

*Damien Holwell*

# ALLENAMENTO

A full-page photograph of a man, Damien Holwell, in a gym. He is shirtless, showing extensive tattoos on his arms and chest. He is performing a squat with a barbell across his shoulders. He is wearing dark shorts and red sneakers. The background shows gym equipment and a dark floor.

CONOSCERE LE BASI  
DELL'ALLENAMENTO NEL  
**BODYBUILDING**  
PER SVILUPPARE  
**MASSA MUSCOLARE**

# **ALLENAMENTO**

**Conoscere le basi  
dell'allenamento nel  
bodybuilding per sviluppare  
la tua massa muscolare**

# Damien Holwell

## DISCLAIMER

Questo libro è stato scritto solo per dare informazioni di base. È stato fatto ogni sforzo possibile per rendere il libro più completo ed accurato possibile.

Tuttavia, ci possono essere errori sia nella tipografia sia nel contenuto. In più,

le informazioni contenute in questo libro sono aggiornate alla data di pubblicazione. Quindi va usato come una guida, e non come l'unica sorgente di informazioni.

Lo scopo di questo libro è di educare. L'autore ed editore non garantisce che le informazioni contenute in questo libro siano complete, e non è ritenuto responsabile per errori ed omissioni.

L'autore e l'editore non avranno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità in relazione a qualsiasi perdita o danno causato direttamente o indirettamente da questo libro.

# **COPYRIGHT**

© 2019 Damien Holwell

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso dell'autore, eccetto quanto permesso dalla legge sul Copyright. Per ricevere il permesso si prega di contattare:

[info@yourownsolution.com](mailto:info@yourownsolution.com)





# Sommario

[Introduzione](#)

## [Capitolo 1: La costruzione muscolare](#)

[Gli obiettivi](#)

[Scegliere un allenatore di bodybuilding](#)

[Buone abitudini nel bodybuilding che portano al successo](#)

[Esercizi per il body building](#)

[Allenarsi senza pesi](#)

[Esercizio aerobico](#)

[Routine di bodybuilding per parti del corpo specifiche](#)

[Prestazioni a riposo](#)

Body Building per le donne

Idee sbagliate riguardanti il

Bodybuilding femminile

Esercizi con i pesi

Piani di allenamento

## Capitolo 2: Bodybuilding in modo naturale

Fattori coinvolti nel Natural Bodybuilding

Formazione

Cosa causa la crescita muscolare

Scegliere esercizi intelligenti

Allenamenti nel Natural Body Building

Lesioni e modi per prevenirle

## Capitolo 3: L'alimentazione

Carboidrati

Glucosio

Fibre

Proteine

Grassi

Cibi dannosi

Pasti

Cibi per la massa

## Capitolo 4: La verità sui supplementi

Creatina

Glutammina

Integratori di proteine

Monossido di azoto

Steroidi e ormoni della crescita

# Capitolo 5: Le competizioni

## Conclusione

# Introduzione

Sin dalla moda del fitness negli anni 80', siamo diventati una nazione sempre più consapevole della nostra salute e del nostro fisico. Milioni di dollari vengono spesi ogni anno nella ricerca di un corpo perfetto. Le palestre sono un grande business, i personal trainer lavorano per aiutare le persone a rimanere in forma e gli integratori per il body building hanno raggiunto il livello di vendita più di tutti i tempi. In realtà, lo sport del body building è in circolazione già da un po' di tempo. Nel tardo 19° secolo, l'uomo noto come "padre del bodybuilding", Eugen Sandow è stato considerato colui

che ha dato il via a questo sport, invitando le persone a vedere il suo corpo in spettacoli muscolari. Sandow mise in piedi uno spettacolo teatrale attorno a dimostrazioni di forza e agilità e mostrò un fisico "greco" che era considerato un corpo definito. Ha avuto così tanto successo da creare diverse aziende intorno alla sua fama ed è stato tra i primi a commercializzare prodotti per la costruzione muscolare con il suo nome. Oltre questo, gli fu attribuita l'invenzione della prima attrezzatura da allenamento commercializzata alle masse. A Sandow è stato anche accreditato di iniziare il primo concorso di body building chiamato "The Great Competition" tenutosi a Londra. Questa

competizione è stata la base per molti altri a seguire tra cui la competizione Mr. Olympia che rimane il concorso di body building più popolare fino ad oggi. Quando scoppiò la seconda guerra mondiale, gli uomini del paese furono ispirati a diventare più prestanti nel loro fisico, più forti e più aggressivi nel loro comportamento. Le tecniche di allenamento furono migliorate, la nutrizione si perfezionò più che mai e le attrezzature da allenamento divennero mezzi efficaci per la costruzione muscolare come mai era stato fatto. È stato anche in questo periodo che sono nate molte organizzazioni di body building tra cui la Amateur Athletic

Union e la International Federation of Body Building. Nel 1970, il body building è stato portato ad un nuovo livello quando il film "Pumping Iron" è stato rilasciato con la partecipazione di Arnold Schwarzenegger. Nel corso degli anni, il bodybuilding è cresciuto in popolarità diventando quasi un'ossessione per molte persone. Le donne hanno iniziato a interessarsi al miglioramento dei loro corpi e lo sport si è evoluto in una vera e propria arena competitiva.

Se hai sempre desiderato imparare come trasformare il tuo corpo in qualcosa di spettacolare, allora hai molte cose da imparare. Questo libro ti guiderà

attraverso alcune basi per iniziare. Ovviamente, nulla sarà paragonabile al fatto di andare in palestra e sollevare i pesi, ma prima avrai bisogno di alcune informazioni.

# Capitolo 1: La costruzione muscolare

Il bodybuilding è il processo di sviluppo delle fibre muscolari attraverso varie tecniche. È ottenuto attraverso il condizionamento muscolare, l'allenamento con i pesi, l'aumento dell'apporto calorico e il riposo del corpo mentre si ripara e si cura, prima di riprendere la routine di allenamento. Gli allenamenti sono progettati per concentrarsi su categorie o gruppi muscolari specifici, e gli alimenti sono consumati con l'intenzione di costruire il metabolismo del corpo e aumentare la massa complessiva. Questa sezione si concentrerà sull'allenamento con i pesi

per i body builder. L'allenamento con i pesi sviluppa sia la forza che le dimensioni dei muscoli scheletrici usando la forza di gravità per opporsi alla forza generata dai muscoli attraverso la contrazione. L'allenamento con i pesi utilizza una varietà di attrezzature specializzate progettate per specifici gruppi muscolari e movimenti. Alcune persone si riferiscono all'allenamento con i pesi come allenamento per la forza. Anche se non sono esattamente uguali, sono entrambi simili tra loro.

L'allenamento per la **forza** si concentra sull'aumento della forza e delle dimensioni muscolari. L'allenamento con

i pesi è un tipo di allenamento per la forza che usa i pesi come forza primaria per costruire la massa muscolare. I principi di base dell'allenamento con i pesi sono praticamente gli stessi di quelli dell'allenamento per la forza. È necessario gestire il numero di ripetizioni, serie, tempo, tipi di esercizio e peso spostati per causare aumenti desiderati in forza, resistenza, dimensione o forma. La combinazione specifica di ripetizioni, serie, esercizi e peso dipende dai desideri del body builder. I set con un minor numero di ripetizioni possono essere eseguiti con pesi più pesanti ma hanno un impatto ridotto sulla resistenza. Le attrezzature utilizzate nell'allenamento con i pesi

comprendono bilancieri, manubri, pulegge e cataste sotto forma di macchine per pesi o il peso del corpo come nelle flessioni, squat, trazioni e addominali. Diversi pesi svilupperanno diversi tipi di resistenza. L'allenamento con i pesi si concentra anche sul movimento, eseguendo i movimenti con i gruppi muscolari appropriati e non trasferendo il peso a diverse parti del corpo al fine di ottimizzare il risultato. Se non si utilizza una buona forma di movimento durante l'allenamento con i pesi, si rischiano lesioni muscolari, che potrebbero ostacolare i progressi generali.

Un'altra forma di allenamento con i pesi

è l'allenamento di **resistenza**. L'allenamento di resistenza comporta l'uso di resistenza elastica alla contrazione piuttosto che alla gravità. Quando i tuoi muscoli stanno resistendo a un peso, il tono generale di quel muscolo crescerà nel tempo. Se sei un principiante all'allenamento con i pesi, non dovresti semplicemente "saltare a destra". Devi potenziare la tua forza e lavorare molto i tuoi muscoli, lavorare senza un giusto criterio può causare più danni che benefici. Alcuni dei tuoi muscoli potrebbero essere naturalmente più forti di altri. Costruire lentamente consente ai muscoli di sviluppare punti di forza adeguati l'uno rispetto all'altro.

La maggior parte delle palestre offre i servizi di un personal trainer che viene fornito con la quota di iscrizione. Questi istruttori possono suggerire allenamenti specifici per iniziare, tuttavia le routine descritte in questa guida ti aiuteranno a sviluppare un allenamento solido in modo facile e veloce. Nel prossimo capitolo, analizzerò ognuna delle posizioni di allenamento e degli esercizi comuni in modo da poter comprendere appieno come sono fatti, così come il gruppo muscolare che prendono di mira.

## **Gli obiettivi**

La prima cosa che dovresti fare prima di iniziare una qualsiasi routine di bodybuilding è sapere quali sono i tuoi obiettivi e come desideri realizzarli. In base a ciò che deciderai, determinerai quanti giorni desideri formarti e quante ore al giorno.

Il tuo obiettivo di base potrebbe essere quello di costruire i tuoi bicipiti e i pettorali. Queste sono infatti le prime aree in cui tutti cercano di lavorare per vedere una differenza. Per vedere effettivamente risultati in questi muscoli, devi sottoporli ad una certa quantità di stress in modo che crescano,

assicurandoti di non esagerare. Assicurati di dare al tuo corpo una certa quantità di riposo tra le sessioni. Molti principianti tendono a esagerare non appena iniziano a vedere qualche progresso o se non ne vedono abbastanza. Lavorando troppo duramente il corpo, stanno rallentando i loro progressi proprio perché non lasciano il tempo al corpo di recuperare e di costruire i muscoli. Infine, se prevedi di continuare a costruire massa muscolare, devi assicurarti che il tuo corpo riceva una quantità adeguata di calorie.

Il bodybuilding è uno sport che richiede duro lavoro, impegno e obiettivi. A

volte, a prescindere dalla forza che un bodybuilder può dimostrare, potrebbe non riuscire ad ottenere i risultati sperati. A quel punto, inizia a sentire la frustrazione e cerca di aumentare l'intensità della routine, mangiando più cibo e iniziando a sperimentare tecniche di allenamento che in realtà provocano solamente danni su danni.

Non avere gli obiettivi giusti nel bodybuilding è una delle ragioni principali per cui i bodybuilder non riescono ad avere successo. Abbiamo bisogno di obiettivi in ogni parte della nostra vita. Senza obiettivi, viviamo la nostra vita senza uno scopo reale e concreto. Per avere successo nel

bodybuilding, è necessario sapere dove vogliamo arrivare e quali sono i passi necessari per raggiungere quel traguardo. Dobbiamo avere un quadro chiaro riguardo il corretto approccio che dobbiamo avere, riguardo la mentalità, la parte tecnica, la dieta, ecc., nulla deve essere lasciato al caso. Soprattutto, durante il percorso, non dobbiamo mai perdere di vista i nostri obiettivi.

Se sei un bodybuilder e ti sei affidato ad un allenatore professionista, probabilmente sei sulla strada giusta, e questo è un passo fondamentale che ti permette di non camminare alla cieca. Molti principianti, tendono ad andare in palestra senza uno scopo preciso o un

piano di formazione, a volte senza neanche un piano di allenamento un po' come autodidatti. Entrambi questi scenari rappresentano un disastro e un fallimento nel raggiungere gli obiettivi del bodybuilding. Devi avere un piano di bodybuilding specifico dal primo giorno in cui inizi. Avere uno scopo ed essere consapevoli dello sforzo che richiede, senza crearsi aspettative.

## **Scegliere un allenatore di bodybuilding**

Sai cosa cercare in un allenatore di bodybuilding professionale? Ecco alcuni semplici consigli su cosa dovresti cercare in un personal trainer o in alcune delle qualifiche richieste.

Un allenatore dovrebbe preoccuparsi dei tuoi obiettivi, aspettative e limiti. L'allenatore dovrebbe prendersi il tempo per conoscere te e la tua personalità. Lui o lei dovrebbe anche sapere quali esercizi o cibi ti piacciono e quali potrebbero essere i tuoi obiettivi generali in modo da poter implementare un programma di bodybuilding che soddisfi le tue esigenze e si adatti al tuo

stile di vita. I programmi non dovrebbero essere a “taglia unica”, ma piuttosto progettati su misura per ogni individuo.

Un allenatore qualificato avrà sempre a cuore la tua salute e vorrà ottenere l'autorizzazione dal tuo medico. L'allenatore non dovrebbe solo crederti sulla parola sul fatto che sei in buona salute. Per tutelare la propria responsabilità legale, il personal trainer non dovrebbe iniziare a lavorare con te fino a che non sia stato dato il nulla osta. Il personal trainer dovrebbe essere il tipo di persona che ti manterrà motivato e ti farà sentire a tuo agio lavorando con lui. Non dovrebbe essere prepotente o

intimidatorio in alcun modo. Tieni presente che lavorerai molto insieme a lui. Se hai domande, vuoi qualcuno che abbia la pazienza di rispondere alle tue domande e chiarire i tuoi dubbi.

Il tuo allenatore dovrebbe prestare attenzione ai tuoi progressi e a come stai andando nel lungo termine. Essere il tuo allenatore non significa solo essere pagato da te. Il formatore dovrebbe preoccuparsi del proprio cliente e desidera vedere il suo successo. Un buon istruttore sarà ben istruito sui bisogni nutrizionali e su qualsiasi domanda che tu possa avere su diete, integratori, ecc. Qualsiasi formatore che sia bravo nel lavoro ti darà sempre un

buon esempio nell'esercizio fisico e nella dieta.

Non aver paura di chiedere referenze. Se questo è un buon allenatore, non ti fornirà solo riferimenti, ma ti incoraggerà a controllare le opinioni degli altri clienti. Parla con queste persone e chiedi loro come si sentivano quando si allenavano con questo personal trainer, cerca quindi di ottenere quante più informazioni possibili visto che dovrai investire molto tempo con lui oltre che soldi.

## **Buone abitudini nel bodybuilding che portano al successo**

Sia che tu stia appena iniziando nel bodybuilding o ci sia già da un po' di tempo, probabilmente hai ricevuto molti consigli da diversi tipi di persone. Alcuni potrebbero essere consigli su come raggiungere i tuoi obiettivi più velocemente, altri potrebbero essere suggerimenti per l'esercizio e altri potrebbero essere solo modi per rendere più piacevole il tuo percorso.

Indipendentemente dal tipo di suggerimenti che hai ricevuto, probabilmente ancora non sei sicuro di quali prendere sul serio. Ora vediamo

alcuni suggerimenti che inizialmente potrebbero sembrarti scontati, ed è molto comprensibile dato che se ne sentono continuamente, ma mentre leggi, chiediti se effettivamente stai seguendo queste linee guida o se le stai trascurando.

-Bere molta acqua prima, durante e dopo ogni allenamento. L'acqua è la bevanda più salutare che puoi dare al tuo corpo, ti aiuterà anche con la perdita di peso. Indipendentemente dal numero di bevande per il fitness che troverai sul mercato, niente supera la capacità idratante dell'acqua pulita, anche quando non lavori.

-Riscaldamento sempre prima di iniziare

a sollevare pesi. Sia che tu scelga di andare su un tapis roulant per qualche minuto, di guidare una cyclette o di fare diversi tipi di esercizi, assicurati di riscaldarti prima dell'inizio delle sessioni. Il mancato riscaldamento in modo appropriato può causare infortuni e rendere i tuoi muscoli molto doloranti per un lungo periodo, rallentando ovviamente il tuo processo di sviluppo. Quando ero un ragazzo (avevo meno di 30 anni) mi sentivo quasi onnipotente e riuscivo tranquillamente a fare sforzi ad alta intensità senza un preriscaldamento, percepivo il mio corpo come se fosse indistruttibile. Un bel giorno, durante un normale sollevamento alla sbarra senza riscaldamento, creai un danno muscolare

che mi fece compagnia per quasi un mese. Era talmente invalidante che fui costretto a stare fermo con tutta la parte superiore del corpo e buttai all'aria molti progressi che avevo fatto prima. Una volta guarito, dovetti riprendere molto delicatamente e recuperare i progressi. Ricapitolando, un buon riscaldamento può apparire come un consiglio scontato fin quando non lo proviamo sulla nostra pelle. Un buon riscaldamento può consistere in alcuni esercizi cardio, seguiti da pesi che sono circa il 40% più leggeri di quelli che si usano nelle sessioni.

-Assicurati di sollevare correttamente. Anche qui, potremmo parlarne per ore.

Quando dico queste cose ai ragazzi che si allenano, la maggior parte reagisce in modo annoiato, rispondendo: “ma io lo faccio già nel modo giusto, lo faccio sempre!”. Avete mai avuto esperienza di tendiniti? Se sì, allora sapete quanto le lesioni ai tendini abbiano poco senso dell’umorismo. Sono danni poco simpatici che non fanno assolutamente ridere, sono capaci di crearsi col tempo, microlesione su microlesione, renderci incapaci di svolgere quel movimento, e guarire dopo diversi mesi di inattività. Per questo motivo, la tecnica nel sollevare i pesi non deve essere corretta, ma perfetta. Non bisogna preoccuparsi solo dell’aspetto fisico, consumando il nostro corpo come se

fosse un mulo solo per apparire belli grandi all'esterno. Possiamo curare tranquillamente questi aspetti ma in sicurezza, preoccupandoci prima di tutto di svolgere la tecnica il più correttamente possibile.

-Concentrati su quello che stai facendo. Indipendentemente da quanto "impressionante" possa essere il bodybuilder accanto a te, presta attenzione a ciò che stai facendo. Perdere concentrazione è una ricetta sicura per l'infortunio. Non entrare in competizione con lui, semplicemente si allena da molto tempo prima di te. Non ha assolutamente senso tentare di replicare i suoi stessi sforzi per fare

bella figura, certi risultati non si ottengono con questi tipi di scorciatoie. Se sei interessato alle sue tecniche o ai suoi progressi, attendi fino al termine della sessione per continuare una conversazione. Soprattutto, concentrati sul tuo esercizio, su quello che senti nel tuo corpo e sui segnali che ti sta inviando.

-La dieta. Quanto è importante la dieta? Tantissimo. Il successo nel bodybuilding dipende da moltissime cose, non solo dalle ripetizioni che facciamo, e la dieta è uno dei tasselli fondamentali. Ne parleremo meglio più avanti.

-Inizia con pesi leggeri e ripetizioni calibrate finchè non sei pronto per fare

sul serio, quindi aumenta il peso e diminuisce le ripetizioni. Puoi anche ridurre il tempo tra l'una e l'altra per un allenamento più veloce. Ma tieni presente che puoi farti male facilmente e tornare indietro da dove sei partito.

-Il modo migliore per capire se stai raggiungendo il tuo obiettivo di costruzione muscolare velocemente, è confrontando le misurazioni. Spero che tu le abbia prese prima di iniziare la tua nuova routine in modo da avere qualcosa con cui confrontarle ora. Se la tua vita è effettivamente calata, questo è buon segno. Significa che il grasso intorno alla vita è diminuito. Questa è l'unica zona in cui non vuoi vedere un

aumento di circonferenza. La bilancia potrebbe dirti che pesi più di prima, e questo è possibile perché il muscolo pesa più del grasso. Ti vedrai e ti sentirai meglio con il tuo nuovo corpo; la tua mente funzionerà meglio e sarà più chiara. Sarai orgoglioso di quello che avrai realizzato! Il bodybuilding richiede duro lavoro e impegno se ti aspetti di vedere risultati reali e duraturi. È importante utilizzare la combinazione corretta di queste due cose.

-Un allenamento troppo lungo non ti darà risultati migliori. Non dovresti dedicare più di 60-75 minuti in palestra. C'è una linea sottile tra un allenamento intenso e

un allenamento esagerato. Solo perché un allenamento di 30 minuti porta buoni risultati non significa che il raddoppio darà il doppio dei risultati. Esagerare con l'allenamento porta ad una produzione eccessiva di cortisolo, un ormone del nostro corpo che rallenta enormemente i processi di ricostruzione muscolare, ci fa trattenere più acqua, e rischia di farci accumulare più grasso del previsto. Per questo motivo, è meglio rimanere in un certo range di tempo. Per iniziare devi allenarti per brevi periodi di tempo; i livelli di zucchero nel sangue inizieranno a toccare il fondo quando ti alleni a livello intensivo per 30 minuti alla volta, quindi quando e per quanto tempo

fai il tuo allenamento con i pesi è fondamentale per il successo. Quello che devi fare è compiere un allenamento il più efficiente possibile nel minor tempo possibile.

-Hai bisogno di progredire il tuo allenamento ogni volta che ti alleni. Il sovraccarico progressivo è la tecnica che dovresti seguire, quindi dovresti perfezionare le tecniche del tuo metodo di allenamento e spingerti sempre un po' oltre rispetto all'ultima volta che hai lavorato, in questo modo i tuoi muscoli si abitueranno a lavorare a un livello più difficile. Attenzione a non esagerare con gli aumenti perché a tutto c'è un limite. Questo è il motivo per cui devi

aumentare il carico di peso ogni volta che senti che il tuo corpo si è abituato al carico di stress e il tuo corpo si adatterà abbastanza rapidamente. Attenzione però, mai sacrificare la tecnica per un sovraccarico di pesi; se non stai esercitando correttamente la tecnica, il peso extra ti danneggerà molto facilmente. Quando il tuo sistema si è adattato al cambiamento, vengono attivate meno fibre nel tuo corpo ogni volta che fai un allenamento in modo da ottimizzare le risorse. Il tuo corpo non ama il cambiamento e non si offrirà volontario senza fare resistenza. In effetti, il tuo corpo combatterà il cambiamento il più a lungo possibile. Spetta a te costringere il corpo a uscire

da questo stato di omeostasi; lui è più che felice di rimanere nel suo stato e il modo migliore per farlo uscire è di dargli continuamente una varietà di stimoli differenti. Continua a sorprendere il corpo, facendogli capire che non ha altra scelta che rispondere al cambiamento costruire altri muscoli. Scoprirai che questo bisogno di varietà di stimoli diventa ancora più importante man mano che avanzi nei tuoi progressi. Puoi scegliere il tipo di variazioni che vuoi e aggiungerle alla tua routine di bodybuilding. Molti bodybuilder hanno scoperto che alternando periodi di grandi volumi come ripetizioni elevate con poco riposo in mezzo a periodi di

ripetizioni più basse e serie inferiori con pause più lunghe, risultava molto efficace.

-Non allenarsi abbastanza duramente può essere altrettanto inefficace di un superallenamento. Affinché i tuoi muscoli si sviluppino, hanno bisogno di stimolazione, e la stimolazione deve portare i muscoli ad un punto di esaurimento in cui non sono più in grado di effettuare ripetizioni. Attenzione! Questo è il metodo più comune in cui si tenta di portare i muscoli al loro “esaurimento”, ma bisogna precisare che non è l’unica tecnica, si possono ottenere progressi anche distribuendo il lavoro in un altro modo durante la

settimana.

-Il riposo! Se ti aspetti che il tuo corpo si “esibisca” per te, deve essere completamente riposato e pronto per andare al lavoro. La giusta quantità di sonno per un bodybuilder è di almeno 8 ore. Il riposo è essenziale per un buon programma di allenamento; ci vuole più tempo di quanto tu possa pensare affinché il tuo corpo si riprenda completamente da una sessione di allenamento intensiva. I tuoi muscoli hanno bisogno di molto tempo per ripararsi prima di iniziare a lavorare di nuovo.

-Attenersi agli esercizi di base. Ci vuole tempo perché il tuo corpo costruisca i

muscoli e non puoi passare immediatamente a esercizi più avanzati se non riesci a padroneggiare quelli più semplici.

-Non ci sono due corpi uguali; l'allenamento di qualcun altro non funzionerà mai per te; devi trovare il tuo metodo di allenamento, come fanno i tuoi amici o un bodybuilder professionista. Il modo di procedere è nell'aver piccoli allenamenti estremamente intensi e poi molto riposo.

-Rimani motivato. Può essere facile diventare frustrati quando non si ottengono i risultati desiderati nel tempo che si sperava, perdere la motivazione rallenterebbe ulteriormente. Ricordati

sempre cosa vuoi e sii disposto a lavorare per questo.

-Fissare obiettivi con scadenze. È così facile lasciarsi cadere in una routine confortevole. Le routine sono grandi, ma con il bodybuilding è necessario avere obiettivi in modo da avere qualcosa su cui lavorare. Ogni volta che passi ad un nuovo esercizio, dovresti avere in mente un certo obiettivo.

-Immagina come vorresti essere dopo aver completato tutti gli esercizi con i pesi; la tua salute mentale e lo stato mentre costruisci il tuo corpo è estremamente importante. È necessario avere una mente forte e una volontà ancora più forte per diventare un

bodybuilder. Il lato mentale della costruzione muscolare è spesso trascurato da tutti i professionisti della salute e dai formatori. Non trascurarlo, se mantieni la tua mente e la tua volontà forti, avrai molto più successo nei tuoi obiettivi; non diventerai depresso o arrabbiato per non aver raggiunto un obiettivo entro un determinato periodo di tempo, e ti renderai conto che ci vuole tempo e fatica per costruire muscoli. Questo ti aiuterà a raggiungere i tuoi obiettivi più velocemente e ti sentirai molto meglio.

-Essere sempre competitivi. Questo non significa che devi sforzarti di essere il migliore in palestra, ma una buona dose

di competizione ti manterrà motivato nel corso dei mesi. Anche se sei già in competizione con te stesso, hai bisogno comunque di competizione all'esterno. Se c'è una competizione in arrivo, cerca sempre di sfruttare quell'occasione.

-Non saltare gli allenamenti. Devi essere coerente con le tue routine di allenamento. Tutti possono saltare un allenamento, ma gli allenamenti mancati ripetutamente ti feriranno mentalmente e fisicamente.

-Stabilisci grandi obiettivi. Abbiamo già detto che devi stabilire degli obiettivi, ma se puoi, cerca di essere ambizioso e di mirare a qualcosa di molto grande. Questo alimenta molto la tua

motivazione e ogni volta che ti allenerai guardandoti nello specchio della palestra, quel grande obiettivo che risuona dentro di te potrà spingerti oltre le tue capacità.

# Esercizi per il body building

## Isometria

L'isometria sfrutta la tensione muscolare senza sollevare carichi aggiuntivi, i muscoli vengono tesi per un certo tempo, poi rilassati, e di nuovo si ripete il ciclo. Questo si può fare per tutti i muscoli volontari del corpo. È lo stesso principio degli esercizi di Kegel dati alle donne dopo la nascita dei bambini, ed è usato per aiutare a controllare l'incontinenza. Questi movimenti di contrazione muscolare sono efficaci per costruire muscoli e bruciare i grassi semplicemente contraendo e rilassando. Ad esempio, contrai gli addominali al

massimo per 10 secondi, rilassa e ripeti per 10 volte. Puoi far lavorare i muscoli ad esempio appoggiando le mani tra loro e poi spingendo.

Questo è anche un buon modo per costruire muscoli senza pesi dopo un infortunio prima di tornare al sollevamento pesi vero e proprio. Può essere usato anche come ottimo modo per riscaldarsi.

## **Allenarsi senza pesi**

L'allenamento senza pesi può risultare estremamente efficace e soprattutto oggi è tornato di moda. Vi sono innumerevoli esercizi che puoi fare a corpo libero, oggi basta fare un giro su internet e vedere centinaia di varianti. Non devi pensare che siano facili solo perché non sollevi i pesi, in realtà richiedono un grande livello di forza e di abilità. Ti consiglio di iniziare a praticarli anche associandoli all'allenamento con i pesi. Questi esercizi sviluppano molto il muscolo, rendendoti molto elastico e reattivo. Puoi anche fare esercizi di resistenza con elastici! Cerca di fare

tutto al rallentatore, tendi i muscoli e fai i movimenti lentamente. Ad esempio quando fai squat, puoi salire e scendere lentamente, in questo modo aumenterai il tempo di lavoro.

Vuoi aumentare la difficoltà delle tue flessioni? Prova a farle in discesa o prendi qualcosa di abbastanza stabile su cui mettere le mani e aggiungi un po' di altezza, quando scendi, passa velocemente le mani sul pavimento, quando risali invece spingiti in modo energico e con un balzo torna con le mani sugli spessori, in questo modo aggiungerai lavoro ai tuoi muscoli delle spalle. Esistono innumerevoli varianti sulle flessioni, se impari a mettere su

una sequenza di questi esercizi i risultati saranno assicurati. Costruire muscoli senza pesi è facile se usi un po' di immaginazione. Se ti attieni a una routine, i progressi non tarderanno ad arrivare e vorrai fare di più man mano che inizi a sentire un notevole aumento di forza.

Il tuo corpo funzionerà come una macchina ben mantenuta e sarà effettivamente più facile costruire muscoli senza pesi. Questo modo di costruire muscoli a corpo libero esiste da molto tempo. Molto prima dell'aerobica e del cross training. Non sono necessari strumenti, solo un buon paio di scarpe e il tempo di allenarsi.

Con questi esercizi puoi allenarti ovunque, soprattutto a casa.

## **Esercizio aerobico**

Il bodybuilding è molto più che un allenamento pesante e rigoroso sulle macchine. Anche se l'allenamento alle macchine è una parte importante nel bodybuilding, il riscaldamento che dai al tuo corpo prima del tuo allenamento è altrettanto importante degli esercizi.

Gli esercizi aerobici sono spesso usati come forma di riscaldamento per il bodybuilding e come forma eccellente di esercizio anche preso singolarmente. Molte persone che non hanno familiarità con l'esercizio e l'allenamento non sanno sempre cosa sia l'esercizio aerobico e quanto sia importante per la nostra

buona salute generale.

Questo tipo di esercizio mantiene in forma il nostro sistema cardiovascolare. Ogni volta che fai qualsiasi esercizio che ti fa respirare più forte del normale e fa aumentare la frequenza cardiaca, allora stiamo parlando di un esercizio aerobico. Oltre ai benefici che l'esercizio aerobico offre per il nostro cuore, è anche un'ottima opzione per bruciare i grassi. I nostri corpi sono composti da due fonti di energia. Una fonte è lo zucchero e l'altra è il grasso. Lo zucchero, che è la nostra forma più semplice di energia che il nostro corpo può usare, è immagazzinato nel nostro muscolo e fegato. Anche se il grasso può

essere utilizzato per l'energia, richiede più tempo per essere usato. La ragione di questo è che il grasso viene scomposto solo se c'è ossigeno disponibile.

Abbiamo bisogno di ossigeno per permettere ai nostri corpi di bruciare grassi per produrre energia, mentre non è necessario per bruciare zucchero. Quando iniziamo l'allenamento, l'ossigeno non è disponibile. Non lo è fino a quando non abbiamo superato i 30 minuti di esercizio, a quel punto il grasso può essere utilizzato dai nostri muscoli come fonte di carburante.

L'esercizio aerobico migliora il flusso del sangue, il che migliora il livello di

ossigeno in modo che il nostro corpo possa costruire più muscoli. Questo è il motivo più importante per cui l'esercizio aerobico dovrebbe far parte della nostra routine, che sia per divertimento o che sia parte del bodybuilding. Non è solo eccellente per i nostri cuori, ma ha molti altri benefici per la salute. L'esercizio aerobico aiuterà ad accelerare il metabolismo, che ti aiuterà a perdere peso. È anche ottimo per abbassare la pressione sanguigna, tutto a vantaggio della nostra salute.

Quando inizi per la prima volta un esercizio aerobico, cerca di iniziare con soli 5 - 10 minuti e arriva con il tempo a lavorare fino a sessioni di almeno 20

minuti.

## **Routine di bodybuilding per parti del corpo specifiche**

Le routine di bodybuilding possono essere diverse e uniche come i bodybuilder che le stanno facendo. Ogni bodybuilder ha in genere un obiettivo specifico in mente. Mentre un bodybuilder sta tentando di cambiare l'intero corpo, un altro potrebbe prendere di mira alcune parti del corpo. Ciò che tutti hanno in comune è ottenere i risultati mirati nel più breve tempo possibile. Inoltre, tutti vogliono raggiungere i loro obiettivi con il minimo sforzo. Questo è il motivo principale per cui scelgono routine di

bodybuilding che forniscono un sistema di allenamento di alta qualità.

I bodybuilder, indipendentemente dal loro obiettivo, eseguiranno diversi esercizi in un numero diverso di ripetizioni usando una varietà di pesi per tonificare, modellare o costruire alcune parti del corpo. Molti di loro determineranno quale routine di bodybuilding si vuole utilizzare con un processo di prova ed errore. Se ha successo, lo seguono. Se non vedono progressi, provano qualcosa di diverso. Una cosa da ricordare è che, anche se ritieni di aver trovato una routine di bodybuilding di successo, devi comunque provare qualcosa di diverso.

Una volta che il tuo corpo raggiunge un certo livello, potresti scoprire che i tuoi progressi stanno diminuendo. La ragione di questo declino o totale mancanza di progresso è che il tuo corpo non sta ricevendo abbastanza stress e ha bisogno di nuovi esercizi. Una routine di bodybuilding consiste in diversi esercizi, un certo numero di set e un certo numero di ripetizioni per ciascun muscolo del corpo. Tieni presente che non lavorerai su tutti i muscoli del corpo contemporaneamente. Ad esempio, una routine di bodybuilding per il sollevamento pesi del torace può consistere in tre set di panca inclinata, tre set di distensione su panca piana e

due set di manubri da banco.

Potresti anche voler lavorare su diversi muscoli in giorni diversi, che vengono definiti divisioni di allenamento. Un esempio potrebbe essere il lavoro sulle spalle dei tricipiti il lunedì e il bicipite e le gambe il mercoledì.

## **Prestazioni a riposo**

Il sonno è uno degli strumenti di crescita più preziosi che hai a disposizione per costruire i tuoi muscoli. L'adattamento e la crescita muscolare si verificano spesso durante la notte. Durante il sonno, il tuo corpo fa esattamente quello che gli hai chiesto di fare durante i tuoi allenamenti - costruire i muscoli. La mancanza di sonno può avere un effetto deleterio sul tuo corpo. Secondo alcuni studi, rimanere svegli per 24 ore, può causare lo stesso effetto che causerebbe un contenuto di alcol nel sangue di 0,096, che è superiore al limite di guida legale nella maggior parte degli stati.

Lavorare in questo stato di stress, ha un evidente svantaggio. Per cominciare, la tua mancanza di coordinazione muscolare ti espone a un rischio molto più alto di lesioni. Proprio come non andresti in palestra dopo aver bevuto qualche birra, non dovresti mai allenarti dopo aver passato la notte in bianco. Aspetta fino al giorno successivo, quando il tuo corpo ha ricevuto un riposo adeguato. Quali sono le linee guida per dormire a sufficienza?

Ecco alcuni suggerimenti:

Non allenarsi prima di andare a dormire. La temperatura corporea ha un enorme effetto sulla nostra capacità di addormentarci. Man mano che la

temperatura corporea si abbassa, inizi a sentirti assonnato. Se ti metti a sudare prima di provare a dormire, avrai difficoltà ad addormentarti.

Prova a fare uno spuntino leggero prima di andare a dormire. Alcune persone non sono d'accordo con questa teoria, ma se vai a letto a stomaco vuoto, può distrarre dalla tua capacità di addormentarti. Assicurati che questo snack sia leggero, comunque.

Fai almeno otto ore di sonno di qualità a notte. Ciò assicurerà di ottenere il riposo e il recupero di cui il tuo corpo ha bisogno per essere in grado di funzionare efficacemente durante il giorno.

Mantieni la tua camera buia e ad una buona temperatura. La luce non favorisce il sonno anche se siamo ad occhi chiusi, stessa cosa per gli sbalzi di temperatura.

Non bere molti liquidi prima di dormire, specialmente tè o caffè. Non solo la caffeina ti terrà sveglio, ma dovrai anche usare il bagno più spesso, disturbando il tuo sonno.

Stabilire sia un ciclo regolare del sonno che una routine pre-sonno. Questo ti aiuterà a segnalare al tuo corpo che è tempo di pensare al riposo.

Mentre il tuo corpo dorme, la sintesi proteica del tuo corpo aumenta. Questo è ciò che ti fa crescere. Il tuo corpo può

recuperare e riparare qualsiasi danno tu abbia fatto durante il giorno mentre sei a riposo.

La maggior parte degli ormoni della crescita vengono rilasciati anche quando il corpo è in stato di sonno. Gli ormoni della crescita sono molto importanti nell'aumentare la massa muscolare. Durante un allenamento vengono anche rilasciati ormoni della crescita, ma la maggior parte di questi viene rilasciata mentre il corpo è a riposo.

## **Body Building per le donne**

Sono molti i benefici del bodybuilding femminile. Molte donne temono che improvvisamente svilupperanno un corpo muscoloso voluminoso e perderanno la loro femminilità. Alcune donne quindi non hanno mai considerato il bodybuilding come uno sport perché, giustamente si sono preoccupate del fatto che questi cambiamenti fisici avrebbero compromesso la loro figura femminile, sembrando ingombranti e mascholine. In effetti questi cambiamenti accadono se si utilizzano steroidi e ormone della crescita.

Quando il bodybuilding è fatto

correttamente e con coerenza, è possibile sviluppare un corpo formoso che sembra molto più giovane di quanto non sia in realtà. Le routine di bodybuilding per le braccia, ad esempio, possono aiutare a rassodare i muscoli e eliminare quell'effetto "flaccido" che spesso si sviluppa con l'età. Questo è solo un esempio di ciò che il bodybuilding femminile può ottenere. Poiché i corpi delle donne sono fatti in modo diverso rispetto agli uomini, anche i requisiti di allenamento con i pesi per le donne saranno diversi. Non sarà facile per una donna aumentare di peso nel bodybuilding. Il bodybuilding femminile richiede esercizi anche per il sistema

cardiovascolare, che darà al corpo una spinta in termini di salute. Tutte le donne vogliono avere un corpo perfetto e averlo il più a lungo possibile. Con il giusto tipo di allenamento sistematico, questo può essere possibile. Anche se ci sono queste differenze fisiche tra uomini e donne, i principi che troviamo nel bodybuilding femminile non sono molto diversi dal bodybuilding maschile.

Dopotutto, uomini e donne hanno entrambi lo stesso numero di muscoli nei loro corpi. Sembrano anche ottenere risultati simili, ma c'è una grande differenza tra uomini e donne, almeno per quanto riguarda il bodybuilding. Gli uomini hanno il testosterone, che è un

ormone che aiuta a costruire i muscoli mentre le donne hanno l'estrogeno, che è un ormone noto per immagazzinare il grasso. Questo non significa che le donne guadagneranno peso più velocemente degli uomini, ma in una condizione “natural” le donne non possono produrre naturalmente la stessa quantità di testosterone degli uomini, quindi è impossibile per le donne aumentare la loro dimensione muscolare nello stesso modo. Senza sostanze artificiali, le donne non sono in grado di ottenere la stessa massa degli uomini.

Tuttavia, molti degli stessi consigli di allenamento che diamo agli uomini si applicano anche alle donne: mangiare 5-

6 piccoli pasti al giorno, bere molta acqua, riposare molto, ecc. Anche gli allenamenti sono gli stessi, seppur alcune donne potrebbero dover limitare il numero delle loro ripetizioni inizialmente, fino a quando la loro forza non sarà sufficiente.

Molte donne lottano con il grasso in eccesso e il tono muscolare flaccido sulle loro cosce e nei loro glutei. Poiché le donne sono naturalmente più ricche di grasso degli uomini, lavorare in queste aree richiede molto più sforzo. Per lavorare su queste aree, ti consigliamo di eseguire molti squat con manubri, alzate di polpacci in piedi e presse per le gambe. Aggiungi alcuni affondi così

come i sollevamenti di squat per la massima efficacia. Si consiglia di fare esercizi con la palla in modo da poter lavorare gli addominali e renderli stretti e definiti.

Cambia il tuo allenamento ogni volta che lo esegui e concentrati su una o due parti del corpo ogni giorno che ti alleni. In questo modo, non starai esercitando eccessivamente i muscoli senza dar loro il tempo di recuperare. Il recupero è molto importante per i muscoli del corpo, quindi dai loro il tempo di cui hanno bisogno per guarire e crescere. Molte donne vivono la loro vita ossessionate dai numeri che leggono sulla scala della bilancia. Quando sei un

bodybuilder, fissarsi sul peso è un errore. Non concentrarti su ciò che la bilancia dice, concentrati sulla tua taglia e sul tuo tono.

Misura le tue proporzioni con un centimetro e tieni sotto controllo la percentuale di grasso corporeo. Probabilmente non vedrai un'enorme perdita di peso sulla bilancia, ma dovresti vedere un miglioramento nell'aspetto del tuo corpo dopo un certo periodo di tempo. Come ben sai, il grasso viene chiamato massa grassa, i muscoli vengono chiamati massa magra. Il peso specifico dei muscoli è maggiore di quello del grasso, di conseguenza, potresti perdere grasso e aumentare il

volume muscolare senza percepire grandi cambiamenti nelle proporzioni, ma vedresti un aumento nella bilancia, ed è perfettamente normale.

Qui ci sono alcune aree in cui le donne dovrebbero davvero concentrarsi durante la loro routine di body building:

Parte superiore della schiena - Usa i pull-up per costruire i muscoli nella parte superiore della schiena che accentuerà le spalle e ridurrà la vita.

Deltoidi laterali - Laterali che contribuiscono a tonificare questi muscoli rendendo le spalle più definite e, di nuovo, la vita più piccola.

Fianchi e vita - Queste aree sono per lo più cesellate attraverso la dieta

insegnando al corpo a ridistribuire il grasso corporeo.

I muscoli anteriori della parte superiore delle cosce devono essere lavorati in modo che siano tonici e definiti. Fare un sacco di squat ti aiuterà e completerà il tuo look generale. Dopo tutto, quale donna non vuole avere delle belle gambe?

Le donne sono abituate a privarsi del cibo. Tuttavia, quando si fa body building, la realtà è che è necessario mangiare di più. La chiave sta negli alimenti che mangi. Mangia i cibi giusti e lavoreranno per te invece che contro di te! Come donna, devi ricordare che non sarai in grado di costruire i tuoi

muscoli come fanno gli uomini; tuttavia, il tuo approccio verso la costruzione del corpo sarà più o meno lo stesso.

## **Idee sbagliate riguardanti il Bodybuilding femminile**

Molte donne amerebbero avere un corpo forte e muscoloso, ma hanno paura di praticare bodybuilding perché temono che, nel caso smettessero di allenarsi, i loro muscoli sviluppati diventerebbero immediatamente grasso. Questo è praticamente impossibile nonostante molte persone ne siano convinte. Muscoli e grassi sono due tessuti molto diversi. Il grasso si sviluppa quando il corpo immagazzina calorie non bruciate a causa di una diminuzione dell'attività fisica. Questo accadrà a qualsiasi individuo che smette di fare

allenamento, compresi i bodybuilder. I muscoli non si trasformeranno mai in grasso.

## Esercizi con i pesi

Diamo un'occhiata ad alcuni degli esercizi e delle routine più comuni in modo da comprendere meglio le diverse tecniche utilizzate nell'allenamento con i pesi e nel fitness generale. Purtroppo non è possibile spiegare nel dettaglio questi esercizi in un libro, o utilizzando delle immagini. Per questo motivo cercherò solo di fare un elenco molto rapido e ti consiglio di affidarti al tuo personal trainer per farti guidare sull'esecuzione corretta.

Ecco alcuni dei più comuni:

- **Dumbbell Bench Press**
- **Standing military press**

- **Lying Tricep Push**
- **Side Lateral Dumbbell Raise**
- **Preacher curls**
- **Seated Dumbbell Curl**
- **One-Arm Dumbbell Row**
- **Dumbbell Shrugs**
- **Sollevamento di polpacci in piedi**
- **Crunches**
- **Dumbbell Hammer Curls**
- **Incline Dumbbell Press**
- **Barbell Squat**
- **Upright Barbell Row**
- **Front Dumbbell Raise**
- **Barbell Stiff Leg**
- **One leg Barbell Squat**
- **Affondi**
- **Estensione del tricipite del**

# bilanciere

## **Piani di allenamento**

Iniziare un piano di allenamento per body building richiede un certo livello di impegno. Come principiante, puoi allenarti più frequentemente rispetto ai bodybuilder più avanzati. La ragione è semplice: man mano che acquisisci maggiore esperienza, impari a spingere i muscoli più forte e infliggi più danni che richiedono più tempo per riprendersi. I principianti, invece, si fanno male ma si riprendono più velocemente poiché il danno muscolare non è così grave. Se la parola "danno" ti turba, non ti preoccupare. Per un bodybuilder è una buona cosa subire un danno muscolare

limitato, perché spinge il corpo a recuperare e sovracompensare leggermente (i muscoli crescono) per prepararsi agli allenamenti futuri. Questo è tutto ciò che riguarda il bodybuilding: un ciclo continuo di one-step-back, two-steps-forward, ripetuto più volte su base settimanale. Il seguente piano di allenamento è designato per concentrarsi su una parte del tuo corpo ogni giorno del tuo allenamento nell'arco di metà settimana e il fine settimana come giorni di riposo. Sia chiaro che questo piano è solo un suggerimento. È possibile adattarlo secondo le necessità per soddisfare i tuoi obiettivi di allenamento. Con qualsiasi allenamento, è necessario

iniziare con alcuni esercizi di riscaldamento. Questo può essere fatto anche con un semplice allungamento fino a quando non senti che il tuo corpo è pronto a lavorare. Una sessione di riscaldamento prima dell'allenamento può non solo aiutare a preparare il corpo all'allenamento, ma anche a preparare la mente. Dovresti anche avere un periodo di defaticamento appropriato dopo che hai finito di allenarti. Ciò ridurrà la possibilità di indolenzimento muscolare ritardato e aiuterà a sedare l'adrenalina che si è accumulata nel sistema a seguito dell'allenamento. Questo può anche consistere in semplici esercizi di

stretching e respirazione profonda. Ancora una volta, è importante iniziare lentamente e non spingersi oltre i propri limiti. Usa pesi che non sono troppo pesanti per te ma che ti daranno abbastanza resistenza per costruire i tuoi muscoli. Puoi aumentare progressivamente la quantità di peso che sollevi man mano che diventi più forte.

## **Giorno 1: parte superiore del corpo**

Per i seguenti esercizi, iniziare con due serie da 10-12 ripetizioni ciascuna.

- Dumbbell press
- Standing barbell military press
- Lying tricep press
- Side lateral raise
- Preacher curls
- Seated dumbbell curl
- Dumbbell rows
- Dumbbell shrugs

Se hai accesso a macchine con peso, aggiungi quanto segue al tuo piano:

- Pec deck butterflys
- V-bar pushdowns
- Lat pulls with pulley machine

**Giorno 2: parte inferiore del corpo e**

## **addominali**

Ancora una volta, inizia a fare ogni esercizio con due serie di 10-12 ripetizioni ciascuna tranne per crunches che puoi farne quanti ne vuoi.

- Barbell squat
- One leg barbell squat
- Lunges
- Standing calf press
- Stiff leg barbell
- Crunches

Le macchine possono essere particolarmente utili quando si lavora la parte inferiore del corpo. Ecco alcuni esercizi che dovresti considerare in questo giorno:

- Leg presses on a plate loaded

machine

- Leg extension machine
- Seated hamstring curls
- Standing hamstring curls
- Ab machine

**3 ° giorno - Riposo**

**4 ° giorno: parte superiore del corpo**

Aumenta i tuoi set a 3 facendo 10 - 12 ripetizioni ciascuno:

- Chin up (richiedere assistenza se necessario)

- Seated dumbbell hammer curls
- Dumbbell presses on an inclined bench
- Standing barbell military press
- Standing bicep curls
- Barbell tricep extension
- Upright barbell row
- Sollevamento frontale con manubri

Le macchine che puoi utilizzare in questo giorno includono:

- Seated cable rows
- Upright cable rows
- Cable crossover flies
- Tricep rope pushdowns

## **5 ° giorno: Parte inferiore e addominali**

Torna a fare solo due serie di 10-12 ripetizioni ciascuna tranne per i crunches che puoi farne quanti ne vuoi.

- Standing calf press
- Affondi
- Barbell squat
- Stiff leg barbell
- Standing calf raises
- Crunches

Gli esercizi per le macchine:

- Leg presses on a plate loaded machine
- Seated hamstring curls
- Kneeling hamstring curls

## **Fine settimana - Riposo**

Se un piano di allenamento di quattro giorni è troppo per te, considera di iniziare con un piano di due o tre giorni. Tieni presente che non otterrai risultati con la stessa rapidità con un numero minore di giorni di allenamento, ma se hai bisogno di iniziare lentamente, può comunque essere efficace.

Ecco un esempio di allenamento di tre giorni.

### **Giorno 1 - Schiena, petto e addominali**

- Bent over barbell row
- Stiff legged barbell dead lift

- Barbell bench press
- Incline dumbbell press
- Dumbbell flies
- Crunches

## **Giorno 2 - Gambe e spalle**

Fai tre serie di 12-15 ripetizioni ciascuna:

- Barbell squat
- Seated calf raise
- Front dumbbell raise
- Side lateral raise
- Upright barbell row
- Affondi
- Barbell squats

## **Giorno 3: bicipiti, tricipiti e addominali**

Fai tre serie di 12-15 ripetizioni ciascuna:

- Barbell curl
- Incline dumbbell curl
- Lying triceps press
- Barbell tricep extension
- Front dumbbell raise
- Dumbbell hammer curls
- Crunches

Circa un'ora prima dell'allenamento, dovresti mangiare alcune proteine e carboidrati. Questo per assicurarti di avere abbastanza energia per superare l'intero allenamento. In questo modo, imposterai il tuo corpo in uno stato

anabolico che fornirà l'energia e la potenza necessaria per lavorare efficacemente con i muscoli. Durante l'allenamento, vi è un aumento del flusso sanguigno ai muscoli, quindi quando consumi proteine e carboidrati prima di un allenamento, il tuo corpo può trarre vantaggio da quel flusso extra di sangue e attivare i muscoli in modo più efficiente. Molte persone optano per un frullato proteico e una ciotola di riso, ma puoi scegliere qualunque cibo tu voglia, purchè sia idoneo per l'allenamento, e ottenere ciò di cui hai bisogno.

È una buona idea tenere traccia dei tuoi allenamenti e di quanti set e ripetizioni

stai facendo. Scrivilo su un piccolo taccuino e quando sarai in grado di aumentare il numero di serie e / o ripetizioni, assicurati di prendere nota di quanto tempo ti ci è voluto per arrivare a quel punto. Inoltre, tieni traccia della quantità di peso che sei in grado di sollevare e quando sei in grado di aumentare tale peso. È anche una buona idea fare il tuo primo set con pochissimo peso. Questo per far scorrere il sangue attraverso i muscoli. Sul secondo set, aggiungi un po' di peso e ricomincia l'esercizio.

Se trovi che sia un po' troppo facile, prova con più peso. L'obiettivo è di aggiungere peso fino a quando non

diventerà difficile completare 8-12 ripetizioni. Ricorda, vuoi costruire il tuo corpo, non sollevare pesi. Assicurati di riposare tra le serie per consentire al tuo corpo di adattarsi e riprendersi. Di solito è circa un minuto o due. **NON** riposare più di un minuto, altrimenti i tuoi muscoli si raffredderanno e tutto il tuo lavoro precedente sarà andato perso. L'idea è di mantenere il calore, prendendo pause molto brevi tra le serie.

È una buona idea mescolare i tuoi allenamenti con alcuni esercizi cardio per aiutarti a pompare il sangue, e questo potrebbe richiedere un po' di tempo su un tapis roulant o camminando.

Il cardio fa bene al tuo corpo e ti farà concentrare sul muscolo più importante di tutti: il cuore!

## **Capitolo 2: Bodybuilding in modo naturale**

Se venisse chiesto alle persone quale tipo di corpo preferirebbero avere, la maggioranza risponderebbe di voler un corpo come un bodybuilder professionista. Tuttavia, molte persone ritengono che questo sia un sogno impossibile. La buona notizia è che è possibile avere questo corpo da sogno. La cattiva notizia, almeno per alcuni, è che ci vuole un programma completo e consistente di esercizi di bodybuilding e allenamenti, oltre a regolare il sonno e le abitudini alimentari. Si tratta anche di esercizi estenuanti e di allenamento

serio su una varietà di macchine per esercizi su base regolare. Oltre che l'uso di anabolizzanti. Se tutto questo ti sembra difficile, oppure non è esattamente il tipo di allenamento che vuoi sostenere, allora puoi scegliere di optare per il bodybuilding in modo naturale.

# Fattori coinvolti nel Natural Bodybuilding

Il fattore più importante per il bodybuilding naturale è la disciplina. È molto importante entrare nella routine di allenamento, mangiare bene e riposare in abbondanza, è necessario disciplina in ciascuna di queste aree. Allenamenti eccessivi non porteranno a risultati più rapidi, ma rallenteranno i tuoi progressi e potrebbero causare lesioni o problemi di salute. Dieta giusta comporta mangiare tutti i cibi giusti, tra cui proteine, carboidrati e grassi. Tuttavia, è necessario consumarli nelle quantità consigliate. Ad esempio, consumare più

proteine ed eliminare i grassi buoni di cui il tuo corpo ha bisogno, non ti aiuterà a perdere peso e ad aumentare velocemente. Hai bisogno di questi alimenti per una salute ottimale.

La disciplina è molto importante per rispettare i tuoi programmi di allenamento. Mentre tutti possono saltare una sessione ogni tanto, la coerenza è la chiave del successo nel bodybuilding. La consistenza è ugualmente importante sia per il tuo allenamento che per la tua dieta. Ottenere la giusta quantità di riposo ogni notte è vitale per il tuo successo. Se il tuo corpo non è completamente riposato, non funzionerà nel modo desiderato.

Per costruire con successo il muscolo in modo naturale, è necessario prendere in considerazione tre fattori primari:

- Formazione
- Nutrizione
- La supplementazione

Se manca uno di questi elementi non vedrai il massimo dei risultati. Passiamo attraverso ciascuno di questi fattori in modo da poter comprendere appieno i requisiti che ciascuno presenta.

## Formazione

Quando osservi l'anatomia muscolare, trovi tre tipi di muscoli, tipo 1, tipo 2a e tipo 2b. I muscoli di tipo 1 sono le fibre muscolari di resistenza che sono resistenti alla crescita, producono una bassa potenza e tendono a resistere alla fatica.

Questi non sono i muscoli primari di cui ci occupiamo in un programma di bodybuilding naturale. Concentriamoci invece sulle fibre muscolari di tipo 2a e di tipo 2b, che hanno un maggiore potenziale di crescita e potenza - esattamente ciò che stai cercando di ottenere. Tuttavia, queste fibre

muscolari si affaticano molto più velocemente, motivo per cui i set di sollevamento pesi non durano diversi minuti.

Con l'allenamento con i pesi, non solo sperimenterai spesso un cambiamento nel tipo di fibra, potrai allenarti in modo da costruire più di un particolare tipo di fibra muscolare. Quindi, con l'allenamento per il bodybuilding, puoi costruire più fibre muscolari di tipo 2, ottenendo anche quei cambiamenti estetici che ti aspetti.

Allenando i muscoli, noterai anche due forme principali di ipertrofia (un aumento delle dimensioni dei tuoi muscoli).

L'ipertrofia sarcoplasmatica è un aumento temporaneo delle dimensioni dovuto a una maggiore quantità di sarcoplasma nel tessuto muscolare. Ciò si verifica quando si ottiene un grande accumulo di sottoprodotti dopo un allenamento di sollevamento pesi e si ha un maggiore flusso di sangue in quel particolare tessuto muscolare. Fondamentalmente, è la tua "pompa muscolare". Vedete questo guadagno in termini di dimensioni rapidamente dopo l'esercizio, ma tende anche a lasciare il tutto con la stessa rapidità con cui è arrivato. Questo tipo di crescita è per lo più notato dopo peso leggero con serie di ripetizioni elevate nell'intervallo 10-

15.

L'ipertrofia miofibrillare d'altra parte è un aumento effettivo delle dimensioni delle fibre contrattili del muscolo. Questo è più permanente e indicherà i guadagni reali delle dimensioni dei muscoli. È più lento ad arrivare, ma quando lo fa, è più probabile che resista alla prova del tempo. Questo tipo di crescita si ottiene di più con peso elevato e serie di ripetizioni inferiori comprese tra 4-10 ripetizioni.

## **Cosa causa la crescita muscolare**

Per far crescere i tuoi muscoli, devi sottoporli a un carico di stress che non hanno mai affrontato prima. Questo è indicato come sovraccarico di tensione progressiva. Ci sono molti modi per farlo.

Alcuni includono:

- Esecuzione di più ripetizioni in un determinato set
- Aggiungere più peso alla barra
- Riduzione del tempo di riposo tra i set di lavoro

Tutto ciò creerà danni muscolari alle cellule, che il tuo corpo riparerà e

ricrescerà più forte e più grande se (se l'alimentazione è corretta).

Quando si tratta di costruire muscoli magri e densi, aggiungere più peso alla barra tende ad essere la via migliore da prendere in quanto favorisce maggiormente l'ipertrofia miofibrillare come menzionato sopra. Questo non vuol dire che non ci sia posto per gli insiemi con più alto livello (ipertrofia sarcoplasmatica), ma non dovrebbero essere l'obiettivo principale di un programma di bodybuilding naturale.

## Scegliere esercizi intelligenti

Un altro elemento importante nell'equazione di costruzione del muscolo naturale è selezionare gli esercizi giusti da eseguire. Le due scelte principali di esercizi includono:

- Esercizi composti
- Esercizi di isolamento

Gli esercizi composti sono quelli che lavoreranno su più gruppi muscolari contemporaneamente, che si estendono su una o più articolazioni. Squat, panca, pressa a spalla e pull-up sono ottimi esempi di questi, poiché avrai più fibre muscolari che lavorano con ogni ripetizione che esegui.

Cosa significa questo? Più peso sollevato. Come notato nella sezione precedente, questa è la chiave per la crescita miofibrillare. Pertanto, gli esercizi composti dovrebbero costituire la maggior parte del tuo programma di allenamento.

Gli esercizi di isolamento, d'altro canto, sono quelli che "isolano" un singolo gruppo muscolare. Dato che qui lavorerai solo un muscolo alla volta, questo significa meno peso sollevato. Questi sono perfetti allora per indurre l'ipertrofia sarcoplasmatica.

Quindi, in un buon programma di bodybuilding naturale, si desidera che la maggior parte del proprio allenamento

sia mirato a sollevamenti composti e pesanti nella fascia inferiore delle ripetizioni. Ciò comporterà una crescita permanente delle fibre muscolari e aumenterà anche la forza.

Inoltre, una piccola parte del tuo programma dovrebbe essere diretta verso esercizi di isolamento, usando pesi più leggeri e portati nella fascia più alta. Ciò contribuirà a spingere il sangue nel tessuto muscolare, traducendosi in ipotrofia sarcoplasmatica. Oltre a questo, questi esercizi possono anche aiutare a rafforzare i singoli gruppi muscolari, che attualmente possono essere più deboli. Ricordarsi di

aggiungere tempo di recupero sufficiente tra ciascun set per consentire un ripristino quasi completo. Ciò significa in genere circa 120 secondi per esercizi composti e 30-60 secondi per movimenti di isolamento.

## **Allenamenti nel Natural Body Building**

Una volta apportate le giuste regolazioni alla tua dieta e alle abitudini del sonno, il tuo corpo sarà pronto a completare gli allenamenti necessari. Due parti vitali del bodybuilding naturale includono esercizi cardiovascolari e allenamento di resistenza.

Gli esercizi cardiovascolari ti aiuteranno a bruciare calorie e liberare il tuo corpo di grasso mentre l'allenamento di resistenza ti aiuterà a costruire i muscoli.

Si dice che senza l'opportuno esercizio potremmo perdere da 2 a 3 chili di muscoli per decennio! E dal momento

che ingrassiamo man mano che invecchiamo, questo decadimento potrebbe rivelarsi un disastro. Sappiamo anche che gli allenamenti di forza aiutano a prevenire diversi disturbi strutturali del nostro invecchiamento.

Costruire muscoli va bene per qualsiasi età, purché inizi in base alle tue condizioni fisiche e ti mantieni costante. Gli allenamenti muscolari che coinvolgono tutto il corpo come squat, curl bicipiti e distensioni su panca, sono gli esercizi migliori proprio perché bruciano più calorie e coinvolgono grandi gruppi muscolari.

Dovresti anche modificare il tuo programma ogni mese e mezzo circa, per

evitare che il corpo si abitui e rallenti la crescita. Mantenere i muscoli tonici non significa necessariamente sollevare continuamente pesi pesanti. È il modo in cui sollevi e il numero di ripetizioni che fai a costruire il muscolo e mantenerlo.

Gli uomini e le donne possono seguire le stesse linee guida per la costruzione muscolare e l'allenamento cardiovascolare anche se il numero di calorie e la durata dell'allenamento potrebbero dover variare a causa delle caratteristiche fisiche.

## **Lesioni e modi per prevenirle**

Per quanto possiamo essere attenti nella vita, tendiamo tutti a subire alcuni infortuni di tanto in tanto. I bodybuilder sono probabilmente più esposti a queste lesioni, in particolare i principianti desiderosi di ottenere un risultato immediato. La maggior parte delle lesioni nel bodybuilding si verificano quando non si svolge un allenamento adeguato, non si fa riscaldamento prima di iniziare la routine o si usa impropriamente il corpo. Ora riportiamo solo alcune delle lesioni più comuni e modi in cui puoi prevenirle.

L'infortunio a livello addominale si

verifica quando i muscoli addominali sono tesi durante un'attività intensa come sollevare un oggetto pesante senza adeguati riscaldamenti. I sintomi possono manifestarsi con una infiammazione nella parte inferiore dell'addome. Questo infortunio addominale può essere prevenuto assicurandosi che l'addome sia ben tonificato prima di allenarsi. Crunch, sit up, corsa o utilizzo di cyclette e tapis roulant sono ottimi modi per riscaldarsi prima di iniziare la routine.

La tensione del polpaccio è molto comune nei bodybuilder principianti e si verifica quando i tendini e i muscoli nella parte inferiore della gamba

subiscono una lesione, il più delle volte si verifica spingendo con forza le dita dei piedi per saltare, correre o lanciarsi. Difficoltà a stare in punta di piedi o contrarre il ginocchio, gonfiore e dolore al polpaccio e improvviso dolore alla parte bassa della schiena sono tutti sintomi di affaticamento del polpaccio. La prevenzione dello stiramento del polpaccio avviene eseguendo adeguati esercizi di riscaldamento come i sit up, correndo o lavorando su una cyclette, tapis roulant, stepper o con manubri.

La lombalgia è probabilmente una delle lesioni più dolorose e si verifica quando un muscolo o un legamento vicino alla vertebra è teso. Poiché i nostri nervi si

diramano in tutte le parti del corpo, il dolore lombare può causare debolezza o dolore ovunque. I sintomi sono possibili lividi o gonfiore in una zona rotta, dolore improvviso alla schiena e difficoltà nel movimento. La lombalgia può essere prevenuta usando le gambe piuttosto che le braccia e la schiena per sollevare oggetti pesanti, seduti su una sedia a schienale diritto ed evitando di sollevare più di quanto si possa portare comodamente.

L'infiammazione del tendine di Achille è anch'essa molto dolorosa e provoca dolore sulla parte posteriore della gamba vicino al tallone. Può verificarsi quando il tendine di Achille è

sovrautilizzato, dalla costante corsa in salita o da un aumento di sport o allenamento della forza. La tendinite di Achille può essere prevenuta allungando i tendini di Achille e i muscoli del polpaccio prima di iniziare l'allenamento. Se noti che hai la tendenza ad avere problemi in questa zona, evita qualsiasi corsa in salita.

In caso di lesioni, non applicare calore, non bere alcolici e non massaggiare entro 24 ore dalla lesione, quando il muscolo è danneggiato è anche molto reattivo al massaggio rispondendo con il dolore. Per il miglior recupero della maggior parte degli infortuni, curare con riposo, ghiaccio, compressione ed

elevazione.

## Capitolo 3: L'alimentazione

Anni fa, le persone che entravano nel bodybuilding credevano che la chiave del successo fosse mangiare il più possibile e usare i pesi il più pesanti possibile, portando sempre gli allenamenti al limite. Il risultato di questo tipo di approccio, portava ad un rapido aumento di massa grassa.

Quando decidi di intraprendere un programma di body building, i cibi che mangi possono fare un'enorme differenza nell'efficacia del tuo programma. Molte persone non prestano abbastanza attenzione ai tipi di cibi che mangiano ma il cibo è molto importante in un

programma di body building. Che tu stia partecipando a un semplice programma di esercizi o a un programma completo di bodybuilding, se speri di ottenere un vero successo, devi combinare dieta e allenamento.

Indipendentemente da ciò che stiamo facendo nella vita, dobbiamo mangiare in modo ragionevole e bilanciato, potremmo dire “funzionale” al tipo di allenamento, quindi i bodybuilder non fanno eccezione. In effetti, devono prestare particolare attenzione alla loro dieta per assicurarsi che ricevano le proteine, i carboidrati e altri nutrienti speciali di cui hanno bisogno per aiutare a costruire i muscoli mantenendo i loro

livelli di energia.

Il cibo ci rifornisce di calorie. Le calorie sono piccole quantità di energia che il tuo corpo utilizza per eseguire un lavoro. Il conteggio delle calorie non è importante quanto sapere quali calorie saranno le migliori da consumare per il massimo effetto sul tuo allenamento. Per avere abbastanza energia per svolgere il tuo allenamento, avrai bisogno di molte sostanze nutritive diverse. Una delle fonti principali deriva dai carboidrati.

# Carboidrati

Molte persone non si rendono conto dell'importanza dei carboidrati nella dieta, specialmente come parte di una dieta per culturismo. I carboidrati sono quelle sostanze che ti aiutano a mantenere alto il livello di energia. Sono anche utili nel trasferire gli aminoacidi dalle tue proteine ai tuoi muscoli. Quando inizi ad allenarti, ti stanchi molto più velocemente se il tuo livello di carboidrati è insufficiente.

I carboidrati sono la principale fonte di glucosio del corpo. Il glucosio è un carboidrato semplice che viene immagazzinato nei muscoli e nel fegato

come glicogeno. Il glicogeno è la principale forma di energia che viene immagazzinata nei muscoli, quando i tuoi muscoli sono pieni di glicogeno, riesci a percepire forza, e hai la sensazione di poter fare enormi sforzi.

Vuoi assicurarti che sia il muscolo che stai aumentando e non grasso, quindi prova a fare in modo che i carboidrati che stai consumando siano a basso contenuto glicemico come farina d'avena, riso integrale e patate dolci. Inoltre, cerca di consumare la maggior parte dei tuoi carboidrati al mattino e quando hai appena finito un allenamento. La ragione è che queste sono le due volte in cui il tuo corpo ha più bisogno

di carboidrati.

La mattina non hai ancora mangiato nulla e dopo un allenamento il tuo corpo è stanco e ha bisogno di carboidrati. I carboidrati ti aiuteranno a restituirti la tua energia. Un altro equivoco che bisogna chiarire, è che le persone nel bodybuilding e nella dieta spesso hanno paura di mangiare grassi, credendo che tutti i tipi di grasso siano dannosi. Il nostro corpo ha bisogno di alcuni tipi di grasso per rimanere in salute. È quando consumiamo troppi tipi di grasso “cattivo” che abbiamo problemi.

# Glucosio

Il glucosio fornisce anche energia per il tuo cervello e viaggia attraverso il sangue nel tuo corpo. Il glucosio può essere ottenuto dalle proteine, ma ciò richiede la rottura delle proteine del corpo, in particolare dai muscoli. Uno degli errori più frequenti quando si cerca di aumentare massa, sta nel mangiare una quantità troppo bassa di carboidrati, per paure di ingrassare. Il problema è che se non stai mangiando abbastanza carboidrati, il tuo corpo inizierà a demolire il tessuto muscolare per ottenere il glucosio.

I carboidrati dovrebbero costituire la

maggior parte dell'apporto calorico giornaliero, specialmente quando inizi un programma di body-building. Concentrati su carboidrati complessi non trattati come patate dolci, patate, pane integrale, farina d'avena e riso integrale. Questi carboidrati complessi naturali sono fatti di lunghe "catene" di zucchero e vengono digeriti molto lentamente. I carboidrati a combustione lenta promuovono livelli di zucchero nel sangue coerenti e più stabili, che aiutano a compensare la fatica e promuovono il rilascio di insulina, che è il principale ormone anabolico del corpo. Per gli uomini, la quantità di carboidrati che dovrebbe essere assorbita può essere calcolata moltiplicando il peso corporeo

per tre, quel numero sarà la quantità di grammi che dovrebbe essere consumata ogni giorno. Quindi se peso 154 libbre (70Kg),  $154 \times 3 = 462$ , quindi 462g di carboidrati. Le donne invece moltiplicano il loro peso corporeo per due. Ovviamente questo vale per il peso in libbre, se vogliamo pensare in Kg, allora moltiplichiamo il nostro peso in Kg per 6,6 se siamo uomini, 4,4 se siamo donne. È chiaro che questo modo di calcolare i carboidrati è abbastanza approssimativo, ma per un principiante può essere un buon riferimento, per un professionista invece, bisognerà adottare delle diete personalizzate, curando i minimi dettagli.



## Fibre

Insieme ai carboidrati, devi consumare abbastanza fibre nella tua dieta. Mangiare fibre rende il tessuto muscolare più sensibile all'anabolismo migliorando l'assorbimento di zucchero e amminoacidi e favorendo la formazione e la crescita del glicogeno muscolare. Fagioli e farina d'avena sono due ottime fonti di fibre. Dividi i tuoi pasti di carboidrati in sei porzioni per tutto il giorno, questo approccio stimola un costante rilascio di insulina per creare uno stato anabolico, o di costruzione muscolare. Se mangi troppi carboidrati in una sola seduta, l'effetto

risultante è che gli enzimi che immagazzinano grassi andranno ad aumentare, diminuendo gli altri. Mangia alcuni carboidrati semplici dopo l'allenamento e cerca di mangiare di più. Miele, zucchero e cibi raffinati come pane bianco e riso bianco, tipici carboidrati semplici, vengono digeriti rapidamente e facilmente, ma attenzione perché il picco di insulina che ne risulta è un'arma a doppio taglio. L'assunzione di zuccheri semplici dopo l'allenamento, può prevenire il catabolismo muscolare e promuovere l'anabolismo. Se non hai lavorato invece, l'assunzione di carboidrati semplici può stimolare l'accumulo di grasso. Un'assunzione elevata di carboidrati nel tuo pasto post

allenamento avrà meno possibilità di essere immagazzinata sotto forma di grasso, in quanto i carboidrati devono reintegrare i livelli di glicogeno impoverito prima che acquisiscano la capacità di stimolare il deposito di grasso. Mangia circa il 25% dei tuoi carboidrati giornalieri proprio dopo l'allenamento.

La colazione è sicuramente il pasto più importante della giornata e, oltre al pasto post-allenamento, è anche il momento migliore per ricaricare i carboidrati. I livelli di zucchero nel sangue e glicogeno muscolare al mattino sono bassi a causa del digiuno notturno. Il tuo corpo deve ricostituire questi

livelli prima che venga stimolato un meccanismo di immagazzinamento del grasso. Verso la fine della giornata, l'assunzione di carboidrati dovrebbe diminuire, visto che anche il tuo fabbisogno energetico diminuirà e quindi il tuo corpo non ne avrà più bisogno. Se mangi i carboidrati nella tarda giornata, il tuo corpo li immagazzinerà come grasso e aumenterà l'aumento di peso invece della massa muscolare. Ricorda che anche questo concetto è relativo, poiché bisogna sempre considerare le quantità! Potresti anche mangiare carboidrati la sera se comunque ne hai assunti pochi nell'arco della giornata.

Se senti che hai bisogno di perdere grasso e costruire muscoli contemporaneamente, dovrai invertire l'assunzione di carboidrati. I culturisti che invertono l'assunzione di carboidrati tendono a perdere più grasso rispetto ai bodybuilder che mantengono un flusso costante di carboidrati durante la dieta. Ad esempio, invece di mangiare 680 g di carboidrati ogni giorno (il tipico totale giornaliero per un bodybuilder da 220 libbre), prova a variare il volume di assunzione. Mangia il 50% in meno di carboidrati (340 g) per due giorni, poi lo standard 680 g per i due giorni successivi, poi il 50% in più (1020 g) per i due giorni successivi.

L'assunzione di carboidrati totale è la stessa, ma questo programma funziona perché abbassa il glicogeno muscolare nel primo stadio (promuovendo la perdita di grasso), e quindi aumenta i livelli di insulina (garantendo il mantenimento di massa muscolare) negli ultimi due giorni. In questo modo, la rotazione dei carboidrati ti dà il meglio in entrambe le direzioni: diminuzione del grasso senza perdita di massa muscolare.

# Proteine

Un altro importante nutriente di cui il corpo è ricco, e di cui ha estremo bisogno, è la proteina. Gli aminoacidi sono gli elementi costitutivi delle proteine. Le molecole di glucosio costituiscono carboidrati, proprio come gli aminoacidi costituiscono le proteine. Le proteine sono coinvolte nella crescita, nella riparazione e nella sostituzione dei tessuti. Ciò è reso possibile dal fatto che le proteine sono la base per le strutture corporee.

Per i body builder, il bilancio dell'azoto è un concetto importante da tenere a mente quando si parla di proteine. Il

bilancio di azoto è la differenza tra la quantità di azoto assorbita e la quantità escreta o persa. Se perdi più azoto di quello che assumi, il tuo corpo distruggerà il tessuto muscolare per ottenerlo. D'altra parte, se assumi più di quanto perdi, sarai in uno stato anabolico, o di costruzione muscolare.

Se l'assunzione di proteine supera la produzione, la proteina viene trattenuta nel tessuto e utilizzata per la costruzione. Ovviamente, questo è quello che vorresti, ma fai attenzione perché se la tua produzione proteica supera l'assunzione, hai un bilancio azotato negativo, e questo non va bene perché sta accadendo l'opposto. Vuol

dire che il tuo corpo sta degradando i muscoli e le altre proteine del corpo. Di solito lo vedi in persone che stanno morendo di fame, bruciate, ferite o che hanno la febbre. In questo caso, il tuo corpo è entrato in quello che viene chiamato “stato catabolico”. Uno “stato anabolico” è quando il tuo corpo ha un bilancio azotato positivo.

Il termine catabolico si riferisce allo stato del corpo in cui i composti vengono suddivisi per fini energetici. In contesti di body building, catabolico significa perdita muscolare. In definitiva, il tuo corpo non crescerà quando è in uno stato catabolico.

La regola generale è quella di

consumare quotidianamente la stessa quantità di grammi di proteine del peso corporeo. Un body builder da 200 libbre, quindi, avrebbe bisogno di mangiare 200 grammi di proteine ogni giorno per mettere il corpo in uno stato anabolico.

Quando si calcola la quantità di proteine che si sta mangiando, bisogna concentrarsi sulle fonti complete di proteine come carne, pesce e uova. Ci sono proteine anche in altri alimenti, ma è necessario concentrarsi sulle fonti complete piuttosto che su quelle incomplete. Se sei a dieta mentre costruisci il tuo corpo, l'assunzione di proteine dovrebbe aumentare di una

volta e mezza il peso corporeo.

Molte diete riducono l'assunzione di grassi e carboidrati. Questo costringe il corpo a bruciare più proteine per il carburante, il che può mettere a rischio il tessuto muscolare. Per compensare, dovrai mangiare più proteine per contrastare questo effetto.

Ecco una guida rapida al contenuto proteico di alcuni cibi comuni:

Cibi proteici	Proteine (grammi)
140g bistecca	35
140g tonno	43
2 fette di formaggio	14
140g pollo arrosto	43
1 uovo	6
2 cucchiaini di burro d'arachidi	9
2 fette di pane integrale	5

Alcune persone non ritengono che aumentare le proteine sia una buona idea per chiunque, ma se vuoi ottenere i

risultati con il tuo programma di body building, avrai bisogno degli aminoacidi e delle proteine in grandi quantità per far crescere il tuo corpo. Sii consapevole della quantità di proteine che stai mangiando e falle lavorare per te invece che contro di te.

# Grassi

Sì, anche quando stai costruendo il corpo, avrai bisogno di grassi nella tua dieta. I grassi sono una fonte importantissima di energia nel corpo. Il grasso si combina con il glucosio per produrre energia al fine di risparmiare la rottura delle proteine. In questo modo, le proteine possono fare quello che dovrebbero fare - costruire muscoli. La chiave per l'assunzione di grassi è di stare lontano dai grassi cattivi e mangiare solo il grasso buono. Per farla semplice, i grassi saturi sono cattivi. Questi sono i grassi che contribuiscono alle malattie cardiache e al colesterolo

alto.

A causa della composizione chimica del grasso saturo, il tuo corpo non riesce a scomporlo bene. I grassi saturi si trovano comunemente in prodotti animali come carne, frutti di mare, latticini, formaggi così come i tuorli d'uovo. I grassi saturi aumentano il colesterolo nel sangue aumentando sia il buon HDL che il cattivo LDL. Livelli elevati di LDL possono ostruire le arterie e causare malattie cardiache. Sono anche più facilmente immagazzinati come grasso corporeo, quindi dovrebbero essere limitati. Anche i grassi "trans" dovrebbero essere evitati. Questo tipo di grasso viene spesso utilizzato negli

alimenti commercialmente trasformati perché ne permette la conservazione più a lungo. I grassi trans causano un'eccessiva attività nel sistema immunitario e sono collegati a ictus, malattie cardiache e diabete. Dovresti davvero cercare di eliminare tutti i grassi trans dalla tua dieta

I grassi insaturi sono più facili da abbattere per il tuo corpo. Alcuni di loro possono agire come antiossidanti e possono effettivamente aiutarti a perdere il grasso immagazzinato nel corpo. Questi grassi si trovano naturalmente in alimenti come noci e avocado, e hanno un grande effetto sul sistema cardiovascolare, lavorano anche per

abbassare il colesterolo cattivo LDL nel corpo. Il modo più semplice per capire la differenza tra grassi saturi e insaturi è guardarli. A temperatura ambiente, i grassi saturi sono duri e solidi. I grassi insaturi sono in forma liquida come negli oli. Quindi, in pratica, dovresti stare lontano dai grassi come il lardo animale e usare invece oli come l'olio d'oliva, olio di colza, e altri. Presta molta attenzione al contenuto di grassi di qualsiasi alimento trattato che stai mangiando e minimizza il consumo, altrimenti il tuo corpo immagazzinerà quel grasso come, beh, grasso.

Probabilmente, il miglior tipo di grasso che dovremmo inserire nella nostra dieta

è l'acido grasso Omega 3. Questi grassi si trovano più spesso nei pesci e possono avere alcuni importanti vantaggi per la salute. Possono ridurre l'infiammazione, aiutare a prevenire la crescita del cancro e migliorare la funzione cerebrale.

Gli acidi grassi Omega 3 possono effettivamente aiutare a combattere condizioni come depressione, affaticamento, dolori articolari e persino diabete di tipo 2. Poiché riducono l'infiammazione nel corpo, sono buoni per il body builder, aiutando a promuovere il recupero muscolare, che può essere importante nel processo di costruzione del corpo. I grassi sono in

realità una parte importante di qualsiasi dieta. Svolgono un ruolo importante nella protezione degli organi vitali del corpo. I grassi mantengono il corpo isolato; mantengono i capelli e la pelle sani e forniscono un senso di pienezza dopo i pasti. Assumere una quantità di grasso sufficiente (quello sano) è una delle chiavi per una buona salute e benessere.

Tuttavia, devi stare attento a non esagerare con i grassi, quindi considera i seguenti suggerimenti per mantenere il tuo consumo di grassi a un livello sano:

- Noccioline invece di patatine o caramelle. Circa un  $\frac{1}{2}$  tazza è una buona quantità.

- Utilizzare l'olio d'oliva per condire insalata o durante la cottura.
- Invece di guarnire con cioccolato o caramelle, considera l'utilizzo di noci e semi.
- Prova a fare panini con avocado e tonno invece di carni ad alto contenuto di grassi.
- Mangia pesce almeno tre volte a settimana per aumentare l'assunzione di Omega 3.
- Limita o addirittura elimina il fast food e le fonti di grassi trans come i biscotti e le torte commercialmente trasformati.

## **Cibi dannosi**

Quando inizi un programma di body building, dovrai prestare molta attenzione ai cibi che alimenteranno il tuo corpo. Ciò include anche l'alcol. Molte persone amano un drink o anche due o tre per rilassarsi. Ma quando sei un body builder, l'alcol può avere un effetto negativo sui tuoi progressi. L'alcol non contiene altro che calorie vuote. Non ha valore nutrizionale ma contiene contenuto calorico elevato. In effetti, un solo colpo di vodka contiene 100 calorie! Non solo bere aumenterà l'apporto calorico, ma rallenterà il metabolismo ostacolando la capacità del

corpo di elaborare gli alimenti. Anche il consumo di alcol fa male alla crescita muscolare. Non solo i postumi di una sbornia abbassano l'intensità dell'allenamento, ma il consumo riduce la sintesi proteica del 20%. Ci sono diversi motivi per cui accade questo rallentamento.

Per prima cosa, l'alcol disidrata le cellule muscolari. Come molti sanno, i muscoli idratati e anche più idratati consentono un ambiente anabolico molto più alto. Poiché le tue cellule non trattengono più acqua, diventa molto più difficile costruire muscoli.

La seconda ragione per cui l'alcol può danneggiare gravemente la crescita

muscolare è perché blocca l'assorbimento di molti importanti nutrienti che sono fondamentali per la contrazione muscolare, il rilassamento e la crescita tra cui calcio, fosforo, magnesio, ferro e potassio.

Ma non solo! L'alcol riduce la quantità di testosterone nel corpo e aumenta effettivamente i livelli di estrogeni. Avere livelli più elevati di testosterone è fondamentale per i tuoi allenamenti rendendoti più aggressivo e favorendo certi meccanismi ormonali della crescita, quindi quando quei livelli sono bassi, non avrai prestazioni elevate nell'allenamento con i pesi, e ostacolerai i processi anabolici.

Probabilmente una delle cose migliori che puoi fare per aiutare il tuo corpo a costruire l'allenamento nel modo in cui desideri, è bere molta acqua. L'acqua è importante per tutti, ma per i body builder può essere particolarmente importante. L'acqua prende parte a ogni singolo processo metabolico che l'organismo intraprende. La maggior parte degli esperti consiglia a tutti di bere da sei a otto bicchieri d'acqua al giorno per rimanere in salute.

Da body builder, avrai bisogno di molta più acqua. Soda, caffè e tè non devi considerarle neanche. La caffeina può aumentare la perdita di liquidi, quindi non ottieni l'idratazione di cui hai

bisogno. I body builder necessitano di diversi litri di acqua al giorno a seconda dell'intensità degli allenamenti. L'acqua elimina le tossine e altri prodotti metabolici dal corpo. L'acqua è particolarmente importante quando si segue una dieta "ad alto contenuto proteico", in quanto aiuta a rimuovere l'eccesso di azoto, l'urea (una sostanza tossica) e i chetoni. Se stai mangiando in grande quantità per aumentare di peso, allora hai bisogno di ancora più acqua per aiutare i tuoi reni a fare il loro lavoro. Senza abbastanza acqua, i reni non possono funzionare correttamente. Quando ciò accade, parte del carico viene trasferita al fegato. Il fegato metabolizza il grasso immagazzinato per

l'energia. Se il fegato sta parzialmente sostituendo il lavoro dei reni, brucia meno grasso. Inoltre, l'acqua può effettivamente ridurre le sensazioni di fame.

Contrariamente alla credenza popolare, l'acqua potabile può effettivamente aiutarti a perdere peso in eccesso. Quando l'acqua scarseggia, il corpo, pensando che c'è carenza, inizia ad accumularla. Questa acqua viene immagazzinata in spazi extracellulari. In altre parole, la pelle inizia a sembrare morbida e gonfia, un fenomeno conosciuto come “ritenzione idrica”. Se hai intenzione di usare integratori nel tuo programma di body building, e dovresti

farlo, l'acqua può aiutarli a lavorare meglio. Supplementi come la creatina funzionano in parte perché attirano l'acqua nelle cellule muscolari, creando un ambiente anabolico necessario per la crescita muscolare. Perché funzioni correttamente, hai bisogno di molta acqua. Inoltre, se ti alleni duramente, hai bisogno di una mega-vitamina di base. Molte vitamine sono solubili in acqua e l'acqua sblocca il potere di quelle vitamine.

Una buona dieta è essenziale per un efficace programma di body building. Puoi allenarti con l'intensità di un professionista, ma se la tua dieta non è pulita, non ti farai del bene.

Considera i seguenti suggerimenti generali per le tue esigenze nutrizionali:

- Bere latte scremato o latte di soia.
- Eliminare lo zucchero dalla dieta.
- Pizza e hamburger sono da evitare. Non solo sono ad alto contenuto di grassi cattivi, ma sono anche altamente calorici.
- Mangia molto pesce per aumentare i livelli di acidi grassi Omega 3.
- I petti di pollo sono un'ottima opzione.
- Consenti a te stesso una gratifica a settimana in cui puoi indulgere in qualcosa che hai sempre desiderato. Basta non esagerare con i tuoi premi, o rischi di annullare

tutto ciò che hai realizzato.

- Limita la quantità di frutta che mangi. La frutta è sana, ma può avere un effetto dannoso sul tuo allenamento poiché contiene zuccheri.
- Proteine e carboidrati complessi sono molto importanti.
- Invece di mangiare tre pasti abbondanti al giorno, mangia sei di quelli più piccoli.
- Non saltare i pasti.
- Le verdure sono sempre una buona scelta durante i pasti.
- Quando mangi fuori, scegli saggiamente i cibi.
- Evita la maggior parte dei ristoranti fast-food e fai delle scelte salutari -

ricorda di non mangiare hamburger!

Il corpo si adatta molto al cambiamento. All'inizio, potresti avere problemi ad abituarti alla tua nuova dieta. Ma una volta che ti abitui a mangiare bene, inizi a non desiderare più determinati cibi che hai sempre mangiato. Nel caso in cui tu sia un po' confuso su cosa e come mangiare, considera i seguenti piani nel prossimo capitolo come modo per strutturare i tuoi pasti e rimanere in pista.

## **Pasti**

Abbracciare il modo giusto di mangiare per costruire i muscoli può essere un po' frustrante all'inizio, ma una volta che inizi a mangiare nel modo in cui ne hai bisogno, diventa tutto più naturale.

Di seguito è riportato un elenco di cibi da mangiare in ciascuna delle categorie su cui bisogna concentrarsi:

## **Proteine**

- Carne bianca (Pollo o tacchino)
- Tonno in scatola
- Salmone in scatola
- Pesce fresco

- Mollusco
- Uova
- Tofu
- Soia
- Carne rossa come bistecca o arrosto

## **Carboidrati complessi**

- Fiocchi d'avena
- Patate
- Patate dolci, zucca
- Riso
- Legumi
- Mais
- Verdure
- Lattuga, cavolo, spinaci
- Asparago

- Porri
- Pomodori
- Sedano
- Cipolle
- Fagioli verdi
- Broccoli, cavolfiori, ravanelli
- Zucchini
- Funghi
- Carote
- Piselli
- Frutta
- 1 mela
- 1 arancio
- 1/2 pompelmo
- 3 piccole albicocche
- 1 banana
- 1/4 di melone

- 1 tazza di bacche, uva
- 1 mango, piccola papaia
- 1 tazza di latte
- 1 yogurt
- Ricotta a basso contenuto di grassi (1 tazza)
- 1 tazza di latte non grasso (io uso invece il latte di soia alla vaniglia!)
- 1/2 tazza di formaggio magro
- 2 fette di pane integrale
- Tortillas di grano integrale
- Spuntini
- Torte di riso
- Popcorn semplice
- Verdure crude
- Noccioline
- Frutta secca

Una buona dieta è a tutto tondo e contiene alcuni di ciascuno dei gruppi alimentari. Dovresti anche includere un supplemento nella tua dieta che vedremo in una sezione successiva. Come abbiamo detto, dovresti mangiare 5 o 6 pasti più piccoli ogni giorno invece di 3 grandi. Consuma i pasti a una distanza compresa tra 2 o 2 ore e mezza.

Prova alcuni di questi piani pasto per iniziare.

## Pasto 1

- Frittata di verdure (3 albumi, 1 uovo intero, verdure)

- Puoi anche aggiungere un po' di pollo o carne magra se vuoi

## Pasto 2

- Una tazza di yogurt o un frullato di proteine

## Pasto 3

- 170g di pollo
- Piccola insalata di verdure crude
- 1 bagel

## Pasto 4

- 1 frutta
- 85-115g di pollo

## Pasto 5

- 170g di pesce
- 1 Coppa verdure alla griglia
- 1 Coppa di riso integrale

## Pasto 1

- 3 confezioni di fiocchi d'avena
- 1 banana
- 1 tazza di yogurt
- 1 tazza di ricotta

## Pasto 2

- Frullato proteico
- 1 patata al forno

### Pasto 3

- 225g di petto di pollo
- 2 tazze di pasta
- 1 mela
- 1 tazza di yogurt

### Pasto 4

- 1 scatola di tonno
- 1 - 2 tazze di broccoli

### Pasto 5

- Frullato proteico
- 1 tazza di riso integrale

### Pasto 6

225g di pesce alla griglia

1 piatto di verdure

1 piatto di riso

Pasto 1

Colazione (3 albumi, 1 uovo intero strapazzato, 1 tazza di cipolla / mix di pepe verde, salsa)

1 cucchiaino di ricotta

1 cucchiaino di bacche

Pasto 2

Frullato proteico

1 piatto di verdure crude

## Pasto 3

Hamburger di salmone su panino integrale (salmone in scatola, 1 albume d'uovo, cipolle cotte in padella antiaderente)

1 patata grande, spennellata con olio d'oliva e cotta in forno fino a renderla croccante

1 insalata condita con olio d'oliva e aceto di vino rosso

## Pasto 4

Frullato proteico

1 tazza di yogurt

## Pasto 5

250g di petto di pollo, tagliato a pezzi,  
condito con olio d'oliva e origano, sale  
e basilico

1 piatto di pomodori cotti

1 piatto di pasta

1 piatto di broccoli / mix di cavolfiori

Pasto 6

Frullato proteico

1 piatto di melone

1 tazza di yogurt

È una buona idea pianificare in anticipo  
e pre-cucinare i pasti. Tenere le verdure  
tagliate in frigorifero in modo da non

dover lavorare troppo duramente durante i pasti. Non c'è davvero bisogno di misurare attentamente le porzioni suggerite. Questa non è una scienza esatta!

## **Cibi per la massa**

Non devi essere uno chef gourmet per cucinare pasti nutrizionali che possano completare il tuo programma di body building. Cucinare può essere un ottimo modo per controllare gli ingredienti e scegliere quello che metti nei tuoi cibi come il sale e il grasso. I pasti possono essere semplici o complicati a seconda di come preferisci. Ecco alcune ricette per iniziare.

### **Casseruola di cereali**

Il tuo cereale preferito

Latte scremato

## Miele

1 tazza di yogurt

Riempi metà della ciotola con i cereali. Aggiungi il latte fino a quando raggiunge la cima del cereale. Aggiungi lo yogurt. Top con cereali. Aggiungi più latte. Aggiungi il miele.

## **Pancake proteici**

1 tazza di farina d'avena

11 albumi

1 uovo intero

Mescolare tutti gli ingredienti insieme in un recipiente. Cuocere in una padella antiaderente calda.

## **Tortini di tonno o salmone**

1 porzione di tonno o salmone

1 cipolla

1 cucchiaino di sale

1 cucchiaino di pepe

1 cucchiaino di prezzemolo

1 uovo intero

3 patate medie, bollite e purè

Mescolare patate, tonno, cipolle, sale, pepe e prezzemolo.

Forma delle polpette.

Friggere in olio d'oliva

## **Pollo piccante**

250g di petto di pollo tagliato a pezzi

1 pomodori tagliati a dadini o 2  
pomodori freschi medi tagliati a cubetti  
1 barattolo di fagioli piccanti chili  
1 cipolla media tritata

Soffriggere il petto di pollo e le cipolle  
nell'olio d'oliva in una padella.  
Mescolare con pomodori e peperoncini  
piccanti. Cuocere per dieci minuti.

Cospargere con formaggio Cheddar  
grattugiato a basso contenuto di grassi.

## **Fajitas**

Bistecca da 450g tagliata a strisce o  
piccoli pezzi

1 peperone verde grande, tagliato a  
strisce

1 peperone rosso tagliato a strisce

1 cipolla gialla media, tagliata a strisce

3 spicchi d'aglio

1 cucchiaino di peperoncino in polvere

Succo di limone

Pepe macinato fresco a piacere

Fate soffriggere l'aglio in un po' di succo di limone per 1 minuto in una padella grande.

Aggiungere carne di manzo e peperoncino in polvere e cuocere fino a quando il manzo viene cotto alla temperatura desiderata. Aggiungere peperoni e cipolle. Usare tortillas di grano integrale e completare con salsa o panna acida senza grassi, se lo si

desidera.

## **Pollo alla cacciatora**

100g di petto di pollo

1 pomodoro schiacciato

1 cipolla tritata

1 peperone verde tritato

3 spicchi d'aglio

1 cucchiaino di timo

1 cucchiaino di sale

1 cucchiaino di origano

1 cucchiaio di prezzemolo

Pepe

Aggiungere la cipolla tritata, il peperone verde e l'aglio. Cuocere fino a quando la

cipolla diventa tenera; circa 5 minuti. Aggiungere i pomodori tritati, il prezzemolo, l'origano, il timo, il sale e il pepe. Cuocere a fuoco basso per 15 minuti; mescolando ogni tanto. Aggiungere il pollo rosolato, coprire e cuocere a fuoco basso per 45 minuti. Scoprire e cuocere altri 15 minuti. Servire con riso integrale se lo si desidera.

## **Pesce alla griglia**

450g di Filetti di pesce

400g di Pomodori a cubetti con basilico, aglio e origano

Disporre i filetti di pesce in un unico

strato in padella. Coprire con pomodori e liquido. Coprire e cuocere a fuoco medio per 10-20 minuti, o fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta. Servire con riso integrale.

## **Pesce alla griglia 2**

6 filetti di pesce

400g di zucchine piccole tagliate

Succo di limone

2 cucchiaini di mostarda

1 spicchio d'aglio, tritato o pressato

2 cucchiaini di capperi sgocciolati

Paprika a piacere

Risciacquare il pesce e asciugare. In una ciotola separata, mescolare insieme senape e aglio. Disporre il pesce e le

zucchine in un unico strato in una padella larga. Condire con succo di limone. Cuocere sulla griglia superiore per 5 minuti. Girare il pesce, spalmarlo con la miscela di senape / aglio. Continuare a cuocere per 5 minuti o fino a quando le zucchine saranno leggermente dorate e il pesce sarà cotto. Cospargere con paprika e capperi.

## **Petti di pollo ripieno**

1 cipolla tritata

1 kg di spinaci surgelati, scongelati e secchi

1 uovo leggermente sbattuto

250g di ricotta a basso contenuto di grassi

Sale e pepe a piacere

4 petti di pollo tagliati a metà e schiacciati

Unire la miscela di cipolla, spinaci, uova e formaggio in una ciotola. Metti una cucchiata della miscela in ogni petto di pollo. Lega i petti di pollo con lo spago da macellaio o metti uno stuzzicadenti.

Infernare a 350 gradi per 30-35 minuti.

Opzionale: guarnire con fette di limone.

**Petto di tacchino**

450g di tacchino macinato o di manzo

1 cipolla tritata

Funghi tagliati

1 cucchiaino di peperoncino rosso

Sale e pepe a piacere

Rosolare la carne con il peperoncino.

Aggiungere la cipolla tritata e i funghi.

Aggiungere le spezie, sale e pepe.

## **Pollo, riso e fagioli**

400g di petto di pollo tagliuzzato cotto

200g di riso integrale cotto

Fagioli rossi

2 cucchiaini di salsa barbecue

Unire riso, fagioli e pollo. Aggiungere la

salsa barbecue e mescolare insieme fino a che non sia ben coperto.

## **Panino con insalata di uova**

3-4 bianchi d'uovo sodo (può contenere 1-2 tuorli)

2 cucchiaini di maionese a basso contenuto di grassi

1 cucchiaino di senape

Pepe nero macinato

2 fette di pane integrale 100%

Lattuga tagliuzzata o foglie di spinaci

1 tonno (opzionale per più proteine o solo più albumi).

Mescolare gli albumi e aggiungerli alla

ciotola media. Aggiungere la maionese, la senape, il pepe nero e il tonno. Mescolare bene e distribuire sul pane. Coprire con foglie di lattuga o spinaci e la seconda fetta di pane.

## **Casseruola di tonno**

150g di pasta cotta

1-2 scatole di tonno (scolate)

100g di ricotta a basso contenuto di grassi

50g di formaggio cheddar a basso contenuto di grassi

2 cucchiaini di maionese a basso contenuto di grassi

Pepe nero macinato

1 scatola di piselli

In una ciotola media, unire tutti gli ingredienti e mescolare fino a miscelarli bene. Microonde per circa 1 minuto.

## **Pollo deluxe**

450g di petto di pollo

Salsa Tabasco (o altra salsa piccante preferita)

2 cucchiaini di pepe

2 cucchiaini di peperoni jalapeno frantumati e secchi

2 pizzico di sale

1 cucchiaio di Cajun con spezie / spezie

1 scatola di fagiolini surgelati

250g di patate rosse

Unire la salsa piccante, il pepe, il sale con il pollo in un contenitore e mescolare con il petto di pollo, quindi lasciarlo riposare in frigorifero per 3 - 10 ore. Preriscaldare, quindi schiacciare il pollo e cuocere per 7 minuti. Mentre il pollo sta cuocendo, infila le patate rosse e cuoci nel forno a microonde per 4 minuti e mezzo o finché non si ammorbidisce. Togliere le patate e mettere i fagiolini per 2 - 3 minuti. Spaccare le patate e cospargere con un pizzico di sale e i peperoni jalapeno.

## **Rotoli di asparagi e pollo alla griglia**

1 petto di pollo

2 bastoncini di asparagi

2 fette di pancetta di tacchino a basso contenuto di grassi

1 cucchiaino di senape

1 cucchiaio di miele

Sale e pepe a piacere

Una volta lavato il petto di pollo, taglia il pollo in due o quattro fette sottili, a seconda di quanto vuoi che il tuo rotolo sia grosso. Metti le fette di pollo nel contenitore; aggiungere sale e pepe, senape e miele. Lasciatelo marinare per 25 minuti. Lava gli asparagi e rimuovi le squame con il pelaverdure. Mettere una fetta di pancetta di tacchino su ogni fetta di petto di pollo. Metti un bastoncino

d'asparago in cima e inizia a rotolarlo. Puoi grigliare i rotoli per sette minuti sulla griglia elettrica a 375 gradi, o cuocerli per 25 minuti a 375 gradi.

## **Verdure all'aglio arrosto**

6 carote, sbucciate e tagliate

6 pastinache, pelate e tagliate

6 scalogni, pelati e tagliati a metà

2 cipolle medie, sbucciate e tagliate in 6-8 fette

1 bulbo di aglio grande, rotto in chiodi di garofano e sbucciato

1 cucchiaino di rosmarino essiccato, o 3 cucchiaini

1 cucchiaino di timo secco

4 cucchiaini di olio d'oliva

Nel forno: preriscaldare il forno a 200 C°. Unire tutte le verdure nella teglia, irrorare con olio e mescolare per ricoprire. Cuocere per circa 1 ora e 20 minuti o fino a quando diventeranno tenere. Sale e pepe a piacere. Ottimo con carne, pollo e pesce.

### **Roll-up di insalata di pollo**

450g di pollo già cotto

2 cucchiaini di semi di girasole

2 cucchiaini di pezzi di frutta secca

Sedano a dadini

Yogurt senza grassi

Foglie di lattuga fresca

Tagliare a dadini il pollo e metterlo

nella ciotola. Condire con semi di girasole, pezzetti di frutta, sedano e yogurt. Stendere un po' del preparato sulla foglia di lattuga e arrotolarla bene. Servire immediatamente o avvolgere i roll-up in un involucri di plastica per conservarlo in frigo.

## **Pesce al cartoccio**

450g di ippoglosso, tagliato in due pezzi

1 pomodoro, tritato

1 cipolla tritata

4 zucchine piccole, julienne

1 carota, julienne

1 bicchiere di vino bianco secco

Aneto fresco e prezzemolo

Un pizzico di pepe appena macinato

Preriscaldare il forno a 200 gradi.

Taglia due pezzi quadrati di pellicola.

Metti un pezzo di pesce su ogni quadrato

di carta stagnola. Cospargi ogni pezzo di

pesce con pomodoro, cipolla, zucchine e

carota. Cospargere anche con vino, erbe

e pepe. Piega insieme i bordi della

lamina, sigillando con una piega.

Cuocere per 15 minuti.

## **Frullato energetico**

1 tazza di cubetti di ghiaccio

1 tazza di albumi d'uovo

1 tazza di latte di soia alla vaniglia

1 tazza di fragole congelate

1 banana

1 tazza di succo di mirtillo

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore e mescola per 30 secondi.

## **Insalata energetica**

Lattuga tagliata in piccoli pezzi

Spinaci tagliati

Cetriolo, sbucciato e affettato

Pomodoro affettato

Carote tagliuzzate

Funghi a fette

Avocado a cubetti

1 cucchiaio di semi di girasole

1 cucchiaio di olio d'oliva

2 cucchiaini di succo di limone

Aggiungere timo, prezzemolo, basilico. In una insalatiera di medie dimensioni, unire lattuga, spinaci, cetrioli, pomodori, germogli, carote, funghi, avocado e semi di girasole. In un barattolo, mescolare l'olio d'oliva con succo di limone ed erbe aromatiche. Agitare vigorosamente e versare sopra l'insalata.

## **Insalata di broccoli**

Bistecca cotta 450g, tagliata a strisce

Broccoli cotti e tritati

Fagioli verdi cotti e tagliati

1 gambo di sedano affettato

## Funghi affettati

1 cipolla verde affettata

1 cucchiaio di aceto di vino rosso

1 cucchiaio di succo di limone

1 tazza di yogurt senza grassi

1 cucchiaino di senape

1 cucchiaino di pepe macinato

1 testa di lattuga

1 pomodoro affettato

Prezzemolo fresco

In una grande insalatiera, unire bistecca, broccoli, fagiolini, sedano, funghi e cipolla. In un barattolo, unire l'aceto, il succo di limone, lo yogurt, la senape e il pepe e agitare fino a quando non si

mescolano accuratamente per il condimento per l'insalata. Disporre l'insalata su un letto di foglie di lattuga. Guarnire con fettine di pomodoro e prezzemolo.

## **Frullato proteico**

1 tazza di latte senza grassi

1 tazza di yogurt alla vaniglia senza grassi

1/3 tazza di mirtilli congelati

1 tazza di ciliegie congelate

1 tazza di albume d'uovo

1 banana

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore.

La nutrizione è molto importante quando si cerca di aumentare la massa muscolare. Non devi necessariamente stare a dieta, ma devi essere consapevole di ciò che stai mettendo nel tuo corpo in modo da poter massimizzare i tuoi allenamenti. Un'altra cosa importantissima di cui devi essere consapevole nel tuo programma di body building, è il sonno.

## Capitolo 4: La verità sui supplementi

Ora che siamo in tema di diete per i bodybuilder, toccheremo il tema degli integratori per il bodybuilding. Purtroppo, gli integratori non possono sostituire un buon allenamento e una dieta di buona qualità. L'unico modo per ottenere i risultati dall'assunzione di integratori, è assicurarti che il tuo allenamento e la tua dieta siano entrambi a livelli adeguati. Se stai pensando di assumere integratori per il bodybuilding, puoi benissimo farlo, ma cerca prima di capire se il tuo allenamento e l'alimentazione naturale stanno funzionando correttamente. Se non stai

ottenendo risultati già in modo naturale, l'assunzione di integratori non produrrà i massimi risultati.

Nel body building, sembra che tutti vogliano i loro risultati immediati e molti non sono disposti a fare ciò che è necessario per sviluppare i loro muscoli nel tempo. I risultati immediati sono utopia in tutti i campi. Alcuni vogliono ottenerli in una settimana, un mese, forse due mesi. Ci sono un certo numero di integratori sul mercato che affermano di costruire muscoli velocemente se assunti prima o dopo l'allenamento, ma la chiave è il lavoro. Senza l'azione, non importa quale tipo di integratore tu voglia prendere, che sia legale o illegale

i risultati saranno scarsi.

Tuttavia, ci sono letteralmente centinaia di integratori sul mercato rivolti ai body builder e pensati per aumentare le dimensioni del tuo corpo. Sono progettati per massimizzare le capacità naturali del corpo e aiutarti a ottenere la massa corporea desiderata. Come fai a sapere quale integratore è giusto per te?

# **Creatina**

La creatina è l'integratore sportivo più popolare e comunemente usato disponibile oggi. Vi sono numerosi studi supportati da prove che supportano l'efficacia della supplementazione di creatina. Per la maggior parte della popolazione, compresi gli atleti d'élite e gli individui non allenati, la supplementazione di creatina aumenta la massa magra e migliora le prestazioni anaerobiche e possibilmente aerobiche. La creatina è un componente naturale della carne, e si trova principalmente nella carne rossa. La creatina è prodotta naturalmente nel corpo dagli

amminoacidi come la glicina, arginina e metionina. Questo processo avviene nei reni, fegato e pancreas. Circa il 40% delle riserve di creatina del corpo sono di creatina libera (Cr), mentre il restante 60% è conservato sotto forma di creatina fosfato (CP).

L'adulto maschio tipico elabora 2 grammi di creatina al giorno e sostituisce tale quantità con l'assunzione e la fabbricazione di alimenti all'interno del corpo. La creatina è usata per la sintesi di ATP. L'ATP, o adenosina trifosfato, è il motore che guida l'energia muscolare. Quando un muscolo è chiamato a contrarsi, i legami nella molecola di ATP vengono divisi,

producendo ADP (adenosina-difosfato).

L'energia rilasciata rompendo questo legame alimenta la contrazione del muscolo. Quando l'ATP è esaurito all'interno della cella, la cella non può più contrarsi. Esistono diversi metodi con cui il corpo ricostruisce l'ATP. Il metodo più veloce, senza ossigeno, è attraverso la creatina fosfato (CP). La creatina fosfato viene divisa per produrre la porzione di fosfato della molecola. Questa porzione di fosfato si lega all'ADP, trasformandola in ATP.

Una volta esauriti i depositi di CP all'interno della cella, il corpo deve utilizzare altri metodi per rifornire l'ATP. La supplementazione con creatina

aumenta Cr e CP all'interno del muscolo, consentendo un'ulteriore capacità di rigenerare l'ATP. In altre parole, la creatina aumenta la capacità del muscolo di mantenere la potenza durante brevi periodi di esercizio ad alta intensità. I periodi sono brevi perché la capacità di una cella di memorizzare CP è limitata, quindi il corpo si sposterà rapidamente ad altri metodi di rifornimento di ATP. Ci sono due modi per decidere quale dose di creatina dovresti assumere.

Nella "fase di caricamento", che è dove si inizia ad aggiungere creatina alla propria dieta, il dosaggio è di 20 grammi al giorno per 5-7 giorni.

Dopodiché, si consiglia di attenersi a 5 grammi al giorno. È inoltre possibile calcolare il dosaggio della creatina in base al peso corporeo e alla massa.

Gli esperti dicono che nella "fase di caricamento" dovresti consumare 3 grammi di creatina per chilogrammo di peso corporeo. Essenzialmente, la creatina può influenzare l'efficienza muscolare e creare un ambiente all'interno del corpo che favorisce la crescita muscolare. Può anche ritardare la fatica durante gli allenamenti ripetuti. Tuttavia, devi usare la tua creatina regolarmente invece che sporadicamente perché sia efficace.

Si pensa inoltre che la creatina aumenti

le capacità aerobiche del corpo. Uno studio ha dimostrato che l'uso di integratori di creatina aiuta a ridurre il costo dell'ossigeno dell'attività in modo da ridurre l'affaticamento del sistema cardiovascolare durante l'attività aerobica. Questo è un enorme vantaggio per il body builder in quanto ciò significa che sarai in grado di lavorare più duramente e più a lungo perdendo grasso e aumentando la massa muscolare. Assumere la creatina non comporta particolari problemi, ad eccezione delle persone con problemi renali. Puoi mescolare la polvere di creatina con un po' di latte scremato o di soia e persino aggiungere un po' di frutta fresca per il gusto. Generalmente è una

buona idea assumere la tua creatina dopo l'allenamento in modo che il glicogeno nel tuo corpo venga reintegrato e il recupero possa essere migliorato.

# Glutammina

Un altro integratore popolare tra i body builder è la glutammina. La glutammina è un amminoacido non essenziale prodotto naturalmente dall'organismo. Il 60% della glutammina si trova nei muscoli scheletrici. Il resto è nei polmoni, nel fegato, nel cervello e nei tessuti dello stomaco. Oltre il 60% dei nostri aminoacidi si presenta sotto forma di glutammina. In condizioni normali, il nostro corpo ne può produrre a sufficienza. Tuttavia, durante i periodi di stress, le riserve di glutammina vengono esaurite e devono essere reintegrate attraverso l'integrazione. Se hai troppo

poca glutammina nel tuo sistema, puoi andare incontro alla perdita muscolare. Questo amminoacido è essenziale per la costruzione muscolare perché aiuta l'azoto nel corpo a muoversi e a completare il suo ciclo, come dicevamo prima, devi avere un bilancio azotato positivo per guadagnare massa muscolare. Si pensa anche che la creatina prevenga le malattie, promuova la guarigione, prevenga i dolori muscolari e acceleri

la produzione di ormoni della crescita. La tipica dieta americana fornisce da 3,5 a 7 grammi di glutammina al giorno, che si trova nelle proteine animali e vegetali. Molte persone scelgono di

integrare ogni giorno a causa della lunga lista di benefici. La ricerca mostra livelli di integrazione da 2 a 40 grammi al giorno. Un dosaggio che va da 2 a 3g, usato dopo l'allenamento, aumenta le proteine, ripara e costruisce muscoli e può indurre livelli più alti di ormone della crescita. Se vuoi costruire un corpo eccezionale, avrai bisogno sia di creatina che di glutammina.

## **Integratori di proteine**

L'importanza delle proteine per un body builder è una delle chiavi per raggiungere gli obiettivi preposti. La proteina è ciò che costituisce e mantiene la maggior parte delle strutture nel nostro corpo. Le proteine hanno dimostrato di avere i migliori effetti sul corpo se combinate con i carboidrati. Gran parte delle nostre proteine verranno dalla nostra dieta, ma se vogliamo veramente far crescere la nostra massa corporea, è necessario aumentare le proteine attraverso i gainer o le proteine in polvere.

Certo, dovrai stare attento a non

esagerare e monitorare la quantità di proteine che stai consumando. Il miglior tipo di integratore proteico presente sul mercato è il siero di latte in quanto è quello con il più alto rendimento. Questo tipo di integratore è il miglior investimento grazie alla sua capacità di favorire il recupero post-allenamento.

Il post-allenamento è un momento critico, un grave stress fisico dove le cellule agiscono come una spugna e assorbono quasi tutto. L'estrema fame delle cellule e le proprietà ad azione rapida del siero assicureranno che tu possa utilizzare al meglio questo momento per il recupero. In caso

contrario, il corpo sarà costretto ad attingere alle riserve immagazzinate di sostanze nutritive, quindi nel caso di una dieta insufficiente, il corpo inizierà ad estrarre le sostanze direttamente dai muscoli. Il siero di latte è la migliore proteina, specialmente a dieta.

Fornisce anche il maggior numero di amminoacidi utilizzati dai culturisti. Il suo alto costo però suggerisce di usarlo con parsimonia. Le proteine del siero di latte sono l'unica scelta quando si è a dieta. Nelle diete a basso contenuto di carboidrati, il siero di latte può funzionare come una fonte alternativa di energia, risparmiando le riserve di proteine muscolari e glutammina

guadagnate a fatica all'interno del corpo. Come con la creatina, il momento migliore per assumere il tuo integratore proteico è nel post-allenamento. Come abbiamo detto prima, è bene combinare le proteine con una qualche forma di carboidrati per ottenere i massimi risultati. Unire la polvere con alcune uova, latte magro, gelato e olio d'oliva. Puoi anche aggiungere un pò di frutta per il sapore.

## **Monossido di azoto**

Un altro potente supplemento che puoi assumere come parte del tuo programma di body building è l'ossido nitrico. Molti bodybuilder assumono l'ossido nitrico per una serie di motivi. L'ossido nitrico, una molecola chiave prodotta dal corpo, provoca vasodilatazione (un'espansione del diametro interno dei vasi sanguigni), che a sua volta porta ad un aumento del flusso sanguigno, trasporto di ossigeno, consegna di nutrienti al muscolo scheletrico e riduzione della pressione sanguigna. Partecipa anche alla crescita muscolare, accelera il recupero e aumenta la forza insieme alla resistenza.

Questa sostanza aumenta anche i livelli di energia. Durante un allenamento, quando un muscolo si contrae e si dilatano i vasi sanguigni, l'ossido nitrico è presente per un breve momento. Il rilascio di ossido nitrico crea picchi di flusso sanguigno, e notiamo subito un rigonfiamento delle vene.

Sfortunatamente questo rigonfiamento è solo temporaneo e si dissiperà poco dopo aver completato l'allenamento. L'ossido nitrico può essere trovato spesso in forma di pillola e deve essere preso nel dosaggio raccomandato dal produttore, ma può essere trovato anche sotto forma di polvere, quindi puoi prenderlo nella stessa modalità degli

altri integratori in polvere.

## **Steroidi e ormoni della crescita**

Non passeremo molto tempo con questi tipi di integratori perché non sono certamente raccomandati, ma sono usati dai bodybuilder di tutto il mondo. Entrambe queste sostanze sono oggetto di molte controversie e in molti luoghi sono illegali. Steroidi e ormoni della crescita stimolano la crescita muscolare abbastanza rapidamente, motivo per cui sono così popolari tra i body builder. Inoltre migliorano le prestazioni rendendo una persona più forte ed estendendo la sua resistenza. L'uso di steroidi non è generalmente tollerato nel mondo dello sport e vengono effettuati

costanti test sugli atleti per vedere se stanno ottenendo un vantaggio ingiusto usando steroidi o ormoni della crescita.

Gli steroidi hanno alcuni vantaggi. Sono usati nel trattamento di una varietà di problemi di salute tra cui l'AIDS, il cancro e altre gravi malattie. Aiutano il corpo a combattere gli effetti negativi di queste malattie e promuovere la guarigione. Tuttavia, gli steroidi hanno alcune gravi implicazioni sulla salute se vengono utilizzati per motivi diversi da quelli terapeutici. Possono causare gravi danni al fegato e persino portare a insufficienza epatica.

Gli steroidi aumentano la produzione di testosterone che può portare a un

comportamento eccessivamente aggressivo, una diminuzione della libido e un basso numero di spermatozoi. Il motivo per cui molti body builder usano gli steroidi è perché aumentano la ritenzione idrica nei muscoli che porta ad uno stato anabolico. Tuttavia, questo aumento della ritenzione idrica rende il cuore più duro, aumentando la pressione sanguigna e persino provocare un infarto.

Tutti gli steroidi alla fine vengono trasformati in estrogeni che causano la femminilizzazione negli uomini. Ciò provoca un allargamento del seno e un aumento dei depositi di grasso. Gli ormoni della crescita stimolano il corpo

a far crescere i muscoli. Sono prodotti naturalmente dal corpo specialmente durante la crescita quando siamo bambini, ma dopo una certa età, questi ormoni si stabilizzano e diminuiscono drasticamente.

I body builder assumono questi ormoni della crescita artificialmente, stimolando i muscoli a diventare più grandi. Ovviamente oltre ai vantaggi vi sono anche gli svantaggi e le conseguenze negative.

Fortunatamente, puoi ottenere muscoli grandi e definiti senza dover ricorrere a sostanze illegali come steroidi o ormoni artificiali della crescita, fino ad un certo punto... Infatti, senza l'uso di queste

sostanze non potrai certamente raggiungere livelli estremi, ma potrai sicuramente crescere entro un certo limite. Il body building è stato a lungo pensato come uno sport per uomini, ma sempre più donne si sono interessate a questo sport.



## **Capitolo 5: Le competizioni**

Man mano che si acquisisce sempre più esperienza nello sport del body building, si prende in considerazione di sfoggiare il proprio duro lavoro partecipando a una gara di body building. Ci sono molte palestre locali che tengono concorsi e gare nazionali che si svolgono su base annuale. Prima di entrare in una competizione per body building, devi sapere come sono strutturate.

Prenditi del tempo prima di partecipare a una competizione, fai molta attenzione alle tecniche utilizzate dagli altri atleti, e cerca di capire cosa i giudici osservano. I muscoli devono

essere ben definiti, tonici e pronti per essere esposti. Sii realista riguardo alle tue possibilità, anche se è possibile vincere ad una prima gara, non è molto probabile se si considera che alcuni degli altri partecipanti sono molto esperti.

Dì a te stesso che sarai felice di non essere eliminato o di prendere il quinto posto, ad esempio, che è un obiettivo realistico per molti principianti. Una volta che hai scelto una competizione, devi iniziare a pianificare con largo anticipo, per essere completamente preparato per la gara. Devi concentrarti su tutte le tue aree muscolari più ostiche e lavorarci sopra. Mantieni la tua

routine regolare, in modo che i muscoli già tonificati non perdano la loro definizione.

Pensa a cosa indosserai durante il concorso e quali canzoni vorresti far suonare mentre stai posando. Prepara la tua esibizione ed esercitati ogni giorno sulle tue pose per esaltare i muscoli al massimo. Hai lavorato molto duramente sul tuo corpo, e in un concorso, vorrai mostrare il meglio di te stesso. Con la musica, ovviamente dovrai scegliere canzoni che attiveranno ed entusiasmeranno la folla. I giudici potrebbero alterare il loro giudizio se riceverai molti applausi dal pubblico.

Il tuo stile di posa sarà dettato dalla

musica, elegante o aggressiva a seconda della selezione. Il tuo stile musicale è importante, il tuo stato d'animo, l'umore del pubblico e dei giudici si modificheranno momento per momento, influenzati anche dalle scelte musicali della concorrenza. Alcune routine fluiscono perfettamente e con grazia attraverso la musica senza accentuare i battiti, ma puoi essere certo che solo pochi concorrenti su cento possono raggiungere con successo la bellezza e la grazia di una tale performance.

Se non hai una minima esperienza nella danza o nel balletto, o non hai una buona coordinazione, prova a selezionare la musica con un ritmo pronunciato dove

puoi chiaramente mettere in risalto le tue pose. Potremmo discutere tutto il giorno sul tuo fisico eccezionale, ma se non sai come dimostrarlo, non otterrai il massimo in un concorso.

La posizione che assumi è fondamentale nella competizione. Dà ai giudici un'idea di ciò che stanno cercando in un concorrente, che è simmetria, muscolosità, estetica e proporzioni. Un buon punto di partenza per imparare a posare è guardare attraverso le riviste di body building per vedere come si presentano quelli più esperti.

Prova alcune di queste pose mentre ti guardi in uno specchio. Ciò che funziona per una persona potrebbe funzionare

anche per te. Pensa al ritmo della tua musica e poi scegli le pose che vanno insieme a quel ritmo. Inizia con la tua posa migliore e tienila per 3-5 secondi interi. Assicurati che la tua routine scorra senza intoppi e che ci sia abbastanza tempo tra le pose per un po' di divertimento.

Quali muscoli dovresti accentuare? La risposta più semplice è tutti! Ma vorrai sicuramente mostrare specificamente alcune parti del tuo corpo. Qui ci sono alcune aree che vorrai sicuramente mostrare:

### **Doppio bicipite anteriore**

Le braccia sono fuori dai lati con i bicipiti flessi e il concorrente è rivolto

in avanti verso i giudici.

## **Front Lat Spread**

Le mani si trovano vicino al punto vita del concorrente e i gomiti sono allargati mostrando i dorsali. Il concorrente è di fronte.

## **Side chest**

Il concorrente è girato in modo che i giudici possano vedere il suo profilo. Ha un polpaccio flesso alzando il tallone da terra. Una mano afferra il polso del braccio posteriore che attraversa la parte anteriore del busto sotto la linea del pettorale.

## **Tricipite laterale**

Il concorrente si trova nella stessa posizione di base del petto laterale, a parte le braccia dietro di lui. Il braccio in avanti è flesso verso il basso mostrando i tricipiti. Il braccio posteriore è allungato sulla parte bassa della schiena e la sua mano è stretta con la mano del braccio in avanti.

## **Addominale e coscia**

Il concorrente è ora di fronte. Le sue braccia sono nascoste dietro la sua testa e una gamba è posizionata più avanti rispetto all'altra. Il concorrente sta anche contraendo i muscoli addominali.

## **Doppio bicipite posteriore**

Il concorrente è di fronte al retro del palco, lontano dai giudici e dal pubblico. Le braccia sono ai lati e i bicipiti sono flessi. Un polpaccio è contratto. Anche i muscoli della schiena sono contratti.

## **Rear lat spread**

Il concorrente si trova nella stessa posizione di base del doppio bicipite posteriore, ad eccezione del fatto che le mani sono attaccate in vita e che i gomiti sono tirati fuori e che i dorsali sono allargati verso l'esterno.

In genere, i giudici chiamano per la posa muscolare preferita del concorrente. A questo punto, puoi sfoggiare la tua posa preferita e dare il meglio. Se vuoi

inventarti delle pose, fallo assolutamente! Conosci meglio il tuo corpo e se ci sono determinati muscoli che vuoi davvero mostrare - come i tuoi glutei - fallo sicuramente! Quando ti viene in mente una routine di posa, devi esercitarti in modo che tu la conosca come il palmo della tua mano. Se senti la tua musica alla radio, dovresti essere in grado di riprodurre la tua routine nella tua testa. Ogni volta che ne hai l'occasione, osservati mentre esegui la routine e massimizza il tono muscolare in modo da ottenere prestazioni migliori. Chiedi a qualcuno di scattare foto o video e di essere molto critico nei tuoi confronti. Puoi anche chiedere a qualcun altro di guardarti e dirti dove puoi

migliorare e dove sei più forte. Mentre stai posando, respira normalmente e concentrati sulla contrazione dei muscoli. Vuoi apparire il più definito possibile. Durante la competizione, ci saranno una serie di round durante i quali gareggerai per punti.

Ogni concorso è diverso, ma la maggior parte avrà i seguenti round:

### **Simmetria in piedi rilassata**

Durante questo periodo, i giudici osservano la simmetria complessiva nel corpo dei concorrenti, cercando relazioni tra i gruppi muscolari. Sono tutti sviluppati in modo uniforme? All'interno di ogni gruppo specifico, c'è una proporzione? Il concorrente ha una

struttura ossea simmetrica? Più il concorrente è sviluppato in modo uniforme, più alto sarà il suo piazzamento. I concorrenti sono visualizzati in quella che viene chiamata la posizione in piedi rilassato. Ogni concorrente ha il proprio modo di stare rilassato, ogni muscolo dovrebbe essere contratto sul palco. I concorrenti vengono osservati dalla parte anteriore, da entrambi i lati e dalla parte posteriore.

## **Confronto**

Questo è dove inizia la vera competizione! I concorrenti sono chiamati a esibirsi con le pose obbligatorie di questo round. I giudici

confrontano il livello di sviluppo muscolare e la definizione che ciascun concorrente ha acquisito rispetto agli altri concorrenti.

## **In posa libera**

Il Free Posing Round è il round in cui ogni concorrente arriva ad esprimere la propria muscolosità come meglio ritiene opportuno. Di solito, questo round è accompagnato da musica. Se non ci sono restrizioni sulla lubrificazione, ti consigliamo di applicare un sottile strato di olio per bambini al tuo corpo. Questo può migliorare il tono muscolare e farti apparire più definito. Alcuni accaniti body builder sostengono anche l'utilizzo di Preparazione H o di un altro tipo di

crema per le emorroidi. Queste creme estraggono l'acqua da sotto la pelle. Quando un body builder ha l'acqua in eccesso nella pelle, lui o lei apparirà liscia e indefinita. Molti bodybuilder che hanno usato integratori di creatina durante la loro routine di allenamento, la interrompono circa 4-6 settimane prima della competizione. Poi, da tre a cinque giorni prima, si caricano di nuovo, proprio come quando hanno iniziato per la prima volta, cosa che li farà sembrare più pieni. Il giorno prima e il giorno della competizione, fai un carico di carboidrati.

Non esagerare o comprometterai la definizione, ma prova ad assumere 200

grammi il giorno prima e 300 il giorno dopo. Dovresti anche prepararti mentalmente alla competizione. Tieni la mente concentrata sul tuo obiettivo sul motivo per cui hai voluto partecipare a una competizione in primo luogo. Visualizza te stesso sul palcoscenico eseguendo le tue pose e immagina il pubblico che ti applaude. La preparazione mentale può essere tanto importante quanto è importante prepararsi fisicamente.

## Conclusione

Molte persone iniziano la costruzione del corpo nel tentativo di perdere peso. È un ottimo modo per iniziare. Ma poi, iniziano a conoscere ciò che il loro corpo sta facendo durante un allenamento e ciò che è capace di fare quando viene stimolato. Dopo che quella porta si apre come la scatola di Pandora, è molto difficile da chiudere e ti ritrovi a diventare dipendente da questo sport, dalla fretta e dall'adrenalina mentre il tuo corpo si trasforma in una vera e propria macchina.

L'allenamento con i pesi e il body

building in generale richiede un duro lavoro e molta dedizione, ma se ti impegni a raggiungere i tuoi obiettivi generali, quando sarai finalmente in grado di guardarti allo specchio e ti piacerà quello che vedi, ti renderai conto che sarà valsa la pena ottenere quel risultato finale.

Spero che questo libro ti sia stato utile per avvicinarci al mondo del bodybuilding, e che possa averti dato qualche spunto sulle basi dell'allenamento. Il messaggio più importante che questo libro vuole trasmettere, è il concetto di professionalità e serietà proprio perché oggi si tende ad avvicinarsi

all'allenamento con i pesi in modo molto superficiale, a volte troppo da autodidatti. Purtroppo non è sempre semplice come sembra. Anche la nostra genetica ha un peso molto rilevante nei nostri allenamenti, quindi potresti vedere alcuni ragazzi che si allenano anche "maltrattando" il loro corpo senza subire danni. Questo potrebbe confonderti se sei all'inizio, e potresti pensare che sia quasi un gioco. Se la tua genetica non è dalla tua parte, ti ritroverai a distruggere il tuo corpo molto rapidamente senza riuscire a capirne la ragione. L'allenamento è una scienza, e come tale non deve essere presa sottogamba. Detto questo, grazie per il tuo tempo, e buon allenamento.

Se pensi che questo libro contenga errori o non sei soddisfatto del contenuto, ti invito a scrivere a [info@yourownsolution.com](mailto:info@yourownsolution.com) e sarò lieto di leggere i tuoi commenti.