

**EDIZIONE  
2019**



# **MANUALE DEL BODYBUILDER**

**LA GUIDA COMPLETA AL BODYBUILDING**

**TUTTO QUELLO CHE DEVI SAPERE  
PER TRASFORMARE IL TUO CORPO**

**DAMIEN HOLWELL**

# **MANUALE DEL BODYBUILDER**

**La guida completa al  
bodybuilding**

**Tutto quello che devi sapere  
per trasformare il tuo corpo**

# **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 l'autore.



# SOMMARIO

Introduzione

Capitolo 1: Prima di iniziare

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

### Capitolo 2: La costruzione muscolare

#### Ipertrofia

#### Mettere massa muscolare

#### Allenamento multifrequenza

#### Calcolare il volume di lavoro

### Capitolo 3: ABC dell'allenamento

#### REPS

#### Quante ripetizioni fare?

#### Ripetizioni a esaurimento

#### Ripetizioni forzate

#### SET

#### Alta e bassa intensità

#### Il sistema di formazione classico o multifunzionale



Un sistema migliore?

Quanto riposo tra i set?

Tipi di set

Set lineari

Set piramidali

Mezza piramide: ascendente e discendente

Quanto carico?

La velocità

Tempo

In che ordine?

Respirazione

Frequenza di allenamento

Variabili che influenzano il tempo di recupero

Danno muscolare

## Capitolo 4: Piani di allenamento

Routine tre giorni a settimana

Routine quattro giorni a settimana

Routine due settimane-split

Routine di 6 giorni-split

Routine a doppio split

Routine a due settimane-split

Routine “1 gruppo muscolare al giorno”

Durata dell'allenamento

## Capitolo 5: Bodybuilding in modo naturale

Fattori coinvolti nel Natural Bodybuilding

Formazione

Scegliere esercizi intelligenti

# Allenamenti nel Natural Body Building

## Lesioni e modi per prevenirle

### Capitolo 6: Lo Squat

#### I muscoli dello Squat

#### Lo Squat e le ginocchia

#### Lo Squat e la schiena

#### Lo Squat High Bar e Low Bar

#### L'esecuzione

#### Partire da zero

#### Fase di discesa (fase eccentrica)

#### La risalita (fase concentrica)

#### Cosa non fare

#### Discesa e risalita verticali?

#### I quadricipiti

#### Set e Rep

#### Frequenza

Quanti Kg?

Le varianti

Multipower

Nel BodyBuilding

Squat per i Glutei

Dolore alla schiena

Dolori al ginocchio

Capitolo 7: L'alimentazione

Carboidrati

Glucosio

Fibre

Proteine

Grassi

Cibi dannosi

Pasti

Cibi per la massa

## Capitolo 8: La verità sui supplementi

Creatina

Glutammina

Integratori di proteine

Monossido di azoto

Steroidi e ormoni della crescita

Integrare prima e dopo l'allenamento

Dimagrire velocemente

## Capitolo 9: Le competizioni

Doppio bicipite anteriore

Front Lat Spread

Side chest

Tricipite laterale

Addominale e coscia

Doppio bicipite posteriore

Rear lat spread

Simmetria in piedi rilassata

Confronto

In posa libera

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: PRIMA DI INIZIARE

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'avere 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 maschiline. 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**



# CAPITOLO 2: 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.

Il muscolo tende sempre a mantenere un equilibrio perfetto, per crescere infatti deve avere un motivo valido... Esattamente... Che tu lo voglia o no, i tuoi muscoli non crescono semplicemente perché ti “alleni”. Ci sono dei motivi ben precisi che

innescano i meccanismi di ipertrofia, per questo motivo non basta semplicemente allenarsi a piacere, ma è necessario prendere bene la mira verso il nostro obiettivo. I muscoli sono delle strutture che si adattano continuamente alle nostre necessità quotidiane, riescono ad allungarsi, a contrarsi, e quindi a permetterci di spostare oggetti o fare sforzi. Oltre a fare questo però, c'è un'altra cosa che i muscoli fanno con grande precisione: dosano le energie. Si comportano in modo efficiente e cercano di consumare solo le energie necessarie per mantenere un certo equilibrio in tutto il sistema. Per far crescere i muscoli è necessario un certo dispendio energetico, l'attivazione di molti

meccanismi chimici, e la modificazione delle strutture interne. Inoltre, una volta che i muscoli saranno cresciuti, richiederanno un quantitativo più alto di energia rispetto a prima, e questo per il nostro metabolismo non è “economico”. Questo significa che per poter innescare l’ipertrofia, ci deve essere un motivo davvero valido, e bisogna insistere affinché il corpo capisca questa nostra necessità. Fortunatamente i meccanismi ci sono e li conosciamo, ciò che conta è che i muscoli ricevono degli input, quindi degli stimoli ed in base a questi si regolano di conseguenza. Se l’input è occasionale, non vale la pena stravolgere la struttura, ma se i muscoli

ricevono input costanti allora il discorso cambia. Se ci alleniamo solo 2 giorni a settimana risulta molto difficile ottenere ipertrofia e tutto il resto. In questo capitolo cercherò di illustrarti in modo estremamente semplice e concentrato quello che devi sapere. Queste informazioni ti torneranno utili durante il tuo allenamento così da poter capire cosa sta succedendo nel tuo corpo, e come stanno rispondendo i tuoi muscoli. È importante ragionare su questi aspetti quando ci alleniamo, o meglio, prima di iniziare ad allenarci. Se impariamo a conoscere la nostra macchina abbiamo 3 grandi vantaggi: Possiamo preparare l'allenamento in modo mirato, possiamo interpretare la risposta del nostro corpo

durante l'allenamento, e possiamo analizzare i risultati post allenamento. Ancora oggi è possibile entrare in alcune palestre e vedere istruttori non sufficientemente preparati per rispondere a certe domande. Proprio perché alcuni istruttori hanno comunque un fisico molto lavorato, faranno leva su questo aspetto, ma questo non basta. Se provate a chiedere a 10 istruttori cosa bisogna fare affinché il muscolo cresca, riceverete molte risposte diverse. Alcuni risponderanno presentando esercizi da fare, altri con schede, altri con alimentazione, altri con particolari strategie, ma il punto è che non rispondono completamente alla

domanda. In parole povere, alcuni istruttori sono in grado di portarvi dove volete, ma non sanno spiegarvi come ci riescono. Il risultato arriva, ma non si capisce bene come. Fortunatamente gli istruttori di oggi sono sempre più preparati. Questo non è certo un libro di fisiologia, o un trattato di medicina chiaramente, ma è un libro dove ho racchiuso molti aspetti importanti della crescita muscolare in modo da poter ragionare insieme. Cerchiamo quindi di chiarire qualche dubbio.



# IPERTROFIA

In questo capitolo parleremo dell'ipertrofia muscolare ed in particolar modo dei 3 meccanismi che innescano l'ipertrofia muscolare, ma ricorda che non tutti e tre hanno la stessa valenza:

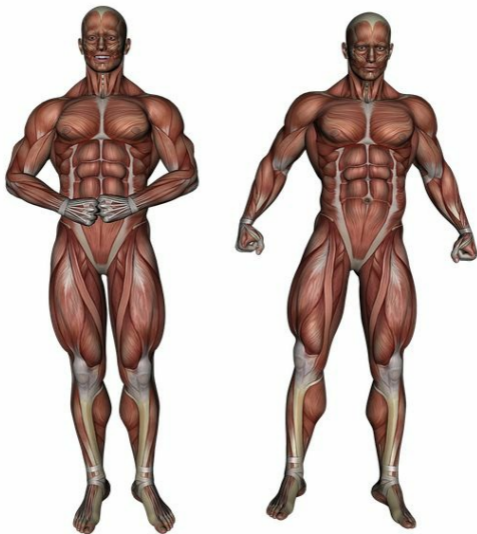
- Tensione meccanica
- Stress metabolico
- Danno muscolare

Vediamone adesso uno per uno. La **tensione meccanica**, indubbiamente la più importante, semplicemente riguarda la tensione effettiva che subiscono i muscoli attraverso il carico esterno e può essere una tensione sia passiva (eccentrica), che attiva (concentrica).

Nella concentrica dobbiamo cercare questa tensione su basse e medie ripetizioni ad alti e medi carichi allenanti quindi sia nei 4 x 5, 5 x 5, 4 x 6 fino al 4 x 8, 4 x 10, 4 x 12. Logicamente cercheremo questa tensione in un movimento dinamico, infatti la tensione meccanica è proprio su un movimento dinamico e non la ricerchiamo ad esempio con esercizi di geometria. Lo **stress metabolico** ha invece un ruolo inferiore ma comunque importante per quanto riguarda l'ipertrofia. Sostanzialmente potremmo dire che si tratta del famoso “pump” molto ricercato da Arnold Schwarzenegger, è quella sensazione di bruciore che abbiamo nel muscolo target che stiamo

allenando generalmente ad alte ripetizioni, e sviluppa ipertrofia tramite meccanismi che sono però diversi dalla tensione meccanica. Per questo motivo all'interno di un allenamento e di un programma di allenamento dovremmo variare sia a livello di tensione meccaniche che a livello di stress metabolico, dovremmo ricercare entrambi perché hanno un ruolo fondamentale per l'ipertrofia ma soprattutto perché innescano meccanismi che sono diversi tra loro. Se non li ricerchiamo entrambi potremmo non massimizzare i guadagni ipertrofici utilizzando soltanto tecniche derivanti o che si focalizzano sulla tensione

meccanica.



Dovremmo anche utilizzare tecniche di

stress metabolico per essere sicuri di sviluppare appieno l'ipertrofia. Generalmente ricerchiamo lo stress metabolico su medie e alte ripetizioni a carichi medio bassi e sostanzialmente cercando di accumulare più metaboliti possibili all'interno del muscolo target. Lo stress metabolico si ricerca anche nel “Kaatsu training” ovvero “occlusion training” che causa ipertrofia nonostante una tensione meccanica bassissima. Infatti l'occlusion training ci spiega e ci fa capire che effettivamente lo stress metabolico utilizza vie diverse per indurre ipertrofia. Quando facciamo occlusion training e otteniamo ipertrofia nonostante carichi bassissimi e una tensione meccanica quindi super ridotta,

il muscolo cresce comunque proprio perché si viene a formare un accumulo di metaboliti molto elevato all'interno del muscolo. Per chi non conosce l'occlusion training, semplicemente ci riferiamo a quel tipo di allenamento grazie al quale, riducendo il flusso sanguigno al muscolo target, ad esempio sulle braccia attraverso dei lacci emostatici che stringono il muscolo, sarà possibile far accumulare metaboliti in rapido tempo anche a carichi bassissimi. Qui lo stress metabolico è davvero importante per un body builder, ma logicamente non si parla di questo tipo di metodiche e di stress per chi allena la forza. Il **danno muscolare** invece, più

che definirlo come il terzo meccanismo dell'ipertrofia dovremmo considerarlo come un derivato della tensione meccanica e dello stress metabolico. Questi meccanismi infatti hanno portato il muscolo a danneggiarsi, ma questa conseguenza ha un ruolo molto marginale, è molto meno importante nello sviluppo della massa muscolare, addirittura la scienza sta ancora cercando di capire quanto effettivamente il danno muscolare contribuisca ai meccanismi ipertrofici. In molte pubblicazioni scientifiche si parla di danno muscolare proprio come un derivato della tensione meccanica, cioè quello che accade in seguito alla tensione che aveva generato e applicato

sui muscoli. Quello che però è importante capire, è che questi tre meccanismi sono comunque interconnessi e legati fra di loro e quando ci alleniamo, ad esempio con uno scopo di tensione meccanica, ci sarà anche una componente di stress metabolico e via dicendo. In entrambi i casi andremo a procurare poi del danno effettivo al muscolo che crescerà grazie al recupero.





Vediamo quindi come possiamo mettere in pratica questi meccanismi. I due meccanismi principali, tensione meccanica e stress metabolico, devono essere entrambi utilizzati come abbiamo già detto per incrementare la massa muscolare. Per farlo possiamo

semplicemente decidere in base al tipo di esercizio e al muscolo, alcuni esercizi infatti si prestano molto bene al lavoro di gestione di tensione meccanica come ad esempio lo squat, o la panca piana, mentre altri si prestano molto bene per lo stress metabolico, ad esempio il chest press si presta molto bene per cercare di accumulare più metaboliti possibili. La chest press possiamo farla molto bene con un 4 x 15 e pause brevi nel tentativo appunto di accumulare più metaboliti possibili all'interno del muscolo. La panca piana invece, è un esercizio che si presta molto bene a carichi elevati e comunque al sovraccarico progressivo; su questo esercizio sarà meglio ricercare più tensione meccanica.

Quindi dobbiamo utilizzare tutti i tools che abbiamo a nostra disposizione e saperli programmare all'interno del **microciclo** e del **mesociclo**. Vediamo alcuni consigli pratici di Bret Contreras: diventare forti nei fondamentali e nei multi articolari su più range di ripetizioni garantisce l'80% dei risultati a livello ipertrofico, quindi attenzione, diventare forti non significa soltanto aumentare il massimale ma significa diventare forti anche sulle 4, 6, 8, e 10 ripetizioni. Diventare forti in più range ci garantirà quindi l'80% del risultato finale che otterremo grazie all'allenamento a livello ipertrofico e il restante 20% dello sviluppo totale lo

otterremo attraverso il lavoro di stress metabolico.



Entrambi i lavori quindi funzionano per stimolare una massa muscolare ma Bret Contreras ci dice essenzialmente di concentrarci principalmente sul lavoro di tensione meccanica e sul diventare forti su più range di ripetizioni. Il lavoro di stress metabolico è importante e

genera massa muscolare ma non è così importante come diventare forti e quindi creare molta tensione meccanica sui muscoli in un range di ripetizioni medio basso. Come possiamo allenarci quindi? Abbiamo tanti tools a nostra disposizione: le ripetizioni in riserva, il lavoro RPE ad autoregolazione, cedimento muscolare, e abbiamo il lavoro a percentuali.

# METTERE MUSCOLARE

# MASSA

In questo capitolo parliamo di costruzione muscolare, per ottenere questo dobbiamo tenere in considerazione il ciclo di massa, ipertrofia, ciclo di forza, ecc. Cerchiamo di dare qualche chiarimento anche se questo è un argomento vastissimo. Consideriamo che il muscolo tende sempre a mantenere un equilibrio perfetto, per crescere infatti deve avere un motivo valido, vuol dire che semplicemente che nel body building abbiamo bisogno di sollevare pesi, e su questo non si discute.

Dobbiamo spostare un certo carico, altrimenti potremmo parlare di aria fritta per ore, e adesso cerchiamo di fare un po' chiarezza. Quando parliamo di **allenamenti in multi-frequenza** (che sono altamente consigliati per i ragazzi al di sotto dei 20 anni) come primo allenamento in palestra, dobbiamo sempre lavorare in "buffer", questo significa non lavorare a cedimento tecnico ma bensì fermarci con le ripetizioni laddove diminuisce la velocità del movimento. Se ad esempio facciamo 10 ripetizioni di squat con 50 kg a cedimento, vuol dire che man mano che arriverà la quinta, la sesta, e la settima ripetizione la velocità in fase positiva diminuirà. Nel caso della multi

frequenza invece questa velocità non deve diminuire, e noi ci fermiamo proprio laddove la velocità diminuisce. Nella fase di multifrequenza è molto importante il tipo di carico, i recuperi diventano più lunghi e il sistema nervoso centrale è molto più sollecitato.



Si vanno semplicemente a ripetere più



volte a settimana gli stessi gruppi muscolari, quindi la fase di allenamento non è ovviamente quella fase dove noi cresciamo, anzi, si potrebbe dire che l'allenamento stesso è il massimo stress che noi procuriamo al muscolo. Questo vuol dire che in teoria noi regrediamo durante un allenamento, creiamo quello che è uno stress, ma per far sì che si tramuti in nuovo muscolo ha bisogno di: supplementi, ottima alimentazione, giusto riposo. Per giusto riposo intendo che è molto soggettivo, ed è anche vero che, specialmente in multifrequenza, allenamenti di tre o quattro volte a settimana sono assolutamente necessari per crescere. Questo vuol dire che una giusta alimentazione necessita di un

quantitativo di proteine idoneo per avere una super compensazione a una ipertrofia, e specialmente in multifrequenza avere un apporto di carboidrati sempre disponibile in modo tale che il glicogeno muscolare non sia mai carente. Ma come comportarci con i grassi? Anche se stiamo parlando in generale ad una vasta gamma di ragazzi cerchiamo di dare delle informazioni di riferimento. L'80% di grassi devono essere polinsaturi, e più o meno bisogna stare intorno a 1g, 1,2g per ogni Kg. In pratica, ogni pasto deve contenere proteine, carboidrati, e grassi; I grassi hanno un ruolo importantissimo. È corretto dire che in fase di crescita

l'80% dei grassi devono essere polinsaturi, ma questo significa eliminare i grassi saturi che sono presenti ad esempio nel tuorlo d'uovo, nelle carni rosse ecc. Teniamo conto anche che nei primi anni di allenamento non dobbiamo assumere troppe proteine (ad esempio 1.5g, 1.6g per Kg) ma dobbiamo aumentare i carboidrati perché comunque il corpo non sarà in grado all'inizio di sfruttare così tante proteine quante ne riesce a sfruttare un bodybuilder avanzato.



Per quanto riguarda l'**allenamento in mono-frequenza**, cioè andare a lavorare un gruppo muscolare una volta a settimana? In questo caso cambia completamente il concetto. Il fatto che ci concentriamo su un muscolo una volta a settimana non vuol dire che dobbiamo

abbassare il peso, ad esempio quando alleniamo i bicipiti e sentiamo dolore, c'è qualcosa che non va e all'inizio abbassiamo il peso (specialmente nelle fasi di insegnamento al nostro corpo) ma dopo due-tre allenamenti dobbiamo rialzare il peso. È fondamentale che ogni volta cerchiamo di aumentare la densità, cioè alzare il peso oppure a parità di peso diminuire il recupero, oppure andare ad aumentare la fase eccentrica (le fasi negative). Aumentare la densità significa allenarsi tanto, e questo è fondamentale nel bodybuilding. In questa fase bisognerà aumentare le proteine almeno a 2,2g/Kg di peso corporeo, ma parliamo comunque di proteine nobili, questo vuol dire che non si andranno a

conteggiare le proteine presenti nella pasta, verdure, legumi, ecc. Per i carboidrati è consigliato fare cicli d'azione ascendenti e progressivi, cercando di consumare maggiormente i carboidrati quando si allenano gruppi carenti, oppure il giorno dopo aver allenato i gruppi carenti. Per quanto riguarda il **riposo**, questo deve essere qualcosa che va a nostro vantaggio e non a nostro svantaggio. In parole povere deve permettere ai nostri gruppi carenti di crescere meglio, ad esempio se noi siamo carenti nei gruppi muscolari delle gambe, magari programmiamo il riposo il giorno dopo aver allenato le gambe. Attenzione però, in quel giorno di riposo

non bisogna abbassare la dose di carboidrati, abbiamo detto infatti che siamo in una fase di super-compensazione, quindi i carboidrati dovranno essere alti. Teniamo conto quindi che possiamo tenere i carboidrati alti anche nei giorni di riposo. Gli allenamenti devono essere intensi e a cedimento tecnico, inoltre dobbiamo farli senza l'aiuto di uno "spotter", ovvero di qualcuno che ci aiuta a fare ripetizioni extra. Tanto per cominciare, lo spotter deve essere una persona più grande ed esperta, più forte, e anche molto intelligente perché deve essere in grado di aiutarci correttamente. Quando siamo nel contesto del natural bodybuilding, sfruttare l'ausilio di uno

spotter che ci aiuta a fare quelle 2-3 ripetizioni in più, può essere molto stressante per il nostro corpo specialmente se lo facciamo più di una volta a settimana. Se avete difficoltà con qualche gruppo muscolare, allora approfittate dell'aiuto di un'altra persona, l'importante è che non lo fate per più di 1-2 serie a settimana, ricordate che questo è molto stressante per il nostro sistema nervoso e a lungo andare potresti risentire di questa esagerazione. Quindi ricapitolando, allenamenti sfiancanti, alimentazione giusta e inserimento dei "cheat meal" dove ne abbiamo bisogno, ma non quando facciamo degli allenamenti che



non lo richiedono. Se ad esempio abbiamo facilità nel far crescere il petto, non è la cosa migliore ricaricare le calorie in corrispondenza di questi allenamenti, ha più senso farlo quando alleniamo gruppi muscolari su cui abbiamo difficoltà; potete usare questa strategia mangiando anche la sera prima dell'allenamento "difficile", ma ricordate che il cheat meal non deve superare il 20% delle calorie dell'intera giornata. Bisogna essere molto precisi su questo e calibrare attentamente le dosi e le tempistiche. Per quanto riguarda la supplementazione, le proteine in polvere sono molto importanti quando dobbiamo raggiungere la giusta quantità giornaliera

o in funzione dell'allenamento, ma non servono "troppi" integratori. Per gli aminoacidi vanno benissimo i classici 2:1:1, importanti anche gli antiossidanti e la vitamina C. Ci sono molte persone che dicono "mi alleno ma non riesco a crescere e ad aumentare massa". Purtroppo non basta una serie, un frullato proteico e 2 giorni di riposo per veder crescere il corpo. Bisogna essere metodici, ripetere le cose ogni giorno, settimana, mese, ed è fondamentale capire che se non arriviamo ad un giusto equilibrio di alimentazione allenamento e riposo non riusciremo a vedere i risultati sperati. Attenzione, allenamento, alimentazione e riposo

devono essere in equilibrio, ma devono essere al massimo, al 100% di quello che possiamo. Se voi andate in palestra e vi allenate sempre al 70% delle vostre possibilità, mangiate assumendo il 70% di quello che vi serve, riposare il 70% e così via, i risultati tardano ad arrivare. Ricordate quello che abbiamo detto prima, il corpo non è d'accordo con noi riguardo all'ipertrofia e all'aumento di massa, anzi, ci rema contro. Per questo motivo se non spingiamo sull'acceleratore e continuiamo ad andare sotto la soglia necessaria, non avremo la risposta del corpo.

# ALLENAMENTO MULTIFREQUENZA

Approfondiamo meglio il concetto di allenamento multifrequenza che da un po' di tempo è tornato di moda sia nel mondo dei power lifter che nel mondo dei body builder. Chiariamo subito che la multifrequenza è lo stimolo alla base di ogni sport e ci permette di stimolare più volte gli stessi muscoli nel caso del body building, oppure le stesse catene cinetiche se guardiamo altri tipi di sport. In pratica è l'esatto contrario del classico allenamento in monofrequenza, che ha lo scopo di allenare il muscolo una sola volta a settimana, cercando di

massacrare il muscolo per poi dargli una settimana intera di riposo, e cercare di recuperare durante la settimana aumentando la forza e l'ipertrofia.



L'allenamento in multifrequenza invece permette di stimolare più volte a settimana gli stessi muscoli e gli stessi movimenti, ad esempio fare uno squat 3 volte nell'arco della settimana ci

permette di stimolare più frequentemente i muscoli delle gambe e quindi di dare un input di crescita ottimale. Inoltre ci permette anche di perfezionare il gesto tecnico che è alla base della prestazione. Al giorno d'oggi vengono usate molto le schede "split", ma non dobbiamo dimenticare che diversi anni fa i body builders preferivano allenamenti full body in multifrequenza. Detto questo, l'allenamento in multifrequenza non è soltanto un training adatto ai power lifter ma è validissimo anche per i body builders che mirano ad ottenere una maggiore ipertrofia muscolare.

Una classica scheda split nell'ambito

body building, potrebbe essere:

- Giorno A – Pettorali e bicipiti
- Giorno B – Dorsale e tricipiti
- Giorno C - Gambe e spalle

In multifrequenza invece:

- Giorno A – Allenamento full body
- Giorno B - Allenamento full body
- Giorno C – Allenamento full body

Parliamo quindi di allenare tutto il corpo... Nell'ambito del powerlifting potremmo avere:

- Giorno A – Squat, panca piana e complementari
- Giorno B - Stacco da terra, panca piana e complementari

- **Giorno C – Squat, panca piana e complementari**

Nel powerlifting abbiamo panca piana anche 3-4 volte a settimana, in questo modo si ripete lo stimolo e si aumenta la frequenza della parte superiore del corpo. Teniamo presente che quando alleniamo la parte alta del corpo, ad esempio il pettorale, recuperiamo molto più velocemente rispetto alle gambe. Inoltre, non esiste un vero e proprio allenamento in monofrequenza, ad esempio nella scheda split del body building dove farai panca piana il giorno A e tricipiti nel giorno B, starai lavorando i tricipiti anche nel A, e così via. Si può parlare di una



multifrequenza. Nei fondamentali dell'allenamento in monofrequenza si arriva a toccare il cedimento muscolare su ogni serie ed è un metodo che inevitabilmente porta risultati, il muscolo infatti cresce per via della **tensione meccanica, stress metabolico, e danno muscolare**. Il cedimento muscolare causa stress e danno ai muscoli che, a seguito del danno si riparano e crescono. Questo sistema in monofrequenza è quindi spesso usato dai body builder. Chi pratica invece l'allenamento in multifrequenza non ricorre ogni volta al cedimento muscolare. Se ricorri ad un allenamento full body 3-4 volte a settimana non puoi certamente portare i muscoli al

cedimento in ogni sessione di allenamento. Se ad esempio fai un 5x5 di allenamento per la panca piana, il carico che dovrai utilizzare dovrebbe essere tale da poter essere sollevato fino a 6-7 ripetizioni utilizzando un sistema a **“buffer”** lasciando delle **“ripetizioni in riserva”**. Quindi in sostanza non andrai a danneggiare i muscoli in ogni sessione o in ogni singola serie, non avvertirai un forte bruciore durante gli esercizi e neanche nei giorni successivi. Ma i muscoli cresceranno lo stesso? Sì, i muscoli crescono lo stesso. I benefici dell'allenamento in multifrequenza sono nel fatto che stimoliamo i muscoli con una certa **“qualità”** senza portarli al

limite, potendo ripetere l'allenamento anche il giorno dopo o massimo un giorno dopo, fornendo continuamente nuovi stimoli e aumentando forza, ipertrofia, e tecnica.

Ora vediamo alcuni allenamenti in multifrequenza:

- Starting Strength
- StrongLifts 5x5
- Powerlifting 5x5 di Reg Park
- RTS (Reactive Training Strength)
- Powerlifting cinese
- Powerlifting norvegese
- Powerlifting russo
- Powerlifting svedese

- E molti altri...

Può essere quindi molto utile allenarsi in multifrequenza per migliorare la tecnica, aumentare il volume di lavoro e quindi determinare anche l'ipertrofia muscolare. In questo modo i muscoli risponderanno anche con un aumento degli ormoni anabolici post allenamento, quindi aumentando gli allenamenti e stimolando più volte il muscolo otteniamo un incremento di questi ormoni, questo vale anche per l'MPS (Mass Protein Synthesis).

- Volume di lavoro maggiore
- Aumento dello stimolo ipertrofico

- Miglioramento della tecnica
- Aumento MPS (Mass Protein Synthesis)
- Aumento ormoni anabolici

Allenare un muscolo 3-4 volte a settimana è superiore rispetto ad allenarlo una sola volta, ci sono diversi studi che lo dimostrano ma ancora si sta cercando di chiarire quale sia la frequenza ottimale degli allenamenti durante la settimana.



In ogni caso è risultato evidente che, anche se allenare il muscolo una sola volta a settimana porta dei risultati, allenarlo più di due volte è ancora più efficace. Per massimizzare la massa muscolare si parla di 2-4 allenamenti a settimana per ogni gruppo muscolare. Tuttavia devi tenere in considerazione che allenando il muscolo in

monofrequenza portandolo all'esaurimento, i tempi di recupero aumentano e variano in base al muscolo. Il sistema nervoso è quello che impiega più tempo per recuperare, fino a una settimana. I muscoli grandi come quelli delle gambe impiegano circa 3 giorni a recuperare, mentre quelli più piccoli possono metterci anche due giorni. Questo significa che i muscoli più piccoli possono essere allenati più volte durante la settimana, mentre quelli grandi richiedono un tempo maggiore. Nell'ambito del powerlifting, l'allenamento in multifrequenza risulta importantissimo in quanto migliora notevolmente il gesto tecnico e quindi la qualità, la precisione nelle traiettorie e

lo stimolo ipertrofico.

A questo punto possiamo fare degli esempi riguardo il multifrequenza in modo da capire meglio il concetto. Innanzitutto dobbiamo considerare la frequenza di allenamento, infatti se ci alleniamo solo 2 giorni a settimana risulta molto difficile ottenere ipertrofia e tutto il resto. Potremmo certamente fare squat, panca piana e complementari il primo giorno, e poi fare stacchi da terra, panca piana e complementari il secondo giorno, ma saremmo veramente al limite della sufficienza; inoltre dovremmo sacrificare alcuni gruppi muscolari come bicipiti e tricipiti e concentrarci sugli stacchi da terra che



non possono mancare. L'allenamento in questione si basa sulla multifrequenza, quindi partire da una base di 3 giorni è l'ideale sia per i principianti che per gli intermedi, mentre per coloro che sono più avanzati si inizia a parlare di 4-5 allenamenti a settimana. In ogni caso con 3 giorni si può già ottenere un buon risultato:

- Giorno A – Squat, panca piana e complementari
- Giorno B - Stacco da terra, panca piana e complementari
- Giorno C – Squat, panca piana e complementari

La panca piana sarà presente in tutti e 3 i giorni, le varianti possono essere

diverse e si possono scegliere in base allo scopo che vogliamo ottenere, ipertrofia muscolare, oppure rinforzare i propri punti deboli, o per entrambe le cose a seconda del tempo che abbiamo a disposizione. Facciamo un esempio invece per un allenamento di 4 giorni a settimana:

- Giorno A – Squat, panca piana e complementari
- Giorno B - Stacco da terra, panca piana e complementari
- Giorno C – Squat, panca piana complementari
- Giorno D - Variante leggera di stacco da terra e military press

L'allenamento in multifrequenza può davvero essere un'ottima scelta, anche se non tutti devono per forza utilizzare questo sistema. Non si vuole assolutamente sminuire l'allenamento in monofrequenza che ha sempre funzionato e sempre funzionerà.

# CALCOLARE IL VOLUME DI LAVORO

Il volume di lavoro risulta essere più correlato all'aumento di massa muscolare e rappresenta la mole di lavoro totale svolta in una seduta di allenamento. La formula per calcolare il volume è:

$$\text{Volume} = \text{Kg} \times \text{R} \times \text{S}$$

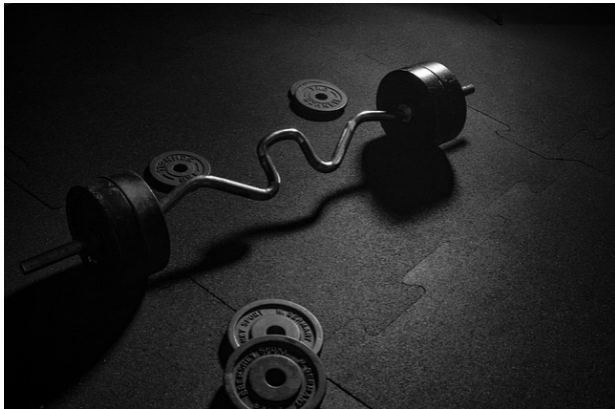
Dove per Kg si intende il carico sollevato, con R il numero di ripetizioni, con S il numero di serie.

Quindi se ad esempio abbiamo 4 serie da 6 ripetizioni con un peso di 60 Kg, avremo:

$$V = 60 \times 6 \times 4$$

Quindi ben 1440 Kg di volume.

Questa formula, anche se molto precisa, non è nata per discipline come il body building ma è nata per sport che usano esercizi multiarticolari come il powerlifting. Dobbiamo tenere conto che nel bodybuilding c'è un'alternanza tra esercizi di isolamento e esercizi multi articolari, ma soprattutto ci sono degli esercizi che vengono effettuati con dei macchinari e anche a seconda delle carrucole, va a cambiare il carico.



Ad esempio, fare uno squat e calcolare un volume di lavoro, non è la stessa cosa che calcolarlo su un leg extension, sono due esercizi per le gambe comuni nel body building ma se andiamo a calcolare il volume totale di lavoro con la formula di base, i conti non tornano. Infatti il risultato che ne viene fuori ci lascia un po' dubbiosi in quanto 10.000

Kg di volume sul leg extension non saranno come 10.000 Kg di volume sullo squat. Anche cambiando macchina di palestra in palestra avremo dei risultati diversi, ecco perché questa formula nel body building non è il massimo per calcolare il volume. Una delle formule che potrebbe andare bene, sarebbe quella in cui per prima cosa andiamo a calcolare il volume locale di un gruppo muscolare a seconda della settimana, e ridurre la formula a:

Volume locale = numero di ripetizioni x numero di serie

In questo modo avremo il totale del volume settimanale diviso per gruppo muscolare, e questo è un parametro che

potremo andare a gestire di volta in volta. Gli esercizi di isolamento e gli esercizi multiarticolari invece potranno essere calcolati in base all'indice di performance. Sappiamo che il volume, dal punto di vista scientifico, risulta essere molto correlato all'aumento della massa muscolare, ma ci sono delle considerazioni da fare riguardo a questo: La maggior parte degli studi prende in considerazione soggetti poco allenati o non allenati affatto, questo si traduce per noi in un vantaggio ad un volume molto più alto.

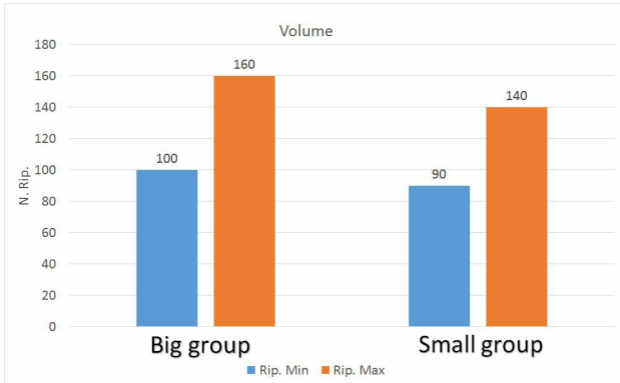
Ora parliamo di numeri, molti vogliono sapere quanto volume può sopportare un gruppo muscolare nell'arco della



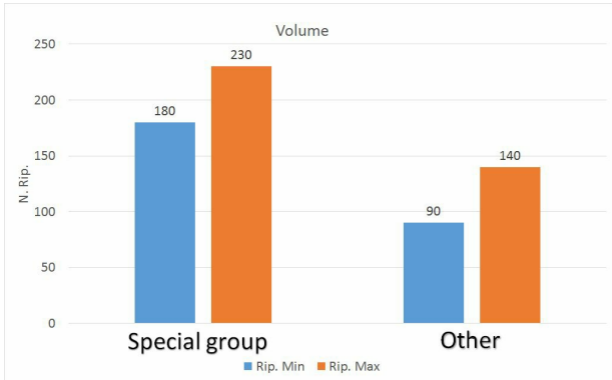
settimana, e quale sarebbe il volume ideale per ogni gruppo. Partiamo dal presupposto che ognuno di noi ha parametri diversi e quindi non è possibile avere uno standard preciso, ma se proprio vogliamo definire un range entro il quale orientarci, allora possiamo stabilire questi numeri:

Per i gruppi muscolari grandi possiamo lavorare tra le 100 e le 160 ripetizioni.

Per i gruppi muscolari piccoli tra le 90 e le 140 ripetizioni.



Nei periodi in cui decidiamo di concentrarci su un gruppo muscolare specifico possiamo arrivare anche tra le 180 e le 230 ripetizioni settimanali.



Ora invece parliamo di progressioni sul volume e vediamo come organizzarle. La cosa più semplice da fare è quella di aumentare le ripetizioni ogni settimana, ad esempio:

- Prima settimana - panca piana con 3 x 8, e croce su panca inclinata con 3 x 10
- Seconda settimana – panca piana

con 3 x 9, e croci su panca  
inclinata con 3 x 11

Aumentando di una sola ripetizione sia per il primo esercizio che per il secondo, aumenteremo il volume settimanale da 54 a 60 ripetizioni.



Un altro modo per sviluppare una progressione è quello di aumentare i set a parità di ripetizioni. Se facciamo riferimento all'esempio di prima, avremo:

- Prima settimana - panca piana con 3 x 8, e croce su panca inclinata con 3 x 10
- Seconda settimana – panca piana con 4 x 8, e croci su panca inclinata con 4 x 10

In questo modo abbiamo aumentato il volume da 54 a 72 ripetizioni settimanali semplicemente aggiungendo un set nella settimana successiva.

Un terzo modo che possiamo usare per

aumentare il volume è quello di aggiungere nella seduta successiva un ulteriore esercizio per lo stesso gruppo muscolare.

Ad esempio:

- Prima settimana - panca piana 3 x 8, croci su panca inclinata 3 x 10
- Seconda settimana – panca piana 3 x 8, panca inclinata 3 x 10, chest press 2 x 8

Anche in questo caso abbiamo aumentato il volume di lavoro da 54 a 70 semplicemente aggiungendo un esercizio. Questo è un modo semplice per calcolare il volume, ma questo è solo uno dei parametri e va gestito in maniera opportuna. L'importante è

chiarire che non esiste un parametro fisso ma bisogna trovare un buon equilibrio in funzione delle nostre caratteristiche. Questo infatti è semplicemente uno stimolo che se ben gestito porta a dei risultati.





# CAPITOLO 3: ABC DELL'ALLENAMENTO

In questo capitolo parleremo dell'ABC dell'allenamento nel body building. La prima cosa che andiamo a considerare è la tecnica, la base su cui costruire tutto l'allenamento e la progressione dei parametri. Quindi se vogliamo partire dalle basi dobbiamo avere in mente un'idea chiara di quale è la tecnica nel body building. Molti dicono che il muscolo cresce anche solo sentendo la classica fatica attraverso il danno muscolare, ma in realtà ci sono atleti che hanno dimostrato il contrario. Per comprendere meglio la tecnica nel

bodybuilding facciamo un esempio: Inizialmente quando un principiante si iscrive in palestra ed inizia ad allenarsi è altamente scoordinato. Fa vari tentativi negli esercizi, e da una parte si convince di farli correttamente, come accade infatti negli affondi dove molto spesso le ginocchia lavorano male (valgismo) e lavora sbilanciato in avanti o indietro. Le traiettorie e gli angoli sono scorretti e dal punto di vista articolare sono molto rischiosi a lungo andare. Il personal trainer cerca di correggere gli errori del principiante curando la tecnica e trovando un buon equilibrio nei movimenti, ma queste correzioni riguardano la tecnica dell'esercizio specifico e non la tecnica nel

bodybuilding. Inizialmente, anche se i movimenti sono scoordinati, il principiante riesce a fare i primi esercizi ed inizia a prendere confidenza con i pesi. Nell'arco di poco tempo però, ottiene un certo incremento di forza, sente la necessità di "scalare" e quindi di aumentare i pesi in modo progressivo per poter raggiungere i risultati che si è prefissato (ad esempio l'ipertrofia). È proprio in questa fase che interviene la tecnica, o meglio, la tecnica diventa necessaria poiché non è più accettabile eseguire l'esercizio in modo "sporco"; finché il carico era basso allora i problemi non erano evidenti, ma con l'aumentare del carico

e del volume di lavoro allora le cose cambiano. Proverà a fare più ripetizioni, inserire manubri più pesanti, nuovi esercizi, ecc. Più aumentiamo lo stimolo, più il nostro corpo cercherà una coordinazione inter muscolare per distribuire il lavoro su tutti i distretti corporei. Se prendiamo l'esempio degli affondi, il corpo cercherà inconsciamente di coordinare il timing, coordinare la gamba posteriore per alleggerire il lavoro della gamba avanti. In questo modo il corpo cerca inconsciamente di "ottimizzare" diventando sempre abile a distribuire il lavoro su tutte e due le gambe, aumentare così il numero delle ripetizioni e del carico. Questo però non

ci aiuta nel nostro scopo. Lo stimolo sul distretto muscolare che stiamo allenando potrebbe non aumentare a causa di queste compensazioni del corpo, quindi la tecnica interviene proprio per poter imparare ad isolare quel distretto specifico senza ridistribuire il carico in distretti non interessati. Non si tratta di esecuzione esteriore del movimento, ma di quello che noi riusciamo a coordinare al nostro interno.



Il corpo cerca continuamente di compensare richiamando tutta la catena muscolare, ma se facciamo in questo modo, ad esempio su panca piana, togliamo lavoro al pettorale, lo stesso vale per lo squat e altri esercizi. Anzi, spesso si vedono in palestra delle persone che fanno squat e hanno dei glutei molto lavorati, altri invece dei

glutei molto deboli nonostante lavorino con grossi carichi. Questo avviene proprio perché quelle persone usano altre compensazioni per poter sollevare quei carichi. Bisogna avere una propriocezione molto sviluppata dei nostri distretti muscolari, bisogna riuscire a sentire ad esempio che negli affondi l'arto inferiore ci permette di mantenere l'equilibrio ma viene coinvolto il meno possibile nella spinta della risalita. Chiaramente quando facciamo degli esercizi per il petto o per le braccia andiamo a coinvolgere diversi muscoli, si parla appunto di distretti muscolari, quindi potremmo coinvolgere spalla, pettorale, deltoide, ecc. L'intervento coordinato di questi



muscoli ci permette di caricare più peso ma bisogna curare la tecnica come dicevamo prima, al fine di evitare che tutti gli altri compensino. In sostanza, il bodybuilding non è altro che conoscenza profonda di biomeccanica, degli esercizi, e dei muscoli che intervengono maggiormente. Ovviamente non solo a livello teorico; possiamo parlare di tutti gli altri fattori ma se non c'è di base la tecnica corretta i risultati saranno sempre inferiori a quelli sperati.

Non c'è fondamentale più importante della tecnica degli esercizi per una buona formazione nel bodybuilding. Ad eccezione di alcune tecniche di allenamento avanzate, tutti gli esercizi

dovrebbero essere eseguiti con una tecnica impeccabile. I due motivi principali sono la sicurezza e l'efficacia. Non bisogna mai stancarsi di sottolineare l'aspetto della sicurezza. Molti pensano che sia il peso elevato a causare lesioni, ma in realtà è la tecnica sbagliata a causarle. Un esercizio con un basso carico e tecnica sbagliata può fare molto più danni di uno alti carichi e tecnica corretta. Le articolazioni, i legamenti, i tendini, ecc., non sono progettati per essere sottoposti a movimenti con strappi, e neanche per fare movimenti extra articolari.



Nonostante questo, è facile vedere in palestra degli atleti che fanno rimbalzare il bilanciere, oppure fanno squat scendendo velocemente rischiando di procurarsi degli strappi nella parte bassa della schiena. Possono illudersi di gestire un peso molto elevato, ma solo perché stanno usando le loro articolazioni come degli elastici.

Arriverà un momento in cui il corpo cederà, magari un legamento! Per i fisioterapisti, gli ortopedici, ecc, è un bene riempire la struttura di atleti infortunati, ma per noi no... Per questo sembra abbastanza chiaro che la tecnica è fondamentale, specialmente se non sei esperto devi affidarti ad un personal trainer capace di insegnarti la tecnica corretta per ogni singolo esercizio, e di seguirti per un certo tempo fino a quando non l'avrai perfezionata. Purtroppo non è possibile isolare completamente un muscolo, ma dovrai sempre cercare di minimizzare il coinvolgimento di altri gruppi muscolari (parliamo di esercizi monoarticolari). Ad esempio, lavorando i tricipiti e il petto sulla panca, bisogna

evitare di coinvolgere la schiena e le gambe per aiutarsi a spingere su il bilanciere, altrimenti abbiamo l'impressione di aver aumentato la forza quando non è così. Ricorda che stai allenando i tuoi muscoli, non il tuo ego, quindi non ti preoccupare del peso ma bensì della tecnica corretta. Spesso si racconta che Arnold Schwarzenegger abbia usato manubri da 60 a 70 libbre per allenare i suoi bicipiti, contrariamente ad altri che cercavano di superare le 100 libbre aiutandosi con altri gruppi muscolari. Arnold cresceva più rapidamente e molte persone hanno giustificato questo fatto semplicemente dicendo che Arnold avesse una genetica

migliore, oppure avesse usato più anabolizzanti. Ad ogni modo quello che è certo è che Arnold eseguiva gli esercizi in modo lento e controllato, concentrandosi unicamente sui suoi bicipiti senza coinvolgere altre parti del corpo. Molti dei successivi campioni di bodybuilding hanno seguito l'esempio di Arnold, infatti è difficile vedere alcuni dei grandi nomi svolgere esercizi contorcendo tutto il corpo e sporcando la tecnica, tutti loro eseguono ripetizioni lente e controllate.

# REPS

Praticamente ogni esercizio e ogni routine di allenamento si basa su questa parola: "rep". Rep è un'abbreviazione della parola "ripetizione" e si riferisce ad una esecuzione completa di movimento di un esercizio. Ad esempio, sollevare un bilanciere e poi tornare indietro è proprio una ripetizione. Ad eccezione di alcuni powerlifter, i bodybuilder raramente eseguono una sola ripetizione, infatti eseguono una serie di ripetizioni consecutive in un gruppo chiamato "set".



Il numero medio di ripetizioni in un set varia da 8 a 12, ma questo può variare in funzione di diversi fattori come



l'esercizio stesso, gli obiettivi, il gruppo muscolare, e periodo dell'anno (offseason o pre-contest).

# QUANTE RIPETIZIONI FARE?

Quando usiamo dei pesi moderati, dobbiamo aumentare il numero di serie e di ripetizioni, cercando di avvicinarci al massimo sforzo. In alcuni esercizi, i carichi diventano molto pesanti e di conseguenza si abbasserà il numero di ripetizioni (pressa o squat), ma nella maggior parte degli esercizi ci aggiriamo intorno alle 10 a 12 ripetizioni. Ovviamente, se nelle ultime due ripetizioni siamo al limite, allora dobbiamo fermarci.



Una delle domande più comuni che vengono fatte ai bodybuilder professionisti riguarda proprio il numero di ripetizioni. Molti si interrogano sul numero di ripetizioni, cercando un giusto equilibrio che produrrà un maggior risultato, e un progresso più rapido di ipertrofia muscolare. Purtroppo non è possibile avere la bacchetta magica e capire sin da subito quale è il numero ottimale in funzione della nostra fisicità, non è così scontato e banale. Per questo motivo, la maggior parte dei bodybuilder andrà proprio a variare il numero di ripetizioni nel corso degli anni, alternando anche durante gli stessi

allenamenti. Anche se non possiamo calcolare le ripetizioni in un solo colpo, possiamo però fare riferimento ad alcuni standard.

In generale, ci sono **tre intervalli** di ripetizioni che i bodybuilder seguono durante tutto l'anno:

- Massima resistenza
- Dimensione massima
- Mantenimento

Se l'obiettivo è la **massima resistenza**, siamo dalle 3 alle 5 ripetizioni. Questo non significa semplicemente fare da 3 a 5 ripetizioni con qualsiasi peso, non importa quante ne potresti fare in più, quello che conta è usare un peso che ti

impedisca di raggiungere un numero più alto. Molti bodybuilder usano questo tipo di allenamento per diversi mesi durante la bassa stagione allo scopo di massimizzare i guadagni di forza. I powerlifter invece adottano questo tipo di allenamento per la maggior parte dell'anno, anche se si durante le gare eseguono una sola ripetizione.

Se invece l'obiettivo è la **massima massa muscolare**, allora l'intervallo di ripetizioni va dalle 8 alle 12. Ci sono atleti che spesso variano questo range di ripetizioni abbassandolo tra 6 e 8, altri invece dicono di ottenere risultati migliori nell'intervallo da 15 a 20. Per la maggior parte degli atleti, può andare

bene mantenersi nel range 8-12, ma bisognerà comunque approfondire gli effetti sull'allenamento e stabilire delle programmazioni specifiche.

Se parliamo di **mantenimento**, allora conviene stare sulle 12-15 o 15-20 con carichi più leggeri ovviamente. Alcuni bodybuilder sfruttano questa strategia nella fase pre-gara proprio perché in questo modo riescono a bruciare una piccola quantità in più di calorie, inoltre mantengono la massa e la forza acquisita senza rischiare infortuni. Bisogna anche dire che se intendiamo mantenere il corpo in forma senza rischiare infortuni nel tempo, e ponendoci un obiettivo di longevità e preservando i muscoli,

possiamo orientarci su allenamenti che non superano l'85% delle nostre possibilità.

Detto questo, il numero di set e di ripetizioni deve essere costruito anche in base al tipo di allenamento che intendiamo seguire:

**Monofrequenza o Multifrequenza.**



# RIPETIZIONI ESAURIMENTO

A

Allenarsi fino all'esaurimento muscolare significa letteralmente concludere un set solo dopo che il muscolo non riesce più a contrarsi per fare un'altra ripetizione. Infatti, provando a fare un'ultima ripetizione non riusciamo proprio a continuare. Molti bodybuilder sostengono che bisognerebbe allenarsi con ripetizioni ad esaurimento su ogni set.



Purtroppo questo non è sempre vero poiché il nostro sistema di recupero non riesce a stare dietro ad uno stress del genere. Tuttavia, se parliamo di quei culturisti che usano sostanze dopanti e quindi hanno una sorta di supporto farmacologico, allora il discorso cambia perché il corpo reagisce in maniera completamente diversa. Oltre agli

aspetti farmacologici c'è anche l'aspetto genetico che permette di sopportare questo tipo di allenamento fino all'esaurimento totale in ogni set. Una persona normale andrebbe subito in sovrallenamento se provasse a seguire questa strada. Il sistema nervoso diventerebbe così affaticato da non recuperare neanche l'allenamento a bassa intensità. Come abbiamo già detto, per far crescere il muscolo sono necessari 3 fattori: tensione meccanica, stress metabolico e danno muscolare. L'allenamento con set ad esaurimento provoca danni significativi alle fibre muscolari e quindi è uno dei 3 fattori, inoltre su ogni set crea una situazione in cui il sistema di recupero dell'individuo

non è in grado di rigenerarsi prima del prossimo allenamento e quindi parliamo di stress metabolico. In realtà, c'è il rischio concreto di sperimentare una regressione in dimensione e forza muscolare. Bisogna osservare due principi di base se si intende continuare a progredire: **I muscoli devono essere ripetutamente sottoposti a forme crescenti di stress fisico. Tra un allenamento e l'altro è necessario un tempo di riposo sufficiente per il recupero completo.** Se sottoponi un muscolo ad uno stress ripetuto e aumenti leggermente i carichi ad ogni allenamento al successivo, starai facendo un sovraccarico progressivo, e

il risultato finale sarà un muscolo più grande e più forte. Ma questo può davvero verificarsi solo se al muscolo è concesso un adeguato tempo di recupero tra questi allenamenti. Se lo stress è troppo forte o il periodo di recupero è troppo breve, il muscolo non avrà il tempo di ricostruire le fibre muscolari e nessun otterrai nessun miglioramento. L'allenamento ad esaurimento su ogni set è semplicemente troppo estenuante per la maggior parte degli individui. Per questo motivo, è meglio eseguire i primi set intorno al 90% delle nostre possibilità, e solo all'ultimo set arrivare all'esaurimento muscolare.

# RIPETIZIONI FORZATE

Ora parleremo delle ripetizioni forzate, una tecnica piuttosto avanzata che molti bodybuilder usano nelle loro routine. Le ripetizioni forzate vengono eseguite quando, invece di fermarci sull'ultima ripetizione che ci sembra faticosissima, un compagno chiamato "spotter" ci assiste fornendo verso l'alto per farci eseguire 1 o 2 ripetizioni aggiuntive che non saremmo assolutamente in grado di fare da soli. La teoria dietro le ripetizioni forzate è abbastanza semplice, supponiamo che alla ripetizione 8 tu non riesca più a risalire, potresti tranquillamente decidere di terminare il set e recuperare

normalmente, oppure potresti avere qualcuno che ti aiuti “spremere” quel poco che ti è rimasto per fare una ripetizione in più. Le ripetizioni forzate stimolano maggiormente le fibre muscolari, più intensamente rispetto a dei set normali. I più esperti sanno come fare per aiutare gli altri in queste ripetizioni forzate, quindi se non hai un compagno di allenamento, non esitare nel chiedere a qualcuno più esperto di te.



L'esecuzione delle ripetizioni è senza dubbio uno degli aspetti più importanti del tuo allenamento di bodybuilding. Per massimizzare i tuoi guadagni di massa muscolare e di forza, dovresti provare varie combinazioni di ripetizioni, determinare quella che funziona meglio per te, e ricordati di variare spesso. Le



persone non rispondono allo stesso modo agli allenamenti, e i migliori bodybuilder sono quelli che spesso sperimentano e variano gli allenamenti.

# SET

"Rep" è il termine più comune nel bodybuilding, ma è strettamente collegato al termine "set". Come detto prima, non si eseguono ripetizioni infinite, ma vengono raggruppate in set. Anche qui la domanda è probabilmente: "Qual è il numero perfetto di set?" Prova a chiedere a diversi atleti e ti accorgerai che otterrai sempre risposte diverse. La maggior parte dei bodybuilder sperimentano con numeri di set diversi per determinare quale permette di raggiungere risultati migliori. Nel corso degli anni si sono sviluppate due strade diverse per quanto riguarda il numero di set da eseguire: alta intensità, e sistema

classico.



La maggior parte dei bodybuilder ha provato anche ad allenarsi con il single-set, ovvero il sistema ad alta intensità, ma il sistema classico a multi-set rimane ancora il più popolare, infatti nessun campione del bodybuilding si è affidato esclusivamente al sistema a set singolo.

# ALTA E BASSA INTENSITÀ

*"Una dura giornata di allenamento delle gambe è dura sia fisicamente che mentalmente. Il dolore duraturo, la sofferenza e l'enorme fatica nel sollevare centinaia di kg sono strazianti, ma il risultato finale vale lo sforzo fatto."* - Charles Glass.

Il sistema di allenamento ad alta intensità ha origine dagli scritti e dalle opere del Dr. Arthur Jones. Il dottor Jones ha inventato la linea Nautilus di attrezzi ginnici. Nautilus è stato il primo serio sfidante delle vecchie multi-stazioni universali trovate in molte

scuole superiori e palestre.



Egli decise di commercializzare la sua attrezzatura in modo rivoluzionario, spiegando che tutto quello che si doveva fare era eseguire un set per gruppo muscolare nelle sue 8-10 stazioni. Furono vendute milioni di attrezzature Nautilus negli anni '70 ma questo sistema non ebbe sufficiente influenza

sui bodybuilder. Nel 1976, Mike Mentzer (Mr. Universo) ripropose l'allenamento ad alta intensità. Mentzer era uno dei migliori culturisti nel mondo, con il suo fisico eccezionale, Mike rielaborò le idee di Jones creando un suo sistema "Heavy Duty". Mentzer influenzò milioni di persone con il suo sistema. Anche Dorian Yates, che nella maggior parte della sua carriera si è allenato con più set, è stato estremamente influenzato dagli scritti di Mentzer. Solitamente Dorian non superava i 6-8 set per i gruppi muscolari più grandi (al contrario dei 12-20 set preferiti dalla maggior parte degli altri top culturisti). I sostenitori del sistema ad alta intensità, sostengono che sia

sufficiente fare 1-2 set per stimolare pienamente un muscolo. Passare ore ad eseguire tantissimi set è uno spreco tempo secondo loro. Se ci pensiamo infatti, eseguire tantissimi set può portare alla perdita muscolare rischiando il sovrallenamento. Dorian Yates fissò molto bene il concetto: "Una volta che un chiodo viene conficcato in un muro, è inutile continuare a colpirlo!"

# IL SISTEMA DI FORMAZIONE CLASSICO O MULTIFUNZIONALE

Il sistema classico di allenamento è di gran lunga lo stile di allenamento più popolare ed è stato usato dai più grandi atleti del mondo, dimostrando di essere sicuramente efficace. A partire da 1 o 2 set per esercizio fisico, aggiungi gradualmente set ed esercizi finché non arrivi a fare 3-5 serie e 4-5 serie per i gruppi muscolari più grandi. Nel momento in cui la maggior parte dei bodybuilder raggiunge il livello avanzato di allenamento, arrivano a fare



20-25 serie per ciascuno dei grandi gruppi muscolari come petto, schiena e cosce e 12-15 per i gruppi più piccoli come bicipiti e tricipiti.



Culturisti che seguono il sistema classico dicono di avere la necessità di aggiungere set ed esercizi per continuare a migliorare. Alcuni critici sostengono che questi professionisti del

bodybuilding siano geneticamente  
avvantaggiati e crescano  
indipendentemente da queste strategie di  
allenamento. Questo potrebbe essere  
vero fino a un certo punto, ma non si può  
negare che il sistema classico ha  
generato praticamente tutti i migliori  
bodybuilder professionisti e dilettanti  
degli ultimi 60-70 anni.

## UN SISTEMA MIGLIORE?

La maggior parte delle persone non riesce a tollerare abbastanza gli sforzi fisici eccessivi, per questo motivo c'è un alto rischio di strappi muscolari, sovrallenamento, e altri danni che non portano assolutamente alla crescita muscolare. Data la solida reputazione del sistema classico, ti consiglio di iniziare usando quello, ma devi considerare molti altri fattori, infatti il problema non riguarda soltanto l'aumento delle fibre muscolari. È necessario anche stimolare la crescita di nuovi vasi sanguigni aumentando l'afflusso di sangue. Purtroppo il sistema a un set di cui abbiamo parlato

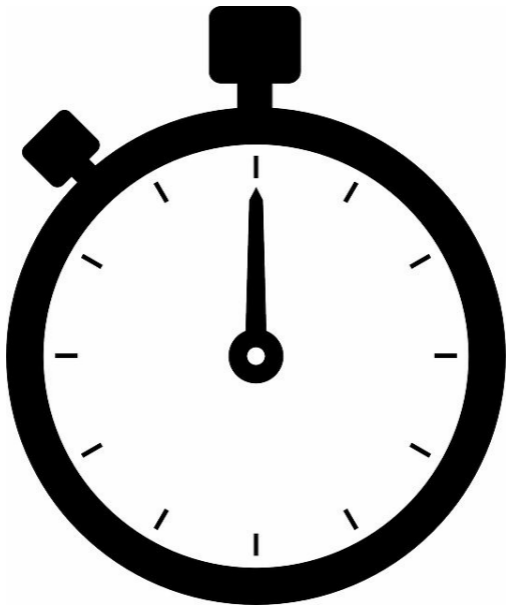
prima non funziona proprio come previsto, inoltre non è salutare per le articolazioni che devono sopportare un enorme carico, e questo fu ammesso dallo stesso Mentzer negli anni successivi. Non bisogna assolutamente iniziare facendo 15-20 set per ogni gruppo muscolare. Per i principianti infatti vanno benissimo 2 o 3 serie per gruppo muscolare in modo da stimolare adeguatamente la crescita, solo successivamente sarà necessario aumentare. Col passare del tempo potrai sicuramente sperimentare lo stile di allenamento Heavy Duty. Certamente, se hai una genetica da ectomorfo, potresti trovare difficoltà con un numero minore di esercizi e quindi aumentare l'intensità

potrebbe dare risultati migliori. Inoltre, tieni presente che il sistema classico richiede enormi risorse e quantità di energia, quindi di cibo, per essere efficaci.

# QUANTO RIPOSO TRA I SET?

La risposta generale a questa domanda è: riposare abbastanza a lungo da recuperare dal set precedente, ma non abbastanza a lungo per rinfrescarsi. Questo normalmente funziona tra 45 e 60 secondi tra le serie. I powerlifter spesso riposano due minuti o più tra le serie. Alcuni sostengono che il riposo debba essere meno di 20 secondi (facendo così si mantiene la frequenza cardiaca elevata e si ha una componente cardiovascolare nell'allenamento), ma questa è solo una delle strategie applicate. Infatti si è visto che riposando

solo pochi secondi tra un set e l'altro non si ha il tempo di recuperare, quindi non si riesce a fare ulteriori ripetizioni.



Recuperando il tempo necessario invece si riesce a lavorare molto di più,

aumentando notevolmente il volume di lavoro settimanale.



# TIPI DI SET

Durante l'evoluzione e la storia del bodybuilding, si è cercato di capire i meccanismi di crescita del corpo osservando i progressi e i metodi di allenamento adottati dai vari atleti. Il ragionamento che è stato fatto è questo: Non cercare di osservare il metodo di allenamento di una persona geneticamente favorita, ma cercare di osservare chi è riuscito a raggiungere risultati analoghi pur avendo una genetica sfavorevole. Chiaramente, quelli che pur avendo una genetica poco avvantaggiata hanno comunque raggiunto degli ottimi risultati, avranno sicuramente utilizzato un metodo di

allenamento estremamente efficace, ed è proprio a questi atleti che si deve guardare. Esistono alcuni metodi diversi e stimolanti per completare i set. Esaminiamoli in dettaglio.

# SET LINEARI

Questo è lo stile di allenamento più vecchio e viene eseguito in modo diretto e lineare. In pratica, viene usato lo stesso peso per lo stesso numero di serie e ripetizioni, ad esempio 4 serie da 8 con un carico di 120 Kg nel leg press. Questo modello lineare è probabilmente la tecnica di allenamento più comune, e la maggior parte delle tecniche di allenamento avanzate derivano proprio da questi set.

# SET PIRAMIDALI

Se le serie lineari sono lo stile di allenamento più comune, le serie piramidali sono un sono diventate sempre più popolari. Molto semplicemente, anziché usare lo stesso peso per lo stesso numero di serie e ripetizioni, il peso viene aumentato di un po' nelle serie successive, diminuendo invece il numero di ripetizioni. Il picco della piramide viene raggiunto con il peso più pesante e il minor numero di ripetizioni. Il peso è quindi ridotto e il numero di ripetizioni aumentato. In sostanza, inizi a salire verso questo picco e poi procedi al contrario diminuendo il carico e aumentando le

ripetizioni. In generale, esegui i set più leggeri 15-20 ripetizioni, mentre i set più pesanti solitamente rientrano nell'intervallo da 6 a 8 ripetizioni. Un vantaggio dei set piramidali è che permettono ai muscoli di scaldarsi completamente prima di sollevare il peso più pesante. Questo aiuta a prevenire le lesioni, e probabilmente è anche più efficace. Pensa al muscolo come se fosse il motore della tua automobile, il motore infatti funziona bene quando è arrivato alla giusta temperatura. Facciamo un esempio di set piramidale per squat con bilanciere:

<b>Set</b>	<b>Peso (libbre)</b>	<b>Rep</b>
1	135	20
2	225	15
3	315	10
4	404	6
5	315	10
6	225	12

# MEZZA PIRAMIDE: ASCENDENTE E DISCENDENTE

Puoi anche modificare la piramide completa e fare solo un lato. Ad esempio, potresti aumentare lentamente il tuo peso, finendo con il peso più pesante (set ascendenti). L'inverso si può fare con i set discendenti. In questo caso, i pesi più pesanti vengono sollevati per primi e ogni serie successiva diventa più leggera. I bodybuilder di solito preferiscono set discendenti, in quanto ciò consente loro di sollevare pesi più pesanti durante l'allenamento. Infatti, i set ascendenti

stancano i muscoli prima che venga raggiunto il peso massimo. Purtroppo anche i set discendenti hanno uno difetto, aumentano il rischio di lesioni. Sappiamo infatti che i muscoli dovrebbero essere accuratamente riscaldati prima di sollevare carichi importanti, ma nei set discendenti avviene proprio che il primo set è il più pesante, il che significa che i muscoli sarebbero freddi mentre si solleva il carico più alto. Poiché questo è estremamente pericoloso, la maggior parte dei bodybuilder esegue alcuni set molto leggeri e ad alta ripetibilità, sufficienti a far fluire il sangue al muscolo prima di iniziare il vero set discendente. Questi set di riscaldamento



non compromettono l'esecuzione successiva perché sono così leggeri da non affaticare il muscolo.

Ecco un esempio di set discendenti di Barbell curls:

<b>Set</b>	<b>Peso (libbre)</b>	<b>Rep</b>
<b>1</b>	<b>130</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>110</b>	<b>12</b>
<b>3</b>	<b>90</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>70</b>	<b>15</b>

L'idea migliore è quella di alternare questi tipi di allenamenti. Fare così manterrà i tuoi muscoli in uno stato di

shock, che è proprio quello di cui hai bisogno per mantenere i muscoli in crescita. Cambiare i tuoi allenamenti ti impedirà anche di annoiarti facilmente.

## QUANTO CARICO?

Può sembrare strano, ma oggi la maggior parte degli atleti di bodybuilding inizia ad seguire una strada differente rispetto al passato, ovvero si inizia ad usare carichi meno pesanti. I frequenti infortuni uniti alla necessità di curare la tecnica dell'esercizio hanno portato gli atleti ad usare un approccio diverso, impiegando carichi meno aggressivi rispetto a quelli usati in passato. Nulla vieta di utilizzare carichi pesanti ma oggi sappiamo che possiamo ottenere gli stessi risultati percorrendo altre strade, peraltro meno rischiose. Proprio in virtù di quanto detto prima sulla tecnica, molti sostengono che usare carichi moderati

sia più produttivo per il muscolo poiché permette di curare il movimento e di concentrarsi sulle fibre muscolari.



Ci rendiamo conto che “leggero” e “pesante” vuol dire tutto e niente. Ci si può allenare con carichi leggeri o pesanti in funzione di vari fattori, ad esempio della velocità. Un manubrio corto di 20 kg può diventare pesante

come uno di 30 o 40 Kg se sollevato in modo lento e controllato. Un grosso errore che può essere fatto sia da un principiante che da un bodybuilder professionista, è quello di voler sollevare più peso di quanto i loro muscoli siano in grado di sollevare. I pesi che ho elencato negli esempi precedenti, sono solo degli esempi! Questo perché non c'è modo di poter dire ad un'altra persona quanto peso usare. Possiamo parlare del numero di set, delle ripetizioni, degli esercizi, combinazioni, nutrizione e supplementazione, e anche sulla tecnica da usare per eseguire gli esercizi. Ma non c'è modo di stabilire quanto peso caricare sul bilanciere. Prima di tutto,

dovresti determinare quante ripetizioni hai intenzione di eseguire, per esempio, diciamo che si tratta di 10. A questo punto bisogna scegliere un peso che non ci permetta di superare le 10 ripetizioni. Esatto, parliamo di limite a 10 rep. Se senti che con quel peso puoi fare anche 13-14 ripetizioni, allora non puoi fermarti a 10 perché vuol dire che il peso è troppo leggero.



Devi aumentare fino a quando non senti che 10 è il massimo per te. Non tutti i giorni di allenamento sono uguali, alcune volte avrai la capacità fare qualche ripetizione in più, altre volte non ti sentirai abbastanza in forma e riuscirai a farne 8-9. Ma in generale devi calibrare il peso in modo da aggirarti intorno alle rep che hai

prestabilito. Non passerà molto tempo prima che utilizzerai rep e set differenti variando il peso, quindi per adesso concentrati su quello. Non pensare che sia difficile continuare a calibrare il peso poiché non lo è. Tornando al discorso della tecnica, se sei all'inizio e sei un principiante, dopo qualche allenamento dovrai diminuire leggermente il peso poiché inizierai a perfezionare la tecnica. Mi spiego meglio, se all'inizio fai 10 rep con 50 Kg, molto probabilmente stai sollevando quel carico con una tecnica immatura che coinvolge altri distretti muscolari, ma appena inizierai a isolare correttamente il muscolo allenato, sentirai la necessità di scendere



leggermente per perfezionare la tecnica e poi tornerai a salire. Non preoccuparti di quelli che si allenano accanto a te e che sembrano sollevare carichi più pesanti, sicuramente quelle persone non hanno iniziato con quel carico, ma hanno fatto il tuo stesso percorso. Devi farti strada nel tempo, e costruire i tuoi progressi in modo misurabile. Se continui a lavorare sodo e a sollevare correttamente, arriverà il momento in cui solleverai carichi mostruosi - ma non ci arriverai cercando di sollevare quel peso prima che tu sia pronto. Cerca sempre di "sentire" il peso mentre sollevi. Se non riesci a sentire il muscolo che sta lavorando, non stai

utilizzando abbastanza peso, oppure ti stai affidando ad altri distretti muscolari per compensare parte del sollevamento. Come abbiamo detto prima, i termini "leggero", "pesante", sono termini relativi, infatti un carico può essere pesante per una persona mentre può essere un peso di riscaldamento leggero per un'altra. Allo stesso modo, alcuni bodybuilder considerano qualsiasi allenamento che superi le 10 rep come un allenamento ad "alte ripetizioni", altri invece dicono che l'allenamento ad alte rep inizi quando vengono superate le 20 rep. Devi sperimentare con diverse combinazioni di ripetizioni, set, e pesi per trovare ciò che funziona meglio per te nell'arco delle settimane e

dei mesi.

# LA VELOCITÀ

In tutte le palestre si vedono persone eseguire esercizi in maniera del tutto assurda. È incredibile che molti riescano a fare esercizi in modo scorretto senza procurarsi infortuni visto che la tecnica è completamente errata. Il nostro corpo non è fatto per essere scosso in modo rapido e brusco, specialmente se si solleva un carico molto pesante. Prendere un bilanciere e sollevarlo dal pavimento come se si volesse strappararlo via, non vuol dire esercitarsi con una tecnica adeguata.



Lo stesso vale se si rimbalza su e giù mentre si fa lo squat. Entrambi questi movimenti potrebbero causare gravi lesioni. Altri problemi vengono causati dallo stress eccessivo esercitato su un muscolo o su una articolazione in un arco di tempo troppo ristretto. Facciamo un esempio, le tue gambe potrebbero gestire uno squat da 250 Kg, ma non se

pensi di sollevare 250 Kg in mezzo secondo! Facciamo un esempio con le automobili: Se raggiungi una grande velocità con la tua auto ma poi freni diminuendo la velocità, allora non vai incontro a problemi particolari. Se invece porti la tua macchina a 200 Km/h e poi vai incontro a un muro, la frenata sarà da 200 a 0 in meno di un secondo, e questo è un problema... Se ti trovi dentro l'auto al momento dell'impatto, sai benissimo che il tuo corpo non è progettato per questo tipo di sollecitazioni, quindi sarebbe meglio rallentare progressivamente anziché passare da 200 a 0. Lo stesso ragionamento vale per gli esercizi di bodybuilding che dovrebbero essere

eseguiti in modo lento e controllato. I movimenti elastici sono spesso eseguiti in altre discipline, ma sempre a vuoto oppure con carichi bassissimi. Fare questi movimenti con carichi pesanti è impensabile.

# TEMPO

I bodybuilder usano il termine "tempo" per descrivere le velocità delle ripetizioni. Mentre in media la maggior parte i bodybuilder usano un tempo da 2 a 4 secondi, esistono moltissime combinazioni diverse. Alcuni professionisti non considerano le ripetizioni come un movimento singolo, ma piuttosto lo suddividono in 4 parti distinte.

Abbiamo infatti:

1. Sollevamento (fase positiva o concentrica)
2. Pausa in alto
3. Abbassamento (fase negativa o



eccentrica)

#### 4. Pausa in basso

La maggior parte delle persone è consapevole dell'innalzamento (positivo, o concentrico) e dell'abbassamento (negativo, o eccentrico), ma spesso trascurano la sezione di pausa in alto e in basso. Perché è necessario curare le fasi di pausa in alto e in basso? Trattenerne il peso per una frazione di secondo rende l'esercizio più difficile e probabilmente richiederà che l'individuo sollevi meno peso.



Ma, come molti suggeriscono, la pausa aiuta a prendere lo slancio, aiutando a reclutare più fibre muscolari. È anche più sicuro perché i legamenti, i tendini e le articolazioni non verranno usate come degli elastici.

Facciamo un esempio pratico sui tempi di esecuzione

**Per un esercizio di panca piana con 60 Kg con 3 set da 12 rep, il tempo potrebbe essere 2-1-2-1.**

In questo esempio, stiamo sollevando 60 Kg su panca piana con un classico 3x12. Il tempo 2-1-2-1 significa semplicemente che sono necessari 2 secondi per sollevare il peso, 1 secondo di pausa in alto, 2 secondi per abbassare il peso e 1 secondo di pausa in basso. L'importanza della velocità nelle ripetizioni è ancora discussa, ma non così tanto come una volta poiché alcuni aspetti sono divenuti molto più chiari rispetto a prima. Infatti, **maggiore è la velocità delle ripetizioni, minore è la tensione muscolare**, questo è quanto.

Quindi è ovvio che riducendo la velocità delle nostre ripetizioni portandole a un tempo controllato, andremo ad aumentare la tensione muscolare. Lo sviluppo della massa muscolare è un processo legato a 3 fattori:

- Tensione muscolare
- Stress metabolico
- Danno muscolare

Se modifichiamo il tempo di esecuzione, andiamo ad agire sulla tensione muscolare (associata a sovraccarico progressivo). Più alta è la tensione, più è alta la probabilità di crescita. Tuttavia, nel rovescio della medaglia, le ripetizioni più veloci ci permettono di

sollevare carichi più alti, ed è vero anche che più è alto il peso, maggiore è la crescita. A questo punto entrambi i metodi sembrano avere vantaggi e svantaggi, quale scegliere? Tutti e due tendono a portare lo stesso risultato, ma dipende fortemente da come risponde il nostro corpo, dalla genetica, ecc. Quindi anche in questo caso sarai costretto a sperimentare.

## IN CHE ORDINE?

In generale, la maggior parte dei bodybuilder allena prima i muscoli più grandi perché richiedono di più energia. Le gambe, il petto e la schiena richiedono molta più energia per essere stimolati rispetto ai gruppi muscolari più piccolo come i bicipiti, i tricipiti e le spalle. C'è anche un altro motivo fondamentale per cui è bene lasciare per ultimi i gruppi muscolari più piccoli. Ad esempio, i bicipiti partecipano negli esercizi del dorso, mentre i tricipiti sono molto coinvolti quando alleniamo il petto. Di conseguenza se noi andiamo ad allenare prima i tricipiti, non avremo possibilità di allenare il petto su panca.



Allenare i muscoli nell'ordine sbagliato equivale a far saltare l'allenamento generale. Dovresti fare lo stesso ragionamento anche per le spalle che andrebbero allenate dopo il petto o la schiena, poiché le spalle partecipano ai movimenti del petto durante il sollevamento e sono coinvolte anche nell'allenamento della schiena.

Probabilmente non importa in quale ordine allenati petto e schiena se lavori entrambi lo stesso giorno, ma assicurati di non cadere preda di questo ragionamento: "Se una cosa non si vede, allora non è fondamentale" Vedrai spesso durante le gare degli atleti con dei pettorali molto lavorati, ma appena si girano per far vedere la schiena, ti accorgi che c'è qualcosa che non va. La loro schiena non è così lavorata come il petto proprio perché la schiena richiede più lavoro, ed è molto più difficile da ottenere. Se la schiena non cresce come previsto, e i progressi tardano ad arrivare, allora è meglio che inizi a cambiare le tue priorità spostando la tua attenzione sulla schiena. Questo



significa che se un gruppo muscolare non risponde come dovrebbe, allora devi riorganizzare il tuo lavoro in funzione di questo deficit.

# RESPIRAZIONE

La pratica più comune è quella di inalare sulla parte meno faticosa del movimento (fase eccentrica) e di espirare sulla parte più faticosa (fase concentrica). In parole povere, il vantaggio di questo schema di respirazione è che aiuta a esprimere la massima forza mantenendo il ritmo. Cerca quindi di inspirare ed espirare in modo sincronizzato con il movimento della ripetizione. Questo aiuta a stimolare il tuo allenamento e fornisce ai muscoli un adeguato apporto di ossigeno. Con l'aumentare della tua esperienza di allenamento, scoprirai che per alcuni esercizi non sarà possibile

respirare su ogni ripetizione, il leg press è un esempio di questo. Molti bodybuilder trattengono il respiro per 1 o 2 ripetizioni su questi esercizi e il risultato è comunque ottimale. In effetti, nello squat questa è quasi una necessità poiché l'aumento della pressione polmonare fornisce supporto extra al busto.



Non è necessario accanirsi sulla respirazione, anzi bisogna lasciare il corpo libero di respirare in modo automatico, lui cercherà la soluzione migliore senza che noi ne diventiamo coscienti. Probabilmente ti sembrerà facile respirare su ogni ripetizione per ogni set di riscaldamento o per tenere 1 o 2 ripetizioni su set più pesanti. A meno che tu non abbia necessità di qualcosa in particolare, la respirazione è un condizione fisiologica involontaria e il corpo riesce a fare un ottimo lavoro nel regolarla.

# FREQUENZA DI ALLENAMENTO

La quantità di tempo necessaria per recuperare tra gli allenamenti è influenzata da molti fattori, tra cui l'intensità dell'allenamento, durata del sonno, nutrizione e, cosa forse più importante, la genetica. Per un principiante il cui corpo non è abituato a un esercizio intenso, il periodo di recupero necessario è più lungo. Generalmente, ogni gruppo muscolare necessita di 48-72 ore di riposo tra gli allenamenti. Per un principiante, l'opzione consigliabile è quella di allenare tutto il corpo, usando un

esercizio per ogni gruppo muscolare (2-3 set), per un massimo di tre giorni per settimana. Man mano che i livelli di condizionamento migliorano, il numero di allenamenti può essere aumentato e l'allenamento può essere diviso in più parti. In questo modo, invece di allenare tutto il corpo in ogni sessione di allenamento, i vari gruppi muscolari vengono allenati in giorni diversi.



Questo tipo di approccio che prevede la suddivisione dei gruppi muscolari durante la settimana viene chiamata "routine split": consiste nell'allenare metà dei muscoli in un giorno e l'altra metà del successivo, prendendo un giorno di riposo dopo questi due allenamenti. Questa tecnica split è stata utilizzata dai migliori atleti del mondo e

viene ancora utilizzata. Considera anche che ci sono decine e decine di sistemi di allenamento, il bello è che il corpo si adatta con grande facilità a quello che gli viene proposto, quindi potresti notare subito dei miglioramenti con un nuovo sistema di allenamento, ma dopo un certo periodo potresti notare uno stallo, questo significa che devi cambiare strategia per impedire al corpo di adattarsi.



# VARIABILI CHE INFLUENZANO IL TEMPO DI RECUPERO

- I gruppi muscolari più grandi necessitano di più tempo per recuperare rispetto ai gruppi più piccoli.
- Generalmente, le fibre veloci (bianche) ci mettono di più a recuperare rispetto alle fibre lente (rosse).
- Gli esercizi ad alta intensità richiedono più tempo per recuperare.
- Gli esercizi con arco di movimento completo causano più danni muscolari e necessitano di più tempo per recuperare.
- I bodybuilder dai 35 anni in su

necessitano di più tempo per recuperare.

- Si può diminuire il tempo di recupero sfruttando buoni programmi di allenamento con esercizi aerobici.

All'epoca di Arnold, nei primi anni '70, gli allenamenti duravano circa 4 ore e gli esercizi erano distribuiti in 6 giorni a settimana, e questo per l'epoca era normale. Coloro che si allenavano meno di 6 giorni a settimana venivano etichettati come pigri. Oggi invece ne sappiamo molto di più, le divulgazioni scientifiche e la ricerca ci hanno fornito le prove che i muscoli impiegano più tempo per recuperare di quanto si pensava una volta. Questo permise ad atleti di fama mondiale come Mentzer e

Dorian Yates di influenzare milioni di persone. Infatti, gli atleti moderni, si allenano 4-5 giorni alla settimana per sessioni che si aggirano intorno ai 60-90 minuti. Per quanto riguarda il recupero muscolare, sappiamo oggi che è un fattore determinante per la crescita. Senza il riposo sufficiente non è possibile rimanere nella fase anabolica, si rischia infatti di impedire che i muscoli recuperino a sufficienza. Bisognerebbe dormire almeno 8 ore al giorno, integrando anche il sonno pomeridiano se necessario, l'importante garantire un riposo adeguato. Ad avvalorare questa tesi, fu anche Flex Wheeler che arrivò a dormire fino a 16 ore al giorno dimostrando di raggiungere

i risultati più alti della sua carriera.

# DANNO MUSCOLARE

La crescita muscolare può essere considerata un processo di compensazione del corpo umano: Quando il tessuto viene danneggiato, il corpo mette in atto un meccanismo di ricostruzione, aumentando leggermente le dimensioni e la forza. Naturalmente, più danni vengono inflitti, più tempo è necessario per la ricostruzione. Fare uno squat 3x15 con 20 Kg non potrà mai essere paragonato ad uno squat 3x8 con 100 Kg. In generale possiamo dire che più l'allenamento è intenso, più tempo è necessario per recuperare.



# CAPITOLO 4: 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!

# ROUTINE TRE GIORNI A SETTIMANA

Questa è la routine con cui la maggior parte dei principianti inizia, la frequenza minima per garantire dei risultati. Se non hai la possibilità di allenarti 5 volte alla settimana, allora dovrai ridurre a 3 che è il minimo, ma dovrai anche concentrare in queste 3 sessioni più esercizi possibili. Cercherai infatti di fare un allenamento full body 3 giorni a settimana e ti prenderai 4 giorni liberi per recuperare. Il giorno libero tra gli allenamenti servirà al corpo per recuperare, fornirà il tempo necessario per riparare i muscoli prima del

prossimo allenamento. Normalmente, per permettere al muscolo di recuperare sono necessarie circa 48 ore, ma parliamo comunque di allenamenti di bassa intensità o di media intensità. Per gli allenamenti più intensi è necessario più tempo, inoltre anche per i principianti è necessario più tempo. Inizialmente, se sei un principiante, non ti basterà un solo giorno di riposo per recuperare da un allenamento total body, potresti metterci anche 3 giorni! Ma dopo un certo periodo il corpo inizierà ad abituarsi ed entrerai a regime. Lo svantaggio principale di questa routine è che sarai in grado di eseguire solo 2-3 serie per ogni gruppo muscolare, infatti se cercherai di fare di più di questo,

andrai molto probabilmente in superallenamento. Considera anche che fare 10 o 15 set per ogni gruppo muscolare non solo richiederebbe circa 4 ore, ma potrebbe risultare del tutto inutile.



# ROUTINE QUATTRO GIORNI A SETTIMANA

La suddivisione in quattro giorni per settimana è probabilmente la routine più comune ed efficace e la più usata per aumentare la massa muscolare e la forza. Questa strategia prevede che il corpo venga suddiviso in 2 metà da allenare in giorni separati ma consecutivi. Dopo questi due giorni di allenamento segue un giorno di riposo, e poi altri due giorni di allenamento. In pratica si segue uno schema del genere: 2 Allenamento - 1 Riposo - 2 Allenamento - 1 Riposo- e così via. A differenza della routine fullbody, che prevede che tutti i muscoli

devono essere allenati nella stessa sessione, la suddivisione di 4 giorni ti permette di lavorare di più i singoli gruppi muscolari poiché allenando solo una metà del corpo in una singola sessione, potrai fare 3-4 serie per gruppo muscolare rispetto alle 2-3 di un fullbody. Invece di fare solo 2 o massimo 3 serie per uno stesso esercizio, puoi salire fino a 4 (è un esempio) per ogni parte del corpo senza rischiare il sovrallenamento.

Esistono due diversi approcci alla routine dei 4 giorni:

Lunedì - Palestra

Martedì - Palestra

Mercoledì – **RIPOSO**

■ Giovedì - Palestra

Venerdì - Palestra

Sabato - **RIPOSO**

Domenica - **RIPOSO**

Oppure puoi semplicemente fare 2-riposo-2-riposo-2-riposo-2-riposo - ecc. a prescindere dal giorno della settimana in cui ti trovi. Molti bodybuilder preferiscono adottare il primo schema proprio perché garantisce un fine settimana libero, altri invece preferiscono il secondo schema. Altri ancora non ne preferiscono nessuno dei due poiché ritengono che sia troppo stressante allenarsi 2 giorni di fila. Per coloro che hanno bisogno di quel giorno

in più di riposo tra una sessione e l'altra,  
è possibile adottare un'altra  
suddivisione, ovvero quella delle due  
settimane split.

# ROUTINE SETTIMANE-SPLIT

DUE

Come per lo schema precedente dei 4 giorni a settimana, dividi l'allenamento in due programmi differenti, ma invece di allenarti per due giorni di fila, ti alleni un solo giorno e riposi il giorno successivo. La maggior parte dei bodybuilder segue questo schema:

## SETTIMANA 1

Lunedì – Scheda 1

Martedì - **RIPOSO**

Mercoledì - Scheda 2

Giovedì - **RIPOSO**

Venerdì - Scheda 1

Sabato - **RIPOSO**

Domenica - **RIPOSO**

SETTIMANA 2

Lunedì - Scheda 2

Martedì - **RIPOSO**

Mercoledì - Scheda 1

Giovedì - **RIPOSO**

Venerdì - Scheda 2

Sabato - **RIPOSO**

Domenica - **RIPOSO**

Fondamentalmente dividi il tuo ciclo di allenamento per due settimane e svolgi ogni allenamento tre volte a settimana alternando le schede.

# ROUTINE DI 6 GIORNI-SPLIT

Molto popolare è anche la routine 6 giorni split. Come con lo split di 4 giorni, lo scopo è quello di allenare muscoli diversi in giorni diversi. Così facendo si va a dividere l'allenamento in tre allenamenti separati da eseguire per tre giorni consecutivi, seguiti da un giorno di riposo. Ci sono atleti che modificano questa routine ed eseguono entrambi i cicli di tre giorni uno dopo l'altro, quindi accumulano sei giorni di fila di allenamento, usando il settimo giorno per recuperare. Il vantaggio principale dei 6 giorni split è che si

andranno ad allenare solamente 2 gruppi muscolari al giorno. Questo permette di arricchire le routine con altri set ed esercizi extra. Anche se in teoria sembra buono, la maggior parte degli atleti riferisce di poter sostenere un allenamento del genere (6 giorni su 7) solo per due mesi, e ci riferiamo a testimonianze di bodybuilder esperti, figuriamoci per i principianti. Per questo motivo è meglio usare questa routine nella fase di allenamento pre-gara.



# ROUTINE A DOPPIO SPLIT

La routine a doppio split è ideale per coloro che hanno meno di 45 minuti per allenarsi durante ogni sessione, o per coloro che hanno un sacco di tempo ma preferiscono concentrarsi su una parte del corpo in una sola sessione. Consiste nell'allenarsi 2 volte nello stesso giorno, allenando un gruppo muscolare alla volta. Il vantaggio di questa routine è che ci si può dedicare ad un unico gruppo muscolare, e quindi concentrare tutta l'energia su di esso. Le routine a doppio split possono essere abbinate a split di quattro o sei giorni, ma la

maggior parte dei bodybuilder lavora  
nella suddivisione di sei giorni.

# ROUTINE A DUE SETTIMANE-SPLIT

## SETTIMANA 1

- Lunedì: Petto, schiena, bicipiti
- Mercoledì: gambe, spalle, tricipiti
- Venerdì: petto, schiena, bicipiti

## SETTIMANA 2

- Lunedì: gambe, spalle, tricipiti
- Mercoledì: petto, schiena, bicipiti
- Venerdì: gambe, spalle, tricipiti

Prendersi un giorno di riposo tra un allenamento e l'altro è sufficiente per il recupero. Testando questa routine, si è scoperto che i guadagni di forza e di

dimensioni aumentavano drasticamente. Lo svantaggio principale di questa routine in doppio split è che la maggior parte delle persone non vuole o non ha abbastanza tempo per allenarsi due volte al giorno. Inoltre l'allenamento due volte al giorno può essere pesante da recuperare. È vero che si allena solo un gruppo muscolare per un breve periodo di tempo, ma è vero anche che si stanno eseguendo due allenamenti nello stesso giorno. Se pensi a questa routine in una suddivisione di 6 giorni questo si tradurrebbe in 12 allenamenti settimanali, e non è poco.

# ROUTINE “1 GRUPPO MUSCOLARE AL GIORNO”

Un grande pericolo per coloro che cercano di ottenere aumenti di massa muscolare, è il superallenamento. I bodybuilder che usano GH, testosterone, ecc. riescono a sottoporre il loro corpo ad allenamenti molto intensi, ma per una persona normale diventa pericoloso allenarsi 2 ore al giorno per 6 giorni alla settimana. Il rischio di entrare in sovrallenamento è reale e prima o poi arriva, creando meccanismi controproducenti per la crescita muscolare. Negli anni '60, alcuni dei

migliori bodybuilder dell'epoca, trovarono una soluzione a questo problema. Invece di allenarsi in sessioni che interessano gruppi muscolari multipli della durata di 2-3-4 ore, si allena un solo gruppo. Quindi, anziché insistere per ore sullo stesso muscolo, è meglio dare i giusti input ai muscoli per 30-45 minuti e poi interrompere. Il vantaggio di questa routine è che soddisfa quegli atleti che intendono stare in palestra tutti i giorni, ma allo stesso tempo non sottopone il corpo a stress eccessivi, favorendo il recupero. Questa routine permette anche di eseguire esercizi extra sullo stesso gruppo muscolare. Invece di 8-10 set, si potrebbe arrivare a 15. Questo consente

lavorare il muscolo in tutti i modi possibili, sistema ottimo per i gruppi muscolari più ostici. Parlando invece degli svantaggi, è possibile eseguire 20 set in 30 a 45 minuti, ma questo potrebbe essere troppo stressante per gruppi muscolari piccoli come bicipiti e tricipiti. Al contrario invece, è sostenibile per gruppi muscolari più grandi come le gambe.

Ecco un esempio della routine 1 muscolo per giorno:

Lunedì - Gambe

Martedì - Torace

Mercoledì - Schiena

Giovedì - Spalle

Venerdì - Tricipiti

Sabato - Bicipiti

Domenica – **RIPOSO**



# DURATA DELL'ALLENAMENTO

C'è una stretta relazione tra la lunghezza e il tipo di allenamento. Se fai allenamento ad alta intensità, l'Heavy Duty di Mentzer, le sessioni di allenamento dureranno circa 20 minuti. Viceversa, una routine di 20 gruppi per ogni gruppo muscolare potrebbe costringerti ad allenarti per 2 ore. In generale gli allenamenti dovrebbero durare da 45 a 90 minuti ma devi considerare anche il cardio incluso in questo minutaggio. Ad ogni modo, la durata dell'allenamento è un argomento molto vasto, come abbiamo visto sono

state provate diverse strategie negli anni, e quindi è tutto molto relativo. Alcuni studi ci dicono che il corpo umano possiede riserve energetiche solo per 60 minuti circa, oltre questa soglia, ulteriori sforzi risulterebbero inutili. C'è anche una teoria secondo cui gli allenamenti di 2-3 ore mettono a dura prova il sistema di recupero, mentre altri ritengono che 45 minuti non siano sufficienti per stimolare adeguatamente il muscolo. Altri studi ci dicono addirittura che gli allenamenti più lunghi stimolano il sistema cardiovascolare. In conclusione, se preferisci la strada della routine ad alto volume, cerca di stare dai da 90 a 120 minuti. Se segui l'allenamento ad alta intensità, allora

cerca di stare sui 30-45 minuti, non più.

# CAPITOLO 5: 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.

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 dritto 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 6: LO SQUAT

Lo Squat è considerato l'esercizio più importante che possiamo praticare nel nostro allenamento. Si tratta di un esercizio praticato in tutte le discipline sportive e non. Che si tratti di bodybuilding, di powerlifting, Arti marziali, Calcio, Danza, ecc., tutti ricorrono a questo esercizio per il potenziamento dei muscoli delle gambe, e per molto altro che vedremo in seguito. In questa guida vedremo come funziona lo Squat, come eseguirlo correttamente nelle sue fasi, quali sono i benefici e come prevenire gli infortuni. Le pagine che seguono sono molto sintetiche e dirette sull'argomento, in

modo da creare una guida pratica per coloro che iniziano e vogliono andare direttamente al sodo.

Lo Squat è un esercizio incredibilmente efficace in quanto permette di aumentare la massa muscolare e i parametri di forza e di potenza. Non solo, per varie ragioni riesce ad avere un effetto su altre parti del corpo, migliorando così la condizione generale dell'atleta.

Spesso si discute sulla pericolosità di questo esercizio, molti infatti continuano a criticarlo sostenendo che sia dannoso per l'articolazione del ginocchio e che sia deleterio per la nostra schiena. In realtà non è proprio così. Ci sono sicuramente dei casi di persone che

hanno riportato danni alle articolazioni a seguito di una lunga pratica di Squat, ma siamo sicuri che lo Squat sia stata la vera causa?

Quando parliamo di Squat, parliamo di un esercizio che può essere eseguito da una moltitudine di persone, dall'atleta professionista, l'impiegato d'ufficio, persone più avanti con l'età, ecc. Il problema non è su chi può eseguire questo esercizio, ma su come deve eseguirlo. La tecnica di esecuzione infatti è molto precisa e merita una particolare attenzione. Se l'esercizio viene eseguito fuori da certe linee guida allora l'infortunio è quasi assicurato.

I benefici di questo esercizio sono

davvero tanti, ma concentriamoci sugli effetti generali dello Squat che meritano di essere elencati:

- **Miglioramento della coordinazione**
- **Aumento dello stress (positivo) del sistema nervoso**
- **Aumento della densità ossea**
- **Aumento della massa muscolare**
- **Stimolazione dei tessuti connettivi**
- **Miglioramento dello stato psicologico**
- **Stimolazione tramite sovraccarico del sistema**
- **Miglioramento generale della**

## **condizione fisica**

Mark Rippetoe, uno dei più grandi Coach sull'allenamento della forza, enfatizzava appunto questi benefici sostenendo che non ci fossero altri esercizi o macchinari in grado di riprodurre condizioni simili a queste.

Questi benefici, compreso lo stress, sono da interpretare in modo positivo. Lo stress del sistema nervoso provocato dallo Squat, genera una serie di stimoli che costringono l'intero sistema a reagire, aumentando parametri di forza e di massa muscolare, e non solo. Per questi motivi, non posso far altro che consigliare lo Squat a tutti, specialmente a quelle persone che lamentano senso di

affaticamento, mancanza di energia e di forza, debolezza ai gruppi muscolari delle gambe. Chiaramente, lo Squat è la base degli atleti professionisti, ma gli effetti valgono anche per un semplice amatore che sente fatica nel salire le scale. Tornando all'esercizio, abbiamo parlato di Squat, ma esiste un solo modo di farlo? No, esistono diversi tipi di Squat che possiamo fare con molte varianti, ma in generale andiamo a racchiudere lo Squat in due categorie:

- **SQUAT LOW BAR (Bilanciere basso)**
- **SQUAT HIGH BAR (Binalciere alto)**

Abbiamo detto che esistono diverse

varianti e dobbiamo precisare che i diversi modi di fare Squat producono risultati differenti... Lo Squat low bar e quello high bar si assomigliano tra loro, ma devono essere collegati ad uno scopo specifico, quindi è bene capire le dinamiche di un certo esercizio prima di eseguirlo. Ora ci concentreremo in particolare sul **Full Squat** che viene eseguite con il bilanciere sulla schiena ma ha la caratteristica di scendere con le anche sotto l'altezza delle ginocchia. Senza questa caratteristica non possiamo parlare di Full Squat.



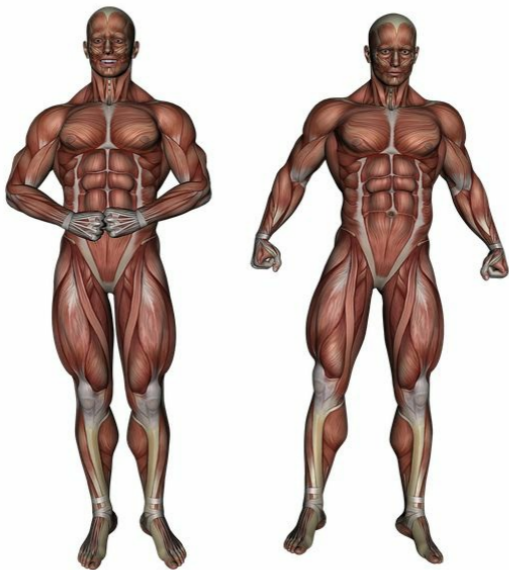


# I MUSCOLI DELLO SQUAT

Per prima cosa dobbiamo cercare di capire quali sono i muscoli veramente coinvolti nello Squat, in modo da avere un'idea chiara di cosa stiamo lavorando. I muscoli coinvolti sono moltissimi, ma la maggioranza si concentra ovviamente nelle gambe. Vediamo quali sono i muscoli principali:

- **Quadricipiti**
- **Femorali**
- **Glutei**
- **Erettori spinali**
- **Core**

- **Semitendinoso**
- **Semimembranoso**
- **Gemelli**
- **Soleo**
- **Vasto Mediale**
- **Vasto Laterale**
- **Retto del femore**
- **Adduttore lungo**
- **Adduttore breve**
- **Grande adduttore**
- **Gracile**
- **Pettineo**
- **Ileo Psoas**



I muscoli coinvolti nello Squat sono moltissimi, quindi possiamo immaginare l'enorme lavoro del nostro corpo

durante l'esecuzione.

Questi muscoli però non lavorano alla stessa intensità nello stesso momento, infatti l'esercizio è composto di varie fasi:

- 1. Unrack**
- 2. Walk Out**
- 3. Discesa**
- 4. Inversione**
- 5. Risalita**

1) La fase Unrack consiste semplicemente al momento in cui solleviamo il bilanciere dalla struttura e ne prendiamo il carico. Questa fase è importantissima, è l'inizio dello Squat e in base a come la facciamo influenzerà

l'intero esercizio.



Ci posizioniamo sotto il bilanciere e prendiamo contatto con i trapezi, un attimo dopo iniziamo a sollevare il carico staccandolo dai supporti. Cosa succede a questo punto? Il nostro corpo è pieno di piccoli sensori, propriocettivi

ed esterocettivi. Quando il carico grava sul nostro corpo, le articolazioni registrano una forte sollecitazione, i muscoli si contraggono per stabilizzare tutta la struttura, e questi segnali vengono inviati al cervello segnalando una situazione di pericolo (un enorme carico sulle nostre spalle), preparando tutto il corpo all'emergenza che dovrà affrontare. Pressione sanguigna, consumo energetico, temperatura, battiti, ecc. cambiano repentinamente. Oltre questo, c'è un altro aspetto a cui dobbiamo prestare attenzione, il livello di contrazione dei trapezi: Quando appoggiamo il bilanciere sui trapezi questi tendono a contrarsi, ma in realtà essendoci una stretta relazione con

alcuni muscoli del bacino rischia di predisporre in modo anomalo la struttura. Se i trapezi sono contratti, si attiva l'addome, e anche il bacino risponde in modo riflesso andando in retroversione, causando un blocco nella zona lombare. Di conseguenza, il corpo registra una situazione di instabilità e si contrare in modo "disordinato" compromettendo l'intera esecuzione dell'esercizio. Per molti sembra solo un dettaglio la fase di Unrack, ma come abbiamo visto è determinante, e se non teniamo i trapezi rilassati dovremmo ricominciare da capo.

2) La fase di Walk Out riguarda quel momento in cui facciamo due passi



indietro per uscire dalla struttura e allontanarci dai supporti. Questa fase prevede che ci concentriamo sulla parte inferiore, rimaniamo stabili visto che ci stiamo spostando con un carico sulle spalle, e ci posizioniamo con i piedi ben allineati. Dobbiamo quindi curare questo spostamento in modo da essere pronti alla fase successiva di accosciata.

3) La fase di discesa (o accosciata) è definita la fase eccentrica, deve essere fatta in un certo modo e non di testa nostra. La cosa importante è evitare di fare questi errori molto comuni: Cadere (o scappare dal bilanciere), e frenare la discesa. La discesa deve avvenire in modo molto controllato, con una

velocità che è in relazione al carico stesso.



Non dobbiamo quindi variare bruscamente la velocità accelerando o

frenando mentre scendiamo, né tantomeno scappare dal nostro bilanciere, ma dobbiamo fare in modo che sia il carico a guidarci in accosciata. In questa fase sono coinvolti maggiormente i glutei, semitendinoso, semimembranoso, bicipite femorale, soleo, gemelli. Inoltre dobbiamo anche curare la respirazione. Questa infatti contribuisce a stabilizzare la struttura quando inaliamo un bel quantitativo di aria poco prima di iniziare a scendere. Grazie a questa accortezza nell'inalare aria, si attivano dei muscoli come il diaframma, intercostali interni ed esterni, obliqui, retto addominale, ecc. che stabilizzano il tronco in modo significativo.

4) La fase di inversione è quella fase in cui ci si prepara alla risalita. In questa fase i muscoli hanno accumulato energia elastica da restituire per invertire la corsa, e dobbiamo permettere che la risalita avvenga seguendo la stessa traiettoria della discesa.

5) La risalita (fase concentrica) è la fase in cui esprimiamo la massima forza per riportare il carico in posizione di partenza. Questo movimento deve avvenire seguendo una linea perpendicolare al terreno che deve essere la stessa della discesa.



Nella risalita, il bacino inverte la sua direzione rilasciando l'energia elastica accumulata in discesa, e se tutto avviene correttamente, dovremmo riuscire a risalire. Dico “dovremmo” perché durante la risalita incontriamo un punto critico chiamato in gergo “sticking point” ed è il punto in cui sentiamo il

massimo carico esercitato sul nostro corpo; se tutto è stato eseguito correttamente allora riusciamo a superare questa fase, altrimenti siamo costretti a cedere. Lo sticking point è come una verifica del lavoro fatto, in questo punto abbiamo il massimo sforzo dei muscoli:

- **Vasto laterale**
- **Vasto mediale**
- **Retto del femore**
- **E altri come il sartorio, tensore, iliaco, psoas, che sono attivi anche nelle altre fasi**

La particolare cura nella tecnica è fondamentale, ma dobbiamo capire che

questo esercizio richiede uno sforzo enorme da parte del nostro corpo. Pertanto non dobbiamo cercare di isolare dei muscoli o di concentrarci solo su alcuni, dobbiamo solo prestare attenzione alle fasi di preparazione rilassando i trapezi, e poi iniziare sfruttando tutti i gruppi muscolari coinvolti.

# LO SQUAT E LE GINOCCHIA

Ora parliamo di un aspetto molto discusso dai praticanti di questo esercizio, i danni alle ginocchia. Possiamo dire che lo Squat è un esercizio dannoso per queste articolazioni? La risposta è no.





Lo Squat non danneggia le articolazioni, poiché se rispettiamo le posizioni e le indicazioni precedenti, questo esercizio non compromette la struttura e non causa lesioni a tendini o altro. Anzi, è un esercizio che se fatto correttamente rafforza in modo molto significativo le articolazioni, i legamenti e i tendini, in modo da prevenire eventuali infortuni. Non è un caso se i calciatori e altri sportivi lavorano molto con lo Squat e rafforzano tutti i muscoli intorno all'articolazione del ginocchio. Lo fanno proprio perché sanno che il ginocchio verrà sollecitato enormemente in gara, ed ha bisogno della massima stabilità

possibile.

Se avviene comunque l'infortunio, nella maggior parte dei casi la terapia prevede anche che vengano rinforzati alcuni muscoli. In generale possiamo dire che ogni esercizio eseguito in modo scorretto può causare infortuni di varia natura. Lo Squat eseguito in maniera pulita invece rafforza le ginocchia e altre articolazioni, proteggendole da facili infortuni.

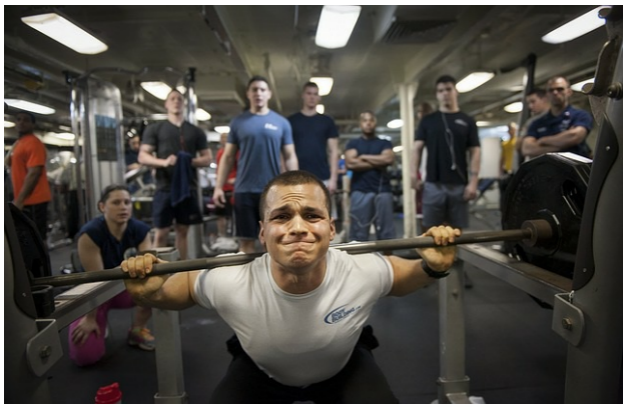
Riguardo la sicurezza, alcuni pensano che il full Squat sia più pericoloso dello Squat parziale e quindi lo evitano. Questo non ha fondamento poiché quando eseguiamo lo Squat parziale, i quadricipiti assorbono la maggior parte

del carico, concentrando le sollecitazioni sulle ginocchia. Cosa che avviene diversamente nel full Squat poiché anche i femorali e i glutei sono chiamati in causa in modo significativo, favorendo la stabilità nelle ginocchia. Nel full Squat quindi utilizziamo più muscoli ed in modo più completo rispetto allo Squat parziale, questo significa che l'esercizio è più bilanciato e il carico sulle ginocchia è minore.

# LO SQUAT E LA SCHIENA

Stesse perplessità per quanto riguarda la schiena? Anche in questo caso c'è la credenza che lo Squat sia pericoloso per la schiena ma non è così. Come per il discorso delle ginocchia, se lo Squat viene fatto bene, non crea problemi alla schiena ma bensì la rinforza. Il problema nasce nella zona lombare poiché quest'ultima deve rimanere neutrale durante l'esercizio. Se invece generiamo contrazioni a livello di quella zona mentre siamo sotto carico rischiamo di creare un bel problema. Per prevenire questi problemi ribadiamo che la tecnica

deve essere perfetta e deve garantire la corretta esecuzione del movimento.



Se è vero che lo Squat è dannoso per le ginocchia e per la schiena, come mai il numero di infortuni è molto basso? Nel mondo del bodybuilding, powerlifting,

ecc., lo Squat è un esercizio principe rispetto agli altri, eppure sono stati registrati pochissimi casi di infortuni, che sono invece di gran numero in altri sport. Nel calcio per esempio, gli infortuni al ginocchio sono all'ordine del giorno. Tutti gli sport possono essere pericolosi e causare infortuni, ma lo Squat ha il vantaggio di poter essere eseguito in modo controllato, i movimenti sono prevedibili e a meno che non si voglia strafare, è molto difficile farsi male. Se invece ci riferiamo allo Squat praticato dai principianti in palestra, o da quelli che credono di essere esperti nel bodybuilding ma continuano a fare da anni gli stessi errori, beh, in questo caso

allora ci si fa male di sicuro.

# LO SQUAT HIGH BAR E LOW BAR

Facciamo il punto su questi due tipi diversi di Squat che determinano due situazioni diverse ma che sono molto simili tra loro. Il termine high bar vuol dire proprio bilanciere alto, quindi nel low bar avremo il bilanciere basso. La posizione del bilanciere è riferita alla schiena, quindi nel caso dell'high bar questo sarà poggiato sui trapezi, nel low bar invece sarà posizionato più in basso. Lo Squat low bar è molto usato dai powerlifters perché consente di aumentare il peso rispetto all'high bar, e per alcuni risulta una posizione più



naturale da sostenere.

Riguardo la posizione del bilanciere, se questo è alto (high bar), il baricentro varia leggermente e le ginocchia tendono a superare leggermente di più la linea delle punte dei piedi, in questo modo i quadricipiti lavorano ulteriormente. Se invece è basso (low bar), le ginocchia sono più indietro, aumentando il lavoro dei gruppi muscolari posteriori. Principalmente sono molto simili tra loro a parte queste piccole differenze, quindi quale scegliere? Si possono eseguire tranquillamente entrambi, o se preferiamo possiamo fare altre varianti, ma è bene sceglierne uno e dedicarsi a quello. Quindi in base allo sport che

pratici, considera questi fattori: Lo Squat high bar favorisce le prestazioni per quanto riguarda il salto in alto, oltre che lo sprint e altre abilità; L'high bar è adatto anche per il crossfit; nel caso del powerlifting invece è bene usarli entrambi dando la priorità ad uno di questi. In generale, come detto prima lo Squat low bar favorisce il sollevamento di pesi più alti, proprio perché spostando il bilanciere più in basso sulla schiena siamo costretti ad inclinarci più in avanti, e questo coinvolge più muscoli.

# L'ESECUZIONE

Vediamo ora come deve essere eseguito lo Squat correttamente. Abbiamo parlato prima delle 5 fasi che lo compongono ma ora parliamo dell'esecuzione in generale e di altri aspetti importanti.



Per prima cosa dobbiamo chiarire che le posizioni, e l'esecuzione variano moltissimo in funzione della fisicità individuale. La lunghezza degli arti e quindi le proporzioni determinano delle differenze in ognuno di noi, per questo motivo non si può cercare l'identità per tutti, ma possiamo tenere presente delle indicazioni da seguire in modo da non sbagliare:

- Il bilanciare – dobbiamo posizionare correttamente il bilanciare prima di tutto in modo che sia centrato e non sbilanciato da un lato, che la presa e l'ampiezza della presa sia corretta,

e che l'altezza del bilanciere sia ponderata in funzione dell'esercizio (high bar o low bar).

- Posizione – esistono certamente delle varianti ma per prima cosa dobbiamo imparare a prendere una posizione dove i piedi sono a una distanza media tra loro, sono di poco ruotati verso l'esterno con il peso che cade esattamente nel loro centro.
- Le ginocchia – in questo caso la tecnica richiede una certa precisione poiché dobbiamo spingerle verso l'esterno mantenendo i piedi nella stessa

posizione, in questo modo andremo a creare una tensione torcente per stabilizzare la posizione.

- La testa – deve formare una linea con la nostra schiena, e quindi con la colonna evitando curve e contrazioni, inoltre bisogna stare molto attenti soprattutto all’inizio perché la posizione della testa viene molto influenzata dallo sguardo facendoci perdere la percezione dell’allineamento con la schiena.
- Lo sguardo – in generale devi mantenere il focus su un punto fisso. Ci sono diverse teorie su dove puntare lo sguardo, alcuni

tendono a guardare in alto, altri in basso, ma non è effettivamente rilevante. Quello che conta è che tu mantenga lo sguardo su un punto fisso durante l'esecuzione, altrimenti rischieresti di sbilanciarti con facilità.

- I gomiti – guardandoci allo specchio vedremo che nel caso del bilanciere alto (high bar) i gomiti saranno proprio sotto il bilanciere, nel caso del bilanciere basso invece li vedremo leggermente più indietro.

Apriamo una ulteriore parentesi sulle ginocchia: Si deve esercitare una spinta verso l'esterno per tutta la durata

dell'esercizio. Inoltre, le ginocchia sono relazionate ai piedi, quindi se apriamo l'angolo dei piedi anche le ginocchia si regoleranno di conseguenza in modo da essere sempre in linea con le punte (andranno leggermente più avanti delle punte ed è normale). Se esercitiamo questa pressione verso l'esterno con le ginocchia, riusciamo ad andare giù con più facilità, infatti c'è chi usa una posizione più stretta e ha problemi a scendere. Usare questa accortezza facilità notevolmente la discesa sotto il parallelo. Altra cosa da non dimenticare, è mantenere alta la tensione nei piedi che devono garantire una posizione estremamente stabile. Solo così potremo sopportare dei carichi



molto elevati e gestire meglio la nostra muscolatura.

# PARTIRE DA ZERO

Per iniziare ad esercitarsi sullo Squat, possiamo partire da due esercizi molto importanti che ci fanno capire le basi e i passaggi cruciali:

**Box Squat:** In questo esercizio impariamo a scendere correttamente, il più possibile mantenendo la schiena in atteggiamento neutrale, impariamo a costruire ripetizioni più simili tra loro e coordiniamo tutta la catena cinetica posteriore.

**Globet Squat:** Anche in questo esercizio mettiamo insieme i pezzi della coordinazione motoria, ci concentriamo sul movimento e sulle nostre catene

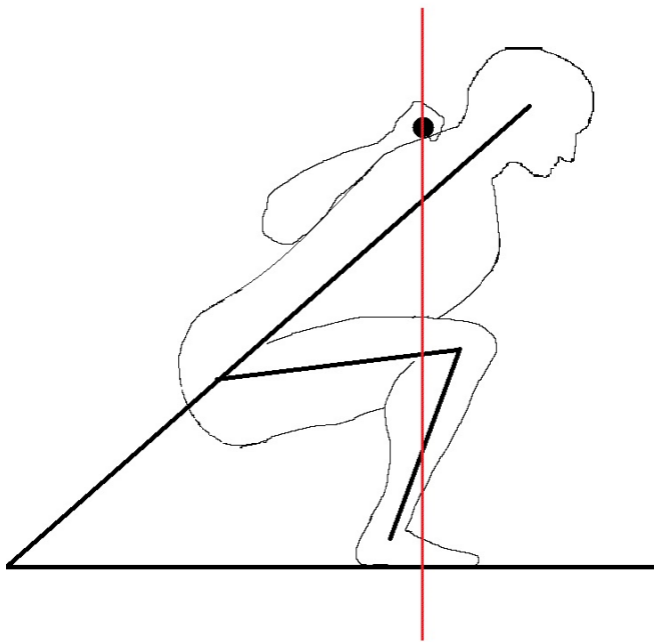
cinetiche.

Durante l'esecuzione dovremmo tenere conto di alcune indicazioni, ad esempio mantenere il petto in fuori e che punti verso l'alto. Durante la risalita invece non dovremmo pensare di sollevare il peso ma bensì di allontanare da noi il pavimento. Seguendo queste indicazioni risulta più facile correggere le imperfezioni tecniche, infatti un altro errore classico è quello di risalire con il sedere senza far salire le spalle.

## FASE DI DISCESA (FASE ECCENTRICA)

Iniziamo parlando proprio dei glutei, che sono fondamentali per determinare il nostro baricentro. Per questo motivo si cerca di curare anche la posizione dei glutei pensando di spostarli più indietro, o più in basso. Pensando “indietro” o “in basso”, cambia leggermente l’assetto del nostro corpo e l’inclinazione degli assi. Se infatti pensiamo “indietro”, l’inclinazione cambia favorendo una posizione chiamata “starting strength”, molto usata dai powerlifter.





Starting Strenth

Pensando in basso invece, l'assetto del

corpo tende ad essere più verticale... Il punto è che se andiamo a vedere i campioni, alcuni preferiscono pensare indietro, altri in basso. A questo punto diventa difficile dire quale tra i due è meglio, ma possiamo solo elencarne le differenze. Sostanzialmente se pensiamo indietro siamo più orientati per uno Squat low bar, se invece pensiamo in basso siamo orientati per un high bar. Come detto prima, molto dipende dalla conformazione fisica di ognuno, dalla costituzione ossea, dalla mobilità articolare, ecc. Viene da sé che un atleta con una scarsa mobilità articolare alle caviglie tenderà a preferire un certo tipo di Squat. Le caratteristiche del nostro corpo sono dettate dalla genetica,

possiamo modificare molti aspetti con l'allenamento ma non possiamo certo ignorare la nostra genetica. Non ha molto senso stare a discutere su quale sia meglio, ha più senso sperimentare entrambi e cercare di capire quale sia perfetto per il nostro corpo. Pensando indietro l'inclinazione sarà maggiore e il busto sarà più propeso in avanti, i muscoli posteriori saranno quindi più coinvolti nel movimento; pensando in giù invece la posizione è più verticale ed è più a carico dei quadricipiti. Curare la fase di discesa tenendo conto di questi aspetti è determinante.

Anche la velocità è importante. Abbiamo detto che non bisogna variare



il tempo della discesa e che non bisogna essere più veloci del bilanciere. Questo è vero, ma dobbiamo comunque scendere abbastanza velocemente entro i limiti tecnici, altrimenti andremo a dissipare troppa energia del movimento. Cercheremo di scendere comunque mantenendo il massimo controllo, e il massimo contatto con il bilanciere che ci spingerà verso il basso, ma lo faremo senza perdere tempo. Se facciamo questo correttamente, allora possiamo utilizzare a nostro favore il fenomeno di elasticità del movimento. Ci colleghiamo in pratica a quella fase in cui si inverte il movimento, quindi se siamo scesi abbastanza velocemente possiamo sfruttare il fenomeno elastico

per invertire il movimento e tornare su. Lo sticking point infatti è quel punto di verifica che non riusciamo a superare se non abbiamo eseguito correttamente queste fasi. Un punto dove andiamo in stallo e non abbiamo abbastanza energia per risalire. Andare giù ad una velocità troppo bassa non favorisce assolutamente la risalita, ci fa disperdere energia e ci fa perdere il vantaggio del fenomeno elastico.

In questa fase di discesa abbiamo parlato della posizione dei glutei per determinare un low bar o high bar, e della velocità di discesa, ora non ci resta che capire fino a che punto dobbiamo andare giù. Beh, non c'è

proprio una regola rigida da seguire, diciamo che per un risultato ottimale devi impostare lo Squat in base alla disciplina che pratichi, o meglio in base al risultato che vuoi ottenere. Se inizia vederla in questo modo allora cambia tutto. Per darti qualche indicazione, considera che nell'ambito del powerlifting va bene scendere con i glutei leggermente più in basso delle ginocchia. Se il tuo scopo è aumentare la potenza in generale per fare i cento metri, puoi anche soffermarti sull'half Squat che sarebbe una via di mezzo. Oppure, se fai bodybuilding, lo Squat sarà molto incentrato sul risultato ipertrofico anziché su una prestazione di altro genere. Per concludere, vale lo

stesso principio di prima, quindi ti consiglio di allenarti provando vari tipi di varianti cercando sempre di preferirne una.

# LA RISALITA (FASE CONCENTRICA)

Anche se la discesa è una fase molto delicata, è comunque più semplice della risalita che ci costringerà a sprigionare una quantità impressionante di energia. Qui potremo verificare se abbiamo fatto tutto correttamente, riuscendo a superare lo sticking point. Lo sticking point è un punto di stallo, o un punto morto se vogliamo, che incontriamo poco più in alto del nostro parallelo. Una fase piuttosto critica che è difficile superare se scendiamo troppo lentamente. Se riusciamo a sfruttare la componente elastica invece possiamo puntare su una

buona risalita, e quindi una buona alzata.



In questa fase non dobbiamo concentrarci solo sull'idea di sollevare il bilanciere pressando con i nostri trapezi, ma dobbiamo puntare anche sull'idea di spingere il pavimento più lontano possibile da noi. Appena giunti alla fase di stallo poco sopra la linea

del parallelo, dobbiamo subito raddrizzare il bacino e portarlo in linea con la colonna vertebrale in modo da favorire le linee di forza. Se ignoriamo questo passaggio andiamo a bloccare il bacino, le spalle e i trapezi, con la conseguenza che i glutei andranno in alto e le spalle non riusciranno a salire. Andremo a compromettere l'assetto del corpo e a concludere l'alzata (se ci riusciamo) nel modo sbagliato. È vero anche che se il carico è molto pesante abbiamo la tendenza a inclinare il busto in avanti, contrariamente a quanto accade con i carichi leggeri che ci permettono di essere più verticali nella risalita. Ma in generale dovremmo cercare di non esagerare buttando il

busto troppo in avanti, e di coordinare i tempi tra discesa e risalita.



# COSA NON FARE

Abbiamo già parlato degli errori ma facciamo un piccolo riassunto.

1) Sicuramente se non scendiamo abbastanza nello Squat non possiamo dire di fare Squat, anche quando facciamo un half Squat dobbiamo essere sicuri di scendere correttamente.

2) Coinvolgere la schiena nel movimento rischiando di farsi davvero male, la schiena infatti deve rimanere neutrale.

3) Perdere l'assetto e l'angolazione tra glutei e spalle. Se durante la risalita cerchiamo di "barare" facendo salire i glutei senza spostare il bilanciere di un

millimetro allora siamo molto lontani dall'esecuzione corretta. Questo errore è abbastanza frequente, sostanzialmente si cerca di suddividere l'alzata in due fasi: nella prima solleviamo i glutei e la schiena, nella seconda riportiamo in alto le spalle e concludiamo l'alzata. In questo modo si cerca di compensare con la schiena la carenza dei quadricipiti, il problema è che questo sistema non funziona quando il carico si avvicina al nostro massimale. Inclinare il busto e delegare molto ai femorali e alla schiena non è una soluzione ideale.

4) Perdere l'allineamento delle ginocchia che dovremmo mantenere in linea con le punte dei piedi (o

leggermente più avanti).

5) Spostare il baricentro del corpo sulle punte o sui talloni dei piedi, sollevando di conseguenza le punte oppure i talloni da terra.

Ho anticipato prima che dobbiamo curare la respirazione. Questo infatti è un altro elemento che dobbiamo curare per evitare l'errore. Stabilizzare la struttura attraverso l'inalazione prima della discesa è fondamentale. Riusciamo in questo modo a creare una pressione stabilizzatrice nel torace attivando il diaframma, intercostali interni ed esterni, obliqui, retto addominale, ecc. Questa stabilità farà in modo di proteggere i lombari e in generale la

schiena mentre scendi. Chiaramente l'apnea, quindi non respirare, fa parte della respirazione ed è proprio una tecnica che utilizziamo.

# DISCESA E RISALITA VERTICALI?

In teoria dovrebbero essere verticali. Il bilanciere segue una traiettoria durante queste fasi, una traiettoria più o meno verticale. Se la traiettoria fosse diagonale, molta della nostra energia nella risalita andrebbe dispersa.



La traiettoria infatti dovrebbe (secondo il buon senso della fisica) essere il più possibile perpendicolare al suolo, esattamente nella direzione opposta della gravità, ma come al solito non è proprio così semplice. Per capirlo torniamo al discorso del baricentro che dovrebbe cadere al centro dei nostri piedi, quindi se ci sbilanciamo un po' in avanti siamo costretti a sollevare i talloni, al contrario se ci sbilanciamo indietro alziamo le punte. Se ci facciamo scattare una foto mentre siamo giù nel punto più basso dello Squat, vediamo che molto del nostro peso si trova arretrato rispetto al bilanciamento (pensiamo ai glutei e alla schiena),

quindi, più il carico è alto più la traiettoria diventa verticale, più il carico è basso più la traiettoria sarà inclinata (leggermente). Detto questo, in teoria dovrebbe essere verticale, ma in pratica le cose cambiano.

# I QUADRICIPITI

Quanto sono importanti i quadricipiti nello Squat e soprattutto nella fase di risalita? Direi che hanno un'importanza enorme. Sono dei muscoli estremamente forti che però spesso non risultano abbastanza forti per il carico che scegliamo. Questi muscoli devono essere continuamente lavorati e rinforzati per essere all'altezza del carico e della tecnica corretta, ad esempio il front Squat può essere un'ottima variante per rinforzarli, anche il belt Squat deve essere tenuto in considerazione, e con questi anche gli affondi. Perché queste varianti?





Semplicemente perché non coinvolgono eccessivamente la schiena e ci permettono di concentrarci più sui quadricipiti; i muscoli della schiena e della catena posteriore sono i più forti del corpo e riescono con facilità a compensare la mancanza della catena anteriore durante un'alzata.

# SET E REP

Sicuramente questa è una delle parti che ti interessa maggiormente, avere uno schema di ripetizioni e di serie da seguire in modo da programmare il tuo allenamento.



Purtroppo neanche questo è così semplice, infatti se così fosse, esisterebbe un numero fisso di set e di rep uguale per tutti. Per stabilire un programma di allenamento ottimale, devi prima considerare alcune cose: Prima di tutto il tuo livello tecnico dell'atleta poiché se sei un principiante non potrai sopportare certi ritmi, poi dobbiamo considerare quali sono gli obiettivi che vuoi raggiungere, poi che tipo di Squat pratici abitualmente, ecc. Senza fare certe considerazioni sarebbe del tutto avventato suggerire un programma. Possiamo comunque prendere in considerazione dei numeri,

degli schemi molto comuni in modo da avere un riferimento, bada bene: un riferimento! E non un modello miracoloso:

- 6 x 6
- 5 x 8
- 4 x 8
- 5 x 10
- 4 x 10
- 3 x 10
- Ecc.

Questi schemi sono abbastanza comuni e come possiamo vedere negli ultimi 3, il numero di ripetizioni è più alto. Un numero elevato di ripetizioni è solitamente preferito dai chi pratica il

bodybuilding, discorso diverso per il powerlifting dove è più frequente trovare meno ripetizioni, quindi carichi più pesanti orientati allo sviluppo della forza. Ho detto “più frequente”, non ho detto che nel powerlifting non vengono utilizzati esercizi ad alte ripetizioni! Vediamo degli esempi con basse ripetizioni:

- 2 x 2
- 3 x 3
- 4 x 4
- 5 x 5
- 3 x 4
- 3 x 5
- 5 x 2

- Ecc.

# FREQUENZA

Dobbiamo distinguere due tipi di approccio differenti: allenamento multifrequenza e allenamento monofrequenza. Per usare un linguaggio semplice, nell'allenamento monofrequenza andiamo ad allenare un gruppo muscolare una volta a settimana, al massimo facendo dei richiami. Nel multifrequenza invece si cerca di allenare lo stesso gruppo muscolare più volte durante la settimana.



Va da sé che facendo uno Squat estremo non potremo recuperare velocemente, e quindi non potremo utilizzare una strategia multifrequenza. Nel multifrequenza infatti, gli allenamenti sono strutturati in modo da lasciare delle ripetizioni in riserva, quindi non puntare sulla distruzione muscolare ma sul



volume totale di lavoro settimanale. Anche se proviamo a fare Squat una sola volta a settimana otteniamo dei benefici, ma dobbiamo considerare che fare un allenamento multifrequenza con lo Squat produce dei risultati anche maggiori.

Fare Squat almeno due volte a settimana produce grandi risultati in termini di forza, e molti altri benefici. In casi estremi, alcuni coach inseriscono due sessioni di Squat nello stesso giorno, o addirittura nello stesso allenamento semplicemente intervallando con qualche altro esercizio. Altri invece arrivano a superare le due volte nello stesso giorno (facendolo tutti i giorni della settimana). In generale,

l'allenamento multifrequenza risulta essere molto efficace sotto molti punti di vista, anche nel campo del bodybuilding che si è sviluppato sotto la guida del monofrequenza. Il multifrequenza, anche nello Squat, stimola maggiormente le fibre muscolari, aumentando la forza e l'ipertrofia.

# QUANTI KG?

Parliamo ora della componente peso sul bilanciere, ovvero quanto carico dobbiamo sollevare e soprattutto come variarlo. In linea di massima dobbiamo considerare un principio di base: se ci alleniamo sempre con lo stesso carico il corpo si adatta e limita i progressi. Per capire quanto carico dobbiamo sollevare siamo costretti a fare delle prove, soprattutto all'inizio è necessario andare cauti e aumentare progressivamente in ogni allenamento. In questo modo diamo il tempo al corpo di predisporre a grandi sforzi e allo stesso tempo gli segnaliamo che deve aumentare le prestazioni (proprio perché

aumentiamo il carico progressivamente). Una volta raggiunto un carico idoneo, che ci permette di lavorare in un certo numero di ripetizioni, allora possiamo iniziare ad aumentare ulteriormente ma con tempi differenti. La progressione lineare è il modo più semplice per aumentare il peso e le nostre abilità, ma dopo di questa è necessario ricorrere a strategie più elaborate.



Se sei all'inizio, non è facile sopportare grandi carichi di lavoro e quindi un volume settimanale elevato, non hai ancora le abilità motorie per farlo. Il sistema nervoso non è ancora pronto per questo, i muscoli, le ossa, e la coordinazione devono essere stimolate a sufficienza prima di raggiungere livelli

importanti. Fortunatamente, lo Squat permette di ottenere questi progressi molto rapidamente. Esistono infatti dei programmi di allenamento specifici che sono stati sviluppati da grandi atleti, e che permettono di aumentare la nostra forza in modo molto significativo, con risultati tangibili anche tra un allenamento e l'altro. Alcuni di questi programmi sono molto utilizzati da atleti di varie discipline, ad esempio:

- **Metodo di allenamento della forza 5-3-1 di Jim Wendler**
- **MadCow 5 x 5, conosciuta come “Routine 5 x 5 di Bill Starr”**

- **“Starting Strength” di Mark Rippetoe**
- **StrongLift 5×5**
- **Texas Method 5 x 5**
- **5 x 5 di Reg Park**

Queste schede sono eccezionali, sono delle vere e proprie routine sviluppate da grandi coach che sono state testate negli anni. Puoi tranquillamente ricercare su internet questi metodi e approfondire, puoi seguire uno di questo o provarli tutti, alla fine ti accorgerai che i risultati arriveranno entro pochi mesi. In ogni caso se non sei esperto, non fare da solo, parlane con il tuo coach che ti potrà consigliare il metodo

opportuno in base al tuo livello.



# LE VARIANTI

Lo Squat è un esercizio ormai usato da tutti, ma non tutti lo eseguono allo stesso modo. Esistono infatti delle varianti di questo esercizio con caratteristiche differenti. In base al livello dell'atleta, alle caratteristiche fisiche, al tipo di disciplina, allo scopo da raggiungere, la frequenza e l'intensità degli allenamenti, ecc. questo esercizio può assumere altre forme che si addicono meglio al contesto. Devo precisare però, che queste varianti sono poco adatte ai principianti e sono da prendere in considerazione esclusivamente per atleti con almeno un livello intermedio.



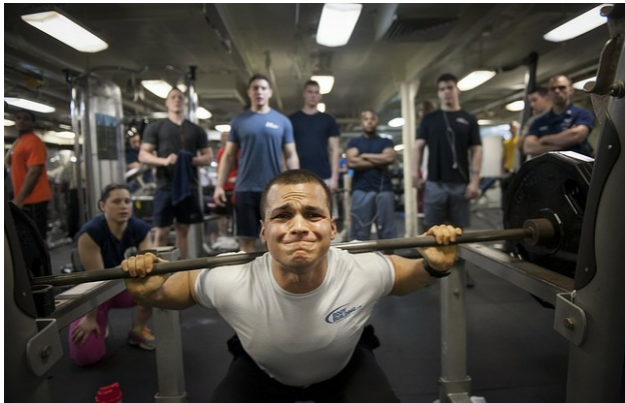
Queste varianti infatti richiedono un certo livello di forza e abilità motoria che un principiante non può avere, quindi è meglio affrontarle con una certa cautela. Nel caso invece di atleti a livello più avanzato, queste varianti risultano utili specialmente nella risoluzione di imperfezioni tecniche, quindi per migliorare l'esecuzione dell'esercizio oppure anche solo per

aumentare il volume di lavoro. Non tratterò in questo libro le varianti dello Squat nel dettaglio, ma intanto ne elenco alcuni che puoi sicuramente prendere in considerazione per il tuo allenamento:

1. Variante **Front Squat**
2. Variante **Goblet Squat**
3. Variante **Squat Bulgaro**
4. Variante **Squat con catene**
5. Variante **Squat con elastici**
6. Variante **Box Squat**
7. Variante **Squat con fermo in buca**
8. Variante **Squat 3/4**

Tanto per fare qualche esempio, la

variante Globet Squat e Box Squat sono particolarmente adatti durante la fase di apprendimento dell'esercizio, si impara l'esecuzione corretta e quindi sono ottimi per consolidare le basi. Il Globet Squat viene anche usato come riscaldamento prima dello Squat principale, e si può approfittare di questa variante per diversificare gli esercizi ed aumentare il volume di lavoro, ad esempio con alte ripetizioni. Nel Front Squat invece abbiamo diversi benefici, ovvero forza e massa muscolare... Un esercizio molto adatto per rinforzare i quadricipiti.



Rimanendo in tema di Squat, questo esercizio è davvero l'esercizio per eccellenza rispetto ad altri. Non è facile infatti ottenere gli stessi risultati con esercizi diversi, ma non è neanche facile ottenere il massimo risultato facendo solo Squat. Mi spiego meglio, lo Squat è sicuramente eccezionale, ma spesso i

nostri muscoli vanno sollecitati con stimoli differenti, da qui le varianti e macchinari per lavorare i muscoli delle gambe. In pratica non dobbiamo fare decine di esercizi diversi per le gambe sperando di fare la cosa giusta, questo infatti sarebbe un eccesso e ci distoglierebbe dalla componente della progressione. La progressione infatti è fondamentale per aumentare forza e massa, quindi il consiglio è quello di concentrarsi massimo su 3 esercizi differenti che riguardano lo stesso muscolo: 1 esercizio principale, e 2 complementari. In questo modo riusciamo a fare il grosso con lo Squat, e dopo aver finito la sessione possiamo passare ad altri 2 esercizi

complementari in modo da stimolare le fibre in maniera leggermente diversa.

# MULTIPOWER

Parlando di Squat al Multipower, questo è sicuramente un altro modo di fare Squat ma andrebbe considerato come esercizio complementare. Potremmo anche identificarlo come variante poiché se andiamo ad analizzare sono esercizi simili tra loro, ma senz'altro lo Squat libero è un'altra dimensione. Pensare allo Squat al Multipower come sostituto dello Squat libero è un errore, infatti lo Squat al Multipower dovrebbe essere un esercizio da aggiungere alla nostra routine. Solitamente nelle palestre si vede fare questi esercizi in modo sbagliato, ad esempio usando un carico troppo basso, tecnica sbagliata, e farlo



al posto dello Squat libero. Resta comunque un esercizio che se messo al posto giusto nel nostro programma è sicuramente utile, agisce da esercizio complementare, e aumenta il nostro volume di lavoro... Dobbiamo però accettare le innegabili differenze con lo Squat libero.

# NEL BODYBUILDING

Ne abbiamo già parlato, lo Squat è praticato ormai da tutti, e in quasi tutte le discipline, ma nel bodybuilding? Certamente è un esercizio storico, infatti i grandi che hanno fatto la storia del bodybuilding ne facevano grande uso. Già moltissimi anni fa, gli atleti avevano capito che per aumentare la massa muscolare, la forza, e per stimolare tutto il corpo, lo Squat era l'esercizio più importante. Se sei un bodybuilder ti consiglio vivamente il full Squat high bar e il front Squat che sono formidabili per l'ipertrofia, inoltre dovrai sicuramente impostare le set e rep in modo da rimanere su un alto volume di

lavoro settimanale. Quando invece sarà necessario potrai usare questi esercizi con carichi più alti e poche rep.

# SQUAT PER I GLUTEI

Molto spesso lo Squat viene praticato dalle donne allo scopo di modellare i glutei e questo va benissimo, però nel caso specifico dei glutei dovresti considerare l'Hip Thrust che è sicuramente più indicato. In ogni caso, se decidi di fare Squat per i glutei:

1. Assicurati di utilizzare dei carichi molto importanti quindi non andare in economia e non risparmiarti.
2. Cerca di risalire un po' più velocemente del solito.
3. Cerca una base più ampia dei piedi.
4. Infine scendi più in basso che puoi.



Inoltre, se sei donna non farti problemi sul carico da sollevare... è vero che le donne sono fisicamente meno forti degli uomini, ma questo è poco vero nella parte inferiore del corpo. Nelle gambe infatti la differenza tra uomo e donna è molto più piccola, e le donne riescono a

sollevare carichi impressionanti...  
quindi non risparmiarti!

# DOLORE ALLA SCHIENA

Come ti ho detto all'inizio, se senti questi dolori stai sbagliando sicuramente qualcosa. Il problema grande è che tu pensi di farlo bene ed escludi a prescindere la possibilità che tu stia sbagliando. Rimetti in discussione la tua esecuzione e rivedi gli errori, lo Squat se è fatto correttamente non porta questi problemi (ammesso che tu non abbia esagerato in qualcosa).

# DOLORI AL GINOCCHIO

Prima regola: non improvvisarti esperto di infortuni. Se senti qualsiasi cosa che non va al ginocchio, non prenderla alla leggera. Molto spesso il ginocchio, o meglio alcune parti di esso si infiammano a livelli più o meno gravi... quando succede questo puoi ritenerti fortunato poiché stiamo parlando di qualcosa di risolvibile, con tanto riposo misure necessarie. Se invece hai creato un danno ai legamenti, al menisco, o ad altro, allora hai un problema. In generale se si è verificato uno di questi due eventi, sicuramente non hai eseguito lo Squat correttamente. Può anche capitare una infiammazione lieve al ginocchio



dovuta a stress elevato, ma devi stare molto attento. In ogni caso se senti dolori strani al ginocchio, non insistere assolutamente, fermati e approfondisci la cosa con un medico competente (molto competente).



Lo Squat infatti dovrebbe rinforzare i muscoli del ginocchio, non infiammarli! Quindi verifica ancora una volta che tu non stia sbagliando qualcosa e fai gli esami necessari per il ginocchio perché ci sono alcuni danni che rischiano di essere permanenti, parlo per esperienza personale... Se alla fine scopri che quel tipo di Squat non è adatto a te per via della tua conformazione fisica, dei limiti articolari ecc, cambia semplicemente esercizio.



# CAPITOLO 7: 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 realtà 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 cucchiaino 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 cucchiaio di rosmarino essiccato, o 3

cucchiai

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 involucre 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 cucchiaino di aceto di vino rosso

1 cucchiaino 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 8: 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.

# INTEGRARE PRIMA E DOPO L'ALLENAMENTO

In questo capitolo andremo a vedere come mangiare e come integrare nel pre-allenamento e nel post-allenamento. Ci sono sicuramente delle domande molto comuni in tutti gli atleti: Cosa mangiare? Che integratore comprare? Perché questo integratore e non quest'altro? Prima di tutto vediamo cosa non fare, o meglio cosa **NON** dobbiamo assumere prima dell'allenamento. Sicuramente non dobbiamo mangiare in grandi quantità, e non dobbiamo assumere grassi a ridosso dell'allenamento. Se mentre ci alleniamo siamo anche impegnati nella

digestione dei grassi (che richiedono un certo lavoro) il nostro corpo inizia a dividere le energie distribuendo il sangue sia nell'apparato digerente che nei muscoli. Questo in generale sembra abbastanza scontato e un po' tutti abbiamo fatto queste brutte esperienze, ma è bene fissare dei punti ed essere sicuri di aver mangiato almeno dalle due alle tre ore prima (meglio tre). Ci sono atleti che invece preferiscono mangiare dopo l'allenamento, o meglio si allenano prima della colazione, quindi al mattino presto. Cosa fare? Come si comporta il metabolismo?



Si è visto che a digiuno, allenandosi con i pesi prima di fare colazione non si hanno grossi problemi. Molti hanno paura di attivare il catabolismo e

iniziare a degradare le proteine, in parte è vero, ma se integriamo le proteine nel giusto quantitativo subito dopo l'allenamento allora andiamo a risolvere il problema. Il catabolismo nell'allenamento a digiuno è quindi luogo comune, un problema che in realtà è risolvibile con poco. Se sentite la necessità di integrare assumendo degli aminoacidi ramificati e delle proteine per non essere a digiuno, fatelo pure ma non produce una grande differenza. Biochimicamente parlando, quando si attiva il catabolismo? Quando dopo aver fatto allenamento non integriamo correttamente, allora il corpo inizia tutto il suo processo di degradazione. Dobbiamo sempre super compensare, e



ricordiamoci che il catabolismo è il fattore primario che porta ad innescare l'anabolismo, quindi le due cose sono collegate tra loro. Quando ci alleniamo a digiuno possiamo fundamentalmente percorrere due strade diverse:

- Non assumere assolutamente nulla, oppure assumere caffeina se ne sentiamo la necessità. Se durante il pasto precedente (la sera prima) abbiamo assunto una buona quantità di glucidi, allora non avremo problemi con le nostre scorte di glicogeno immagazzinato nel muscolo. Queste scorte infatti rimarranno disponibili e non verranno alterate durante la notte,

mettendo in condizione i nostri muscoli di lavorare con ottime prestazioni al mattino dopo.

- Nel caso invece in cui sentiamo una sensazione di calo energetico, e sentiamo di non avere lo sprint necessario per un'ottima resa, allora dovremo optare per l'assunzione di carboidrati ad alto indice glicemico. Assumendo questo tipo di carboidrati prima dell'allenamento (se in quantità corretta) non avremo il problema dell'effetto "rebound" poiché l'effetto dell'adrenalina associata ad una migliore sensibilità insulinica, manterrà stabili i livelli

di glicemia nel sangue durante l'allenamento. Di conseguenza non avremo un crollo energetico o altri problemi.

Se siete orientati a **integrare pre-workout**, e quindi non stare a digiuno, non ci sono particolari problemi a condizione che i pasti siano distanti dall'allenamento e non siano carichi di grassi. Come ho detto prima, la cosa migliore è integrare con della caffeina visto che è un prodotto molto economico e con una grande resa. Ricordiamo che la caffeina però non svolge tanto la funzione di bruciare più grassi ma serve principalmente per avvertire meno il senso di fatica durante l'allenamento,

dobbiamo comunque trovare la giusta dose poiché si è visto che una dose eccessiva porta controindicazioni al sistema nervoso. Va bene anche assumere proteine prima dell'allenamento ma bisogna considerare cosa assumerete nel post allenamento; se assumete già 30g di proteine prima di allenarvi non sarà necessario assumerle dopo l'allenamento. Una volta assunte le proteine prima dell'allenamento, queste impiegano un certo tempo ad arrivare nel tratto intestinale ed essere rilasciate nel sangue. Ci vorrà un certo tempo per assorbire le proteine, quindi se assumete qualcosa pre-workout sarà equivalente ad una integrazione post-workout. Per quanto riguarda il lasso di tempo durante

l'allenamento, non c'è un bisogno evidente di integrare con altre sostanze specialmente se il nostro allenamento è con i pesi e dura circa un'ora. Il glicogeno presente nei nostri muscoli è sufficiente per rifornirci di energie per tutto il tempo (se la sera prima abbiamo fatto scorta di questi). Nel caso in cui durante l'allenamento avvertiamo un calo energetico, allora dobbiamo anche qui integrare con carboidrati ad alto assorbimento. Alcuni consigliano di mangiare il destrosio, letteratura scientifica mostra che lo zucchero funziona benissimo per questo, anche una miscela tra glucosio e fruttosio viene assorbita dal nostro intestino in

modo molto veloce e riattiva rapidamente il nostro sistema. Consiglio quindi di testare le varie soluzioni acquistando un integratore di carboidrati a rapido assorbimento da assumere durante l'allenamento, oppure optare per saccarosio, miscele di glucosio, o destrosio, c'è da dire però che gli effetti sono pressappoco gli stessi.

Per quanto riguarda **integrare post workout**, possiamo integrare in funzione di quanto mangeremo nel pasto successivo e tra quanto tempo, cioè se passeranno diverse ore da quando andremo a cena o a pranzo e di quali nutrienti assumeremo. In ogni caso può essere buono assumere 30-40g di

proteine ma non è assolutamente necessario assumere proteine a rapido assorbimento poiché studi dimostrano che in realtà se assorbiamo troppo rapidamente le proteine, il corpo provvederà ad ossidarle altrettanto rapidamente piuttosto che convertirle per la sintesi proteica, fino ad un po' di tempo fa si credeva l'esatto contrario e si incitava all'acquisto di proteine costose ad alto assorbimento. Purtroppo non siamo in grado di metabolizzarle nel modo desiderato e quindi ci rendiamo conto che anche in questo caso le azioni di marketing fanno il loro lavoro. Non solo, in passato si credeva che i carboidrati fossero più importanti rispetto alle proteine per quanto

riguarda l'integrazione post-workout, si credeva che fosse più importante rifornire la cellula di energie per far percepire al corpo una alta disponibilità energetica. Anche qui si è visto che assumendo proteine post-workout si ottiene comunque un picco glicemico regolare e si ottiene lo stesso risultato, in modo da stimolare ugualmente i meccanismi anabolici del nostro corpo. Nessuno ci vieta di aggiungere anche dei carboidrati nel mix, anzi, l'importante è capire come funziona il nostro metabolismo e non rimanere attaccati alle credenze del passato. Attenzione perché in questo capitolo non stiamo parlando di alimentazione nel



bodybuilding a 360 gradi, stiamo parlando nello specifico dell'integrazione pre-workout e post-workout, quindi è logico che ci sono altri argomenti da affrontare riguardo l'alimentazione. In generale i carboidrati extra sono necessari solo se facciamo un allenamento in più, quindi 2 al giorno; se invece facciamo un solo allenamento al giorno allora è la quantità giornaliera di carboidrati che dobbiamo prendere in considerazione. Comunque sia per fare in modo che i glucidi vadano a ricaricare i nostri muscoli e renderci in grado di allenarci al massimo, dovremmo assumere circa il 50% di carboidrati intorno alle 56 ore vicine all'allenamento (dove l'allenamento è al

centro di queste 56 ore), in pratica tra le 24 ore prima dell'allenamento e le 24 ore dopo. Inoltre non è necessario che i carboidrati assunti siano a rapido assorbimento, anzi vanno benissimo quelli normali.

Per quanto riguarda la **creatina**, sarebbe meglio assumerla post-workout poiché questa viene trasportata grazie all'insulina, inoltre la creatina che ricordo favorisce lo stoccaggio dei carboidrati sotto forma di glicogeno nei muscoli. Di conseguenza se volete assumere dei carboidrati post-workout, sarebbe ottimo assumerli assieme alla creatina in modo da poter sfruttare questo meccanismo. Alcuni preferiscono

assumere la creatina pre-workout, ok..., ma abbinatela ai carboidrati e state attenti al fatto che questo mix pre-workout è abbastanza complesso per la nostra digestione e rischiamo di sovraccaricarla. Cercate quindi di testare queste soluzioni sul vostro corpo in modo da trovare il giusto equilibrio, queste sono strategie diverse tra loro che però mirano a raggiungere risultati simili tra loro.

Per quanto riguarda gli **aminoacidi ramificati**, prendete anche i classici 2:1:1 o prima o dopo l'allenamento, ma tenete presente che questo tipo di integratore è stato oggetto di critiche e molti ritengono che in realtà abbia solo

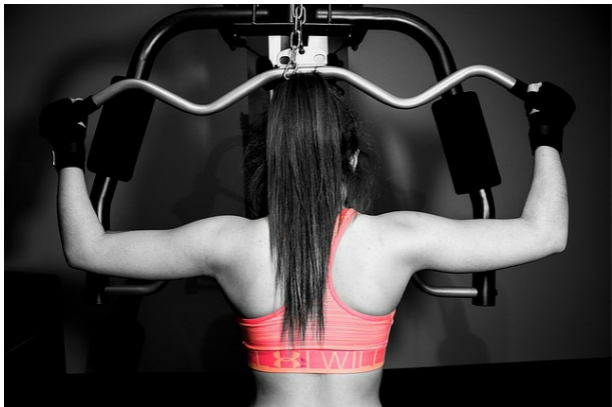
un effetto placebo. Anche gli aminoacidi essenziali vale la pena di assumerli ma soprattutto confrontare gli integratori e vedere quello che a parità di prezzo contenga il maggior numero di amminoacidi di cui abbiamo bisogno. Consiglio anche di assumere **beta-alanina** poiché ha un effetto tampone e ci permette di avere una miglior performance lattacida, ricordiamo però che dobbiamo creare stress metabolico per crescere, quindi ci sono sempre dei pro e dei contro nell'assumere determinati integratori. Stesso discorso per le **vitamine** che se assunte post-workout perché l'effetto queste ultime inibisce i radicali liberi, che sono un risultato dell'allenamento innescano uno

stimolo di migliore crescita muscolare, un po' lo stesso discorso che facevamo prima, ovvero che il catabolismo è fondamentale per innescare l'anabolismo. In effetti, tendendo di diminuire lo stress generato dall'allenamento, e quindi inibendo lo stress ossidativo, rischiamo di avere un effetto anche sulla capacità di adattamento del nostro corpo. Per chiudere questo capitolo ci tengo a dire che è l'alimentazione generale nelle 24 ore prima e dopo l'allenamento che fa la differenza. Integrare pre e post-workout può essere sicuramente una buona strategia ma deve essere specifica per risolvere un problema particolare come

la mancanza di focus, mancanza di sprint iniziale, ecc.. Non dobbiamo pensare, o illuderci che mangiando prima e subito dopo otteniamo chissà quali cambiamenti, considerando anche il fatto che il processo digestivo è molto più lento di quello che pensiamo.

# DIMAGRIRE VELOCEMENTE

Specialmente all'inizio, molti principianti sentono la necessità di dimagrire specialmente se la loro costituzione appartiene a quella degli endomorfi e quindi tendono ad accumulare grasso facilmente. In ogni caso non siamo qui a discutere delle varie tipologie, ma cerchiamo di capire in cosa consiste il dimagrimento in generale.



Per capirlo partiamo proprio dalla fisiologia perché il dimagrimento e quindi la perdita di peso ha un suo limite, non possiamo pretendere di scendere di 15 kg di grasso in una sola settimana, è fisiologicamente impossibile! Forse non ce ne rendiamo conto, ma 1 kg di grasso equivale a circa 7000 kcal... Attenzione, si è vero che un



solo grammo di grasso equivale a 9 kcal, quindi per logica 1 Kg dovrebbero essere 9000 kcal, ma in realtà in 1 Kg di grasso del nostro corpo è presente anche l'acqua, quindi parliamo di "sole" 7000 kcal. Durante i primi giorni e quindi nella prima settimana, iniziamo a scendere abbastanza velocemente "o almeno ci sembra così", ma in realtà perdiamo prevalentemente l'acqua presente nel tessuto grasso e solo poco grasso. Con il passare dei giorni tutto questo inizia a cambiare, infatti dopo circa 15 giorni inizia la vera e propria perdita di grasso, questo significa che iniziamo a rallentare notevolmente il nostro dimagrimento e il peso scende lentamente. Fin qui tutto bene, il

problema è che insieme a questo grasso iniziamo a perdere anche una minima parte di massa magra, e quindi di massa muscolare... Tra poco vedremo come fare per minimizzare questo spiacevole inconveniente e preservare i nostri muscoli, ma intanto è buona norma prendere le nostre misure, le circonferenze delle gambe, vita e braccia per tenere sotto controllo tutto questo. Ma con quale velocità perdiamo grasso? La velocità è molto bassa, quindi non possiamo aspettarci risultati fulminei... In generale possiamo dire che si aggira intorno all'1 - 1,5% del nostro peso a settimana, quindi in pratica siamo in grado di perdere ogni

settimana un centesimo del nostro peso (di grasso ovviamente). Se parliamo di massa magra e grassa contemporaneamente, in una settimana di dieta ipocalorica andiamo a perdere molto di più, ma perdiamo anche molta massa magra ed è proprio quello che vogliamo evitare. Se peso 80 Kg, in una settimana riesco a perdere da 800 a 1200g (di grasso!). Ovviamente se peso 200 Kg riesco a perdere dai 2 ai 3 Kg (di grasso) a settimana. In generale possiamo dire che più siamo in sovrappeso più grasso riusciamo a buttar via, e considerare inoltre che man mano si fanno progressi la velocità di dimagrimento rallenta. Quindi di quante calorie posso scendere? Meno mangio e

meglio è? Assolutamente no! È proprio qui il problema. Per dimagrire non bisogna semplicemente “mangiare meno”, infatti c'è un tetto minimo di calorie che bisogna assumere in funzione della nostra corporatura, se scendiamo sotto questo tetto allora il corpo inizia ad attuare una serie di meccanismi, e il peso si sblocca. Andiamo con ordine. Esistono diverse formule per calcolare il giusto apporto calorico giornaliero, alcune formule sono abbastanza standard, altre tengono in considerazione anche lo stile di vita e le attività giornaliere del soggetto. Chiaramente un autista di autobus che pesa 70 Kg, e un nuotatore che pesa 70 Kg non potranno

assumere le stesse calorie. Non approfondiamo il discorso delle formule e dei calcoli, ma in generale diciamo che l'uomo dovrebbe assumere un minimo di 28 kcal al giorno per ogni Kg di peso corporeo, e 26 per le donne. Scendendo sotto questi limiti si rischia di mandare in stallo il metabolismo. È vero, per perdere peso basta semplicemente bruciare più calorie di quante se ne assumono, quindi generare un deficit calorico, ma questo deve avvenire in un certo range. Non posso pensare di assumere 200 calorie al giorno e bruciarne 250 (esempio), perché sono quantitativi ridicoli e manderanno il corpo in sofferenza. Ci sono persone, ad esempio ragazze che

vogliono dimagrire ed iniziano ad assumere meno di 1000 calorie al giorno, si allenano anche 4 giorni a settimana, e non riscontrano perdite di peso. Come è possibile questo? Il metabolismo è andato in stallo e quindi subentrano meccanismi di emergenza del corpo che inizia a conservare qualsiasi cosa, come se dovesse prepararsi ad un periodo di carestia. Per questo motivo rallenta il metabolismo, inizia a trattenere più liquidi possibili (ritenzione idrica), e abbassa la temperatura corporea. Il cortisolo sale alle stelle e i meccanismi metabolici vanno in emergenza. In questo modo iniziamo a bruciare molte meno calorie,

ed è proprio quello che non vogliamo. Per risolvere questo problema basta mangiare il giusto quantitativo di calorie, ed andare in deficit calorico. Bruceremo più calorie di quante ne assumiamo ma allo stesso tempo non rallenteremo il metabolismo e il corpo inizierà a fare il suo lavoro.

Per prima cosa, dobbiamo assicurarci di assumere un corretto quantitativo di proteine per proteggere la nostra massa magra, e per contrastare la fame. Oltre le proteine, anche le fibre sono importanti, dobbiamo assumerne almeno 30 g al giorno in modo da contrastare ulteriormente la fame. Ci tengo a rimarcare questo problema della fame

poiché è il nemico principale della dieta; le diete infatti non portano risultati quando la fame prende il sopravvento, infatti se tutto viene fatto con metodo e precisione, il risultato è matematico. Stessa cosa per l'acqua, sembra un consiglio banale ma bere acqua durante il giorno riempie lo stomaco, specialmente quando abbiamo fame. Per quanto riguarda i condimenti bisogna stare molto attenti, spesso infatti non ci rendiamo conto di quanto sia calorico l'olio, e ci lasciamo prendere la mano.





Sostituite i cereali raffinati con quelli integrali che danno un maggior senso di sazietà, inoltre dovete mangiare solo frutta con bassa densità energetica, stessa cosa per la carne rossa che è meglio sostituire con quella bianca. Cercate di mangiare il meno possibile dolci e zuccheri, partite dalla selezione degli alimenti al supermercato evitando

quelli con zuccheri aggiunti. Infine è importante la gratificazione: se avete rispettato la dieta per tutta la settimana allora dovete gratificarvi comprando qualcosa che vi piace o facendo altro, al massimo mangiando un piccolo dolce ma non di più.

#### *4 strategie*

1) Ricomposizione corporea - Si divide la settimana in tre fasi, nella prima fase si tagliano drasticamente le calorie di circa il 50%, poi un giorno e mezzo di ricarica glucidica e infine i rimanenti i giorni della settimana sono di mantenimento. Facendo così andiamo a creare un importante deficit calorico soffrendo in modo moderato la fame.

2) Digiuno intermittente – Ci sono due modi per farlo: Nel primo andiamo a ritagliare dei momenti della giornata in cui possiamo mangiare, e negli altri momenti facciamo un digiuno con lo scopo di tagliare del 20% le calorie. Mangeremo quindi dei buoni quantitativi di cibo e avremo la sensazione di non essere a dieta, ma durante le ore di digiuno il corpo dovrà adattarsi. All'inizio risulterà abbastanza fastidioso ma con il passare dei giorni il corpo si abituerà ad un meccanismo di on-off. Il secondo modo consiste nel selezionare delle giornate in cui andremo a digiunare, o meglio “semi-digiuno”. Ad esempio: Giorni pari mangiamo

normalmente e nei giorni dispari facciamo un semi-digiuno mangiando poche calorie e creando un deficit calorico per tutta la settimana.

3) Ricariche a scalare – Prima settimana con un forte deficit calorico tutti i giorni e non possiamo fare nessuna ricarica calorica, nella seconda settimana inseriamo una sola ricarica, nella terza settimana due ricariche, nella quarta settimana inseriamo tre ricariche, e nella quinta settimana ne inseriamo quattro. Aumentando queste ricariche andremo a diminuire il deficit calorico che abbiamo creato nella prima settimana.

4) Reverse diet – Deficit iniziale di carboidrati che porta ad un conseguente

deficit calorico, nelle settimane successive reintroduciamo 50 g di carboidrati ogni volta. In questo modo il nostro corpo inizia a chiedere glucosio e con il passare delle settimane aumenterà la nostra sensibilità insulinica che ci permetterà di perdere peso.

Queste strategie sono già state testate e ritestate, ma funzionano bene solamente se impariamo a contare le calorie, inoltre dovremmo creare un deficit calorico di circa 3500 kcal a settimana.

Per quanto riguarda l'allenamento è meglio l'allenamento a corpo libero o coi pesi poiché aiuta a mantenere la massa magra, più usiamo il muscolo più il corpo capisce che ne abbiamo bisogno

e meno lo degrada. Il deficit calorico sposterà l'attenzione del corpo sul grasso e non sul muscolo. Se dopo una settimana o due, il peso si ostina a non scendere (specialmente per le donne) siete andati in stallo metabolico... Se succede questo è meglio non insistere e fare una pausa di oltre 2 settimane per permettere al metabolismo di ristabilizzarsi. Il cortisolo torna a scendere e il corpo torna a funzionare correttamente, poi potremo tentare una nuova strategia. In questo capitolo ci siamo soffermati sulla perdita di peso veloce, ovviamente se siete già dei body builder avanzati questo non è per voi, ma è comunque un argomento molto ricercato specialmente per i principianti

quindi vale la pena tornarci sopra.

## CAPITOLO 9: 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.

Damien Holwell

Immagine di copertina offerta da  
freepik.com