



Addio Personal Trainer

Il programma di 4 settimane per aumentare la
massa muscolare allenandosi 2 ore a settimana!

Daide Pachetti

Addio Personal Trainer

**Il programma definitivo per
costruire massa muscolare e
dimagrire allo stesso tempo!**

Hai mai pensato di trovare un sistema
passo passo che ti porti ad avere il
fisico di una statua greca?

Sapevi che puoi ottenere il fisico
migliore della tua città senza usare
proteine, integratori, o steroidi
anabolizzanti? E che puoi farlo
ovunque?

Sono **Davide Pachetti**, grazie ad anni di esperienza ho creato il miglior sistemi per l'aumento della muscolare e la diminuzione del tuo livelli di grasso corporeo. Troverai il sistema passo passo per aumentare la massa muscolare e diminuire quella grassa allenandoti solo 2 volte la settimana per 90 minuti!

A proposito dell'autore...

Davide Pachetti è un motivatore, esperto di fitness e personal trainer (Per maggiori informazioni contattalo al suo indirizzo e-mail davidepachetti@gmail.com).

Gestisce Easy Fitness Online, il blog italiano sulla crescita personale

controcorrente.

Il suo obiettivo è aiutare 100.000 italiani a ottenere il corpo e la vita dei loro sogni grazie ai suoi metodi :)

Perché questo libro:

Nell'era moderna il mondo è pieno di opportunità per migliorarsi la vita, il fitness vecchio stampo rappresenta un ostacolo per la realizzazione personale; che tu ci creda o no molte persone dedicano almeno 2 ore al giorno al fitness, sbagliando almeno una delle seguenti cose:

- *cucinano i loro pasti “sani” per almeno un ora al giorno.*
- *impiegano più di mezz'ora del loro*

tempo per andare e tornare dalla palestra.

- *si allenano troppo*: molti passano 2h in palestra, tutti i giorni.

In questo e-book scoprirai invece:

- come ottenere l'energia necessaria al tuo **benessere** consumando meno pasti al giorno.

- come allenarti **ovunque** tenendo traccia dei progressi.

- Verrai a conoscenza di un modo di pensare all'allenamento **rivoluzionario** che ti permetterà di ingrassare sempre, senza mai fermarti.

- Scoprirai come allenarsi 2 volte la settimana ottenendo gli stessi risultati maggiori di chi va tutti i giorni in palestra.

Come puoi, vedere, quello che offre questo e-book è materiale piuttosto esclusivo, permettendoti di dedicare tempo all'unica cosa che davvero ti appartiene (il tuo corpo) senza sacrificare la tua carriera e la vita sociale.

Sei pronto a conoscere queste informazioni di altissimo livello? Iniziamo!

Qual'è il segreto dell'aumento della massa muscolare?

Signori, c'è un solo modo per aumentare la massa muscolare: affinché avvenga l'ipertrofia, il muscolo deve subire uno stress mai ricevuto prima, maggiore di

quello subito in precedenza. Questo, amici miei, si chiama **sovraccarico progressivo**.

Il muscolo può essere “stressato” in 3 modi diversi:

-Aumentando il carico sul bilanciere, cioè aumentare la “tensione muscolare” (anche in una sola serie).

-Aumentando il volume di lavoro (serie per ripetizioni).

-Diminuendo i tempi di recupero fra una serie e l'altra; il mio metodo preferito ;)

Noi andremo alleneremo la muscolatura in 2 modi diversi, stimolando entrambi i tipi di fibre muscolari: le bianche (fibre

“potenti”), e le rosse (fibre “resistenti”). In questo modo, svolgerai un allenamento completo, capace di conferirti quell’aspetto denso e scolpito che caratterizza i fisici più belli di sempre.

Avrai sentito sicuramente da molti amici “ *Oggi alleno i pettorali e le braccia*” oppure “*Stasera allenerò le gambe*” e ti sarai chiesto per quale motivo suddividano il corpo in questo modo. Il corpo è uno solo, quindi per quale motivo dovrei allenare una parte di esso un giorno ed un'altra il giorno successivo?

Abbiamo già parlato di quanto il tempo sia importante nelle nostre vite;

suddividere il corpo in compartimenti stagni significa inevitabilmente passare più tempo in palestra e seconda cosa, non darai mai abbastanza tempo al tuo corpo per recuperare avendo sempre spesso bisogno di periodi di scarico.

Ci sono due tipi di esercizi nel mondo del bodybuilding e dell'allenamento della forza:

- Quelli **monoarticolari**, che coinvolgono un solo gruppo muscolare
- Quelli **multiarticolari** o *fondamentali*: coinvolgono molteplici gruppi muscolari (esempio sono la panca, lo squat e lo stacco).

Gran parte di questo programma si

concentra sugli esercizi multiarticolari, per due motivi:

1) Fanno **risparmiare tempo** stimolando efficacemente un gran numero di distretti muscolari. Quando andremo a sfinire il singoli muscoli a fine allenamento basterà poco, veramente poco, per ottenere il *pump* che desideriamo. *(Pensa agli esercizi fondamentali come ad un modo di affaticare il muscolo, quelli monoarticolari a un modo per sfinire il muscolo).*

2) **Producono molta fatica metabolica** bruciando più calorie, aiutando le persone a dimagrire.

Tecniche di intensità utilizzate:

Utilizzando una o più delle tecniche di intensità descritte in questo capitolo otterrai aumenti di forza e massa davvero notevoli!!

Ho diviso queste tecniche (le migliori per aumentare la massa muscolare) in due tipi, quelle legate allo sviluppo della forza e quelle legate a, passami il termine, “pompare” il muscolo; pompare il muscolo significa bruciare tutto il glicogeno depositato nei muscoli con un peso moderato e poco recupero fra una serie e l'altra.

Tecniche legate allo sviluppo della forza:

Le tecniche più efficaci per lo sviluppo

della forza sono 3:

- Le serie di **back off** (o piramidale decrescente).

- Il **dinamic effort method**.

- Il metodo delle **10 singole al 90 %**

Vediamole insieme:

- Le **serie di back off** permettono di ottenere gli stessi benefici dei range di serie e ripetizioni classici (3x6, 3x8 ecc...) permettendo uno sviluppo della forza migliore e continuo nel tempo.

Al posto di svolgere 3 serie con lo stesso peso, eseguirai la prima col peso desiderato. Nella serie successiva toglierai il 10 % del peso della prima aggiungendo una ripetizione, e così via.

In questo modo riuscirai a produrre gli stessi effetti di un range di serie e ripetizioni tradizionali senza il rischio di fallire una serie e rovinare il tuo workout.

- Il **dinamic effort method**: secondo numerosi studi, questo metodo funziona meglio per l'aumento della forza, quindi ti consiglio di usarlo per aumentare la forza nei grandi esercizi multiarticolari (principio di sovraccarico progressivo). Consiste nello svolgere 10 serie da 3 ripetizioni, con 30 secondi di recupero. Al contrario di un 3x10, puoi svolgere tutte le serie senza l'accumulo di fatica metabolica. Secondo numerosi studi, questo metodo funziona meglio per

l'aumento della forza, quindi ti consiglio di usarlo coi grandi esercizi multiarticolari (principio di sovraccarico progressivo).

In modo simile al Dynamic Effort Method, il metodo delle **10 singole al 90 %** è un buon metodo per accumulare un buon volume di lavoro senza affaticare la muscolatura. Per provarlo devi conoscere il tuo massimale nell'esercizio al quale lo vuoi applicare. Dopo averlo trovato, togli da esso il 10%, ecco, quel numero è il carico che dovrai utilizzare con questo metodo, eseguendo 10 singole con un minuto di pausa. Nell'allenamento successivo puoi aumentare il carico dell' 1 % o

cambiare esercizio, più avanti ti spiego come ;)

Tecniche di pompaggio muscolare

Queste sono le 4 migliori tecniche di intensità direttamente dal mondo del bodybuilding:

-superserie e triserie;

- il rest pause;

-stripping;

-negative

-Se hai avuto un minimo di esperienza in palestra dovresti sapere cosa sono le **superserie**. Consistono nell' eseguire due esercizi di seguito, senza interruzione, alternando i due esercizi fino a che non ho completato il numero

di serie prestabilito (di solito due o tre). Un**atriserie** invece consiste nell'eseguire non 2, bensì 3 esercizi di seguito, il mio metodo preferito in assoluto :) Quando eseguo 3 esercizi di seguito riesco a ottenere un pump straordinario, specie se sono 3 esercizi per lo stesso gruppo muscolare.

Le**superserie** hanno due benefici:

- 1) Ti fanno risparmiare tempo, specialmente se le esegui senza pause come faccio io.
- 2) Aumentando la tua resistenza sarai sempre più in grado di sopportare allenamenti lunghi e intensi. Il metodo delle superserie è uno dei metodi più

efficaci in assoluto per lo sviluppo della forza e della massa muscolare. Quando esegui una superserie per lo stesso gruppo muscolare sta sicuro che non avrai bisogno di ulteriori esercizi.

Ecco quali sono le superserie che ti consiglio di provare :)

- **La mia preferita:** *Rematore con bilanciere (presa prona) + pullover al cavo + facepulls;*
- *Curl a martello con manubri + preacher curl;*
- *Estensione dei gomiti in alto con EZ-bar + piegamenti sulle braccia (gomiti rivolti verso l'interno);*
- *Wrist curl ai cavi + EZ bar reverse curl;*

- *Panca stretta + rematore con bilanciere (presa inversa);*
- *Pressa con una sola gamba + stacchi a gambe tese.*

Il rest pause training è un altro strumento del nostro arsenale. Consiste nell'eseguire una serie per il numero prestabilito di ripetizioni, riposare 30 secondi, svolgere altre 4-5 ripetizioni, riposare altri 30 secondi, eseguire altre 4-5 ripetizioni e così via.

Puoi arrivare al cedimento muscolare o meno, la scelta è tua. Di solito nel rest pause training si esegue una serie principale da 10-15 ripetizioni più 4-5 serie di rest pause.

Un esempio di rest pause training con un esercizio semplice semplice, il push down per i tricipiti:

Prima serie: 50 kg x 12 ripetizioni
30 secondi di recupero...

Seconda serie: 50 kg x 5 ripetizioni
(Ripeti il recupero altre 4 volte)

-**Lostripping** è il metodo che uso di meno: non riesce a replicare l'intensità del rest pause training; va usato solo se si è particolarmente stanchi.

Cos'è lo stripping? Sicuramente lo avrai già sentito: consiste nell'eseguire una serie di un dato esercizio e, al suo termine, togliere un po' di peso e cercare di svolgere lo stesso numero di ripetizioni. Come puoi vedere è simile

alla serie di back off solo senza pausa. Credo di essere il primo ad aver usato insieme lo stripping e il rest pause training creando quello che io chiamo **Rest pause stripping**, originale eh? ;)

Quello che io chiamo *rest pause-stripping* consiste nell'eseguire un esercizio in rest pause per 5 serie fino a che non esegui l'ultima serie con lo stripping, svolgendo 5 ripetizioni, togli il 10% e così via fino a che il peso è così leggero che la tensione percepita dal muscolo è inesistente.

Questo è un buon metodo per sviluppare

i muscoli carenti: prova a eseguire una serie i rest pause- stripping tutti i giorni per 2 settimane, dopodiché smetti di allenare quel muscolo per una settimana per darli il tempo di recuperare. Quando ritornerai ad allenarlo normalmente vedrai che crescerà molto in fretta grazie all'incremento di nuclei delle cellule muscolari dovuto volume di lavoro altissimo al quale il muscolo carente è stato sottoposto. Questo interessante fenomeno chiamato **Nucleous Overload** è stato scoperto uno dei miei youtuber preferiti: Team Three D Alpha (ti invito a visitare il suo canale!)

-Veniamo all'ultima delle tecniche

utilizzate in questo programma: le **negative**. Devi sapere che lo svolgimento di una ripetizione di qualunque esercizio si divide in due parti: la fase concentrica e quella eccentrica. Durante la fase concentrica (positiva) il muscolo si accorcia e sviluppa tensione, durante la fase eccentrica (negativa) il muscolo si allunga. Per questo puoi intuire che la fase negativa sia responsabile al 50% della crescita muscolare! Perché allora fermarsi se abbiamo esaurito le forze nella fase positiva, quando ci rimangono ancora per svolgere quella negativa? E' qui che entrano in gioco le ripetizione forzate e le negative.

L'unica cosa di cui hai bisogno è di qualcuno che ti assista durante lo svolgimento della serie. Dunque, quando sarai arrivato a cedimento muscolare durante una serie, fatti aiutare il più possibile dal compagno a svolgere la fase concentrica (deve fare l'80 % del lavoro), dopodiché svolgi la fase negativa in modo controllato, da solo. Ripeti questo procedimento più volte fino a che non sarai in grado di svolgere la fase negativa senza farti del male. Perfetto, a quel punto saprai davvero cosa significa aver raggiunto il vero cedimento muscolare ;)

Qualche parola sulla dieta

Quello che molti non capiscono è pensare di poter perdere e prendere peso corporeo a piacimento. Credono che il loro corpo sia come a uno yoyo, che possa aumentare e diminuire di dimensioni a piacimento. Questo approccio rischia di distruggere i risultati di mesi, se non anni di lavoro.

Per costruire nuova massa muscolare hai bisogno di mangiare, punto. Puoi diventare più forte mangiando in deficit o a mantenimento ma metterai su poca o niente massa muscolare, senza contare che raggiungerai uno stallo a causa del numero scarso che assume il tuo corpo.

D'altro canto se vuoi perdere massa grassa per definire la muscolatura, devi

mangiare in deficit calorico. Questo deficit può essere creato mangiando di meno o facendo più attività fisica, a te la scelta (ti suggerisco entrambe).

Veniamo a noi, quante calorie ci sono in un kg di peso corporeo? La media, signori, a prescindere dal tipo di tessuto, è di circa 7326 calorie, quindi per perdere mezzo chilo di massa grassa alla settimana dovrai mangiare circa 500 calorie sotto quelle di mantenimento.

Ti sconsiglio di provare a perdere più di mezzo chilo la settimana, in primis perché è una quantità sufficiente a vedere risultati interessanti entro tempi ragionevoli, e poi se ti comportassi

altrimenti (mangiando troppo poco) perderesti troppa massa muscolare.

Come calcolo le mie calorie di mantenimento?

La formula è la seguente, ed è abbastanza accurata:

(Peso corporeo x 2,2) x 14

Esempio:

84 kg x 2,2 x 14 = 2587 kcal

Queste sono le calorie che dovrei consumare per mantenere il mio peso corporeo. Ricorda che se compii attività fisica devi compensare le calorie che bruci, quindi nel mio caso in realtà dovrei consumare circa 2800-2900 kcal al giorno... Quindi se volessi perdere

mezzo chilo la settimana dovrei mangiare circa 2100 calorie.

Anche qui, vale la stessa cosa del mantenimento: devi compensare le calorie che consumi; non sempre ottenere risultati più in fretta significa ottenere risultati migliori.

Come prendere peso nel modo giusto: il lean bulking

Per costruire massa muscolare hai bisogno di meno cibo di quanto pensi. E' vero, si tratta sempre di un numero alto di calorie, tuttavia è minore rispetto a ciò che consigliano alcuni famosi "guru" del fitness.

Consigli come mangiare fra le 3500 e le

4000 kcal al giorno, o consumare un gallone di latte (3,6 litri) ogni giorno, non sono fantascienza: alcuni così detti “esperti” li danno per davvero!

Credo che la gente si sia accorta che consigli del genere ti portano solo all'accumulo di massa grassa indesiderata; non è che che non funzionano, è che lo fanno solo per soggetti gravemente sottopeso (che non arriveranno mai comunque a mangiare tali quantità di cibo). In ogni caso vanno seguiti per poco tempo (massimo 3 mesi), altrimenti potrebbero portare a gravi conseguenze per la salute!

Per questo motivo, se sei un soggetto normopeso (o anche sottopeso, non

importa) ascolta il mio consiglio: lascia che ti presenti il lean bulking, detto “massa pulita”. Grazie a questo metodo sarai in grado di costruire massa muscolare accumulando pochissimo grasso.

Sei pronto a scoprire questo fantastico metodo ? Iniziamo!

Per prima cosa, dovresti già sapere quali sono le tue calorie di mantenimento.

Per farti capire meglio userò le mie come esempio (2587 kcal)

Devi sapere che il nostro corpo, normalmente, non è in grado di produrre più di 250 grammi di muscolo la

settimana (e questo solo se hai appena iniziato, figuriamoci chi si allena da anni!), indi per cui non ha senso usare più di 300 kcal di surplus calorico.

Se ti alleni da meno di 1 anno sai già quante calorie devi mangiare: 300 in più rispetto a quelle di mantenimento, puoi passare al prossimo capitolo :)

Se invece è più di un anno che ti alleni le cose si fanno più complicate: il tuo corpo non è in grado di costruire muscoli come agli inizi, di conseguenza ha bisogno di molte meno calorie per avviare la sintesi proteica necessaria alla costruzione di nuova massa muscolare.

Partiremo da 100 calorie in più rispetto

al nostro mantenimento per iniziare questo periodo di massa pulita.

Nel mio caso si tratta di 2587 kcal + 100 kcal = 2687 kcal.

Questo sarà il numero di calorie di cui ti dovrai nutrire per prendere peso.

Ah, dimenticavo: per far funzionare tutto ciò devi monitorare il tuo peso 2 volte la settimana, è importante per capire in che direzione sta andando il tuo corpo.

Ora, visto che monitorerai il tuo peso, dopo un paio di settimane dovresti notare qualche etto in più sulla bilancia, va benissimo, continua così! ;)

Quando il numero sulla bilancia stallerà

per una settimana, sarà arrivato il momento di aumentare ancora di 100 il numero delle calorie che consumi, quindi, nel mio caso $2687 + 100 = 2787$ calorie.

Continua così fino a che non consumerai 300 calorie in più rispetto al mantenimento, in questo modo sarai sicuro che tutto il peso che hai guadagnato è massa muscolare.

Questo, amici miei, è il metodo migliore di costruire massa muscolare. Il bodybuilding richiede tempo e pazienza per dare i suoi frutti. Ci vorranno almeno 3 anni di allenamento e alimentazione **seri** prima di avere un

fisico di gran lunga sopra la media, ma ne sarò valsa la pena, perché oltre ad avere un corpo invidiabile avrai anche guadagnato un'altra cosa, molto più importante: la fiducia in te stesso.

Digiuno intermittente: il metodo ottimale per definire la massa muscolare

Abbiamo già parlato di come, per perdere peso, sia necessario essere in una condizione di deficit calorico, ovvero di come sia necessario assumere meno calorie di quelle di cui il nostro corpo ha bisogno.

Mantenere una dieta è difficile, specialmente quando siamo sotto certi

livelli di grasso corporeo.

L'appetito di una persona muscolosa è di gran lunga superiore alla media: ridursi a mangiare 5 piccoli pasti al giorno da 500 calorie l'uno può essere uno sforzo che non tutti possono essere disposti a sopportare (me compreso).

Per tale motivo, lascia che ti presenti un metodo molto usato dai bodybuilder per promuovere il consumo di grassi: il digiuno intermittente! Senza spiegarti perché si chiama così eccetera andiamo subito al sodo.

Senza alterare il numero di calorie che devi consumare, dovrai svolgere 2 pasti principali: pranzo e cena (e se ne hai

bisogno uno spuntino in mezzo ad essi).
Ciò permettere di avere invece che 5-6 piccoli pasti al giorno due enormi pasti principali.

Ho mangiato in questo modo per quasi due anni (con qualche piccola pausa) e ho trovato che è l'unico modo sostenibile per perdere grassi.

Per eliminare la fame che potresti provare bevi molto caffè ed acqua: questo protocollo alimentare richiede che tu rimanga molto idratato.

Ricomposizione corporea: come aumentare la massa muscolare e perdere grassi allo stesso tempo.

Diventare più grossi e perdere grasso allo stesso tempo é possibile, ma

richiede un approccio del tutto nuovo alla tua dieta, un approccio che si chiama **ricomposizione corporea**.

La ricomposizione corporea consiste nel mantenere un bilancio delle calorie pari a 0 durante la settimana. In alcuni giorni (di solito quelli di riposo) mangerai in deficit calorico mentre nei giorni di allenamento assumerai un numero elevato di calorie rispetto a quelle di mantenimento.

Ciò permette di stimolare la crescita muscolare nei giorni di allenamento e la perdita dei grassi nei giorni di riposo, il tutto mantenendo lo stesso peso corporeo.

Naturalmente i risultati non saranno veloci come i tradizionali periodi di massa e definizione. Questo approccio tuttavia ti posso assicurare che è di gran lunga più sostenibile nel tempo.

La presenza di giorni dove mangiamo di più ci permette di ripristinare appieno le riserve di glicogeno dei muscoli e avere il carburante per dare il massimo durante gli allenamenti.

Mangiare di più (o sgarrare) ogni tanto ci permette di mantenere su il morale dato che, diciamocelo, mangiare poco non è mai piaciuto a nessuno.

La ricomposizione corporea é il metodo più sostenibile in assoluto per ottenere il

fisico dei tuoi sogni. Permette di godersi la vita senza ledere al proprio benessere fisico e psicologico. Unito al digiuno intermittente otteniamo la combinazione migliore in assoluto per migliorare i propri livelli di fitness nell'era contemporanea.

Come impostare la ricomposizione corporea

Mettiamo che tu ti alleni 3 volte la settimana, il modo migliore per massimizzare la sintesi proteica e il recupero muscolare.

Ecco, nei giorni in cui ti alleni (diciamo lunedì, mercoledì e venerdì) consumerai 500 kcal in più rispetto al tuo

fabbisogno calorico giornaliero (che ti ricordo puoi facilmente calcolare moltiplicando il tuo peso per 33).

Nei giorni di riposo invece consumeremo 400 kcal in meno rispetto al nostro fabbisogno calorico giornaliero.

In questo modo riusciremo ad avere un bilancio totale delle calorie consumate in una settimana più o meno pari a 0 per mantenere lo stesso peso corporeo.

Questo è in assoluto il metodo migliore per massimizzare i risultati in palestra, tuttavia io preferisco un altro approccio....

Il mio approccio con la dieta è abbastanza istintivo. So che il sabato e

la domenica sono i giorni dove ho maggiori possibilità di sgarrare. Per questo motivo tendo ad autoregolarmi giorno per giorno in previsione di ciò che posso fare nel weekend.

Il digiuno intermittente assume quindi un ruolo cruciale in questo caso, perché mi permette di limitare il consumo delle calorie a specifici momenti della giornata.

La maggior parte delle calorie verrà consumata a cena dopo il mio allenamento affinché mi senta sazio e pieno di energie, così magari finisco un po' di lavoro.

RIASSUNTO PRATICO E VELOCE

DELLA RICOMPOSIZIONE CORPOREA.

Il lunedì, il mercoledì e il venerdì (i giorni dove mi alleno in palestra) consumo 3200 calorie (500 in più rispetto al mio mantenimento di 2700 calorie circa).

Il Martedì, il giovedì, il sabato e la domenica (dove di solito riposo o faccio cardio): consumo 2300 kcal (400 in meno rispetto alle mie calorie di mantenimento).

In questo capitolo ti ho mostrato il miglior metodo in assoluto per aumentare la massa muscolare e perdere grassi allo stesso tempo.

Il processo sarà sicuramente più lento rispetto a un periodo di massa o definizione, ma è più efficace.

Come perdere peso senza perdere la testa

Il segreto per dimagrire è uno solo ed è molto semplice. **Per dimagrire devi assumere ogni giorno una quantità di calorie inferiore al tuo fabbisogno calorico giornaliero, tutto qui.**

I consigli della gente sono sbagliati:

“Devi assumere 6 piccoli pasti al giorno per velocizzare il metabolismo”

“La colazione è il pasto più importante della giornata”

“I carboidrati fanno ingrassare!”

“Fai movimento per dimagrire!”

Questi sono i consigli più comuni che le persone danno, ma non tengono conto della cosa più importante di tutte: il deficit calorico.

Leggendo questo capitolo acquisirai le conoscenze fondamentali per aderire al mio programma e ottenere il fisico dei tuoi sogni, inoltre:

- Mangerai fino ad essere pieno tutti i giorni

-Avrai una vita sociale strepitosa

E, cosa più importante:

-Migliorerai la tua salute.

**LASCIA CHE TI RACCONTI LA
MIA STORIA...**

Fin da ragazzo ho sempre sognato di

avere un fisico sopra la media.

All'inizio per me era solo un modo per superare le insicurezze accumulate nell'infanzia, poi si è trasformato nella mia forza: quando hai un fisico sopra la media ricevi complimenti dalle persone ogni giorno.

Più della massa, ciò che rende un fisico bello tale sono le proporzioni. I greci individuaronò il rapporto perfetto fra la circonferenza delle spalle e del bacino nel numero 1,618.

Quando il rapporto spalle-vita corrisponde a questo numero il tuo fisico assume l'aspetto scultoreo delle statue, perfetto sotto ogni punto di vista, nella massa e nella definizione.

Anche se alcuni individui sono più predisposti di altri ad avere un bel fisico (vita stretta, spalle larghe e inserzioni basse dei muscoli), il concetto del rapporto spalle-vita si adatta a ogni individuo di sesso maschile.

Chiunque può costruire con il fisco dei suoi sogni. Il mio obiettivo è aiutare te e altri migliaia di italiani a farlo. Sei pronto? Preparati a scoprire informazioni che potrai mettere in pratica oggi stesso.

Quante Calorie Devo Assumere?

Un deficit del 20% rispetto al tuo fabbisogno calorico giornaliero è la

quantità ideale per massimizzare il dimagrimento.

Il corpo è in grado di bruciare grassi piuttosto rapidamente quando hai una percentuale di grasso corporeo superiore al 20%.

Per determinare quante calorie devi assumere devi calcolare prima il tuo fabbisogno calorico giornaliero (la quantità minima di calorie che devi assumere) e sottrarre da quella cifra il 20%.

La formula per calcolare il tuo fabbisogno calorico giornaliero è molto semplice: **PESO CORPOREO * 33**
Ora devi sottrarre il 20% dal numero

ottenuto e saprai il numero di calorie che devi consumare durante la tua trasformazione.

ESEMPIO:

$$(80 \text{ kg} * 33) - 20 \% = 2112 \text{ kcal}$$

giornaliere

La dieta funziona solo quando conti per bene le calorie che assumi: il rischio di superare in numero di calorie prestabilito senza monitorarle è troppo elevato. Prima contavo le calorie su blocco note ma era poco pratico: finivo per fare un conto dopo l'altro per 10 minuti di fila. Scaricando l'applicazione gratuita **My Fitness Pal** puoi monitorare facilmente cibi che assumi investendo solo 5-10 minuti del tuo tempo ogni

giorno.

Il Digiuno Intermittente

Il digiuno intermittente consiste nel limitare il consumo dei pasti a un periodo di tempo prestabilito nella giornata, di solito 6-8 ore.

Ci sono modi di fare digiuno intermittente che prevedono mangiare ogni 12, 24, 48 ore insieme a una restrizione dei cibi da consumare (*Carb Backloading, Ketogenic Diet, Paleo Diet...*)

Sistemi del genere possono essere una vera tortura.

Il mio metodo di fare digiuno

intermittente è molto semplice: saltare colazione e snack e consumare la totalità del cibo in **due grandi, sazianti pasti principali** per rimanere sempre a stomaco pieno senza pensare a mangiare tutto il giorno.

Consumare carboidrati provoca sonnolenza: la secrezione eccessiva di insulina causa lo spostamento di triptofano al cervello dove viene metabolizzato in serotonina e melatonina, l'ormone che induce sonnolenza.

Per questo praticare digiuno intermittente, insieme all'assunzione di caffeina diminuisce l'appetito, aumenta i livelli di allerta, la concentrazione e la

produttività.

NOTA: nel protocollo alla fine di questo capitolo includo la consumazione lenta di una tazza di caffè lungo (amaro) un ora dopo il risveglio.

Attento però: livelli di caffeina elevati portano le ghiandole surrenali a produrre cortisolo, un ormone fortemente catabolico che aumenta eccessivamente il consumo di calorie.

Lo so che è ciò che vuoi, bruciare le calorie... Tuttavia insieme all'aumento di cortisolo la caffeina stimola la secrezione di insulina, lo stesso ormone che ti impedisce di consumare grassi. E' paradossale vero? E' questo il motivo

per il quale le diete estreme non funzionano: diventano come un cane che si morde la coda. Se hai bisogno di energia durante la giornata e il caffè non ti basta bevi tè verde: contiene un terzo della caffeina. **E' fondamentale che tu beva molta acqua per rimanere idratato**(Per sopprimere l'appetito l'acqua frizzante è la migliore).

Praticare il digiuno intermittente altera lo svolgimento delle funzione di cellule, geni e ormoni.

I livelli di insulina nel sangue diminuiscono fino al 31 % grazie all'assenza di cibo nel corpo, facilitando l'ossidazione dei grassi fino al 14% in più rispetto al regime

alimentare tradizionale.

Grazie all'abbassamento dei livelli di insulina il rischio di contrarre diabete di Tipo 2 diminuisce.

Si abbassano anche i livelli di colesterolo, trigliceridi e pressione alta.

La secrezione spontanea di ormone della crescita umano (GH) aumenta per mantenere l'omeostasi dell'organismo. Il GH ha proprietà anti invecchiamento per le persone oltre i 60 anni, facilita la perdita di grassi, l'aumento di massa magra e della densità ossea.

Il digiuno temporaneo interrompe l'autofagia, il processo attraverso il quale il citoplasma viene riciclato dai lisosomi causando il degeneramento dei

tessuti, quindi diminuiscono i rischi di contrarre cancro e Alzheimer.

Le allergie o le intolleranze alimentari possono causare letargia e altri problemi digestivi come gonfiore, indigestione, stitichezza e diarrea. Il digiuno temporaneo porta all'abbassamento della frequenza di questi problemi.

Qual' E' La Mia Percentuale Di Grasso Corporeo?

Ti insegnerò un metodo semplice e veloce per conoscerla, ti servono solo un metro da sarto, una calcolatrice e una bilancia.

Domani mattina dopo aver svolto le tue

funzioni corporee voglio che ti misuri il girovita 1 cm sotto l' ombellico, poi pesati sulla bilancia.

Fatto? Prendi un foglio, scrivici la data di oggi, la misura del tuo girovita, e il tuo peso in questo modo:

27/11/17 = 94 cm; 80 kg

Attaccherai il foglio a una parete e compierai questa operazione ogni mattina, nessuna esclusa.

Da un giorno a un altro ti può capitare di aver guadagnato mezzo centimetro di girovita o pesare 1 kg in più. Tranquillo, ci interessa il **progresso medio settimanale**.

Dopo settimane di dieta potresti

smettere improvvisamente di perdere peso. E' probabile che tu stia commettendo degli errori, per questo **ho scritto in fondo il modo per risolvere ogni tuo problema.**

La misura del girovita che corrisponde al 45% della tua altezza rappresenta la percentuale di grasso ideale in uomo per rispettare il rapporto: l'8-10 per cento.

Calcolare la tua percentuale di grasso ora è semplice: aggiungere a ogni centimetro sopra il girovita ideale l' 1% per cento di grasso in più rispetto al 10 è il modo migliore.

I Benefici Del Cardio A Digiuno

Compiere attività fisica a digiuno 30 minuti ogni giorno mi rende più energico durante il mattino. Aumenta la produzione di endorfine e mi fa passare la sonnolenza che mi affligge spesso e mi fa iniziare la giornata nel modo giusto. Consiglio di fare cardio a digiuno anche a te!

Puoi fare l'ellittica, correre sul posto, correre sul tapis roulant, saltare la corda...

Saltare la corda è FENOMENALE per bruciare grassi! E' divertente e rappresenta un'ottima forma di esercizio per tutto il corpo. Le sensazioni che proverai dopo aver saltato la corda per

10 minuti sono migliori di qualsiasi esercizio in palestra!

Proseguendo con la tua trasformazione vedrai che i risultati arriveranno sempre più lentamente e, allo stesso tempo, sarà difficile non esagerare con le calorie. Per questo compiere attività fisica, a digiuno o meno, può essere il tuo asso nella manica: **se tu riuscissi a bruciare 500 calorie realizzando una delle attività che ti ho proposto puoi reintrodurle col cibo senza problemi.**

Capisci? Puoi mangiare di più e perdere peso senza nessun problema!

Calcolare Grassi, Carboidrati E Proteine

Dobbiamo determinare la quantità di macronutrienti da assumere.

I macronutrienti sono grassi, proteine e carboidrati. Con **My Fitness Palè** facilissimo calcolare i macronutrienti ogni cibo incluso nell' App contiene la quantità di macros che gli appartengono.

Per una dieta bilanciata i carboidrati devono rappresentare il 40 % delle calorie che assumi. I grassi e le proteine il 30 %.

Se vuoi mantenere la massa muscolare assumi 1,4 grammi di proteine per kg corporeo e 2 grammi se vuoi aumentarla.

ESEMPIO:

*80 KG * 1,4 = 112 grammi di proteine.*

I grassi da assumere invece si calcolano così:

*(calorie da assumere * 0,25) : 9*

ESEMPIO:

*(2112 * 0,25) : 9 = 58 grammi*

Per i carboidrati infine utilizzeremo un approccio diverso: non calcoleremo i grammi da assumere ma le loro calorie.

*calorie totali – (grammi proteine * 4) + (grammi grassi * 9) = kcal carboidrati*

ESEMPIO:

*2112 – (112 * 4 + 58 * 9) = 1142 kcal*

Look Per Apparire Fantastici Con Una Percentuale di Grasso Corporeo Alta

Implementando tutte le strategie che sto per illustrarti puoi arrivare a sembrare fino al 5% più magro, la differenza è notevole. Naturalmente ti devi impegnare per perdere quel 5% di grasso per davvero.

L'esercizio di cui ti voglio parlare è il Tummy Vacuum, usato dai culturisti del secolo scorso per diminuire la circonferenza del girovita fino a 15 cm in un anno!

Puoi farlo in piedi, sdraiato o seduto. Se sei in piedi o sdraiato devi alzare le mani sopra la testa, se sei seduto devi appoggiarle sulle ginocchia. Posizionati nel modo che preferisci. Inspira ed espira 2 volte, dopodiché non

inspirare e tira più forte che puoi gli addominali dentro di te. Rimani così più che puoi. Espira e riposati. Io Svolgo questo esercizio in ogni posizione almeno 5 volte al giorno, tutti i giorni. Ti consiglio di fare lo stesso per sperimentare i benefici!

Per ottenere un effetto sgranato e creare ombre sul corpo smetti di depilarti il torace, le braccia, le gambe e il ventre.

Se vuoi sembrare più magro nel viso il modo migliore per farlo è rasarsi la testa totalmente o ai lati. Il collo che sembrerà più muscoloso, dando l'illusione che il grasso del viso si sia spiattellato lungo tutta l'area facciale.

Per amplificare questo effetto allena i muscoli del collo 3 volte a settimana.

Anche avere la barba è un ottimo modo per dare l'illusione di avere un viso più magro. Però il confine fra avere una barba utile al nostro scopo e sembrare un barbone è veramente sottile.

Per questo sto per darti le indicazioni per avere una barba da far invidia a chiunque.

La barba sul mento deve essere molto folta per accentuare la larghezza della mascella.

Le basette devono sfumare verso il centro e non devono superare le guance, altrimenti il collo sembrerebbe più piccolo. Inoltre non deve scendere lungo

tutta la guancia bensì si deve fermare prima e creare un angolo a L con quella che si connette al mento.

I baffi devono essere molto folti per connettersi alla barba sulla bazza.

Mantenere questo aspetto richiede fare ritocchi con il rasoio a mano libera ogni 2 giorni. Fidati, ne vale la pena!

Cosa devo fare se smetto di dimagrire?

Sfortunatamente ti può capitare di smettere di bruciare grassi, lascia che ti dica cosa devi fare: probabilmente non stai monitorando correttamente le calorie che assumi.

Spesso mi capitava di non monitorare

affatto le calorie che assumevo, un gravissimo errore...

Se sono più di quattro settimane che hai smesso di perdere peso è probabile che i tuoi livelli di cortisolo siano troppo alti. Ciò mette in moto un meccanismo dove il tuo corpo di smettere di perdere per garantire la tua sopravvivenza. La cosa peggiore che tu possa fare è continuare a seguire la dieta. Mangiare a mantenimento per 4, 5, 6 giorni supera ogni stallo. Ti ricordo che le calorie di mantenimento si calcolano moltiplicando il tuo peso attuale per 33.

Ovviamente guadagnerai qualche chilo sulla bilancia, tranquillo, si tratta solo di glicogeno e acqua. Solo una minima

parte è grasso.

Questo è l'unico modo per superare qualunque stallo e arrivare alla misura del tuo girovita ideale.

Il Protocollo Alimentare Definitivo

In questo capitolo voglio mostrarti come applicare tutto ciò che ti ho mostrato. Ti fornirò come esempio la routine quotidiana che io seguo, applicando i principi di questa guida.

Puoi cambiare tutto ciò che vuoi tranne 2 elementi. Il primo e più importante è che devi essere in deficit calorico del 20%, e ti devi limitare al consumo di 1-2 pasti al giorno per minimizzare i desideri di fame improvvisi durante la giornata.

Puoi mangiare tutto ciò che vuoi purché tu non superi il limite delle tue calorie giornaliere.

Sei pronto a vedere come implementare tutte le strategie che ti ho illustrato?

Bene, iniziamo.

Ore 7.00 sveglia.

Alle **7.30** consumo una tazza di caffè nero, poi faccio 30 minuti di cardio a digiuno.

Alle **14.00** consumo il mio pasto della giornata: **200 grammi di fiocchi di latte, 3 uova al tegamino con 10 grammi di burro, 150 grammi di riso in bianco, 160 grammi di tonno.** (**30,7** grammi di carboidrati, **54** grammi di grassi, **104,3** grammi di

proteine, **983** calorie).

Alle **21.00** consumo il mio ultimo pasto della giornata. **Si tratta di altri 200 grammi di fiocchi di latte, 650 grammi di patate al forno, 1 piatto di pollo e 2 misurini di proteine in polvere sciolti nel latte (142 grammi di carboidrati, 114 grammi di proteine, 8 grammi di grassi per 1.100 calorie circa).**

BILANCIO TOTALE DELLA GIORNATA: 173 grammi di carboidrati, 62 grammi di grassi, 220 grammi di proteine per 2083 calorie giornaliere, appena sotto il mio limite giornaliero!

Questa è la routine che ho utilizzato per scendere dal 22 al 10% circa di grasso corporeo. Ho perso 20 centimetri di girovita nel processo.

Ora mi basta mangiare a mantenimento e ritornare in deficit calorico 1-2 mesi all'anno per mantenere i miei risultati.

La Percentuale di Grasso Ideale per Essere Magro senza Sembrare Secco

Ho già accennato alla percentuale di grasso corporea e il metodo più semplice per misurarla. Voglio soffermarmi sull'argomento perché credo che sia pieno di fraintendimenti e credenze sbagliate.

Un giorno un mio amico in palestra mi disse di avere il 5% di grasso corporeo. La sua percentuale di grasso era stata misurata dal suo preparatore atletico e nutrizionista (lo stesso che gli aveva fornito steroidi).

La gente crede che per essere definita debba avere una percentuale di grasso corporeo del 5-6%, ma è una credenza sbagliata.

Con l'esperienza ti abitui a riconoscere un 15 % o un 10% di grasso. Ti abitui anche a quelli idioti che dicono di avere l'8 % di grasso quando non hanno nemmeno una vena o una striatura.

Fidati: non hai bisogno di scendere a

percentuali di grasso estremamente basse. Ci sono molte meno persone con l'8 e il 10% di grasso corporeo sono di quanto tu pensi.

L' 8 e il 10% di grasso corporeo sono abbastanza facili da mantenere seguendo determinate strategie, ma richiedono molta pazienza per essere raggiunte. Le strategie maggiormente efficaci per dimagrire e raggiungere percentuali di grasso sotto a media sono le seguenti:

–Il digiuno intermittente (il digiuno 16/8, cioè con 16 ore di digiuno, sembra essere il più ottimale e bilanciato ma, in generale, puoi impostare il digiuno come vuoi affinché si integri col tuo stile di

vita).

- **Un deficit calorico moderato**, attorno al 10-20 % del tuo fabbisogno calorico giornaliero.

- **Refeed days** 1-2 volte la settimana. Il refeed day serve a ripristinare le riserve di glicogeno nei muscoli, per dare il massimo durante gli allenamenti! Solleva il morale a tutti coloro che trovano particolarmente difficile seguire una dieta.

Il **refeed day** è il giorno prestabilito della settimana nel quale si assumono di proposito una quantità moderata di calorie in più (diciamo 3-500) rispetto a quelle che consumiamo già.

Il mio consiglio è di farti un bel piatto di pasta al sugo a pranzo e a cena. Il giorno dopo i tuoi muscoli appariranno più grossi che mai perché le riserve di glicogeno (un tipo di zucchero che si accumula nei muscoli per dar loro energia) si saranno completamente ripristinate.

Tornando alla percentuale di grasso corporeo, il modo più semplice per conoscerla è misurare la circonferenza della vita sotto l'ombellico con un metro da sarto.

Quando il tuo girovita corrisponderà al 46% della tua altezza avrai più o meno il 10% di grasso corporeo! Ogni

centimetro di girovita perso corrisponde circa all' 1 % di grasso corporeo :)

Se aggiungi al numero che corrisponde al 46 % della tua altezza la differenza fra il tuo girovita attuale e quello ideale troverai la tua percentuale di grasso corporeo.

ESEMPIO:

Davide é alto 175 cm.

Il suo girovita ideale, che corrisponde al 46 % della sua altezza, è di 79 cm.

Se avessi il girovita di 79 cm avrei anche una percentuale di grasso che si aggirerebbe attorno al 10%.

Attualmente il mio girovita é di 81 cm.

Ciò significa che ho una percentuale del 12%.

Il Dilemma, Quale Percentuale di Grasso Corporeo Devo Avere per Essere Magro senza Essere Secco?

La definizione muscolare comporta inevitabilmente una perdita della mole del tuo fisico. Mi spiego meglio: quando ti definisci perdi il sottile strato di tessuto adiposo attorno ai muscoli che contribuisce a renderti piú massiccio. Questo è il prezzo della definizione: la perdita di volume muscolare.

Per questo motivo, se vuoi solo eliminare il grasso in eccesso ma mantenere un aspetto gonfio e stonato, il mio consiglio è di non scendere sotto il 10% di grasso.

Se invece vuoi mostrare qualche striatura o qualche vena non scendere sotto l'8 % di grasso corporeo, altrimenti potresti comportare rischi per la tua salute. In particolare possono abbassarsi i tuoi livelli di testosterone.

Ho individuato una serie di strategie che ti permettono di sembrare più magro a percentuali di grasso più alte, se vuoi mantenere la tua possenza devi leggerle assolutamente!

Seguendo i seguenti suggerimenti riuscirai ad apparire fino al 5% più magro. Quindi, ad esempio, se sei al 20% di grasso seguendo i miei consigli sembrerà che tu abbia perso almeno 3 kg! La differenza è notevole.

-Per prima cosa, fatti crescere la barba (questo nasconderà il tessuto adiposo del volto) e smetti di depilarti.

-Indossa magliette più scure rispetto ai pantaloni, una t-shirt con lo scollo a V, un paio di jeans e un bell' orologio fanno sempre la loro figura ;)

- Svolgi esercizi di pressione statica come il vacuum, il pullover e il plank per appiattire la parete addominale (puoi perdere diversi centimetri di girovita all' anno in questo modo!)

Queste sono le strategie fondamentali per apparire più magri e massimizzare il proprio sex appeal.

Adesso conosci segreti che la maggior

parte delle persone non sa sulla percentuale di grasso corporeo.

Cosa devo fare se smetto di dimagrire?

Da circa due settimane ho completamente smesso di dimagrire.

Sono incappato in un vero e proprio stallo, è una cosa che capita a tutti.

Molti riescono a perdere grassi per un po' di tempo ma poi all'improvviso smettono di dimagrire.

Molti cercano di risolvere il problema mangiando di meno o togliendo del tutto i carboidrati, ma non fanno altro che peggiorare le cose.

Spesso smettere di dimagrire è

accompagnato da un altro inquietante fenomeno: smettere di avere fame.

Le persone all'improvviso non sentono più lo stimolo della fame e dicono *“oh ma che bello! Sono a dieta e non ho bisogno di mangiare! Che fortuna aver trovato il libro che ti spiega come dimagrire senza fatica!”*

In realtà questa è la cosa peggiore che ti possa capitare, anche perché può comportare che tu ci metta molto più tempo del previsto per dimagrire.

La gente è pigra, è un dato di fatto. Per questo il **diguno intermittente** è la strategia migliore da seguire: permette di mangiare pasti abbondanti senza

dover cucinare più volte al giorno.

Smettere di avere fame sembra essere la cosa migliore che possa capitare a chiunque cerchi di perdere peso. In realtà può essere la ricetta per il disastro.

L'aumento del cortisolo è il pericolo numero 1 che ogni appassionato di fitness corre quando vuole definire la massa muscolare. Per questo motivo la migliore alternativa quando desideri diminuire moderatamente la percentuale di grasso, senza sacrificare preziosa massa muscolare costruita, è **la ricomposizione corporea.**

MANGIARE MENO NON

SIGNIFICA DIMAGRIRE DI PIU'

Puoi fare le cose nel migliore dei modi, ma un aumento del cortisolo è inevitabile in un ambiente catabolico come quello della definizione. Il modo migliore per limitare la secrezione di cortisolo delle ghiandole surrenali è limitare il deficit calorico al 10-20%, non di più.

Dimagrire è un processo lento. Al contrario di quello che dicono, **perdere il 10 % del grasso corporeo può impiegare diversi mesi.**

Le scorciatoie al nostro corpo non piacciono. Ogni volta che abusiamo di noi stessi possiamo apparire belli fuori, ma saremo sempre più marci dentro. Un

approccio graduale alla dieta é il modo migliore per avere successo a lungo termine.

Vedi, il motivo per il quale hai smesso di dimagrire é semplice: il tuo corpo ha trovato il modo di adeguarsi e mantenere il suo equilibrio, o omeostasi, rallentando il metabolismo.

Ultimamente sono stato costretto a mangiare tanto per rimettere in moto il mio metabolismo e perdere quei centimetri di girovita che mi separano dalla mia condizione fisica migliore.

Prevenire é meglio che curare. Il miglior modo per prevenire che il metabolismo rallenti troppo é mangiare a mantenimento per 3-4 giorni ogni 4

settimane.

Mangiare a mantenimento significa mangiare il numero di calorie che corrisponde al tuo fabbisogno calorico giornaliero, senza esagerare. Come ormai dovresti ben sapere le calorie di mantenimento si calcolano moltiplicando il tuo peso corporeo per 33.

Devo fare cardio per Dimagrire?

L'attività cardiovascolare é da molti sottovalutata. Dicono che per perdere grassi l'importante sia essere in deficit calorico, cioè mangiare meno calorie di quante ne abbiamo bisogno, sono pienamente d'accordo con questa

affermazione, il problema é che poi diverse palestre si sono trasformate in veri e propri centri di rianimazione. Persone che vomitano, hanno la nausea o che svengono non sono più cose viste solo nei meme di Instagram, ormai sono all'ordine del giorno!

In un ambiente dove le schede da palestre sono ricolme di tempi di recupero prestabiliti e periodizzazione a blocchi abbiamo smesso di ascoltare il nostro corpo.

Ragazzi, l'allenamento in palestra deve essere faticoso e appagante. L'atleta deve imparare a conoscere il proprio corpo e superare i propri limiti ogni volta.

Moltissime schede di allenamento per principianti prevedono un approccio matematico all'allenamento. Secondo i creatori di questi approcci un atleta che mangia in surplus calorico dovrebbe essere in grado di aumentare i carichi negli esercizi del 10% ogni settimana.

Fantastico, direte voi... Poi si scopre che quelli che seguono questi metodi di allenamento hanno un fisico di merda. Innanzitutto hanno una % di grasso corporeo di gran lunga superiore al 20%. Non hanno alcun tipo di definizione o striatura e sono sproporzionati: hanno il culo, le gambe e i fianchi grossi, le braccia come

spaghetti e spalle inesistenti.

Vedi, questi metodi di allenamento minimalisti sono scritti per tutti e non tengono conto di tantissimi fattori: il tuo stile di vita, la tua esperienza di allenamento ecc...

A VOLTE DEVI SOLAMENTE SENTIRE NUOVAMENTE IL TUO CORPO, POMPARE UN PO' DI SANGUE NEI MUSCOLI E FARE UNA BELLA SUDATA.

Il fisico del dio greco è l'unione perfetta di massa e definizione. Ovunque andrai, le persone (anche quelle più grosse di te) ti rispetteranno perché hai qualcosa

che loro non hanno: le giuste proporzioni.

L'attività cardiovascolare è importante, basta non esagerare. Vogliamo essere bodybuilder che ogni tanto fanno cardio, non maratoneti che ogni tanto vanno in palestra.

L'ideale é fare cardio almeno 3 volte la settimana, i suoi benefici sono fondamentalmente due:

1) Fare attività cardiovascolare ti permetterà di aumentare la tua resistenza. Sarai capace di sopportare più volume di lavoro in palestra... E a letto ;)

2) L'attività cardiovascolare svolta a

bassa intensità (come il jogging o camminare) è un' ottimo modo per fare recupero attivo fra un allenamento e l'altro.

A seconda che tu debba perdere grasso velocemente o meno ti consiglio rispettivamente di fare **H.I.I.T.** (allenamento a intervalli ad alta intensità) oppure cardio ad un'intensità medio-bassa.

Mettiamo subito le cose in chiaro, non voglio che il tuo allenamento in palestra peggiori a causa delle sedute cardiovascolari. Il mio consiglio se vuoi svolgere **H.I.I.T.** è svolgerlo nel week end o comunque in un momento lontano dall'allenamento con i pesi.

Siccome l'allenamento ad intervalli sfrutta prevalentemente le fibre muscolari bianche, è impossibile recuperare appieno in un giorno, pertanto se vuoi solo creare un deficit calorico per mangiare di più ti consiglio di passeggiare nel parco o farti un giro in bicicletta.

Se hai le gambe particolarmente sviluppate allenarle col solo l' **'H.I.I.T.** è un'opzione valida: io sostituirei il leg day con il cardio ad alta intensità, oppure dedicherei ad esso un giorno preciso della settimana. Le gambe si svilupperanno in modo piuttosto armonico in questo modo, evitando di acquisire quell'aspetto "pompato" che a

molti non piace (ma che a me non dispiace).

Quello che voglio dire è che il cardio non deve **MAI** in alcun modo interferire con l'allenamento in palestra: deve essere tenuto sotto controllo in modo che non interferisca col recupero fra un allenamento e l'altro. Cercare di migliorare la forza e la resistenza cardiovascolare contemporaneamente rallenta solo i progressi di entrambi.

Per concludere, il cardio va limitato solo a strumento per bruciare più calorie, senza cercare di sovraccaricarlo eccessivamente.

Fine prima parte

Fine prima parte

La struttura degli allenamenti

Il modo in qui si configurano gli allenamenti in questo e-book è poco conosciuto ma efficacissimo. Il bodybuilding è una delle poche cose nella vita dove facendo di meno si ottengono risultati maggiori. Non a caso, ti sconsiglio di allenarti con i pesi più di 2 volte la settimana: se ti sei allenato abbastanza intensamente, bastano e avanzano.

Il nostro obiettivo è svolgere il maggior lavoro possibile nel minor tempo possibile, grazie alla routine che troverai alla fine di questo ebook

inizierai a sudare meno di 5 minuti dopo che hai messo piede in palestra.

*Il recupero non deve mai eccedere 1 minuti per gli esercizi multiarticolari e 45 secondi per gli esercizi di isolamento. Ricorda: **puoi ingrossare anche diminuendo i tempi di recupero!***

*Nei giorni dove non fai bodybuilding puoi svolgere le attività fisiche che preferisci: andare a correre, fare una passeggiata, fare sport (leggero) ecc... **Ecco cosa ti impedisce di aumentare la massa muscolare, e cosa fare per fermarlo***

Hai iniziato ad andare in palestra.

Ogni settimana riesci ad aggiungere 1 kg alla panca piana così, senza sforzo. Poi, all'improvviso, non riesci a sollevare lo stesso carico per il numero prestabilito di ripetizioni, fino a che non inizi a perdere forza nell'esercizio.

Questa, amici miei, è la legge biologica dell'accomodazione che compie il suo corso. Dopo massimo 3 settimane l'organismo si adatta a un certo stimolo e, non riconoscendolo più come stress, comincia a regredire di forza.

I modi per combattere la legge biologica di accomodazione sono due:

- 1) cambiare i parametri dell'esercizio (serie, ripetizioni, tempi di recupero).*
- 2) cambiare l'esercizio.*

La prima opzione, purtroppo, non funzionerà a lungo; se vuoi continuare a fare progressi in palestra dovrai cambiare gli esercizi che svolgi, che ti piaccia o meno.

Per questo motivo durante i miei allenamenti mi limito a 6-7 esercizi, ognuno per una parte del corpo.

Che senso ha usare subito tutti gli esercizi per un gruppo muscolare se devi comunque usarli tutti col passare del tempo? Esatto, non ha senso.

Meglio usare 5 esercizi in 5 settimane che usarli tutti in un solo allenamento. Ricorda, meno è meglio.

Per fare in modo che questo sistema

funzioni è necessario che tu capisca bene qual è il tuo obiettivo. Mi spiego meglio: se il tuo obiettivo è aumentare il tuo massimale di lento avanti è abbastanza inutile fare le croci su panca inclinata; devi fare esercizi pertinenti al tuo scopo.

Se il mio obiettivo fosse aumentare il mio massimale di lento avanti mi allenerei in questo modo:

Prima settimana: Z-press con fermo al petto (1 serie da 5 ripetizioni + 2 back off sets), spinte con manubri da seduto (10x10).

Seconda settimana: Military Press con fermo al petto (1 serie da 5 ripetizioni + 2 back off sets), spinte con manubri

in piedi (10x10).

Terza settimana: *Push press (1 serie da 5 ripetizioni + 2 back off sets), bradford press (10x10).*

Quarta settimana: *Z-press, partendo sopra la fronte (solo il lockout, 1 serie da 5 ripetizioni + 2 back off sets), spinte con manubri in piedi, alternate (10x10).*

Quinta settimana: *Military Press (1 serie da 5 ripetizioni + 2 back off sets).*

Questo metodo di allenamento è semplice: basta mantenere una struttura degli allenamenti fissa alternando esercizi pertinenti al nostro obiettivo ogni settimana, per 3, 4 o 5

settimane; il volume di lavoro (serie, ripetizioni, tempi di recupero) rimane lo stesso, l'unica cosa che cambia sono le varianti dell'esercizio principale nel quale vogliamo migliorare.

*Questo sistema si chiama **allenamento congiunto** e consente di fare sempre progressi in palestra senza mai fermarsi perché consente di aggirare la legge biologica di accomodazione ogni settimana, fornendo così ai muscoli stimoli sempre nuovi per crescere, senza fermarsi mai.*

Finalmente! Il pezzo forte di questo e-book: la routine definitiva per aumentare la massa muscolare!

Questo programma si sviluppa in 5 blocchi da 1 settimana ciascuno, con 2 allenamenti la settimana.

Il tuo obiettivo una volta finite tutte e 5 le settimane del programma è quello di aumentare i carichi ricominciando dalla prima.

Ho sviluppato questo programma attorno ai 6 muscoli che creano il maggior impatto visivo, contribuendo maggiormente fra tutti a farti sembrare più grosso. Sto parlando de...

- il collo;*
- i trapezi;*
- i deltoidi;*
- gli avambracci;*

- il capo lungo del tricipite;

- i glutei.

“...Qual’è il segreto di questi gruppi muscolari? Perché ti fanno sembrare più grosso?”

Vedi, non ho scelto questi gruppi muscolari a casaccio, fatti caso: si trovano tutti alle estremità del corpo. La nostra visione periferica fa in modo che noi quando guardiamo una persona ci concentriamo sulle aree poste alle estremità del corpo, per questo motivo è così importante sviluppare queste aree: solo esse daranno spessore al fisico; se ci concentrassimo solo sullo sviluppo delle gambe, dei pettorali e dei dorsali sì, avremmo un aspetto

migliore, ma non massiccio come chi si concentra su questi gruppi muscolari.

Detto questo, andiamo a vedere il programma definitivo per aumentare la massa muscolare!

IL PROGRAMMA

PRIMA SETTIMANA

Allenamento A:

Power Clean: 3 × 6

Military Press con fat gripz: 3 × 5, 6, 8 (diminuisce il peso del 10% in ogni serie).

Close Grip Paused Bench Press: 3 × 5, 6, 8 (diminuisce il peso del 10% in ogni serie).

Pushdown tricipiti: 3×8 + Cheat curl in isometria di 20 secondi: 3 serie Klovov press: 3×8

Crunch con sovrappeso: 3×8 + Glute ham raise con peso: 3×8

Allenamento B:

Lento dietro in piedi: 10×10

Flessioni alle parallele a corpo libero, senza sovrappeso, busto leggermente inclinato in avanti: 3×20 fino al cedimento.

Deltoidi posteriori ai cavi, in piedi: 5×20 + Pushdown tricipiti: 5×20 Box squat @80 % 1RM/ box squat con catene @30% 1RM: 12×2 Cable row, presa prona: 3×12

Scrollate con manubri, seduto su panca: 5×20 + Farmers walk: 3 serie x il massimo numero di metri che riesci a percorrere

Curl con bilanciere sagomato (appoggiati ad un muro): 3×25+ STESSO ESERCIZIO, PRESA INVERSA 3×25

Glute ham raise: 3×20

Pullover al cavo, braccia

COMPLETAMENTE TESE: 3×20

SECONDA SETTIMANA

Allenamento A:

Front Squat: 3x 5, 6, 8 (diminuisce il carico del 10 % in ogni serie) Z- Press con Fat Gripz: 3x 5, 6, 8 (diminuisce il carico del 10 % in ogni serie)

Trazioni presa prona, larghezza spalle (con sovrappeso): 3x 5, 6, 8 (diminuisci il carico del 10 % in ogni serie).

Stacchi rumeni: 3x8

Skull crusher con bilancere

sagomato 3x8 + Panca stretta col medesimo bilanciere 3x8 + Rear delts swing: 3x8

Wrist curl: 3x1 + isometria di 20 secondi

Situps con sovrappeso: 3x8

Allenamento B:

10x10 Lento avanti:

Panca inclinata, presa stretta: 3x20 fino al cedimento.

Alzate Deltoidi posteriori con busto flesso, seduto: 5x20 + French press al

cavo alto: 5 × 20

*Front box squat @80 % 1RM/ Front box squat con catene @35% 1RM:
12X2 Inverted row: 3 × 12*

Scrollate con bilanciere dietro la schiena: 5 × 20 + Farmers walk con manubri sopra la testa: 3 serie x il massimo numero di metri che riesci a percorrere. Preacher curl a martello: 3 × 25 + Wrist curl con manubri 3 × 25 Good morning: 3 × 20 + Plank con sovrappeso: 3x 60 secondi

TERZA SETTIMANA

Allenamento A:

Jefferson deadlift: 1-5 RM

Lento avanti con fermo al petto di 1 secondo: 1-5 RM

Panca inclinata: 3x 5, 6, 8 (diminuisce il carico del 10 % in ogni serie)

*Skull crusher con manubri 3x8 +
Estensione gomiti sopra la testa con
bilanciere sagomato 3x8 + Facepull al
cavo: 3x8*

T-bar row: 3x8

*Crunch ai cavi in piedi: 3x8 + Hip
thrust: 3x8*

Allenamento B:

10x10 Bradford Press:

*Floor Press con manubri: 3x20 fino al
cedimento.*

Facepull con elastico: 5x20+

Estensioni dei gomiti con manubri sopra la testa, in piedi: 5 × 20

Zercher box squat @80 % 1RM/

Zercher box squat con catene @40% 1RM: 12 × 2

Pendlay row: 3 × 12

Scrollate con bilanciere, presa larga: 5 × 20 + Tirate al mento (fino al petto): 3 × 12

Curl a presa inversa con bilanciere sagomato e fatgripz (opzionale): 3 × 25 +

Wrist curl con disco di ghisa 3 × 25

Iperestensioni inverse: 3 × 20 a cedimento + Hanging leg raises: 3x 20 fino al cedimento

QUARTA SETTIMANA

Allenamento A:

Z- press: 1-5 RM

Panca piana, presa stretta: 3x 5, 6, 8 (diminuisce il carico del 10 % in ogni serie)

Preacher curl con ez-bar: 3x 8

Flessioni alle parallele con sovrappeso, con il busto perpendicolare al suolo: 3x8+

Piegamenti per i tricipiti su panca, con sovrappeso: 3x8

Snatch grip deficit deadlift: 1-5 RM

Meadows row: 3x8 + Tirate al mento fino al petto, presa molto larga: 3x8

Crunch ai cavi in piedi, con un piede davanti all'altro come nel Jefferson deadlift: 3x8 + Snatch grip

hyperextensions: 3 × 8

Allenamento B: Panca piana, presa stretta, con catene: 10 × 10 Spinte su panca inclinata con manubri, presa neutrale: 3 × 20 fino al cedimento.

Crucifix hold: 5 serie xil tempo massimo in cui riesci a mantenere la posizione dell'esercizio+ Push press con manubri, presa neutrale: 5 × 20

Deficit block pull @80 % 1RM/ Deficit block pull con catene @40% 1RM: 12 × 2

Scrollate con trapbar: 5 × 20+ Tirate al mento con manubrio: 3 × 12

Trazioni parziali: devi fare solo la seconda metà della fase concentrica dell'esercizio(intendo da metà

*trazione fino a raggiungere con il
mento la sbarra) ... **3 round da 3 minuti
ciascuno** (questo sarà davvero tosto, i
tuoi avambracci chiederanno PIETA'!)*

*Leg curl a corpo libero in piedi con i
pesetti alle caviglie: 3 x 20 a cedimento
+ Ab wheel rollout: 3x 20 fino al
cedimento*

Per concludere:

*Hai terminato la lettura di questo e-
book!*

*Hai potuto assimilare moltissime
informazioni utili, ma altrettanto
efficaci: non ti serviranno altre fonti di
informazioni per ottenere i risultati che*

desideri!

Ti ho fornito il metodo chiavi in mano per dimagrire e ingrossare allo stesso tempo, tempo 12 settimane e vedrai cambiamenti fantastici nel tuo fisico, di solito ne bastano 4.

*Ti auguro il miglior successo,
Davide*