascientifico non possederemo più un corpo ma solamente un cervello collegato in rete a miliardi di altri, nutrendoci artificialmente con macchinari che faranno tutto per noi e vivremo migliaia di anni! Ora però quel giorno se mai arriverà, è ancora molto lontano e per il momento dobbiamo muoverci per stare bene, proprio come facevano i nostri avi.

Correre per distanze estreme, meglio su un percorso montuoso, insegnerà al nostro corpo a rigenerarsi più velocemente. Un individuo che forzatamente è obbligato a percorrere distanze mai intraprese prima subirà un'involontaria mutazione del metabolismo basale ed un conseguente potenziamento del profilo ormonale. Più traumi si subiscono più la soglia del dolore migliora e più si "guarisce" in fretta!

La spinta ormonale extra si ripercuote nella vita quotidiana in modo sorprendente per un periodo di tempo molto lungo. Più le condizioni "dell'ultra" giro di corsa saranno sfavorevoli più forti diventeremo.

Ho sperimentato ogni tipo di condizione atmosferica durante le mie corse: temperature sotto lo zero, caldo torrido, ampi dislivelli, carenza di cibo e razionamento massiccio dell'acqua... Ogni volta che mi sottopongo a queste prove ripeto a me stesso che non lo rifarò mai più nella vita. Tutte le volte però, tornando da queste avventure la soddisfazione è l'esaltazione sono al massimo livello. Malgrado la mia condizione fisica, dopo 10 o 20 ore di corsa, sia paragonabile alle pene di un soldato dopo una guerra, ho nuovamente voglia di sperimentare un numero continuativo di ore di corsa maggiore la volta successiva.

Nel mondo esistono competizioni specifiche per questa specialità, chiamate: ultra-trail. I partecipanti a queste gare sono atleti eccezionali che col dolore alimentano

la loro forza. Questi super uomini riescono ad oltrepassare dislivelli di migliaia di metri, coprendo distanze di oltre 150 km in una tappa unica! Gli individui che ho appena menzionato riscoprono ogni volta che si allenano e competono, quello che provavano molto tempo fa i nostri avi durante le grandi migrazioni!

Sottoponendo il fisico ad una prova di questo tipo, diciamo una volta al mese, lo stimoleremo ad incrementare le capacità di recupero, lo alleneremo a gestire al meglio le risorse energetiche e lo abitueremo a soffrire oltre ogni limite.

Inserire una corsa di questa portata una volta al mese o ogni due mesi o se preferite nel cambio di fase, durante la pratica del metodo Matevo® renderà il ritorno ai primordi ed il guadagno in termini di salute senza eguali.

Analizziamo come inserire questa attività nel Matevo®:

- Settimana 1, 70kg 1rm.
- Settimana 2, 71kg 1rm.
- Settimana 3, 72kg 1rm.
- Settimana 4, 73kg 1rm.+ ultra corsa 2 ore
- Settimana 1, 71kg 1rm.
- Settimana 2, 72kg 1rm.
- Settimana 3, 73kg 1rm.
- Settimana 4, 74kg 1rm.+ ultra corsa 2,5 ore
- Settimana 1, 72kg 1rm.
- Settimana 2, 73kg 1rm.
- Settimana 3, 74kg 1rm.
- Settimana 4, 75kg 1rm.+ ultra corsa 3 ore

.
. .
.

Ovviamente potete personalizzare a vostro piacimento la gestione dell'ultra trail, a patto che nella settimana successiva di Matevo® sia inserita una riduzione dei carichi in modo da permettere l'ottimale recupero fisico. Nella settimana successiva alla prova dovrà essere inserito un adeguato piano di risalita dei carichi. Sentirete da subito una sensazione di piacevole vigore che durerà per molto tempo. Un ultra trail mette a dura prova le risorse del corpo, è perciò importante, al fine di velocizzare il recupero sostenere la super alimentazione di Matevo® nella settimana dopo l'impresa per poi ritornare all'alimentazione tradizionale Matevo® dalla seconda settimana.

La pratica che vi ho indicato vi permetterà di raggiungere un nuovo stadio della forma fisica al 100% natural. Ovviamente chi pratica il body building tradizionale sarà sconcertato da questa "extra-aerobica", pensando che sarà bruciato tutto il muscolo faticosamente guadagnato! Bene io sono ancora qui, non ho bruciato i miei muscoli, nonostante riesca a correre per 20 ore di seguito supero ampiamente il quintale di panca piana... Forse nel culturismo così come è concepito oggi ce qualcosa da rivedere?

Durante queste incredibili performance è vero che prende il via un grande stato catabolico, dovuto in primis alla carenza di cibo in queste prove e quindi l'imposizione corporea per nutrirsi di quello che c'è: zuccheri, muscoli, grassi e tessuti vari... La produzione di cortisolo e glucagone è enorme durante, sottolineo durante la prova, perché subito dopo essersi riposati, ci si nutre e si ritorna alla quotidianità gli ormoni dominanti diventano ben altri: testosterone, ormone della crescita, tiroidei e una sensibilità all'insulina senza precedenti! Una performance ultra prolungata genera durante il recupero una supercompensazione incredibilmente anabolica.

Dopo un ultra trail il nostro corpo diventa risparmiatore di substrati energetici e costruttore di tessuti.

APPENDICE F, l'acqua.

Negli anni ho riflettuto molto sull'argomento acqua per la sopravvivenza dell'uomo. La domanda a cui cerco di dare una risposta da tempo è: si deve veramente bere molto frequentemente per stare bene?

E' noto che le risorse d'acqua dolce nella storia siano da sempre state circoscritte alle zone temperate del pianeta. Anche in queste zone però un animale come l'uomo non ha di certo avuto sempre l'acqua a portata di mano ad ogni ora della giornata... Allora perché la medicina moderna ci dice di bere frequentemente, nonostante l'ambiente naturale che ci circonda il più delle volte non lo permette?

La spiegazione medica per un tale comportamento idrico è certamente legata al consumo alimentare giornaliero di oggi, che è suddiviso in molti pasti.

In questi ultimi anni nella parte occidentale del mondo è presente un'anomala eccedenza alimentare che ci indirizza verso una continua assunzione di cibo. Il maggior consumo di cibo obbliga l'uomo moderno occidentale a bere frequentemente acqua per mantenere corretto il bilancio della propria salute. Consumando molto cibo e frequentemente fa sì che il metabolismo digestivo produca una grossa quantità di tossine che devono essere espulse per mezzo di un aumentato apporto di liquidi.

La mia personalissima conclusione è quella che la medicina moderna, giustamente consiglia di bere molto e frequentemente, eliminando così i metaboliti tossici legati ai danni dell'eccesso alimentare odierno. Una soluzione tampone!

Nel body building tradizionale si beve molto nel periodo fuori gara, arrivando fino alle 24-48 ore precedenti la competizione per poi interrompere bruscamente l'assunzione, stimolando l'espulsione dei liquidi sottocutanei, ottenendo così un fisico duro e asciutto nel momento della gara. In questo sport la tecnica del bere frequentemente grosse quantità d'acqua(anche 6-8 litri al giorno) non può essere vista come un beneficio per la salute ma come un espediente agonistico. Il consumo di liquidi nel culturismo ha però secondo me, condizionato molto il regime salutistico in molti altri settori. Forse perché il body building è considerato un'attività fortemente estetica, dimenticando che ce molto altro dietro certi fisici...

Nel corso degli anni ho avuto modo di leggere più di un'opinione espressa da molti "guru" del settore. Una di quelle che mi hanno colpito maggiormente è stata l'affermazione che il nostro meccanismo di percezione della sete avrebbe qualcosa di sbagliato... Una definizione di questo tipo per spiegare il meccanismo di percezione della sete, sia quanto meno semplicistica e superficiale. Trovo assurdo assegnare l'appellativo 'sbagliato' ad un segnale fisiologico come la sete che è vecchio come la vita animale sulla terra. Credo proprio che sia la spiegazione di questi 'guru' ad essere sbagliata!

Osservando molti animali dissetarsi allo stato libero ed in cattività si nota che questi cercano l'acqua due o al massimo tre volte al giorno e quando la trovano ne ingeriscono una grande quantità.

Di estremo interesse è la capacità del corpo di espellere liquidi se la quantità d'acqua assunta è eccessiva. Il nostro fisico ricerca sempre la condizione di equilibrio: se viene ingerita troppa acqua, sarà eliminata la parte non necessaria dato che l'ambiente abbonda di questo elemento, mentre se l'ambiente ne è povero

il corpo risparmierà quello che può. Questa è una massima evolutiva trasferibile a qualsiasi elemento nutritivo oltre all'acqua.

Personalmente ritengo il metabolismo dei liquidi del tutto identico a quello degli altri nutrienti. Quindi un individuo dovrebbe bere in base alle proprie necessità, ne più e ne meno, possibilmente lontano dai pasti.

A questo proposito l'indicatore della sete è un elemento di assoluto riferimento, altrimenti è possibile estrapolare delle formule matematiche al pari di quelle Matevo® già viste al fine di indicarne un quantitativo ideale.

Poco sopra ho sottolineato 'bere lontano dai pasti' perché era molto difficile anche se possibile, che l'uomo del passato avesse disponibilità d'acqua nel momento in cui si alimentava!

Qualcuno obietterà sostenendo che l'uomo a differenza degli altri animali può portare con sé i liquidi necessari per mezzo di appositi contenitori. Sicuramente questo è vero ma in termini di tempo partendo dalla comparsa della vita animale sulla terra ciò è avvenuto piuttosto recentemente. Probabilmente l'uomo ha iniziato a raccogliere l'acqua in specifici contenitori intorno ai 10000 anni avanti Cristo, prima della formazione delle civiltà più antiche conosciute. Storicamente è un luogo comune attribuire molta importanza all'invenzione della ruota o del fuoco, io ne attribuirei sicuramente di più ad un'invenzione 'banale' come i contenitori per accumulare l'acqua. Questa invenzione ha potuto fare la differenza fra molti gruppi di ominidi rivali, permettendo a quelli con questa conoscenza di 'accantonare acqua' per i futuri momenti difficili, garantendo così la sopravvivenza...

RIFERENDOCI ALLE FORMULE MATEVO® E' POSSIBILE UTILIZZARE IL SEGUENTE CALCOLO OTTENERE PER I MILLILITRI D'ACQUA GIORNALIERI:

Grammi proteine +
Grammi carboidrati +
Grammi grassi =

=Grammi totali di cibo al giorno X 5 =

=Millilitri d'acqua giornalieri

ESEMPIO PRATICO:

Proteine 100g. +
Carboidrati 200g. +
Grassi 20g. =

=tot. 320g. X 5 =

=Acqua 1600ML.

Con questo semplice calcolo saranno ottenuti esattamente i millilitri d'acqua giornalieri di cui il nostro corpo ha bisogno.

APPENDICE G, Matevo® abbreviato per chi ha poco tempo.

Esiste la possibilità di abbreviare il già breve metodo Matevo®. Sovente i miei allievi mi chiedono dei programmi di allenamento da svolgere nella pausa pranzo, brevi ed efficaci. Matevo® nella sua forma base può essere una valida soluzione.

Al giorno d'oggi si creano sempre più sovente delle situazioni limite in termini di tempo. In questi casi sarebbe assurdo rinunciare alla salute del proprio corpo saltando gli allenamenti per il lavoro!

In questa appendice espongo una soluzione che accorcerà ulteriormente le sessioni in palestra del 50% netto; non esagero avete letto bene!

Molti lettori penseranno che svolgendo la metà degli esercizi si avranno anche la metà dei risultati... Non è così, la scienza dell'allenamento è unica e particolare, proprio come lo è il corpo umano. Infatti in questa versione abbreviata di Matevo® non si taglia di netto la scheda a metà senza rispettare alcun criterio sensato. Gli esercizi sono selezionati accuratamente privilegiando quelli con efficacia maggiore, rapportando completezza esecutiva e produttività in termini di forza.

Sicuramente si dovranno fare i conti con un piccolo compromesso rispetto al Matevo® standard. Credo però che questo sia un piccolo prezzo da pagare piuttosto che non allenarsi affatto! Questo piccolo prezzo è costituito da una definizione fisica leggermente minore e da un meno completo utilizzo di tutti i distretti muscolari, oltre che da un incremento di forza leggermente inferiore. Tutte le altre caratteristiche della versione completa rimangono inalterate. Suppongo sia un sacrificio veramente accettabile se bilanciato con la grande riduzione della durata di allenamento.

VEDIAMO GLI ESERCIZI SELEZIONATI:

-Panca piana di riferimento

-Panca piana

-Lat machine presa inversa(o variante con trazioni alla sbarra)

-Stacchi con manubri

Le percentuali di calcolo e le fasi non variano dal Matevo® classico. Tutto quello che è stato scritto sulla versione base rimane identico ma con riferimento a questi soli esercizi.

Ovviamente è stata scelta la 'panca piana di riferimento' per il calcolo dei carichi e di tutte le formule Matevo®. Per il petto è stata inserita la 'panca piana con bilanciere' piuttosto che la parziale al rack perché rappresenta un buon compromesso di forza e completezza.

Un gruppo muscolare come il dorsale deve essere allenato simulando il gesto di trazione con un surrogato dell'arrampicata, perciò la scelta è ricaduta sulla 'Lat machine'.

Altro esercizio che completa la costruzione di un fisico imponente è senz'altro lo 'Stacco con manubri' che non poteva certamente mancare.

Isolati gli esercizi fondamentali tra i fondamentali non resta che allenarsi duro risparmiando tempo prezioso!

APPENDICE H, l'interpretazione dell'autore di Matevo®.

Come ogni metodo esistente, anche questo è soggetto a personalizzazioni, che molto spesso sono legate alla abitudini di vita che ci accompagnano. Ho pensato perciò di esporre la mia particolare esperienza con Matevo®, sperando che possa essere di aiuto a chi già lo segue oppure a chi intende iniziarlo.

Come ho già scritto in alcune parti di questo libro è dal 2001 che pratico Matevo®, prima ancora che questo metodo avesse un nome e raggiungesse la forma di sviluppo attuale. Ora come ora (agosto 2007) posso dire che Matevo® ha ormai raggiunto la sua maturità e forma definitiva, anche se non escludo che in futuro possa esserci qualche ulteriore ampliamento...

Vediamo ora in dettaglio come mi alleno con Matevo®:

Puntualizzo innanzi tutto che svolgo la versione standard di Matevo® sostituendo la lat machine con le trazioni alla sbarra presa inversa con sovraccarico.

Comincio a settembre il macro ciclo con i 70 kg di panca piana di riferimento, dato che questo era il carico con cui avevo deciso partire la prima volta che ho intrapreso Matevo®. Il primo mese aumento molto velocemente i carichi(5 kg settimanali), il secondo mese aumento sempre velocemente ma riduco un pochino gli incrementi(2 kg settimanali). Solitamente passo agli aumenti di un kg a settimana quando raggiungo il quintale di panca piana di riferimento e le cose cominciano a farsi difficili.

La dieta avanza di pari passo proporzionalmente al lavoro svolto. Qui incontro la mia prima personalizzazione: tradizionalmente nel Matevo® i grammi dei macro nutrienti vengono suddivisi nei vari pasti, bene questo io non lo faccio. Sostengo solo due pasti giornalieri(colazione e cena), dove i carboidrati sono consumati al mattino appena mi sveglio e le proteine alla sera prima di addormentarmi, come Matevo® insegna... Questa scelta deriva più che altro da motivi lavorativi, visto che il tempo per mangiare per un istruttore scarseggia sempre. Non avete idea di quanto tempo si recuperi nella giornata eliminando gli spuntini! Inoltre personalmente credo molto nel digiuno e nelle sue proprietà terapeutiche e depurative, in questo modo ogni giorno digiuno per 12 ore ogni 24. Per di più do la possibilità al corpo di conoscere il vero senso della fame e di tutta l'aggressività e voglia di fare che da questo deriva, così come tutti gli stimoli ormonali correlati. Ma non è tutto... I due pasti giornalieri li consumo il lunedì, mercoledì e venerdì mentre il martedì ed il giovedì vado oltre! Un giorno ogni 2 consumo un solo pasto, avete letto bene, uno solamente. In questo modo si concretizzano molteplici vantaggi: il primo è dato dalla grande varietà alimentare che non permette adattamenti metabolici. Infatti avremo un'alternanza di un giorno con 2 pasti ed un altro con 1 pasto. Sostanzialmente si tratta di nutrirsi con tre pasti in due giorni.

Il giorno del pasto unico è composto da 24 ore esatte di digiuno che lo separano dalla cena proteica del giorno precedente, otterrò in aggiunta un solo pasto di carboidrati ogni due giorni: quello della colazione del giorno precedente(36 ore prima). Con un'assunzione così bassa di glucidi insegno a vivere al corpo con quello che ha, gestendo al meglio ormoni come il glucagone e l'insulina.

Il pasto unico è completamente libero visto che l'evoluzione ci ha formato all'insegna della carestia e del sacrificio e quindi al probabile incontro e consumo di un pasto abbondante dopo una lunga ed estenuante ricerca del cibo(il digiuno ed i pasti pesati nel caso Matevo®). Questo pasto 'premio' mi permette di assimilare al 100% ogni cosa che ingerisco, come conseguenza della conservazione della specie per affrontare un prossimo e probabile lungo periodo di digiuno e ricerca del cibo. In questo pasto mangio letteralmente qualsiasi cosa senza preoccuparmi di nulla fino a quando non sento lo stomaco esplodere!

La sazietà è rara ed innaturale per tutti gli esseri viventi del pianeta se provata giornalmente ma è certamente probabile che si verifichi dopo un lungo periodo di carestia...

Il week end per me continua ad essere libero per motivi soprattutto sociali.

Questa variante credo sia la più caratteristica delle mie modifiche alla filosofia di questo metodo.

Continuando con la mia personalizzazione. Nei momenti di difficoltà con i carichi arrivo a regredire fino alle 4 settimane precedenti per poi ricominciare ad incrementare. Questo mi conferisce maggiori possibilità per superare i punti di stallo. Una tecnica che utilizzo solitamente al termine di ogni fase è rappresentata dall'ulteriore spinta della super alimentazione spiegata in una delle prime appendici.

Di tanto in tanto arretro di una settimana con i carichi anche quando le cose vanno bene per dare alla mia mente e corpo spazio per respirare dallo stress.

Solitamente nella fase due incremento di due kg a settimana e di uno quando le cose si fanno difficili. Nella fase tre aumento di 4 kg e di 2 o 1 quando i carichi diventano veramente pesanti. Nell'ultima fase(la quarta) aumento di otto kg a settimana il carico di riferimento e di 4 o 2 kg quando lo spazio per aggiungere dischi sul bilanciere o sui manubri inizia a scarseggiare! Inoltre cerco sempre di lasciare uno spazio di 3-4 settimane per la fase quattro.

In aggiunta al metodo Matevo®, senza contare il lavoro che nel mio caso specifico è composto da molte ore settimanali di corsi fitness, pratico la mia seconda passione: la corsa con sovraccarico su distanze estreme. Questa attività è inserita settimanalmente nel mio programma di allenamento con andamento ciclico sia nei carichi che nelle distanze. Da tale pratica di resistenza, addestramento al dolore e alla fatica, traggio grossi vantaggi. Non rinuncio mai ai miei giri, nemmeno se fa freddo, piove o nevicata, anzi più i fattori atmosferici sono contrari più mi sento motivato! Come ho già spiegato in un'altra appendice si tratta sempre di tempi superiori alle due ore per queste corse e sono svolte al sabato che per me è lavorativamente più calmo. La domenica è categoricamente dedicata al santo e meritato riposo.

Dimenticavo di menzionare un paio di altre piccole varianti: consumo i liquidi nell'arco delle 2 ore centrali al periodo di digiuno giornaliero, dopo la seduta con i pesi. Inoltre quando pratico i due momenti annuali di digiuno terapeutico cerco di protrarre l'astinenza dal cibo per almeno 48 ore!

A questo punto dovrei aver menzionato tutte le variati che riguardano la mia personalizzazione del metodo. Per far sì che funzioni al meglio anche su di voi elaborate l'adattamento che vi è più congeniale...

APPENDICE I, rapporti percentuali personalizzati.

In questa appendice voglio risolvere una questione postami da molti praticati di Matevo® nel corso di questi anni: i rapporti percentuali personalizzati.

Le percentuali espresse nella scheda Matevo® tradizionale sono il frutto di una media tra molti soggetti, al fine di trovare il giusto compromesso. Mi sono chiesto più volte su come trovare una soluzione semplice che fosse facilmente applicabile da tutti per ottenere una personalizzazione più accurata.

Già lo scorso anno ho risolto il dilemma ma per questioni di tempo ho dovuto sempre rimandare la stesura di questo pezzo. Ora però rimedierò...

In questa sede mi allaccerò alla precedete appendice sulla scheda digitale.

Nella vecchia scheda digitale di Matevo® si inserivano alcuni 'parametri fisici' più il carico sollevato nella distensione su panca piana, reale o teorico. Mentre in questa nuova soluzione individualizzata esiste una nuova parte dove potranno essere indicati i massimali per ogni singolo esercizio del metodo e quindi saranno auto-ricavati rapporti percentuali strettamente personalizzati per l'utente.

Certo è, che per chi desidera utilizzare i parametri classici di Matevo® proposti nel libro fino ad ora, sarà sufficiente inserire solamente i dati come si faceva già nella scheda digitale precedente, senza considerare altro e tutto avverrà di 'default'.

Questa appendice è scritta per chi invece desidera plasmare Matevo® su se stesso fin dall'inizio.

L'applicazione per computer è in grado di calcolare i carichi su misura per l'utente, partendo dai sollevamenti massimali nei singoli esercizi proposti dal metodo.

I valori preimpostati sono i carichi necessari per ottenere i rapporti percentuali della scheda digitale standard di Matevo®.

Lavorare su questi valori per l'utilizzatore può essere fondamentale al fine di ricavare il giusto programma da eseguire. Fermo restando che già nel vecchio sistema (spiegato nel libro) con percentuali fisse, l'imposizione di partire da carichi veramente bassi presentava già un buon adattamento fisico, modellando il corpo sulla base del programma. Qui l'imposizione di iniziare con carichi veramente bassi è da aggiungere alla personalizzazione dei rapporti matematici. Le regole nella versione nel software per computer non cambiano molto, dato che una volta introdotti i veri massimali del praticante e ricavate quindi le percentuali di lavoro, resteranno costanti immutabili da tenere per tutta la vita o comunque per un periodo ve-

ramente lungo. Il corpo a questo punto si dovrà ugualmente adattare al metodo, proprio come se si trovasse in un ambiente selvaggio e spietato che sottomette i suoi abitanti...

Potremmo notarne il cambiamento variando la casella del massimale sulla riga corrispondente. Il risultato della percentuale sarà trasferito automaticamente nelle schede di tutte le fasi.

Proviamo a estrapolare la formula matematica, precaricata nel software in questione, necessaria a ricavare i rapporti percentuali partendo dai massimali per ogni esercizio:

valore MAX su esercizio specifico / valore MAX su panca piana X Parametro fisso = Percentuale ottenuta

I parametri fissi non sono inseriti in questo testo e sono presenti unicamente nella scheda digitale quindi per motivi di copyright non verranno divulgati. L'utente nel caso voglia calcolare a mano i propri carichi potrà fare ricorso alla versione spiegata nel libro con valori fissi e non personalizzabili. Mentre se si sceglierà di sfruttare a pieno le potenzialità di Matevo® con una scheda creata su misura dell'utente è raccomandato l'uso della scheda digitale.

I valori qui sotto sono indicati per puro scopo didattico, nel caso in cui l'utente voglia essere informato su come sono eseguiti i calcoli dal computer e nell'eventualità si desideri eseguire i calcoli a mano. Ricordando che è consigliato sempre l'uso del computer o simile nel metodo Matevo® per ricavare tutti i carichi di lavoro...

Esempio:

Ora priviamo ad eseguire passo per passo il calcolo di un valore percentuale: Panca piana al Power Rack.

Giorno A:

valore MAX su esercizio specifico / valore MAX su panca piana X Parametro fisso = Percentuale ottenuta

94Kg	85Kg	70	77,411 (77)
------	------	----	-------------

Giorno B:

valore MAX su esercizio specifico / valore MAX su panca piana X Parametro fisso = Percentuale ottenuta

94Kg	85Kg	65	71,882 (72)
------	------	----	-------------

Giorno C:

valore MAX su esercizio specifico / valore MAX su panca piana X Parametro fisso = Percentuale ottenuta

94Kg	85Kg	57,5	63,588 (64)
------	------	------	-------------

Come avrete notato i risultati presentano alcuni numeri dopo la virgola. Sarà necessario l'arrotondamento al numero intero più vicino. Quindi se i numeri decimali saranno inferiori a 0,5 si arrotonderà per difetto, mentre se saranno superiori od uguali a 0,5 si arrotonderà per eccesso. Come indicato nell'esempio con il valore tra parentesi.

Come già spiegato, la scheda digitale è allegata al presente libro PDF nel momento della richiesta presso la pagina web dell'autore, in formato Office compatibile.

Il video Matevo®.

Da qualche tempo sono alle prese con la costruzione di un video che permetta all'utente di avere un aiuto concreto dal punto di vista pratico/visuale. Così ho pensato di creare uno strumento visivo su questo particolare metodo.

Presto sarà disponibile una vera videoguida sul metodo Matevo®.

Quindi non tardare e accedi al sito web di Matevo® (<http://www.bertinettobartolomeodavide.it/matevo>), sfrutta la possibilità di vedere con i tuoi occhi il lavoro da eseguire nella pratica, perché uno sguardo vale più di mille parole!

Le FAQ e gli articoli del sito internet.

Le F.A.Q. ovvero le domande e risposte più frequenti, così come gli articoli, sono di estrema utilità per il lettore che desidera intraprendere il metodo Matevo®.

Consultando quest'area del sito <http://www.bertinettobartolomeodavide.it/matevo> si avrà l'opportunità di risolvere alcuni dubbi che potrebbero confondere l'utente. Le F.A.Q. e gli articoli sono in costante aggiornamento e consiglio vivamente di consultarli con cadenza regolare perché mano a mano che si presenterà la necessità ne arricchirò il numero.

Donazione per ricevere l'attestato di praticante Matevo®.

Se ritenete che il contenuto di questo libro ed il mio lavoro possano esservi stati utili in qualche modo e possano aver cambiato in piccola misura la vostra vita, potrete contribuire al mantenimento del relativo sito internet(<http://www.bertinettobartolomeodavide.it/matevo>) ed alla diffusione di questo metodo, per mezzo di una donazione di importo completamente libero. Ovviamente non siete obbligati ma se qualcuno deciderà di aderire gliene sarò infinitamente grato!

Inoltre solo a chi effettuerà una donazione(di qualsiasi importo, anche minimo) sarà inviato via email uno speciale attestato di : PRATICANTE MATEVO®.

Adattamento misure anglosassoni

Matevo® si sta affacciando con le traduzioni multi lingua ad un pubblico di utenza mondiale. Proprio per questo motivo è necessario porre particolare attenzione sulle unità di misura diverse dal sistema metrico decimale, usate in Inghilterra ed Americana dove è diffusa una numerazione espressa esclusivamente in libbre, once, piedi e galloni. A tal proposito è necessario approfondire l'argomento per evitare che qualche utente possa essere disorientato.

Il procedimento di calcolo per quanto concerne gli esercizi del metodo non cambia e non devono essere effettuate conversioni. Infatti se il carico di riferimento viene espresso in libbre, tutti i calcoli per ottenere i pesi nei vari esercizi non subiranno cambiamenti, fornendo perciò risultati in questa unità di misura.

Per il calcolo dei grammi di cibo le cose sono leggermente diverse, dato che le formule alimentari di Matevo® prendono come base d'inizio il carico di riferimento espresso in Kg. Perciò sarà necessaria la conversione in libbre per evitare un dosaggio alimentare in once non reale. Il discorso di 'trasformazione' per ottenere le quantità di cibo esatte dovrà essere associato anche alle misure antropometriche del praticante utilizzando parametri anglosassoni. Sulla base di questo principio tutto il meccanismo necessario da cui sono ricavate le formule Matevo® è dedotto dal sistema metrico decimale, pertanto sarà necessaria una conversione a partire da esso per non stravolgere per intero il contenuto del libro. Su questo fronte torna nuovamente utile il foglio elettronico prodotto per Matevo® da usare su qualsiasi periferica informatica per il calcolo automatico di tutti i valori del metodo.

Variare lo strappo + squat completo

La salvaguardia delle articolazioni deve essere l'elemento prioritario in un programma di allenamento che si rispetti. Soprattutto se questo vuole essere rivolto ad un pubblico che intende praticarlo per un lungo periodo. Ciò mi costringe a rivedere l'ultimo esercizio del metodo Matevo®: lo strappo + squat completo.

La variante che sto per descrivere non è per nulla difficoltosa da mettere in pratica. Infatti si tratta di una pura e semplice eliminazione di una parte del movimento, rispetto alla soluzione proposta in origine.

La componente certamente più invasiva dello 'strappo + squat' completo è senza dubbio quella della discesa del bilanciere dietro la nuca, per quanto riguarda le spalle. Successivamente, nella fase di discesa per raggiungere l'accosciata completa, l'azione gravosa si sposta a carico della bassa schiena e ginocchia.

Per ovviare al problema, come sicuramente alcuni lettori avranno già intuito, ho pensato di eliminare tutta la componente del movimento successiva alla distensione completa sopra la testa. Ovvero la discesa del bilanciere dietro la nuca e lo squat completo rimanente.

Il semplice accorgimento che voglio sottoporre ai praticanti Matevo® permetterà di continuare gli allenamenti per lunghi periodi salvaguardano spalle, schiena e ginocchia. Ciò limiterà l'esercizio alla sola componente di 'strappo e slancio' sopra la testa, per poi iniziare direttamente la discesa e riporre così il bilanciere nuovamente a terra.

Per quelli che possiedono spalle sane e voglio continuare a mantenerle in questa condizione, adottando l'accorgimento della variante descritta in questo titolo, sarà un obiettivo facilmente ottenibile.

L'esercizio di 'strappo + slancio' permette di preservare e migliorare un'altra importante caratteristica evolutiva umana: la capacità di alzare un oggetto da terra simulandone il lancio.

Guadagni economici con Matevo®

Matevo® è una via di allenamento abbreviata che sfrutta prerogative evolutive intrinseche per l'uomo, sviluppando la forza sempre attraverso l'uso della mano, con: movimento di spinta, di trazione e di sollevamento da terra di un oggetto...

Sono molto contento di questa tecnica e non la sostituirei mai con nessun'altra. Non lo scrivo tanto perché ne sono l'ideatore ma perché la uso effettivamente con profitto da oltre un decennio per preparare il mio fisico ed i miei sport, con particolare attenzione verso l'ultratrail. Attività che è diametralmente opposta al sollevamento pesi e tuttavia grazie a Matevo® può trarre notevoli benefici!

In questo titoletto voglio spiegare le ultime tecniche di divulgazione che ho studiato per mio lavoro insieme a soluzioni di guadagno per ogni persona che lo desidera. Come succede per le nozioni base del metodo applicate al fitness, tutto richiede anche sul fronte economico il minimo impegno per ottenere...

Ho ideato tre vie di guadagni a cui tutti possono prendervi parte. Ogni aderente potrà ottenere ricavi più o meno consistenti, a seconda dell'intraprendenza personale. E' scontato che anche io gioverò dei benefici di una maggiore diffusione del mio lavoro, nella stessa misura di chi promuoverà Matevo®:

- Il semplice passa parola, altri dettagli qui:
<http://www.bertinettobartolomeodavide.it/MATEVO/insegnantematevo.html>
- Diventare Referente Matevo® di zona:
<http://www.bertinettobartolomeodavide.it/MATEVO/ReferenteMatevo.html>
- Affiliazione con sito web:
<http://www.bertinettobartolomeodavide.it/MATEVO/bannermatevo.html>

Tre soluzioni che non richiedono particolare impegno, nessun costo e sono immediatamente attuabili.

Se siete interessati compilate i moduli presenti sul sito o scrivetemi una email. Sarò davvero lieto di collaborare con voi.

Matevo®, forza e massa per tutta la vita... in un solo giorno è possibile!

Sono sempre alla ricerca di un sistema chiave che permetta di far ottenere massimi risultati con il minimo impiego di tempo dedicato. Matevo® riesce bene in questo compito, anche se ultimamente ho potuto sperimentare delle ottimizzazioni importanti. Proprio per questo nasce la presente nuova appendice in 'Matevo®, forza e massa per tutta la vita...' che spiega l'uso del metodo in una sola seduta settimanale.

La mono seduta a settimana nasce in realtà dal secondo libro di questo sistema dedicato però a fruttariani e vegan... Ho potuto far testare la soluzione unica anche a persone che usano il sistema originario e con felicità mista a stupore ho potuto ugualmente osservare una concreta progressione verso l'alto della forza! Il risultato è stato incoraggiante, tanto da scrivere questo pezzo e rendere di pubblico dominio l'uso ai lettori desiderosi di sfruttare questa nuova variante. In aggiunta, è stata per me una nuova conferma riguardo alla trasferibilità delle direttive Matevo® in altri contesti per via dei suoi: movimenti evolutivi, dell'onda di sforzo, della proporzionalità matematica...

Vista la natura molto abbreviata sviluppata nel secondo libro ho istintivamente ritenuto possibile l'uso in soluzione unica solamente di quella metodologia ma sbagliavo, visto che è possibile fare la stessa cosa anche col sistema descritto nel libro dedicato agli onnivori. Certo, la fatica sarà alta e bisognerà 'stringere molto i denti' ma dopo si potrà beneficiare di un lungo tempo di recupero di sette giorni!

Per iniziare a svolgere l'intera routine settimanale in una sola seduta sarà bene partire con carichi davvero bassi. Il primo beneficio a farsi sentire, è quello solitamente noto ai body builders legato al pompaggio muscolare dovuto alle serie multiple. Come si sa però questa è solo un condizione temporanea, visto che l'unico cambiamento fisico vero e radicale è dovuto alla progressione graduale dei carichi. Aspetto però che i body builders dedicati al pumping ignorano completamente!

La sessione unica di Matevo® deve essere perciò svolta seguendo il criterio:

- Panca piana rif ABC
- Panca piana ripet ABC
- Panca piana parz ABC
- Traz lat ABC
- Rem man ABC
- Stacco man ABC
- Slancio/strappo/squat ABC

I tempi di recupero devono essere davvero abbondanti, in modo da dare al corpo la possibilità di ripristinare le energie, sia dopo ogni serie che dopo ogni esercizio. Pena, l'impossibilità di completare il lavoro successivo! Inoltre più i carichi diventeranno imponenti più sarà fondamentale dedicare tempo al recupero.

I vantaggi di questa variante condensata sono molteplici. Primo fra tutti è il non dover passare la vita in palestra, guadagnando così molto tempo libero. In controparte i risultati sono pressoché identici allo svolgimento diviso in tre giorni.

Questo dimostra che l'unica cosa che conta nell'allenamento con i pesi è la progressione della forza e non il tempo dedicato... Come Matevo® predica da sempre!

L'utente deve però considerare per questa soluzione una durata media della seduta tra l'ora e trenta minuti e le due ore e trenta minuti. Maggiorazione dovuta ai carichi sempre più gravosi con conseguenti tempi recuperi più lunghi.

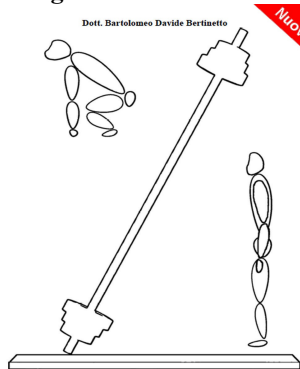
Io stesso ho sperimentato la soluzione qui descritta ma in particolare vorrei ringraziare un vero veterano di Matevo®: il mio amico d'adolescenza Luca, che si offre sempre volontario per testare tutte le mie idee e che lui per primo ha testato i vantaggi descritti nella presente appendice in modo sistematico.

Ogni esercizio viene svolto consecutivamente, così come le serie che sarebbero presenti nei tre giorni del programma suddiviso classico. Poi si passa al lavoro successivo e così via...

Non esagero nel affermare che tutta la fatica concentrata nella mono seduta sarà bilanciata dal premio corrispondente ad un lungo tempo di recupero. Non da meno saranno i vantaggi in termini di risultati ottenuti sia nella forza che nella crescita corporea. Infatti passate le prime due o tre sedute necessarie per 'ingranare', tutto diverrà in seguito molto semplice a patto di mantenere i giusti tempi di recupero. La fretta in questa variante è davvero il nemico principale!

Nuovo libro!!! Matevo®, invecchiamento e forza questioni risolte

...Segue estratto... .



Dott. Bartolomeo Davide Bertinotto

MATEVO®,

invecchiamento e forza questioni risolte

È stato esaltante per me scrivere questo nuovo libro e spero che lo sia ancora di più per il lettore leggerlo mettendone in pratica il contenuto. Ci sono voluti alcuni anni per generare questo nuovo lavoro ed ora che tutto è pronto non sarà così surreale migliorare la propria forza di 30-50Kg in un solo anno. Sì, avete letto bene Matevo® in questa nuova veste rielaborata, permette risultati straordinari. Il vero baluardo per raggiungere l'anti-età è senza dubbio l'aumento della forza che a ricaduta genera un grande potenziamento del profilo ormonale. Tutto senza invadere la salute delle articolazioni e del resto del corpo. Molti altri sistemi hanno già tentato di migliorare la forza dei loro praticanti fallendo miseramente dopo pochi incrementi. Matevo® risolve ogni problema di sicurezza permettendo di maneggiare carichi sempre più imponenti grazie ad alcuni accorgimenti biomeccanici. Si avrà la sensazione che lo stallo non arrivi mai e che la forza possa aumentare senza fine. A tal proposito vengono sviluppati tre soli movimenti evolutivi grazie a tre semplici esercizi, per i quali il corpo umano è stato 'progettato' per eseguirli continuamente, fin dai tempi più arcaici.

Sarà bello vedere il nostro corpo, sia che siamo giovani o meno, cambiare settimana dopo settimana. Sentire che tutti i dolori, anche vecchi di anni alle articolazioni, svaniranno poco alla volta. Notare l'aumento del vigore e della voglia di fare, senza essere mai stanchi. Riuscire a maneggiare carichi drammaticamente pesanti e disgregare l'antiestetico grasso superfluo che ci avvolge sarà un obiettivo concreto.

Inoltre preparare il vostro sport preferito non sarà mai stato così facile grazie all'aiuto di un metodo che non vi affaticherà per nulla, fornendovi unicamente lo stimolo anabolico necessario al miglioramento, lasciando così ampio spazio per svolgere la propria disciplina, qualsiasi essa sia.

Esaminare il proprio livello di testosterone prima e dopo per vederlo salire spontaneamente, anche dai non più giovani, sarà un chiaro effetto anti-età di Matevo®. Chi decide di intraprendere questo sistema può avere svariate ragioni: migliorare la propria forza, aumentare la fertilità contrastando l'ipogonadismo, primeggiare in un qualsiasi sport, essere più giovani, risolvere problemi articolari, sentirsi meglio con se stessi...

Non rimandare più l'inizio, il tuo tempo è importante! Matevo® ora ti impegnerà 30 minuti per tre sedute a settimana con un allenamento da svolgere in assoluto relax, maneggiando carichi sempre più importanti nella più assoluta sicurezza, senza farsi mai male.

Prova per un solo anno e non lo sostituirai con nessun'altra strategia perché è ideato per accompagnarti per tutta la vita. Non ci vorrà molto per capirlo.

Matevo® come già nel passato libro, è amministrato da ferree regole matematiche che cercano di emulare l'inflessibilità presente in un ambiente selvaggio se l'utente ne fosse immerso. Ciò conferirà un ordine insindacabile tra i vari esercizi, garantendo un'assoluta proporzionalità nella forza e nell'aspetto del praticante.

Anche la dieta assume una forma particolare che alterna periodi di abbondanza con altri di carestia. Finalizzando il tutto attraverso lo sfruttamento del digiuno controllato e l'assunzione di cibi naturali, così come li presenta al natura. Senza lavorazioni e raffinazioni. L'alimentazione è senza dubbio l'altro tassello indispensabile per l'anti-età e la salute ottimale, che Matevo® vuole far ottenere ad ogni praticante.