

NUMERO 38

aprile - giugno 2004, Vol. 7 N°2

2		Editoriale
4	Harvey	Squat sicuro e pesante con la cintura da sovraccarico
9	Smith	Non allenatevi troppo duramente
14	McRobert	Elogio alla... macchina per l'estensione del dorso
16	Christy	Lista di controllo per l'anno nuovo
21	Piche	I Captains of Crush®
24	Whelan	D&R di Bob Whelan
29	Geller	Dall'esperienza
33	Zovich	Mettetelo a posto nel 2004
36	Butt	Modello per il successo nella costruzione muscolare
n.6		
39	Leistner	The Steel Tip
42	Steiner	Come non infortunarsi

Avvertenza 4 5 Forum

Tutti gli articoli, le lettere e i consigli presentati da HARDGAINER rappresentano le opinioni degli autori e non sono necessariamente condivisi dalla CS Publishing, da Stuart McRobert e da Sandro Ciccarelli. Nessuna di queste opinioni dovrebbe essere considerata assoluta oppure un consiglio medico. Procedete con attenzione e a vostro rischio. Progetto di copertina di Mark Collins

Editore e direttore responsabile internazionale: Stuart McRobert

Editore e direttore responsabile dell'edizione italiana: Sandro Ciccarelli

Redazione: Via Fiorentina 72, 50063 Figline Valdarno (FI)

Impaginazione: Olympian's S.r.l.

Abbonamenti: 6 numeri/18 mesi: € 30,99
12 numeri/36 mesi: € 56,81

Numeri arretrati: € 7,75

HARDGAINER è una pubblicazione trimestrale di Olympian's News, di Sandro Ciccarelli
Via Fiorentina 72 - 50063 Figline Valdarno (FI) Tel. 055/959530 Fax. 055/958255

olympiansnews@olympiansnews.com

Supplemento al N.64 anno XIV marzo-aprile di Olympian's News

Copyright © Hardgainer 2004. All rights reserved.

Per l'Italia © Olympian's News 2004. Tutti i diritti riservati.

Fotolito e stampa: Cantelli Rotoweb Srl - Castelmaggiore Bologna (Italy)



Editoriale

Aumentare i benefici di Stuart McRobert

Quando ero un ragazzo, non pensavo che i ragazzi diventassero degli uomini. Solo durante la pubertà ho cominciato a capire che i ragazzi diventano degli uomini.

Quando ero giovane non mi immaginavo non essere giovane. Adesso so che gli unici che non invecchiano sono quelli che muoiono giovani. *La sfida è restare sani e vigorosi, indifferentemente dall'età.*

Durante la mia giovinezza, volevo essere muscoloso e forte principalmente per motivi estetici. Pensavo erroneamente che l'allenamento fosse solo per le persone giovani. Oggi, benché l'estetica mi interessi ancora e mi piaccia ancora allenarmi e progredire, e *continuerei ad allenarmi per sole queste ragioni*, la cosa più importante sono i benefici dati dai muscoli e dalla forza *concernenti la salute.*

Ecco alcuni dei benefici chiave legati alla salute. Secondo alcuni studi, solitamente dopo i 50 anni si verifica una perdita dell'1% circa di massa muscolare l'anno, se *non* si usa l'allenamento per la forza per prevenire o almeno minimizzare la perdita. Dai 60 anni in poi potrebbe esserci un piccolo incremento della perdita oltre l'1% l'anno. A 70 anni, può

essersi accumulata una perdita, diversa per ognuno, di oltre il 30% della massa muscolare posseduta a 25 anni, se *non si interviene con l'allenamento per la forza.*

La perdita di massa muscolare produce molte conseguenze negative, compresi declino della forza, riduzione dei fabbisogni calorici, peggioramento della postura, diminuzione del benessere, maggiore tendenza a guadagnare grasso corporeo, minore resistenza all'infortunio e deterioramento dell'aspetto fisico.

L'allenamento per la forza applica stress anche sullo scheletro, ciò costruisce ossa più forti e dense e meno soggette a frattura in caso di incidente. Inoltre, l'allenamento per la forza costruisce o conserva i muscoli forti necessari per il buon equilibrio dinamico e per facilitare la riduzione dell'incidenza di alcuni incidenti.

L'allenamento per la forza sicuro e costante può offrire più benefici per la salute di qualsiasi altro *singolo* metodo di attività fisica.

I benefici potenziali dell'attività fisica *incrementano* con l'età. Più siamo vecchi, più è importante *continuare* a esercitarsi. Ma l'allenamento deve essere sempre *sicuro, efficace e costante.*

Stuart.

Attenzione prego!

Adesso HARDGAINER è una pubblicazione **trimestrale**. Dopo quasi 15 anni di pubblicazione bimestrale, ho bisogno di più tempo fra i numeri così da portare avanti altri progetti con maggiore vigore. Il risultato sarà la pubblicazione più di frequente, rispetto al passato, di nuovi libri.

Il numero precedente, benché datato gennaio-febbraio 2004, è in realtà l'edizione di gennaio-marzo.

Questo numero, il 38, è l'edizione di aprile-giugno 2004.

Il numero 39 sarà l'edizione di luglio-settembre 2004.

Il numero 40 sarà l'edizione di ottobre-dicembre 2004 e così via.

I prossimi numeri saranno inviati nell'ultima settimana di giugno, settembre, dicembre e marzo. Solitamente il tempo di consegna sono 1-2 settimane.

Da oggi un abbonamento a 6 numeri durerà 18 mesi invece dei 12 mesi precedenti.

Stuart McRobert

Squat sicuro e pesante con la cintura da sovraccarico

di Nathan Harvey

In passato, solitamente lo squat con cintura da sovraccarico è stato consigliato solo come sostituto di seconda scelta per lo squat, per le persone con problemi alla schiena e impossibilità di accesso a una buona macchina per il leg press. La maggior parte degli atleti che lo usa, solitamente lo riserva al lavoro di “completamento” alla fine del giorno di allenamento delle gambe, presumendo che non sia possibile usare carichi pesanti in questo esercizio e che non valga la pena sforzarsi molto. Inoltre, in passato sono state consigliate forme di esecuzione discutibili, dando allo squat con cintura da sovraccarico la reputazione di esercizio pericoloso per le ginocchia.

Conosco molti atleti che hanno usato carichi molto pesanti nello squat e che dicono che avrebbero dovuto utilizzare gli squat con cintura da sovraccarico all'apice della loro carriera per facilitare l'aumento del carico nello squat con bilanciere. Hanno detto che lo squat con cintura da sovraccarico può essere il movimento migliore per sviluppare la forza e la massa delle gambe. In questo articolo mostrerò come usare lo squat con cintura da sovraccarico in modo sicuro, nell'ambito di una palestra casalinga, permettendovi di usare tutto il carico di cui avrete bisogno.

Benefici

Lo squat con cintura da sovraccarico crea un carico estremo sulle cosce. Indifferentemente dalla lunghezza degli arti, dalle proporzioni corporee, dalla flessibilità della schiena ecc., le cosce saranno sforzate al massimo. Ciò dovrebbe essere particolarmente interessante per quelli di voi che pensano che la schiena sia l'anello debole nell'esecuzione dello squat. Anche se potete eseguire lo squat in modo corretto, lo stimolo diretto che lo squat con

cintura da sovraccarico crea per le cosce e la muscolatura delle anche (compresi i glutei), sarà probabilmente più intenso di qualsiasi altra cosa avete sperimentato fino a ora. La forza prodotta nelle cosce avrà probabilmente una ripercussione positiva sullo squat con bilanciere.

Il secondo beneficio principale dello squat con cintura da sovraccarico è il *tempo di recupero* della parte bassa della schiena. Per la maggior parte di noi, le cosce sembrano recuperare da un allenamento duro più rapidamente rispetto alla parte bassa della schiena. Lo squat con cintura da sovraccarico permette di allenare duramente le cosce fra le sessioni di squat con bilanciere, concedendo riposo alla schiena.

Il mio amico e mentore, Ed Komoszewski, ha sperimentato i benefici dello squat con cintura da sovraccarico. I problemi di Ed alla parte bassa della schiena non gli permettevano di eseguire con comodità gli squat di schiena anche con soli 62 kg. Eppure, è riuscito a usare 180 kg per ripetizioni complete di squat con cintura da sovraccarico, senza problemi per la parte bassa della schiena. Ovviamente, chiunque con problemi alla parte bassa della schiena dovrebbe consultarsi con un medico qualificato per la scelta degli esercizi. L'esperienza di Ed dà speranza alle persone che hanno problemi alla schiena ma vogliono comunque delle gambe forti.

Preparazione

Benché lo squat con cintura da sovraccarico sia stato tradizionalmente eseguito agganciando un bilanciere con dischi alla cintura, affinché il bilanciere sia appeso fra le gambe, esiste un altro modo. Attaccate il peso alla cintura con l'aiuto di un gancio e un moschettone. Ho imparato questo metodo da Ed e il suo compagno di allenamenti, Brian Carlton, il soggetto delle fotografie che illustrano questo articolo. Descriverò questo

metodo perché credo che sia più conveniente del metodo tradizionale, e per certi versi superiore.

Descriverò i dettagli che possono non essere immediatamente evidenti guardando le fotografie di corredo.

Le pedane sono costruite in modo simile alle pedane per lo squat ball che ho descritto nel numero 85, però devono essere più alte, per impedire al gancio di carico di toccare il pavimento nel punto più basso dello squat. Dovrete comprare del legname 5 x 30 cm, che taglierete in 10 pezzi di 45 cm (4,5 m di legname in totale). Metteteli uno sull'altro in pile di quattro e inchiodandoli con delle buone viti (prima eseguite dei fori pilota con il trapano per evitare che le tavole si schiantino). Guardate la fotografia che mostra l'attrezzatura. Il blocco è poi rovesciato e un quinto pezzo è aggiunto nello stesso modo spiegato prima.

Dopo aver creato due di queste pedane, ognuna delle quali dovrebbe essere alta 40 cm circa, siete a posto. Questa struttura dovrebbe permettere una profondità di squat sufficiente per quasi tutti gli atleti. Brian è alto 185 cm, ha usato 180 kg per ripetizioni e può arrivare 5-8 cm sotto la linea parallela prima che il carico tocchi il pavimento. Sappiate che i carichi pesanti tireranno i ganci più vicini al pavimento rispetto a quanto farà un carico leggero. Ricordatevene quando progettate le pedane, così da non correre il rischio di fare pedane più piccole di quelle di cui avrete bisogno.

Avrete bisogno di una cintura robusta. La Ironmind® vende delle buone cinture da sovraccarico. Avrete anche bisogno di una catena robusta, o una corda di nylon, e di moschettoni, per attaccare la cintura al gancio di carico. È possibile acquistare dei moschettoni robusti nei negozi di sport che vendono attrezzatura per l'alpinismo. I moschettoni dovrebbero avere un qualche meccanismo di sicurezza. Nelle cinture vendute con catena propria, è possibile attaccare il moschettone alle due estremità della catena, vicino alla cintura, per tenerlo fermo.

La sicurezza è *fondamentale*. Accertatevi che un'eventuale cintura fatta in casa sia *sicura*. Se la mia si rompesse durante l'uso, mi procurerei, dopo un balzo verticale involontario, una contusione, o peggio, per aver sbattuto la testa contro il soffitto (basso) della mia palestra approntata nello scantinato. In altre palestre,



Una preparazione orientata alla sicurezza per lo squat con cintura da sovraccarico.

potrebbero verificarsi incidenti fastidiosi a seguito di rotture nella cintura da sovraccarico. John McCallum, un sostenitore degli squat con cintura da sovraccarico, ha detto che la cintura dovrebbe essere come minimo larga 8 cm e spessa 6 mm. Penso che sarebbe meglio attaccare alla cintura e al moschettone delle corde di nylon, come ha consigliato McCallum, perché alla fine una catena davanti causerà pressione/sfregamento fastidioso sul bacino quando sono usati carichi pesanti. Però accertatevi di attaccare le corde *in modo sicuro*.



Notare la posizione del busto rispetto ai montanti del rack. Il busto deve muoversi in basso E INDIETRO, non solamente in basso.

Quando comincerete a usare carichi superiori al peso corporeo, vi consiglio di usare una cintura fatta apposta, come quella della IronMind. È molto meglio, per ragioni di comfort e di sicurezza. Nella cintura da sovraccarico della IronMind, l'anello è agganciato direttamente alla cinghia bassa. Ciò è molto comodo perché quando i carichi si fanno pesanti, il moschettone tende a spostarsi all'indietro lungo l'inguine, potendo creare un'abrasione. Posteriormente, l'anello è attaccato alla cintura tramite un moschettone. Un altro moschettone è poi fatto passare attraverso i ganci e gli anelli. L'anello frontale è attaccato al primo foro mentre quello posteriore è attaccato al secondo foro.

Può costare fino a 100 \$ preparare una cintura da sovraccarico robusta, però, se usata correttamente, sorreggerà dischi per oltre 225 kg e creerà uno strumento equivalente alle poche macchine di qualità per il leg press che costano almeno 1.000 \$.

La cintura dovrebbe appoggiarsi sui fianchi invece di essere legata stretta intorno al punto vita. Probabilmente dovrete mettere un po' di imbottitura fra la catena e la cintura e forse

anche fra la cintura e le anche. Potete usare un asciugamano grosso.

In passato, è stato consigliato l'uso potenzialmente dannoso della tavola sotto i talloni, per impedire all'atleta di cadere. Un modo migliore è tenersi a un appoggio robusto. Una variante ancora migliore è annodare una cinghia o una corda a un power rack fissato a terra, a un palo o a un altro oggetto fermo, pesante. Durante lo squat, afferrate le estremità della cinghia o corda con le mani, come mostrato nelle fotografie. È possibile zavorrare il power rack facendo mettere a sedere un compagno di allenamento sulla parte posteriore del power rack, mettendo un bilanciere pesante sul power rack oppure fissando saldamente il power rack al pavimento. Questo aspetto è estremamente importante perché vi tirerete il power rack addosso se caricate la cintura con carichi pesanti e vi inclinate all'indietro senza stabilizzare il rack in qualche modo. Potete trovare una cinghia o una corda adatta ai vostri bisogni dal ferramenta sotto casa.

Esecuzione

Caricate il gancio sopra a un bancale o qualche altra pedana che vi permetta di sollevare da un punto molto più alto dello squat completo. Passate una cinghia attraverso i montanti di un power rack zavorrato all'altezza delle spalle,



Bisogna afferrare la cinghia in modo sicuro. Inclinarsi in allontanamento dall'appoggio afferrando la cinghia in modo sbagliato potrebbe essere pericoloso se le mani scivolano.

Fotografie di Ed Komoszewski

oppure attaccate una corda alla stessa altezza intorno ad un palo inamovibile. Agganciate la cintura al gancio di sovraccarico. Afferrate le estremità della corda o della cinghia, inclinatevi all'indietro e sollevatevi. Prima di cominciare lo squat, dovete togliere il bancale o la pedana. Se non avete un compagno di allenamento, usate un bastone per allontanare la pedana fino al completamento della serie, a quel punto rimettete la pedana al punto di partenza, sempre usando un bastone.

Durante la discesa, la pila di pesi dovrebbe muoversi in basso e indietro seguendo le vostre anche. Dovrebbe risultare più facile rispetto all'avere un bilanciante sotto l'inguine perché un bilanciante dritto pesante può essere difficile da manovrare orizzontalmente in modo fluido. Durante l'esecuzione di questo movimento, mantenete il controllo della pila di pesi e muovetevi abbastanza lentamente da non creare oscillazioni.

Avvertimenti

Durante la discesa, accertatevi di mantenere il busto eretto durante il movimento verso il basso e indietro. Ciò aiuta a prevenire l'incurvamento della schiena e l'avanzamento delle ginocchia, cose molto probabili se cercate di abbassarvi verticalmente. L'incurvamento della schiena è pericoloso sotto tensione (diversamente dalla compressione con lo squat

di schiena normale). Si tratta di un punto importante perché la maggior parte delle persone che passano allo squat con cintura da sovraccarico è costretta a farlo a causa di problemi alla schiena. *Questo esercizio può essere altrettanto pericoloso se non è eseguito correttamente.*

Se usato correttamente è difficile incurvare la parte bassa della schiena negli squat con cintura da sovraccarico, indifferentemente da quanto ci si abbassa. Ed dice che la sua parte bassa della schiena si incurva pochi centimetri sotto la linea parallela nella versione con bilanciante sulle spalle. Invece, tenendosi alla cinghia può eseguire uno squat completo e la schiena non corre mai il rischio di incurvarsi. Questo ci porta a un altro punto: le persone che possono eseguire in sicurezza lo squat con bilanciante ma non possono eseguirlo in sicurezza al di sotto della linea parallela, possono riuscirci con lo squat con cintura da sovraccarico.

Questa variante e stile salvaguarda sia la schiena sia le ginocchia. È una cosa importante perché questo esercizio è deleterio per le ginocchia se si mette una tavola sotto i talloni e ci si abbassa verticalmente. Quando l'atleta si inclina allontanandosi dall'appoggio tenendosi a una cinghia, è possibile tenere gli stinchi quasi verticali durante tutto il movimento. Ciò riduce molto le forze laceranti sulle ginocchia.

L'ultimo avvertimento riguarda il pericolo di appoggiare il carico al pavimento fra le ripetizioni. Ciò incoraggia il rilassamento delle anche che poi devono contrarsi bruscamente per sollevare il peso. Ciò può causare un infortunio. Se permettete al carico di toccare il pavimento, fatelo solo *per un momento* e tenete il corpo contratto, *non* rilassatevi.

Come usare carichi pesanti

Alcuni atleti esitano a usare lo squat con cintura da sovraccarico come esercizio centrale per le gambe perché hanno paura che non conduca all'uso di carichi pesanti. Non è vero. Anche se inizialmente è sminuito dal fatto che per eseguire un allenamento duro con lo squat con cintura da sovraccarico è sufficiente usare molto meno carico rispetto allo squat con bilanciante, nel lungo termine è *possibile* usare carichi pesanti. Questo probabilmente perché prima le cosce

non sono mai state sfruttate al massimo, dato che nello squat con bilanciere la parte bassa della schiena sopporta gran parte del carico. Inoltre, nelle sessioni di allenamento iniziali, la coordinazione nel movimento non è ottimizzata. Tuttavia, come in qualsiasi movimento composto, la pazienza e la progressione possono condurre a carichi molto pesanti.

Il metodo di carico che ho descritto dovrebbe anche ridurre parte della scomodità che gli atleti sperimentano quando arrivano a carichi pesanti con un bilanciere attaccato alla cintura. Brian crede di poter usare carichi più pesanti rispetto a un bilanciere attaccato alla cintura perché è più facile concentrarsi senza avere un bilanciere che dondola avanti e indietro.

All'inizio, se non usate una posizione larga nello squat con bilanciere, probabilmente troverete più comodo usare dischi da 10 kg, che con l'uso di una posizione piuttosto stretta scenderanno fra le pedane. Però, arrivati a 110 kg, finirete lo spazio sul gancio di carico se usate solo dischi da 10 kg. A questo punto, per continuare ad aggiungere carico al movimento, è necessario usare una posizione più larga. L'uso di dischi da 15 kg può portarvi oltre i 135 kg, i dischi da 20 kg possono permettervi di usare oltre 180 kg e i dischi da 45 kg potrebbero caricare facilmente il gancio fino a 270 kg o più.

Ed dice che la posizione più larga che ha usato per permettere l'uso di dischi da 45 kg misura 66 cm fra i talloni, cioè 10 cm circa più larga rispetto a quella che usava precedentemente e, se usata con cautela, non darà problemi alla maggior parte degli atleti, fornendo anche dei benefici. Una posizione larga può aiutare a prevenire lo spostamento eccessivo in avanti delle ginocchia, migliorando la salute delle ginocchia nel lungo termine. Inoltre, ciò distribuisce più uniformemente lo stress dello squat sulle cosce e sui muscoli delle anche. Ciò crea uno sviluppo uniforme della parte inferiore del corpo e facilita il trasferimento dei guadagni nel movimento allo squat normale.

I dischi di carico dovrebbero raggiungere approssimativamente l'altezza delle ginocchia quando siete eretti, non c'è quindi il pericolo di avere dischi da 20 o 45 kg che si agitano fra le cosce.

Se non vi abituate a una posizione più larga,

però raggiungete un punto in cui dovete usare oltre 113 kg negli squat con cintura da sovraccarico, c'è un'ultima possibilità. Alcuni atleti hanno costruito pedane di legno abbastanza alte da poter appendere il carico con una catena. La catena è agganciata alla cintura da sovraccarico tramite un foro nella pedana. Ho studiato questa opzione ma dopo la progettazione ho capito che nel mio scantinato non c'era abbastanza spazio. Per usare questa opzione, c'è bisogno di un'altezza pari almeno alla vostra altezza più l'altezza del gancio di carico e la profondità dello squat. Avrei dovuto spostarmi all'esterno per poter usare questa opzione. Se dove vi allenate il soffitto è abbastanza alto oppure volete provare lo squat con cintura da sovraccarico all'aperto, potrebbe essere un'ottima opzione.

Programma di esempio con cintura da sovraccarico

Ecco un esempio di programma incentrato sullo squat da eseguire con la cintura da sovraccarico:

Giorno uno

1. Squat con bilanciere
2. Distensione su panca
3. Curl o trazione alla sbarra
4. Stacco da terra parziale o estensione del dorso

Giorno due

1. Squat con cintura da sovraccarico
2. Rematore
3. Distensione sopra la testa
4. Polpacci
5. Addominali

Lo squat con cintura da sovraccarico può essere un movimento complementare o fondamentale sicuro per molti atleti. C'è la possibilità di fare grandi guadagni di forza e di massa. Se avete la parte bassa della schiena fragile, non potete eseguire lo squat correttamente con un bilanciere sulle spalle, oppure siete alla ricerca di un movimento complementare che vi aiuti ad aggiungere carico allo squat, lo squat con cintura da sovraccarico può essere proprio quello che fa per voi. **HG**

Non allenatevi troppo duramente

di Ken Smith

Nota introduttiva dell'autore

Credo che fossi destinato a essere coinvolto nel culturismo, fin da giovanissimo ero affascinato dalle gesta di forza e dalla muscolosità, molto prima di vedere per la prima volta un bilanciere. A 17 anni ho copiato da un collega il programma di prova di due settimane di Charles Atlas e dopo aver visto dei miglioramenti notevoli, mi sono convinto a iscrivermi in una palestra di bodybuilding.

Nel giro di quattro anni, con l'aiuto di qualche buon consiglio, ho capitalizzato sulla mia capacità di consumare grosse quantità di cibo e di bere frullati, sono ingrassato al punto che ero in grado di vincere gare locali e di stabilire record di sollevamento pesi e di powerlifting. La mia ambizione di arrivare al livello nazione si è infranta quando è cominciata l'epidemia dei farmaci, negli anni '60.

Per la gran parte della mia carriera nell'allenamento, la mia altezza è stata appena inferiore ai 165 cm (adesso sembro essermi ritirato a poco più di 162 cm). Il mio peso corporeo è oscillato fra i 72,5 kg e gli 82,5 kg.

A parte la bravura nel sollevamento pesi, mi sono fatto un nome grazie all'effetto che la mia campagna antifarmaci degli anni '90 ha avuto su tutti gli sport a livello nazionale (in Gran Bretagna) e in tutto il mondo. Una certa pubblicità sulla stampa nazionale ha aiutato ad accelerare i ritmi del controllo anti-doping in Gran Bretagna e ha avuto un effetto sensibilizzante a livello internazionale.

Ho ricoperto la carica di presidente della WDFPF per 8 anni e durante quel periodo ho ricoperto anche molte altre posizioni a livello nazionale nella BPA (adesso BDFPA), comprese quelle di Staff Coach e di Segretario tecnico e dell'anti-doping. Sono stato capo arbitro in molti eventi internazionali, non solo di powerlifting ma anche di sollevamento pesi e di sollevamento pesi in genere. Dirigo la mia palestra da quasi 40 anni e posso dire di aver costruito più campioni naturali di livello nazionale e internazionale di qualsiasi altra struttura britannica.

Anche se penso che la filosofia di allenamento abbreviata, hard-gainer, sia in gran parte da encomiare, per quanto mi riguarda c'è un'enfasi eccessiva sull'allenarsi molto duramente, una cosa che considero negativa quanto l'esagerare nella quantità e nella frequenza. Gli hard gainer ottengono i risultati permessi dalla loro capacità naturale, come quelli che sono più dotati, a patto che non facciano troppo o si allenino troppo duramente.

La maggior parte dei sollevatori di pesi cicizza l'allenamento, anche se la cosa non mi è mai piaciuta molto. Io preferisco trovare un livello costante di lavoro duro che produce recupero adeguato per qualsiasi parte corporea in 3 o 4 giorni. Usiamo comunque un

numero di ripetizioni più alto di quello usato dalla maggior parte dei sollevatori di pesi, senza mai scendere sotto le cinque ripetizioni (ciò ci permette di non sovrastressare le strutture delle articolazioni e dei tendini), però solitamente non andiamo oltre le otto ripetizioni. I powerlifter in particolare passano una grossa fetta dell'anno ad allenarsi in modo relativamente semplice. Ecco probabilmente perché nei periodi pesanti eseguono ripetizioni che io considero essere troppo poche mentre si preparano per una gara. Nelle fasi iniziali del ciclo usano un numero più alto di ripetizioni ma sono sempre ripetizioni facili e non spingono duramente come nel bodybuilding, le usano soltanto come condizionamento generale. Questi atleti fanno anche pochi

esercizi complessivamente e, spesso, nessun lavoro di assistenza.

Credo che il troppo lavoro complessivo in termini di ripetizioni, serie, numero degli esercizi e intensità, sia la causa principale degli infortuni e dei problemi in generale. I bodybuilder tendono a cadere in questo modello molto di più dei sollevatori di pesi agonisti. Allungare i periodi di riposo fra gli allenamenti può aiutare a recuperare completamente ma se sono necessari dei periodi eccessivamente lunghi, il condizionamento generale va perso, ciò ci riporta all'allenamento troppo traumatico e, credo, potenzialmente pericoloso.

Se sono necessari più di quattro giorni di riposo per una parte corporea, prima di poterla allenare nuovamente, qualunque siano il potenziale naturale, l'età o il sesso, allora si è esagerato seriamente in qualcosa, o nel carico o nell'intensità.

Arrivare a fare 20 ripetizioni nei movimenti pesanti per la parte inferiore del corpo, è portare l'allenamento all'estremo. Credo che sia traumatico non solo per i muscoli ma anche per il sistema di sostegno interno, ecco perché molti che fanno così hanno bisogno di riposi così lunghi fra le sessioni, fino a una settimana o anche 10 giorni. In base alla mia esperienza, svolgere qualsiasi forma di allenamento dopo oltre una settimana di recupero, o riduce o interrompe il progresso, e può produrre molti fastidi e muscoli molto indolenziti. Dopo periodi di recupero lunghi, sento di perdere il feeling con l'esercizio, avvertendo la sensazione di stare per infortunarmi. Ecco perché mi alleno anche in vacanza, quando viaggio con il camper.

Secondo me, sono molte le cose che costituiscono l'allenamento eccessivo. Una delle cose che critico maggiormente è come ad alcune persone piace dire che ci si deve allenare *molto* duramente, perché ciò invariabilmente promuove l'allenamento fino all'incapacità. La mia lunga esperienza mi ha totalmente convinto che allenarsi fino all'incapacità è esagerare le cose, se non si guadagna peso corporeo velocemente, cosa che copre molti dei peccati; lo stesso vale per il tentare un'ultima ripetizione che non si è

certi di poter eseguire, completandola solo dopo uno sforzo straziante e prolungato.

Avendo sperimentato l'allenamento solo negativo, credo che anche questo sia troppo duro, soprattutto perché è troppo doloroso e spiacevole; si arriva velocemente a temere l'allenamento. L'allenamento solo negativo sembra funzionare, ma non meglio di qualsiasi altra cosa, e non bene come il tipo di cose che sto facendo adesso, perché allora fare le cose in modo così duro e spiacevole?

Quando eseguo le negative, sembravano darmi la mia prestazione migliore chilo per chilo nella distensione su panca, ma a quei tempi mi trovavo raramente sulla pedana di gara, quindi non avevo la possibilità di dimostrarlo. Appena prima di avere questa possibilità, ho sviluppato un forte dolore nella spalla sinistra quando abbassavo lentamente qualsiasi carico nel modo solo negativo, così fui costretto a tornare all'allenamento normale, cosa che non mi fece per niente male.

Eseguire serie con meno di due minuti di riposo fra di esse è troppo duro, è necessario usare meno carico ed è meno efficace per la costruzione della forza. Il modo in cui si allenava Casey Viator sotto la guida di Arthur Jones, per esempio passare da una serie a tutta di leg press e a una serie a tutta di squat, è assolutamente troppo duro. Viator aveva un tale talento che riusciva a sopportare queste cose per brevi periodi. Qualcun altro con capacità normali o scarse non avrebbe resistito cinque minuti.

È noto che Viator si allenava duramente quanto consigliato da Jones solo quando era allenato personalmente da lui. Secondo Jones, quando non lo seguiva personalmente, Viator arretrava a un allenamento meno intenso e di volume maggiore. Viator, come molti naturali, era anche un atleta serio in modo intermittente. Questo può averlo salvato, perché se avesse continuato con quel livello di intensità per un periodo lungo avrebbe potuto ammalarsi.

Fare oltre sette ripetizioni di squat e di stacco da terra, anche fermandosi appena prima dell'incapacità, è troppo duro. Fare oltre 8 ripetizioni avvicinandosi all'incapacità negli esercizi per la parte superiore del corpo è

inutilmente duro dal punto di vista del comfort, quindi nella maggior parte dei casi è una cosa che va considerata anche troppo dura.

Allenarsi quasi all'incapacità usando meno di sei ripetizioni è troppo duro. Si può arrivare a cinque ripetizioni, ma solo se la quinta ripetizione non è estenuante. Giudicando dai risultati che molti powerlifter d'élite ottengono facendo anche appena tre ripetizioni, devo ammettere che questo sistema può essere produttivo, però quando fanno così questi atleti non si avvicinano nemmeno all'incapacità. Solo fra i sistemi di allenamento, devo ammettere di non aver mai provato in modo consistente questo sistema, soprattutto per timore. Non posso perciò dire che questo metodo è troppo duro, soprattutto perché la maggior parte delle volte questi powerlifter si risparmiano abbastanza.

Un'altra scusa per non provare le facili routine di tre ripetizioni che non si avvicinano all'incapacità, usate da gente come Eddy Pengally e altri powerlifter d'élite, era che temevo di perdere il beneficio per il fitness dato dalla respirazione pesante e il ritmo cardiaco accelerato prodotti dalle ripetizioni relativamente pesanti e numerose.

Allenarsi in qualsiasi modo concedendo meno di due giorni di riposo completi per un gruppo muscolare è troppo duro. Tuttavia, allenarsi vicino all'incapacità facendo più di quattro giorni di riposo fra le parti corporee, diventa troppo duro e traumatico, perché il condizionamento e la percezione degli esercizi si riducono. Ciò crea indolenzimento muscolare, una condizione non desiderabile, anche se il corpo può riuscire a gestirla se è saltuaria o solo minima.

Eseguire più di un esercizio per parte corporea è troppo duro, specialmente se ci si avvicina all'incapacità.

Non sono perfettamente sicuro del perché ho fissato a sei le ripetizioni ideali, molti anni fa, però lo considero appropriato. Ho sempre creduto (e lo faccio ancora) che sei ripetizioni producessero il meglio. È facile usarle per il lavoro duro (la serie è breve) ed è possibile usare tranquillamente carichi abbastanza pesanti per soddisfare l'ego, senza la tendenza a esagerare, come con un numero

inferiore di ripetizioni. Sei ripetizioni danno anche un pompaggio ragionevole, che io considero necessario per i guadagni massimi di crescita e di forza.

Allenarsi sempre duramente in un allenamento di oltre un'ora di durata, è troppo duro. Non considererei troppo duro l'allenamento più prolungato con carichi confortevoli, è solo uno spreco di tempo inefficace e un ostacolo per il progresso nel bodybuilding, perché sono bruciate troppe calorie.

Non approvo più gli allenamenti per tutto il corpo, perché è difficile completarne uno in un'ora, *a meno che* sia usato un numero più alto di ripetizioni facendo poco o zero lavoro di riscaldamento. Usando il mio sistema di serie e ripetizioni, in un'ora è possibile solo scorrere attraverso un allenamento per tutto il corpo, presumendo che sia eseguito un minimo di esercizi di assistenza; ma anche questo è troppo duro e impegnativo, specialmente se lo squat, la distensione su panca e lo stacco da terra sono allenati vicino ai limiti assoluti.

Nessun powerlifter che conosco allena tutti i tre sollevamenti in una sessione, pur facendo poco o zero lavoro di assistenza. La maggior parte degli atleti sembra fare gli stacchi da terra in un giorno a parte, però lo considero essere un errore potenzialmente pericoloso, perché in questo modo si allenano fondamentalmente gli stessi gruppi muscolari dopo riposo e recupero insufficienti. In passato facevo eseguire ai principianti un allenamento per tutto il corpo per un paio di settimane, però non lo faccio più perché l'entità del calo è inferiore se usano subito una split veloce.

Programma di esempio

Ecco una tipica routine split che consiglio, alternando le due routine nel corso di giorni di allenamento fissi ogni settimana. Tuttavia, personalmente, preferisco allenarmi ogni due giorni, indifferentemente dai giorni della settimana, per esempio, lunedì, mercoledì, venerdì, domenica, martedì e così via. Ciò permette di allenare ogni parte corporea 3 volte in nove giorni, con un riposo adeguato fra le sessioni.

Eddy Pengally

Eddy era un fenomeno, ha vinto quattro titoli mondiali di powerlifting, dieci titoli europei e 16 titoli britannici consecutivi, il primo nel 1976, l'ultimo nel 1991.

Sono stato a stretto contatto con Eddy per molti anni, tramite la sua conoscenza con una delle mie figlie. Lo considero essere probabilmente l'uomo piccolo con più forza a tutto tondo di tutti i tempi, una specie di Paul Anderson in miniatura, senza il vantaggio del grande peso corporeo. Si è allenato principalmente nelle palestre di Londra, anche se a volte si è allenato nella mia palestra, sempre nel modo più semplice, con poche o zero idee sulla teoria dell'allenamento o alimentare. Cominciava sempre con una serie di 8-10 ripetizioni, poi incrementava in serie di tre fino a una tripla massima molto agevole, principalmente solo in uno dei sollevamenti di gara. Non l'ho mai visto allenarsi molto duramente. Non l'ho mai visto allenarsi costantemente in un esercizio di assistenza, anche se a volte li usava per divertimento, per dare una dimostrazione di forza agli altri atleti. In base alla mia esperienza, la caratteristica di un vero strongman naturale è la capacità di eccellere in qualsiasi gesto di forza, non solo in pochi sollevamenti eseguiti in modo esclusivo. Gli piaceva vincere le scommesse. Era incredibilmente bravo nelle trazioni alla sbarra e nelle flessioni alle parallele, poteva eseguirle all'infinito e a velocità altissima.

Eddy era alto poco meno di 152 cm e per la maggior parte della sua carriera come sollevatore di pesi maturo ha fatto parte della categoria dei 67,5 kg, anche se fra le gare permetteva che il suo peso corporeo aumentasse di 4 o 5 kg. Per quanto mi riguarda, era impossibile allenarlo, non si fidava di nessuno a proposito di niente. Era un fanatico anti-farmaci, considerava quelli che li assumevano degli "uomini deboli", una delle sue frasi preferite. Detestava qualsiasi forma di aiuto artificiale, in particolare le tute da powerlifting e le fasce per le ginocchia, benché si sentisse obbligato a usarle in gara contro gli altri che le usavano. Una volta ha completato uno squat durissimo dopo averci permesso di fasciargli molto strettamente le ginocchia. Non ci permise più di farlo, perché non considerava l'impresa totalmente sua. Il suo squat ufficiale migliore con un peso corporeo di 67,5 kg è stato di 275 kg, nella distensione su panca ha usato 155 kg. La sua abilità nello stacco da terra stile sumo resterà leggendaria, il suo record era 295 kg (gli sono sfuggiti i 300 kg, anche se una volta ne ha sollevati 305 perdendo la presa alla fine). Diceva di averne usati 320 con le cinghie, con un peso corporeo di 70 kg circa, oltre 4 volte e mezzo il peso corporeo, senza farmaci!

Considerava innaturali anche gli integratori alimentari e solo una volta per un periodo brevissimo sono riuscito a convincerlo ad assumere un multivitaminico di base. Nonostante il fatto che continuasse a migliorare andando avanti con l'età, fino a quando sviluppò un tumore al

Lunedì

Allenamento 1: gambe, parte bassa della schiena, trapezi

1. Squat: 1 x 12 (50% del massimo per 6), 1 x 6 (75% del max per 6), 1 x 6 (max)
2. Stacco da terra: 1 x 8 (60%), 1 x 6 (80%), 1 x 6 (max)
3. Scrollata con bilanciere: 1 x 10-12 (max)
4. Leg curl: 1 x 8-10 (max)
5. Lavoro per i polpacci: 1 x 20 (peso corporeo), 1 x 10 (max, con carico aggiunto)

Mercoledì

Allenamento 2: petto, spalle, braccia, dorsali

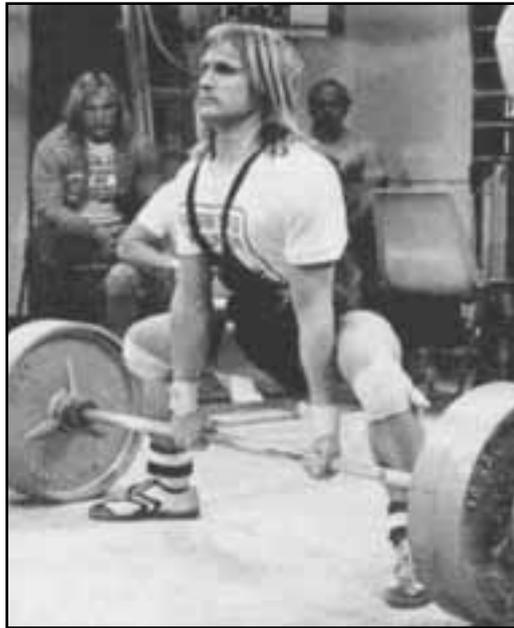
1. Distensione su panca: 1 x 12 (50% del max), 1 x 6 (75%), 1 x 6 (max)
2. Trazione alla lat machine: 1 x 12 (60%), 1 x 6 (max)

3. Lento avanti: 1 x 12 (60%), 1 x 6 (max)
4. Curl con bilanciere: 1 x 12 (65-70%), 1 x 6 (max)
5. Flessione alle parallele: 1 x 6-12 con peso corporeo (non dure), 1 x 6 (max, con carico aggiunto).
Alcuni atleti sono forti in questo movimento. Queste persone possono fare facilmente un primo riscaldamento di 12 ripetizioni e ciò rende una serie di sei ripetizioni caricata al massimo un grosso salto. Per queste persone, fare un secondo riscaldamento di 3-6 ripetizioni con il 50% circa del carico aggiunto massimo è una buona idea, per ragioni di sicurezza.
6. Lavoro addominale: 1 x 8-10

cervello, cominciò gradualmente a scivolare dalle classifiche mondiali. Benché pensasse che i suoi concorrenti fossero sleali, era comunque convinto di poterli ancora battere, e per questo non ha mai aderito alle organizzazioni naturali. Molti in Gran Bretagna e negli USA non sono mai riusciti a capire perché abbia scelto questa strada, invece di cogliere l'opportunità di diventare il migliore in una organizzazione con controllo anti-doping. Gli ho detto più volte che era stato un grosso errore, perché essere soggetto a un controllo anti-doping mirato, prima e dopo la gara, senza preavviso, avrebbe consacrato la sua integrità per sempre.

L'ultima vittoria nazionale di Eddy, nel 1991, fu ottenuta a 60 kg emaciati, avendo appena subito la radioterapia per il tumore al cervello. La sua ultima apparizione sulla pedana del campionato nazionale è stata nel 1992, quando si è piazzato secondo.

È morto nel 1994, due mesi prima del suo 45° compleanno. Dubito che ci sarà ancora qualcuno come lui.



Il defunto Eddy Pengally, inglese, esegue lo stacco da terra stile sumo con 220 kg come sollevamento di apertura, vincendo così i campionati del mondo del 1977 nella categoria 60 kg.

Venerdì

Allenamento 1

Lunedì

Allenamento 2

...e così via

Con questo programma, ci sono 96 ore (per esempio dal lunedì al venerdì) oppure 120 ore (per esempio dal mercoledì al lunedì) fra gli allenamenti per la stessa parte corporea.

Con un programma *ogni due giorni*, come lunedì, mercoledì, venerdì, domenica, martedì e così via, sono sempre presenti 96 ore fra gli allenamenti per la stessa parte corporea. Come ho detto precedentemente in questo articolo, io preferisco questo sistema, allenandomi regolarmente ogni due giorni, *indifferentemente* dai giorni della settimana.

Fatto nell'uno o nell'altro modo, questo sistema sembra essere il più efficace che ho

provato, indifferentemente dall'età o dal sesso, anche se, ovviamente, nel corso dei mesi, allenarsi anche nei giorni del fine settimana, produce sessioni produttive aggiuntive.

Il mio sistema attuale è abbastanza duro, anche se lo considero facile, con un totale di sole cinque serie dure nel giorno delle gambe e della schiena, compresi leg curl e sollevamento sulle punte dei piedi (comunque due esercizi facili), e sei serie dure nel giorno della parte superiore del corpo, addominali compresi. Le serie di riscaldamento sono da aggiungere.

Esco dalla palestra sentendomi sempre bene e non talmente stanco da non poter ripetere nuovamente l'allenamento, con l'eccezione degli squat e degli stacchi da terra, che mi lasciano la schiena e la parte bassa della schiena a pezzi. Questi sono gli unici gruppi muscolari che il giorno dopo sento un po' stanchi. **HC**

Elogio alla . . .

Macchina per l'estensione del dorso

di Stuart McRobert

Eseguite correttamente, le estensioni del dorso coinvolgono l'estensione e la flessione (o incurvamento) sicure della colonna vertebrale, laddove gli stacchi da terra, eseguiti correttamente, coinvolgono principalmente la contrazione *statica* della parte bassa della schiena. Per motivi di sicurezza, gli stacchi da terra non andrebbero mai eseguiti con la schiena incurvata.

L'estensione del dorso rafforza la parte bassa della schiena in modo diverso dallo stacco da terra, questo grazie all'estensione della colonna vertebrale. Può anche rafforzare alcuni muscoli della parte bassa della schiena che gli stacchi da terra non rafforzano. Tuttavia, le estensioni del dorso non sono un sostituto degli stacchi da terra, *a meno che* siate incapaci di eseguire in sicurezza qualsiasi forma di stacco da terra. Gli stacchi da terra sono esercizi per *tutto* il corpo, laddove le estensioni del dorso influenzano poca muscolatura, relativamente parlando. Per la maggior parte degli atleti, le estensioni del dorso e gli stacchi da terra sono esercizi complementari e l'uso corretto di *entrambi* produrrà i risultati *complessivamente* migliori.

Quando eseguite correttamente, le estensioni del dorso che usano gli attrezzi tradizionali, orizzontali e a 45°, possono produrre buoni risultati, ma una buona macchina per l'estensione del dorso può produrre risultati ancora migliori.

Le macchine per l'estensione del dorso sono chiamate anche macchine per la parte bassa della schiena o per l'estensione lombare. Macchine di marche diverse hanno strutture diverse e l'efficacia per la muscolatura lombare varia. La macchina per l'estensione lombare della MedX è probabilmente la migliore. A causa della loro

progettazione e del loro funzionamento, alcune macchine per l'estensione del dorso producono poco o zero allenamento significativo per la muscolatura lombare.

Per allenare al massimo la muscolatura lombare, una macchina per l'estensione del dorso *deve* bloccare saldamente il corpo in quattro punti: piedi, ginocchia, cosce e bacino. I piedi sono bloccati da una barra. Le ginocchia sono bloccate da una cintura o una barra. Le cosce sono bloccate da una cintura chiusa stretta sulla parte alta delle cosce. Il bacino è bloccato da un'imbottitura sistemata dietro alle anche (alcune macchine possono avere un appoggio anche per la testa).

Se manca uno di questi blocchi, o non è usato correttamente, aumenterete il coinvolgimento dei muscoli posteriori della coscia e delle anche, riducendo il coinvolgimento dei muscoli per l'estensione lombare. Per allenare al meglio la muscolatura lombare, le gambe e il bacino non devono muoversi. I muscoli delle gambe e delle anche si contraggono, ma i blocchi impediscono a questi muscoli di contribuire in modo sostanziale al movimento.

È essenziale anche *non* coinvolgere le mani e le braccia. Incrociate le mani sul petto. È fondamentale usare una velocità di ripetizione controllata e un arco di movimento sicuro.

Seguite le indicazioni d'uso del produttore e ottimizzate per le vostre esigenze.

Nella posizione di partenza, flettete (incurvate) *un po'* la schiena. Poi, durante l'estensione, raddrizzate gradualmente e poi inarcate leggermente la schiena. Non esagerate l'arco. Muovetevi sempre fluidamente, compresi i punti di inversione di ogni ripetizione.

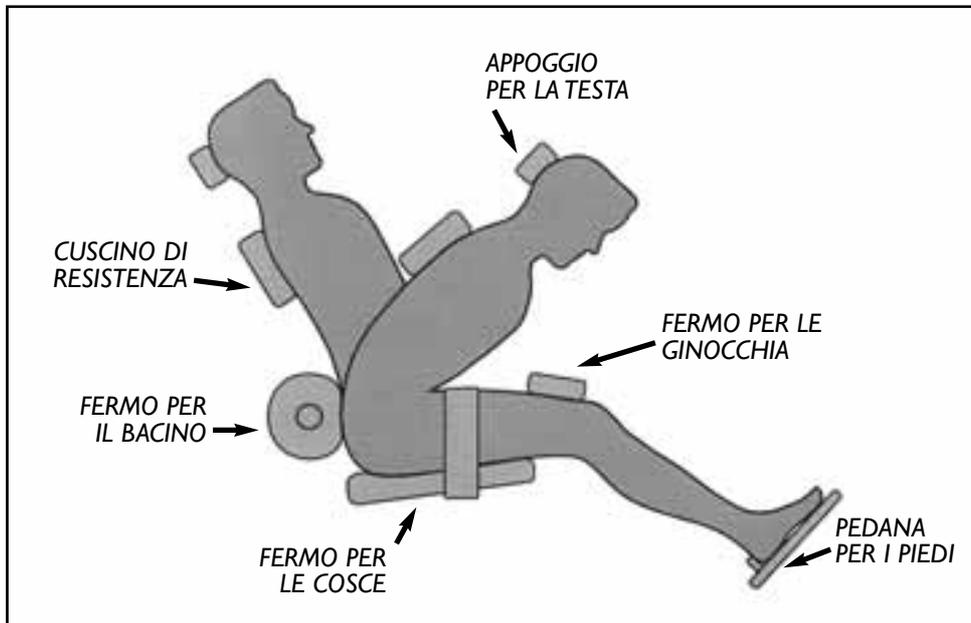


Illustrazione di una macchina per l'estensione lombare, tratta da *THE LUMBAR SPINE, THE CERVICAL SPINE AND THE KNEE: TESTING AND REHABILITATION* di Arthur Jones, 1993, pagina 58.

Impiegate almeno tre secondi per la fase positiva della ripetizione, fate una pausa di un secondo nella posizione estesa, completamente contratta, con le scapole completamente retratte, e poi impiegate almeno altri tre secondi per la fase negativa, incurvando gradualmente la schiena. Fermatevi per un secondo nella posizione di partenza, poi cominciate fluidamente la ripetizione successiva.

Usate un arco di movimento completo che sia sicuro per voi. Inizialmente, non provate il piegamento massimo in flessione (in avanti) e in estensione (all'indietro).

Cominciate con una resistenza minima e uno sforzo di intensità molto bassa. Solo dopo aver scoperto l'arco di movimento massimo sicuro per voi, dopo magari un paio di settimane di uso, dovrete cominciare ad aumentare *gradualmente* i livelli della resistenza e dello sforzo. Potreste scoprire che durante le prime settimane di uso la flessibilità incrementa, permettendo un arco di movimento sicuro più ampio.

Fate particolare attenzione se avete avuto degli infortuni alla schiena.

Nell'estensione del dorso non mantenete la schiena piatta. È importante che la colonna vertebrale si fletta e si estenda, cioè si incurvi e si inarchi *moderatamente*. Senza questa flessione ed estensione, non è possibile stimolare al massimo la muscolatura lombare. **ITG**

Collegatevi al forum di discussione (in lingua inglese)

www.hardgainer.com

(in lingua italiana)

www.olympian.it

Cominciamo il 2004 nel modo giusto, con l'impegno di farne il vostro anno di allenamento migliore di sempre. Per aiutarvi a riuscirci, ecco una lista di controllo. Se la usate bene riuscirete a svolgere il lavoro.

1. Il programma di allenamento

Tirate fuori il diario di allenamento dell'anno scorso e scorretelo con me. Lo useremo procedendo nella lista di controllo. Dobbiamo trovare i punti in cui non avete fatto quello che sapevate dover fare e scopriremo le cose che sapete non dovrete fare ma avete continuato a fare comunque, finendo probabilmente con l'ammalarvi, l'infortunarvi o il superallenarvi.

Strutturate gli allenamenti in modo appropriato

Quanti giorni la settimana vi siete allenati? Se siete riusciti ad allenarvi più di tre volte la settimana, allora succedeva una di due cose. Non vi stavate allenando duramente quanto potevate, oppure stavate assumendo gli steroidi. Dopo tutti questi anni di esperienza, e aver lavorato con così tanti atleti, sono pochissimi quelli che alleno per la forza tre volte la settimana. Ho scoperto che è possibile progredire molto di più allenandosi per la forza due volte la settimana. E il progresso è quello che desideriamo, giusto?

Se amate allenarvi e non immaginate trovarvi in palestra solo due volte la settimana, vi consiglio di dedicare altri due giorni all'esecuzione del lavoro aerobico (che non stresserà il sistema). Ciò equivale a quattro allenamenti la settimana.

Leggete bene il vostro diario. Avete provato e usato un programma di tre volte la settimana? Se sì, guardate bene il terzo allenamento di ogni settimana. Era sempre inferiore rispetto agli altri due? Avete annotato come vi sentivate? Vi ricordate di aver buttato giù due o tre tazze di caffè per andare avanti in quel terzo allenamento? Curavate costantemente gomiti, schiena o spalle

doloranti? Vi ha veramente dato i risultati che speravate?

Creiamo una buona struttura di allenamento per l'anno a venire. Ecco un programma di allenamento generico, per allenarsi due volte la settimana. Eseguite ogni allenamento una volta la settimana.

Allenamento A

1. Crunch: 1 x 5-20
 2. Squat: 2 x 5-15
 3. Stacco da terra a gambe tese: 1 x 10-15
 4. Distensione su panca: 2 x 5-15
 5. Rematore con manubri: 2 x 5-15
 6. Sollevamento sulle punte dei piedi: 1 x 5-20
 7. Trattenuta statica del bilanciere: 1 x 60-90 secondi
- Le serie di riscaldamento sono da aggiungere.

Allenamento B

1. Flessione laterale del busto: 1 x 5-15
 2. Stacco da terra: 2 x 5-15
 3. Lento avanti: 2 x 5-15
 4. Curl con bilanciere: 2 x 5-15
 5. Distensione su panca con presa stretta: 1-2 x 5-15
 6. Curl dei polsi: 1 x 15-20
 7. Curl inverso dei polsi: 1 x 15-20
- Le serie di riscaldamento sono da aggiungere.

Ho tenuto il range di ripetizioni ampio perché le ripetizioni che decidete di usare devono essere basate sui vostri obiettivi e sull'esperienza nell'allenamento. Generalmente consiglio ai nuovi atleti di cominciare utilizzando

un numero più alto di ripetizioni per facilitare lo sviluppo delle capacità motorie (tecnica) e per mantenere la forza complessiva presente sulle strutture connettive relativamente bassa

(in confronto alle serie di cinque ripetizioni e meno).

Per capire ulteriormente come strutturare un programma di allenamento nel dettaglio, leggete il mio articolo nel numero 1 [dell'edizione in abbonamento italiana, N.d.T.] intitolato "Progettare il proprio programma di allenamento".

Lista di controllo per l'anno nuovo

By John R. Christy

Scegliete esercizi produttivi e sicuri

Esistono molti esercizi con cui potreste sostituire quelli indicati da me. Devono però essere produttivi e sicuri. Non so dire il numero degli atleti che ho allenato o consigliato che continuano con i "vecchi preferiti" anche quando causano infortuni perché pensano che produrranno risultati migliori di esercizi più sicuri. Spesso però, un buon esercizio non è produttivo o sicuro semplicemente perché non è eseguito nel modo giusto.

Ecco gli esercizi più produttivi e sicuri, se eseguiti correttamente:

Gambe

Squat, stacco da terra, stacco da terra a gambe tese, leg press, leg curl, sollevamento gluteo-femorale.

Petto

Distensione su panca con bilanciere o manubri, flessione alle parallele, flessioni sulle braccia con sovraccarico.

Parte alta della schiena

Rematore a un braccio con manubrio, rematore alla macchina con appoggio per il petto, trazione alla sbarra con presa supina, prona o parallela, trazione alla lat machine con prese diverse.

Parte bassa della schiena

Tutti gli stacchi da terra, estensioni del dorso, esercizio del buongiorno con schiena inarcata.

Addominali

Crunch con sovraccarico e sit up con le gambe piegate, sollevamento delle gambe stando appesi, flessione laterale del busto.

Spalle

Tutte le distensioni sopra la testa, con bilanciere o manubri.

Braccia

Curl in piedi con bilanciere o manubri, distensione su panca con presa stretta, flessione alle parallele, flessione alle panchette, spinte in basso.

Avambracci

Lavoro di presa statica, macchine o strumenti

gripper, curl dei polsi, curl inverso dei polsi, estensione delle dita nel riso.

Polpacci

Sollevamento sulle punte dei piedi alla macchina o con bilanciere o manubri.

Accertatevi che la tecnica sia buona

Prima accertatevi di sapere quale sia la tecnica corretta. Procuratevi il libro sulla tecnica di Stuart e studiatelo. Ho scritto molti articoli per HARDGAINER su questo argomento. Quando avete capito qual è la tecnica corretta, avete bisogno di un metodo per verificarla. Il migliore è la videoregistrazione. Se non avete una videocamera, prendetene una in prestito oppure noleggiatela. Registrate un allenamento ogni due mesi e analizzatelo. Dedicate del tempo allo studio del nastro. Guardate più volte una ripetizione specifica di un esercizio specifico. Potreste dovervi scuotere dalle vostre abitudini consolidate ed esercitarvi in quello che necessita di essere modificato.

Per esempio, tutti i vostri squat sono veramente arrivati alla linea parallela oppure gli ultimi due o tre si sono fermati un po' prima per riuscire a completare le ripetizioni? Forse state aggiungendo carico troppo velocemente. O forse non vi stavate concentrando abbastanza intensamente sul raggiungere la linea parallela. Vi state inclinando all'indietro per completare l'ultimo paio di ripetizioni di curl? I vostri gomiti si spostano all'indietro per iniziare il movimento e poi in avanti per completarlo? Se sì, non state stimolando veramente i bicipiti.

Prendete il diario di allenamento affinché possiate scrivere le modifiche. Fate una lista sul diario di quello su cui dovete lavorare per ogni esercizio. Poi, trasferite quella nota in cima alla pagina del giorno di allenamento in cui eseguite quell'esercizio, così potete ricordarvi quello su cui dovete concentrarvi. Fate del metterlo a posto una priorità per quest'anno. Guadagnatevi i prossimi uno o due chilogrammi sul bilanciere. Non illudetevi. Usate il video per controllarvi.

Impegnatevi a lavorare duramente

Anche fra le pagine di HARDGAINER ci sono molti programmi di allenamento diversi fra cui scegliere. Eppure, ognuna di queste

interpretazioni diverse dell'allenamento intelligente ha esempi di risultati positivi. Anche programmi non molto intelligenti producono alcuni, ma non ottimali, risultati per alcuni atleti che non usano gli steroidi.

A parità dei fattori esterni alla palestra, la soluzione è lavoro duro alla vecchia maniera (che produce progresso) eseguito per molto tempo. Tutto qui! Quello che è diventato noto come allenamento ad alta intensità funzionerà per alcuni atleti, perché gli piace e lo useranno a lungo. La progressione singola funzionerà per altri atleti, perché gli piace e la useranno duramente e a lungo. La periodizzazione funzionerà per le stesse ragioni. Lo stesso vale per la progressione doppia. Ora ecco il rovescio della medaglia: alcuni atleti non progrediranno con niente perché o non hanno voglia di lavorare abbastanza duramente (oppure non sono in grado di lavorare abbastanza duramente) o non lo faranno abbastanza a lungo.

Voglio darvi la mia definizione di lavoro duro. Se non state cominciando, oppure ricominciando, un programma di allenamento con i pesi da zero, allora l'ultima ripetizione che eseguite in qualsiasi serie di allenamento dovrebbe essere l'ultima che potete eseguire mantenendo la tecnica corretta. Questo è l'ideale ma non è realistico dire che arriverete a questo punto in ogni allenamento.

Ogni quattro mesi circa, prendete l'ultima serie di allenamento di ogni esercizio che eseguite e portatela all'incapacità muscolare. Scoprite se avete delle ripetizioni di riserva in voi. Molti atleti che ho fatto cominciare con un programma basato sulla progressione singola ottimizzano a tal punto le cose che ogni allenamento diventa automatico, aggiungono continuamente gli 0,5-1 kg previsti al bilanciere e continuano a raggiungere il numero di ripetizioni prefissato. Una cosa fantastica, è quello che fa funzionare così bene l'approccio della progressione singola, però può anche lavorare contro di voi. Può farvi addormentare perché state usando il pilota automatico. Facendo una prova, potreste scoprire che in alcuni esercizi avete delle ripetizioni extra. In questo caso, modificate il ritmo della progressione per l'allenamento successivo, aggiungendo, per esempio, 1,5 kg invece di 0,5

kg, in questo modo sfrutterete il corpo al livello giusto.

Quando gli atleti fanno esperienza nell'uso della progressione singola, gli insegno a fare "la ripetizione extra" in tutti gli allenamenti, se sanno di poterla fare. Ma ci vuole un po' per sviluppare l'istinto per sapere quando è il momento.

Se vi allenate fino all'incapacità, accertatevi di non ingannarvi. Ho avuto atleti che rallentavano di proposito le ultime una o due ripetizioni di una serie affinché l'acido lattico si accumulasse più velocemente e la serie terminasse prematuramente. Fanno così perché non vogliono produrre lo sforzo extra o tollerare il dolore associato alle ultime tre o quattro ripetizioni che potevano eseguire.

Basate l'allenamento sul diventare più forti

Date un'altra occhiata al diario di allenamento. Ci sono stati dei momenti nel 2003 in cui avete provato qualche programma "allenamento bomba tipo blitz per il pompaggio"? Oppure un programma basato sulle "posizioni di flessione"? O forse avete provato a "scioccare" i muscoli a nuova crescita usando l'allenamento "istintivo" in cui gli esercizi cambiano molto spesso, mantenendo come ci si sente. Quest'anno, impegnatevi a non perdere tempo provando cose che non si basano sulla progressione. Per guadagnare tutto il tessuto muscolare possibile per il vostro corpo, dovete diventare progressivamente più forti. Diventare più grossi non ha niente a che vedere con "il pompaggio", "le posizioni di flessione" o "scioccare" i muscoli. Non ha niente a che vedere con tutte le cose diverse dal semplice diventare più forti, punto!

2. Alimentazione

Qui è dove la maggior parte degli atleti fa acqua. Non smette mai di sorprendermi quanto poco mangiano gli atleti che vogliono diventare "più grossi possibile". Pensano che l'allenamento farà tutto da solo. Sbagliato! Dovete capire quello che succede nella vostra dieta e poi fare quanto necessario per ottenere i risultati che volete.

Sapete veramente quante calorie mangiate ogni giorno? Oppure tirate a indovinare? E le proteine? Sono quante dovrebbero essere?

Oppure tirate a indovinare anche qui?

Queste cose sono importanti, molto. Se volete ingrossare, allora vedete di arrivare a 5.000 calorie il giorno, ogni giorno. Dopo comincerete a diventare più grossi e più forti (se il vostro allenamento stimola i guadagni).

Per alcuni giorni scrivete tutto quello che mangiate e quando. Poi prendete un calcolatore per le proteine e i macronutrienti e determinate cosa sta veramente accadendo. Aumentate lentamente l'assunzione calorica, se l'obiettivo è guadagnare la massa muscolare massima, così da guadagnare come minimo 1 kg il mese.

Se volete fare di quest'anno un grande anno di allenamento, cambiando il vostro corpo, dovrete fare quanto necessario. Se non lo farete, allora non siete veramente determinati.

Se o quando scoprite che non state mangiando abbastanza, non cercate di buttare giù cinque o sei pasti da 1.000 calorie. Questo servirà soltanto a farvi sentire male. Per aumentare l'assunzione calorica, concentratevi prima di tutto sul mangiare ogni tre ore. Completate tutti i pasti. Una volta riusciti in questo, cominciate ad aumentare la dimensione di ogni pasto. Assumete proteine di buona qualità a ogni pasto. Preparate, preparate, preparate! Per riuscirci, dovrete avere a disposizione gli alimenti giusti, quindi accertatevi di averli e poi preparateli, *in anticipo*. Per ulteriori dettagli, leggete il mio articolo "Come mangiare per diventare grossi" del numero 3 [dell'edizione in abbonamento italiana, N.d.T.].

3. Fate il lavoro aerobico!

Leggete il diario di allenamento. Siete stati costanti con gli esercizi aerobici? Se no, perché no? Siete pigri o non credete ai benefici degli esercizi aerobici? Se volete diventare più grossi e forti possibile, dovrete recuperare dall'allenamento per la forza sessione dopo sessione. Gli esercizi aerobici contribuiscono molto a questa cosa. Facilitano anche il recupero fra le serie, perché gli esercizi aerobici vi metteranno e vi terranno in una buona condizione cardiorespiratoria. Durante gli intervalli di riposo fra le serie recupererete più completamente prima di eseguire la serie successiva, permettendovi nel corso del tempo di sollevare più carico per più ripetizioni.

Gli esercizi aerobici, combinati con lo

stretching, sono uno dei modi migliori per prevenire gli infortuni, cosa che vi permetterà di allenarvi con costanza. La costanza nell'allenamento è uno degli ingredienti più essenziali per raggiungere il potenziale di forza e di massa. Gli esercizi aerobici vi aiuteranno anche a tenere sotto controllo il guadagno di grasso corporeo durante un programma di grande consumo di calorie e contribuiranno tantissimo a tenere in buona forma il cuore e i polmoni. Gli esercizi aerobici vi aiuteranno a perdere grasso corporeo se l'obiettivo è ridurre il peso corporeo. Non ci sono più scuse. Quest'anno fate il lavoro aerobico!

4. Allungate!

Avete fatto stretching? Vi ci siete impegnati o lo avete fatto con leggerezza? Lo capite che facendo stretching costantemente nel corso del tempo parte di quei piccoli fastidi e dolori (e possibilmente quelli che non sono così piccoli) se ne andranno? Fare stretching è semplice e non necessita di molto tempo. Non è necessario dedicargli più di 8-10 minuti prima e dopo gli allenamenti (sia con i pesi sia di aerobica) per raccogliere dei benefici incredibili. Dovete prendere lo stretching sul serio. Concentratevi sui muscoli che state allungando, ciò vi aiuterà a concentrarvi sui muscoli che cercate di allenare con i sollevamenti.

Se non state facendo stretching o non lo state facendo in modo appropriato, scrivetelo e fatene una priorità.

5. Motivazione e disciplina

Dovete avere un'immagine chiara di quello che volete raggiungere quest'anno. Gli obiettivi devono essere il più possibile chiari, realistici e *davanti* a voi. Se ignorate questa parte, i vostri risultati alla fine dell'anno saranno compromessi.

Decidete cosa volete raggiungere e scrivetelo. Fate più copie della lista degli obiettivi affinché possiate affiggerla in più posti della casa, in macchina e a lavoro, affinché vi ricordino costantemente quello che volete raggiungere e quali passi farete per svolgere il lavoro. Se gli obiettivi non sono "in vista", non saranno nemmeno "nella testa".

Scegliete obiettivi precisi. Scrivere semplicemente che volete diventare più grossi e più forti non servirà a niente. Se adesso

pesate 68 kg, allora scrivete “pesare 82 kg”, per esempio. Poi andate sullo specifico e scrivete gli obiettivi di circonferenza per ogni gruppo muscolare, per esempio, “gambe: 63 cm”, “braccia: 40 cm” e così via. Scrivete quello che dovrete realisticamente riuscire a raggiungere. Scrivete gli obiettivi di forza di tutti gli esercizi che seguirete. Fate una lista, per esempio, “squat: 158 kg x 5” e “panca: 113 kg x 1”. Fatelo per tutti gli esercizi, non solo per quelli grandi.

Create un'immagine specifica di quello verso cui state lavorando. Non consideratelo un onere. Dovrebbe essere divertente. Sognate un po', però mantenete il sogno realistico. Se volete andare oltre, scrivete gli obiettivi da qui a tre o cinque anni.

Probabilmente in passato avete fatto delle cose giuste, riuscendo a progredire un po', ma ci sono anche cose che non avete fatto e che vi stanno bloccando. Se non identificate queste cose e le tenete ben presenti, il 2004 non sarà diverso dal 2003. Dovete essere onesti con voi stessi. Un diario di allenamento dettagliato può aiutarvi a tracciare la strada da seguire. Rileggete la lista di controllo presentata in questo articolo e create la vostra lista di controllo con le azioni che dovete fare per rendere quest'anno il migliore della vostra carriera nell'allenamento. Fate più copie della lista e affiggetele dappertutto.

Dovete mettere una copia accanto al letto affinché sia la prima cosa che vedete il mattino e l'ultima prima di andare a letto. Mettete una copia sullo specchio del bagno, affinché la vediate quando vi lavate i denti o vi fate la barba. Mettetene una in macchina. Dovreste averne una al lavoro. Così dovrete riuscire a tenervi sulla strada giusta.

So che state pensando che non conoscete nessuno che ha fatto in questo modo, inoltre potete ricordare la lista a memoria. Quanti atleti conoscete personalmente che stanno sperimentando grande successo? Secondo, se ricordarvi quello che dovete fare è adeguato, allora perché non siete soddisfatti per come sta andando il vostro allenamento?

Voglio fornire alcuni esempi di come mettere insieme la lista di azione. Primo, in cima scrivete i vostri obiettivi specifici. La lista di azione verrà di conseguenza. Diciamo che

durante il 2003 non avete assunto tutti i giorni molte proteine. Quindi scrivete nella lista di controllo “mangiare proteine tutti i giorni!”. Non servirà se non lo avrete davanti alla faccia durante tutto il giorno. Ecco perché dovete mettere questa lista degli obiettivi nei posti che vedete durante il giorno.

Forse l'anno scorso avete messo su un bel po' di peso corporeo. Avete guadagnato 13 kg ma c'era troppo grasso e restate senza fiato salendo la rampa di scale per arrivare all'ufficio. Non avete svolto il lavoro aerobico che avreste dovuto. Vi siete comportati bene per una settimana o due, poi avete spento nuovamente la luce per un paio di settimane. Facendo l'allenamento aerobico con costanza avreste guadagnato molto meno grasso corporeo e non restereste senza fiato salendo una rampa di scale. Scrivete: “fai il lavoro aerobico, culone!”. Notare il linguaggio. Non scrivete soltanto “fai il lavoro aerobico”. Non c'è spinta. Siate intransigenti. Accertatevi che l'obiettivo sia penetrante.

Quando arriva l'estate, dopo cinque o sei mesi di grande allenamento, aggiornate gli obiettivi. Forse dovrete semplicemente aggiungere “grande allenamento, continuare così!” o forse ancora non state mangiando con sufficiente costanza, quindi scrivete “prepara più cibo, babbeo!”.

Vi ho fornito molti esempi, quindi spero che vi siate fatti un'idea di come proseguire. Ancora una volta, *scrivetela chiaramente*.

Oltre gli aspetti di cui ho parlato, ci sono quattro cose sulle quali desidero che lavoriate in modo particolare:

1. Determinate in modo specifico cosa volete raggiungere.
2. Restate concentrati sugli obiettivi.
3. Scoprite gli aspetti dell'allenamento, oltre ai procedimenti di condizionamento e recupero, sui quali è necessario lavorare.
4. Trovate dei modi per controllarvi.

Fate tutte queste cose e sono sicuro che il vostro allenamento migliorerà come mai. Allenatevi in modo duro e intelligente. Buona fortuna. **HG**

John Christy è il proprietario della Total Fitness, Inc., di Indianapolis, tel. (001. 317) 466.9933.

Che cos'è un Captain of Crush®? La IronMind® Enterprises certifica ufficialmente quelli che riescono a chiudere un gripper IronMind n° 3 alla presenza di condizioni specifiche. Queste condizioni prevedono la chiusura del gripper davanti a un testimone scelto dalla IronMind. È necessario anche scattare una fotografia a dimostrazione della chiusura che poi deve essere esaminata da un rappresentante della IronMind. Soltanto dopo tutto ciò una persona può avere il titolo ufficiale di Captain of Crush (CoC).

Al momento, ci sono poco più di 100 uomini sulla lista ufficiale, compresi strongman agonisti come Magnus Samuelsson, I Gillingham (Brad, Wade e Karl), powerlifter come il detentore del record del mondo di squat Brett Mikesell e altri sollevatori di pesi, sconosciuti ai più, come John Hicks. Quello che questi uomini hanno in comune, quando chiudono un gripper n° 3, è una forza di stritolamento che, alla maggior parte delle persone normali, appare fuori dal mondo. La maggior parte delle persone non riesce nemmeno ad arrivare al primo dente, usando *entrambe* le mani e la forza di tutta la parte superiore del corpo!

La IronMind offre cinque livelli di gripper: il trainer e i numeri 1, 2, 3 e 4. Al gennaio 2004, solo tre uomini sono stati certificati ufficialmente per la chiusura del gripper n° 4: Joe Kinney, Nathan Holle e David Morton. Joe è stato il primo a chiuderlo, nel 1998, e sono dovuti passare cinque anni prima che ci riuscisse una seconda persona. Comunque, ci sono altre persone che stanno per chiudere il n° 4, come Heath Sexton e Wade Gillingham. Non è detto che "qualsiasi atleta di forza" riesca a chiudere un gripper n° 3, come evidenziato un paio di anni fa, quando un



Il Captain of Crush Pascal Toussaint sfoggia degli avambracci tipo Braccio di Ferro!

appassionato ha deciso di mettere alla prova alcuni noti bodybuilder e powerlifter all'Arnold Classic. Tutti quelli che hanno cercato di chiudere il n° 2 hanno fallito, fatta eccezione per Manfred Hoerberl (che è un CoC).

Quindi, cosa è necessario fare per sviluppare una grande presa o addirittura diventare un CoC? Cosa hanno in comune questi uomini? Perché sviluppare una grande presa? Perché diventare un CoC? Continuate a leggere.

Contrariamente a quello che dicono alcune persone, lavorare con i soli *gripper* costruirà avambracci e forza delle mani fino a livelli che non avete mai considerato possibili. Tutto quello che è necessario fare è guardare lo sviluppo degli avambracci di un Captain of Crush, che da solo dice tutto. Per esempio, il

I Captains of Crush®

Sono macchine umane stritolanti idrauliche?

di Bill Piche

CoC Pascal Toussaint. Sì, è geneticamente dotato per lo sviluppo degli avambracci ma ha massimizzato il suo sviluppo lavorando direttamente sulla presa, e ciò ha significato *molto* lavoro al gripper. Per lui, ciò ha significato usare il Programma KTA, un programma che ho sviluppato specificatamente dopo oltre un anno di sperimentazione per poi testarlo su sei uomini. Dalla pubblicazione del programma il 1° gennaio 2003, molti CoC hanno detto che il Programma KTA li ha aiutati a ottenere il titolo.

Il programma sfida le norme dell'allenamento per la forza. Il Programma KTA è radicale, ecco perché credo che faciliti lo sviluppo dei muscoli degli avambracci, diversamente da quelli che hanno provato soltanto a usare i gripper continuando a usare i normali paradigmi dell'allenamento per la presa.

La lista di quelli che sono entrati nei Captains of Crush non è lunga. Quella del n° 4 non è nemmeno una lista... tre uomini. Diventare un CoC è uno dei passi necessari verso la chiusura del n° 4. Chiudere il n° 4 equivale a raggiungere il livello di una macchina umana stritolante idraulica! Per la maggior parte delle persone, un CoC equivale a una macchina stritolante! C'è una soddisfazione speciale quando si stritola un numero 3 e lo si passa a un'altra persona, con lo sguardo da fotografia sulla sua faccia quando cerca anche lui di chiuderlo, ma è come avere in mano un mattone.

Diventare un CoC dipende più dalla determinazione, dalla disciplina e dal desiderio che dal peso corporeo, dalla massa muscolare o dalla genetica. Per esempio, il peso corporeo di CoC attuali varia da appena 62 kg a oltre 135 kg. La loro altezza varia da meno di 173 cm a oltre 2 metri. Ovviamente avere le mani grandi aiuta.

In che modo allena la presa la maggior parte dei CoC? Da quello che ho visto, la maggior parte non isola troppo i gripper dagli allenamenti. Non si può diventare bravi nel chiudere i gripper se non li si usa. Non ci sono sostituti! La maggior parte dei CoC è

specialista della presa. La maggior parte allena la presa in aggiunta agli esercizi per tutto il corpo come squat, stacchi da terra e distensioni. La maggior parte dei CoC esegue anche altre forme di allenamento per la presa: dal piegare l'acciaio, allo stringere i dischi, al lavoro per i polsi. La maggior parte sa che, per massimizzare la forza di stritolamento per i gripper, deve in parte specializzarsi nei soli gripper, con l'aggiunta di un po' di lavoro diretto per i pollici. Spesso il pollice è ignorato nella forza della mano. Le singole sono un regime molto popolare nell'allenamento con i gripper. Le serie multiple di singole sono molto più comuni degli schemi tipici, normali, serie/ripetizioni. La maggior parte si allena con i gripper più volte la settimana. Nel caso del Programma KTA, ciò significa allenarsi con i gripper quasi tutti i giorni.

Come sapete se avete quello che ci vuole per diventare un CoC? Lo scoprirete soltanto quando comincerete a lavorare con i gripper in modo costante. Se siete come la maggior parte di quelli che cominciano ad allenarsi con i gripper, scoprirete presto di non poter più abbandonarli e vi scoprirete fissare obiettivi per chiudere i diversi gripper.

È possibile scegliere fra molti gripper diversi, compresi tutti i livelli offerti da IronMind, PDA, Weight Lifters Warehouse e (dall'Europa) i gripper di Robert Baraban. L'uomo che molti considerano il padre degli hand gripper heavy duty, Warren Tetting, costruisce tutt'oggi gripper. Li ha fatti per l'azienda di attrezzatura di Peary Rader negli anni '60 e li ha fatti anche per la IronMind. Oggi Tetting produce 13 gripper con nomi come Constellation e Galaxy.

Prendete i gripper sul serio, indifferentemente dalla marca che usate, e vedrete saltare fuori nuovi muscoli negli avambracci. Diventerete una macchina umana stritolante idraulica? Chissà. Potreste anche diventare il prossimo uomo a chiudere il n° 4 e a essere considerato sovrumano! Oppure potreste essere uno dei primi uomini appartenenti alla GripBoard Mash Monster Elite.



Jeff Bissonnette stringe a pizzicotto due dischi da 45 libbre.

Fotografie per gentile concessione di Bill Piche

Routine per i principianti

La maggior parte di quelli che hanno avuto grande successo con i gripper, esegue singole, non ripetizioni. I principianti devono cominciare con un gripper con cui possono eseguire una serie di 10 ripetizioni complete. Poi, eseguite un allenamento di 10 singole con questo gripper, cinque volte la settimana. Riposatevi un minuto o meno fra le singole. Incrementate il numero delle singole a ogni allenamento.

Andateci piano all'inizio, permettete alle mani e alle dita di adattarsi al lavoro per la presa. Se correte potreste infortunarvi.

Quando un gripper diventa facile da usare, passate a uno leggermente più

impegnativo. Quando eseguite le singole, non è necessario chiudere il gripper in tutte le singole, specialmente dopo essere passati a un gripper più duro e inizialmente è molto difficile chiuderlo. Impegnatevi però al massimo. Una chiusura completa è quando le maniglie si toccano e si trattiene per almeno due secondi.

Due volte la settimana allenate la chiusura a pizzicotto. Se quel giorno userete i gripper, prima allenate la presa a pizzicotto e usate delle singole. Usando una mano alla volta, sollevate i dischi dal pavimento fino a stare completamente eretti. Nel punto alto cercate di mantenere la presa per almeno due secondi.

Una presa a pizzicotto di alto livello equivale a stringere insieme due dischi da 20 kg. I principianti dovranno probabilmente usare meno di 22 kg in totale. Prendete due dischi da 5 kg, lati lisci all'esterno, e legateli con una cinghia, poi aggiungete dischi alla cinghia secondo l'aumento della vostra forza di presa. Il primo obiettivo possono essere due dischi da 10 kg.

Eseguite il lavoro per la presa dopo l'allenamento normale. Potreste non aver bisogno del lavoro di riscaldamento per i gripper, specialmente se prima avete allenato il resto del corpo. Se usate il gripper nei giorni di non allenamento, fate un po' di lavoro di riscaldamento oppure chiudete le primissime ripetizioni più lentamente. In alternativa, potreste cominciare con un gripper per voi agevole per poi passare al gripper di allenamento.

Usate i gripper dal lunedì al venerdì, allenate la presa a pizzicotto il lunedì e il mercoledì, sabato e domenica riposo.

Nel prossimo articolo spiegherò cos'è un Mash Monster e vi darò altri consigli per l'allenamento. **KTG**

Per ulteriori informazioni sul Programma KTA, andate al www.cyberpump.com/ktaprogram.

Bill Piche è un Captain of Crush certificato.

Qual è il singolo errore più grosso che hai fatto legato all'allenamento?

Il primo e più ovvio errore è stato il superallenamento, di cui sono stato colpevole per anni. Continuavo a progredire perché ero giovane e le mie capacità di recupero erano forti, però per molti anni, fino ai 25, mi sono allenato quattro o cinque giorni la settimana (solitamente mi allenavo quattro cinque giorni la settimana perché sei non ce la facevo). Facevo gli stessi errori che fanno le persone oggi, pensando che più allenamento era più avanzato e moderno. Allora non capivo che le persone usavano le split routine e le routine per parti corporee già da molti decenni. Quelle routine erano diventate molto più popolari con l'avvento dell'uso dei farmaci.

Allora ero un powerlifter e mi ricordo che quando ho ridotto l'allenamento da quattro o cinque allenamenti split a due

allenamenti per tutto il corpo la settimana, il mio totale di sollevamento aumentò di ben oltre 45 kg in un anno. La sensazione di stanchezza ed esaurimento scomparve, affrontavo con entusiasmo tutti gli allenamenti, non avevo più articolazioni doloranti e mi sentivo forte. Ti consiglio vivamente di non perdere tempo con le routine per le parti corporee, specialmente con quelle che prevedono oltre quattro allenamenti la settimana. Senza farmaci, questi programmi semplicemente non funzionano per la maggior parte degli atleti e sono uno spreco di tempo.

Chi, in passato o adesso, ti ha influenzato maggiormente, per quanto riguarda l'allenamento, e perché?

Non so dire di una singola persona che ha influenzato la mia filosofia, sono molti quelli che mi hanno influenzato.

All'inizio della mia carriera, i primi a

influenzarmi sono stati Bob Hoffman e John Grimek, attraverso le riviste della YORK MUSCULAR DEVELOPMENT e STRENGTH AND HEALTH. Mi hanno messo sulla strada giusta, facendomi passare dal fitness con esercizi eseguiti con solo il peso corporeo all'allenamento per la forza con i bilancieri. Facevo esercizi con solo il peso corporeo da quando avevo 10 anni. Il mio 13° compleanno ho ricevuto un set con bilanciere, anche se mio padre era contrario e mi ha sempre sconsigliato di "fissarmi con i muscoli". Sapevo che si sbagliava, non gli ho mai dato ascolto in proposito e ho continuato a fare sollevamento pesi. Lui era favorevole alle flessioni sulle braccia, alle trazioni alla sbarra ecc., e aveva il forte pregiudizio contro i bilancieri tipico di quei giorni. Allora, la maggior parte dei preparatori atletici era

D&R di Bob Whelan

di Bob Whelan

contraria ai bilancieri. Oggi le cose sono molto cambiate, tutti gli atleti fanno sollevamento pesi e i preparatori atletici che osano dire qualcosa contro l'allenamento per la forza appaiono degli ignoranti.

Alcuni anni dopo, alla fine degli anni '60, sono stato influenzato da Bradley J. Steiner e ho letto la maggior parte dei suoi ottimi libri e articoli. Mi piace il suo stile di scrittura motivante e dopo aver letto quello che scriveva avevo sempre voglia di allenarmi più duramente.

Sono stato molto influenzato da Peary Rader, dopo aver scoperto la rivista IRON MAN prima dei vent'anni. È stato Peary a piantare nel mio cervello i semi dell'allenarsi solo due volte la settimana, anche se per capirlo e metterlo in pratica ho dovuto leggere Peary per alcuni anni.

Poco prima dei 30 anni sono stato molto influenzato dal dott. Ken Leistner. Mi ricordo la prima volta che ho letto uno dei suoi articoli in "More from Ken Leistner" in POWERLIFTING USA, quando facevo

powerlifting. Adoravo leggere gli articoli del dott. Ken, e mi piace tuttora. Quando facevo l'allenatore di powerlifting, nel 1983-84, li attaccavo alla bacheca delle comunicazioni affinché li leggessero tutti. Il dott. Ken è sempre motivante e sembra sempre avere delle buone idee sensate.

Invecchiando, ho cominciato ad apprezzare la saggezza di Stuart McRobert, e non lo dico perché scrivo per *HARDGAINER*. Stuart mi ha insegnato l'importanza della prevenzione degli infortuni. Quando si è giovani, e ci si sente indistruttibili, si può ignorare e deridere questo consiglio, ma quando si invecchia, e si accumulano alcuni infortuni, si cambia idea. È assolutamente meglio allenarsi in modo più sicuro, usando anche quello che sembra esageratamente sicuro, per evitare gli infortuni. Un infortunio può bloccarvi per settimane, mesi o anni, se non è un infortunio serio. Un infortunio serio può impedirvi di allenarvi in modo permanente! Adesso faccio molta più attenzione alla scelta degli esercizi e spero grazie a ciò di potermi allenare per altri 50 anni.

Per quanto riguarda l'attrezzatura che usi normalmente nella tua struttura, quali pezzi consideri più preziosi e credi che diano i benefici maggiori a quelli che si allenano?

Poiché credo nell'allenamento completo, bilanciato, per tutto il corpo, non ho un attrezzo che considero più prezioso. Dovessi avere una cosa sola, sceglierei un bilanciere, un buon set olimpico. Poi sceglierei un power rack. Sono comunque contento di non essere costretto ad avere solo un bilanciere e un power rack, perché credo di eseguire un allenamento molto migliore usando tutta la roba che ho.

Fondamentalmente sono uno della vecchia guardia però apprezzo anche l'ottima attrezzatura disponibile oggi e che gli atleti del passato non avevano. La mia filosofia di allenamento è una combinazione delle informazioni migliori dagli atleti del passato, mischiate con le informazioni migliori di oggi.

Sono cresciuto esclusivamente con i pesi liberi ma adesso uso anche molte ottime macchine con carico a dischi. Non colleziono macchine come fa qualcuno e non mi piace molto parlare delle macchine. Non credo che i bilancieri siano migliori o che le macchine siano migliori. Funzionano entrambi.

Credo che si dovrebbero usare gli strumenti migliori che si hanno a disposizione. Se hai poco spazio o puoi avere solo pochi attrezzi, bilanciere e power rack sono l'accoppiata migliore.

Se sei abbastanza fortunato da avere alcune ottime macchine moderne, usale. Ma se non le hai, non preoccuparti, non ne hai veramente *bisogno*. Con un bilanciere e un power rack hai comunque abbastanza per svolgere il lavoro, e svolgerlo bene.

Come ho detto in un numero precedente, per molti anni mi sono allenato solo con bilancieri e dischi York e abbigliamento Jubinville. Per me questa roba è stata fantastica ma sul lavoro, quando alleno 10 persone di fila, posso esaurirmi perché il mio lavoro si fa simile a quello di un muratore visti tutti i cambi di dischi e gli spostamenti di attrezzatura. Le macchine Hammer Strength e Southern Xercise che ho adesso sono ottime e rendono il mio lavoro molto più facile e generalmente più sicuro per i miei clienti, molti dei quali sono principianti di mezza età.

Le buone macchine non sono nient'altro che "bilancieri guidati", soltanto degli strumenti alternativi per svolgere il lavoro. Dovrebbero essere considerate secondarie al lavoro svolto, non la ragione per il successo nell'allenamento.

Come ho scritto in precedenza, ho eseguito alcuni degli allenamenti migliori della mia vita in palestre spoglie e poco attrezzate. Sono l'intensità, il desiderio e il lavoro duro costante che fanno fare meraviglie anche a un semplice bilanciere. Non hai veramente bisogno di nient'altro. In una piccola palestra lugubre e poco attrezzata situata in una base aerea in Germania, ho svolto alcuni degli allenamenti migliori della mia vita.

Spesso nelle docce c'era solo l'acqua



Carlton Jones all'Hammer Pullover e Cathy Gerwien al Tru Squat, alla Whelan Strength Training.

Fotografie di Bob Whelan



fredda. I cavi ai pulley erano sempre rotti. Qualcuno verniciava sempre qualcosa per un'ispezione. Anche i dischi per i bilancieri erano verniciati più volte. In momenti diversi erano neri, oro o bianchi. A volte quando ci allenavamo la vernice era ancora fresca e c'era odore di vernice. Ci allenavamo lo stesso e ci macchiavamo tutti di vernice. Bastava che ci fossero bilancieri e dischi e noi eravamo contenti! Ci sostenevamo a vicenda. C'era un gran darsi pacche sulla schiena, urlare, gridare, grugnire, e sudare. Eravamo una specie di banda, se qualcuno non c'era lo sapevamo tutti e gli chiedevamo il motivo quando lo vedevamo alla mensa. C'era incitamento all'allenamento.

La palestra era fatiscente, buia, umida e fredda, ma per noi era calda, luminosa e piena di energia e di vita. Amavamo quel posto! Il rumore dei pesi era ovunque e i troppi pochi dischi disponibili da 5, 2 e 1 kg erano condivisi e portati avanti e indietro nella stanza. Tutti avevano del gesso, in realtà ne eravamo ricoperti! C'era vera amicizia e l'allenamento era molto divertente.

Ci allenavamo con qualsiasi tempo, anche la grandine o la neve. Neanche gli allarmi nella base ci fermavano. Solitamente lavoravamo in turni di 24 ore ma alla fine del turno avevamo del tempo libero. Dovevamo comunque fare i conti con le condizioni da "gioco di guerra" se restavamo nella base. La maggior parte di noi usciva dalla base dopo aver mangiato e dormito. Noi portavamo le maschere antigas in palestra e ci allenavamo. Mi ricordo di aver fatto lo squat con addosso la maschera antigas!

Non saltavamo mai gli allenamenti, eravamo come pazzi e progredivamo in modo incredibile. Chi si allenava con noi progrediva almeno quanto faceva altrove (e probabilmente di più). Che avessimo un'attrezzatura solo molto fondamentale non aveva importanza.

Alleni te stesso e gli altri da molti anni. Quali tratti comuni hai notato nelle persone che indicano un'alta probabilità di successo nell'allenamento?

Solitamente, ai ragazzi che hanno successo nell'allenamento per la forza piace allenarsi. Non saltano gli allenamenti. Trovano un modo per allenarsi. Non trovano scuse per

non allenarsi. Fanno con l'attrezzatura che hanno a disposizione, non si lamentano per l'assenza delle macchine più nuove. Non parlano e leggono e basta dell'allenamento, non accampano scuse per non allenarsi. Loro si allenano, duramente e regolarmente. Queste persone sono la spina dorsale del sollevamento pesi. Sono la passione e la bellezza dell'allenamento per la forza moderno. I loro problemi nell'allenamento, se ne hanno, sono solitamente legati al superallenamento, non alla pigrizia. Intendo dire il vero allenamento, non l'ultima versione di superallenamento che corrisponde a un semplice allenamento regolare, ordinario.

Oggi molte persone non si allenano mai duramente e pensano comunque di superallenarsi. Il loro problema è che devono cominciare ad allenarsi duramente e non fare i lagnosi sempre preoccupati per il pensiero di superallenarsi. Ci sono delle persone che mi chiamano per un cosiddetto problema di superallenamento. Chiedo loro cosa stanno facendo e dopo averlo sentito solitamente dico, "Tutto qui?". Spesso i loro allenamenti sono così brevi che penso me ne abbiano detto solo una parte. Non hanno idea di cosa sia il superallenamento e non amano veramente allenarsi, cosa alla radice di tutti i loro problemi.

Solitamente quelli che hanno successo sono soltanto delle persone normali che si allenano con una tenacia e una dedizione che è tutt'altro che normale. Si allenano perché amano farlo. Ci credono. Per loro è quasi una cosa spirituale. Non lo fanno per soldi, fama o gloria. Nessuno li obbliga a farlo; lo fanno solo per loro stessi. Sarebbero depressi se non potessero farlo. Amano diventare più forti e amano allenarsi duramente e sfruttare al massimo le loro capacità fisiche. Vivono la loro vita secondo le regole dei padri del sollevamento pesi e non si sognano nemmeno di assumere farmaci. Sono veramente dediti e poiché amano l'allenamento per loro non è difficile essere dediti.

Gli atleti e i clienti che guadagnano il mio rispetto lo guadagnano "facendo". Il mio rispetto lo si guadagna non solo usando grandi carichi. È una questione di impegno.

Molti principianti non sono ancora forti, lo diventeranno, però lavorano così duramente che li rispetto più di uno più forte ma pigro. Quelli disposti a produrre sforzo e dedizione sono quelli che guadagnano rispetto e promuovono l'amicizia e la fratellanza. È difficile non ammirare uno che si impegna al massimo.

Solitamente quelli che si allenano duramente rispettano gli altri che si allenano duramente. Rispettano il lavoro duro perché lo svolgono anche loro. Sanno com'è. Capiscono quanto è difficile. Spesso è la persona che non si allena duramente ad alimentare divisioni e indolenza e a discutere di cose insignificanti. Si guadagna rispetto nell'allenamento per la forza solo facendo, non parlando. I "tipi che non fanno" sono quelli che spesso passano ore su internet discutendo di filosofia dell'allenamento per la forza. Amano attaccare o schernire gli altri e si nascondono dietro lo schermo di un computer, solitamente a migliaia di chilometri di distanza. Alcuni dei tipi "medici-ricercatori" rientrano in questa categoria. Possono parlare all'infinito della risposta fisiologica all'allenamento per la forza ma non sanno niente dell'allenamento per la forza nel mondo reale, perché non ne fanno parte.

Gli atleti seri condividono un obiettivo comune e un legame comune che ci unisce: passione per la forza naturale, allenamento duro e sua messa in pratica. È la vera fratellanza del ferro, della forza e del lavoro duro, e tutti sono benvenuti se sono disposti a pagare il prezzo del lavoro duro e della dedizione. Razza, religione, idee politiche o nazionalità non contano quando si lotta contro il ferro. La cittadinanza di questa "nazione" necessita solo di impegno e di fare, niente scuse o teorie. **HG**

Inviare le vostre domande per questa rubrica (in lingua inglese) a HARDGAINER Q&A, P.O. Box 20390, CY-2151 Nicosia, Cyprus, o per email al cspublttd@spidernet.com.cy.

*"Maximum" Bob Whelan dirige la Whelan Strength Training e la Natural Strength di Washington DC.
email: bobwhelan@naturalstrength.com*

Chiamata alle armi!

Vi state allenando in modo costante? Usate la tecnica corretta in tutte le serie? Vi allenate in modo progressivo? State soddisfacendo i fabbisogni dell'allenamento?

State dormendo abbastanza? Evitate le distrazioni che riducono le ore di sonno? State soddisfacendo i fabbisogni del sonno?

State mangiando bene tutti i giorni? Soddisfate i fabbisogni calorici tutti i giorni? Evitate il cibo spazzatura? Vi concentrate sul cibo e non sugli integratori? State soddisfacendo i fabbisogni alimentari?

Rendete importante ogni giorno e rendete ogni settimana un esempio perfetto di allenamento, sonno e alimentazione. Potete farlo, ogni settimana.

Anche la conoscenza migliore nell'allenamento è inutile se non è unita alla dedizione e all'azione costante. Ma anche la tanta dedizione è sprecata se è combinata con un cattivo programma di allenamento e di recupero.

Molte persone considerano la dedizione una noia. La dedizione è una virtù.

La dedizione necessita della disciplina. Disciplina significa fare quello che bisogna fare, con costanza. Se è il momento di allenarsi, allora dovete allenarvi indifferentemente dal tempo, da cosa c'è in TV o da qualsiasi altra potenziale distrazione. Questa è la dedizione, una cosa essenziale per il successo nell'allenamento e nella costruzione muscolare. Fate dell'attività fisica una priorità.

Non lamentatevi mai della disciplina che deve accompagnare l'allenamento serio. Non lamentatevi mai della disciplina che deve essere applicata all'alimentazione e agli altri fattori del recupero. L'opportunità di applicare questa disciplina è una benedizione.

Applicate una dedizione costante all'allenamento e al recupero!

I benefici non sono soltanto estetici. Ci sono grossi benefici per la salute. Migliorando la salute e il vigore, aggiungerete vita ai vostri anni e possibilmente anni alla vostra vita.

Avere il controllo della forma, della salute, della forza e del benessere del corpo è meraviglioso. Traetene il massimo!

Dall'esperienza

Lezioni da un principiante

di Richard Geller

Quando ho cominciato ad allenarmi con i pesi, circa due anni fa, riuscivo a malapena a sollevare il bilanciere, non parliamo di uno caricato con dei dischi. Non riuscivo a fare una sola trazione alla sbarra o una singola flessione alle parallele. Pesavo 79 kg per 183 cm ed ero terribilmente debole e fuori forma.

Adesso, dopo quasi due anni, peso 88 kg circa e la circonferenza del punto vita non è aumentata. Ho guadagnato circa 9 kg di muscoli. Posso eseguire lo stacco da terra con quasi 135 kg e posso eseguire le flessioni alle parallele con il mio peso corporeo più 11 kg. Continuo a progredire in modo lento ma costante.

Cosa più importante, mi sento molto meglio e sono più sano.

Sono un libero professionista e penso che spesso nel lavoro complico le cose. La ragione per cui sono progredito molto nell'allenamento è perché l'ho mantenuto semplice.

Prima di tutto ho scoperto i libri di Stuart, il www.hardgainer.com e la rivista HARDGAINER. Poiché non avevo preconetti e non sapevo niente dell'allenamento con i pesi, è stato facile per me adattare la mia situazione all'approccio consigliato da Stuart e poi restargli fedele.

Per quello che posso vedere, l'approccio da usare si riduce ai seguenti quattro principi.

I quattro principi

Soprattutto, non fatevi male

Per me, evitare gli infortuni è stata una sfida costante e stimolante. Il mio sistema prevede l'apprendimento e il mantenimento della forma di esecuzione corretta, che ho imparato dal libro di Stuart sulla tecnica di esecuzione, evitando obiettivi, fornendo sufficiente tempo di recupero e usando la terapia dei punti di pressione. Parlerò di queste cose fra breve.

Usare grandi esercizi multiarticolari

È una cosa secondo me sensata perché il corpo è un sistema e non si può isolare facilmente un gruppo di muscoli, e poi perché si dovrebbe farlo?

Usare l'allenamento abbreviato

Mi alleno più spesso che posso, *ma non più di così*. Non mi alleno quando sono dolorante. Mi alleno quando ho recuperato completamente. Avendo raggiunto carichi più pesanti e una maggiore intensità, adesso mi alleno una volta la settimana, oppure meno. I miei allenamenti durano meno di un'ora.

Aggiungere un po' di ferro quando possibile

Sollevo carichi pesanti facendo meno ripetizioni. Cerco di aggiungere un po' di peso, 0,5-1 kg, quando posso. Stuart elogiava i microcarichi e la cosa mi sembrava molto sensata. È quello che mi ha permesso di progredire molto senza farmi male.

Partendo dai principi sopraddetti, voglio condividere con voi tre lezioni che penso siano particolarmente importanti.

Lezione n°1

La terapia dei punti di pressione è forse la mia abilità legata all'allenamento più importante

Woody Allen ha detto che l'80% del successo è essere presente. Si potrebbe anche dire "se non ci sei non fai". La costanza è la lezione più importante che ho imparato, perché voglio essere in grado di allenarmi la prossima seduta e non posso farlo se sono infortunato.

Ho le ossa piccole, polsi piccoli e una struttura esile, una non particolarmente adatta per il powerlifting. Penso di essere portato all'infortunio quanto chiunque altro, forse di più.

Quando parlavo con i sollevatori di pesi, sentivo parlare di una sequela di operazioni alle ginocchia, interventi alle spalle e dolori forti e cronici alla schiena. Non volevo seguire quella strada. Quando ho cominciato ad allenarmi, durante l'allenamento sentivo alcune cose schiacciare e restavo dolorante per molti giorni. Ho provato con i chiropratici ma li ho trovati di utilità limitata. Il dolore non era dovuto a infortuni seri, però volevo sapere come prevenirlo.

OLTRE BRAWN di Stuart ha un capitolo meraviglioso che descrive come si è fatto male e come è riuscito a recuperare. Pone l'accento sulla terapia dei punti di pressione. Mi sembrava una cosa valida, così ho comprato il libro di Bonnie Prudden sulla terapia dei punti di pressione consigliato da Stuart, più alcuni strumenti, in particolare il backnobber e il jacknobber.

Il libro della Prudden non mi è piaciuto molto, così ho cercato su amazon.com e ho trovato il libro di Clair Davies, THE TRIGGER POINT THERAPY WORKBOOK. Questo libro adotta il libro autorevole di medicina di Travell e Simons e lo trasforma in un sistema che usa massaggi che si possono eseguire da soli, al posto di iniezioni, cosiddetti "spruzza e allunga" oppure la pressione statica.

Chiunque può leggere il libro di Davies e praticare la terapia dei punti di pressione su se stesso. Il libro presenta disegni dettagliati, spiegazioni e casi studio. È suddiviso in capitoli: dolore alla testa e al collo, dolore alla parte alta della schiena, dolore alle mani e alle braccia ecc. Potete trovare il dolore che vi affligge, capire quali sono i muscoli solitamente responsabili e poi andare alla sezione sulla cura di quei muscoli.

Appropriandomene sempre di più, la terapia dei punti di pressione mi ha dato grandi ricompense. Una cosa che è cambiata sono stati gli strumenti: li uso raramente, preferisco una palla da lacrosse di gomma dura. Sto pensando anche di comprare un rotella dentata, del tipo usato in cucina, per lavorare sui punti di pressione nella parte inferiore delle gambe che producono dolore nella parte posteriore del ginocchio.

So tutte queste cose perché ho studiato il libro di Davies. Ho studiato anche i testi di

Travell e Simons, che ho comprato. Sono andato da un massaggiatore competente, che conosce molto bene l'anatomia e il massaggio, che mi ha aiutato a progredire ulteriormente.

I punti di pressione sono spasmi nella pancia di un muscolo. Il punto è che possono non far male di per se, ma possono causare dolore in altre parti. Causano dolore distante, dolore in altre zone. I punti di pressione sono incredibili perché possono causare dolore in zone lontane.

I punti di pressione possono causare dolore locale, per esempio spesso i punti di pressione nei romboidi causano dolore nella parte alta della schiena vicino al romboide (quasi tutti hanno punti di pressione lì). Oppure possono causare dolore distante, per esempio i punti di pressione negli scaleni possono causare dolore nei polsi e nelle dita.

Quindi, quando sento male dietro al ginocchio è perché ho dei punti di pressione nei muscoli sotto il ginocchio, nella zona del polpaccio. Curare il ginocchio non serve a niente, devo curare i punti di pressione dove si trovano e raramente si trovano nel luogo del dolore.

Il dolore distante è una delle ragioni per le quali dovete studiare un libro come quello di Davies. Dovete capire quali tipi di dolori e di problemi è possibile curare con la terapia dei punti di pressione. Dovete impratichirvi per trattare i punti di pressione senza farvi male, cosa che può succedere se premete troppo forte nel punto sbagliato oppure usate strumenti non appropriati.

Davies spiega come applicare i massaggi usando una palla di gomma, oppure le dita o le mani; in questo modo è difficile causare danni se seguite le sue istruzioni.

Lavoro sui punti di pressione con la palla di gomma prima dell'allenamento con i pesi. Faccio particolare attenzione alla schiena e ai glutei. Lavoro sui punti di pressione nella schiena e nei glutei anche durante l'allenamento, specialmente in una sessione di stacco da terra, e spesso anche sui muscoli doloranti dopo l'allenamento. Lavorare sui punti di pressione prima, durante e dopo gli allenamenti ha ridotto quasi a zero i problemi nell'allenamento che avevo prima: muscoli che schioccavano causandomi a volte dolore nella schiena per molti giorni.

Lezione n° 2

Ignorare gli obiettivi sbagliati mi ha aiutato a fare grandi progressi.

È un cliché abusato però è vero: il successo è un viaggio, non una destinazione. La maggior parte delle persone si pone degli obiettivi per raggiungere una qualche destinazione. Io non valuto il mio allenamento in questo modo.

Penso quindi che il non porre obiettivi convenzionali negli allenamenti mi abbia aiutato molto. Proprio così, ho detto non porre obiettivi convenzionali, o quelli che io chiamo *obiettivi di arrivo*.

Cerco sempre di restare in salute, così posso continuare ad allenarmi. Non ho mai avuto obiettivi di arrivo come "entro la fine dell'anno eseguirò 20 ripetizioni di stacco da terra con 135 kg". Invece, io pongo quelli che chiamo obiettivi operativi, per esempio:

Allenarmi almeno una volta la settimana quando posso.

Rileggere il libro sulla tecnica di Stuart per accertarmi di essere il più vicino possibile alla perfezione.

Aggiungere un po' di ferro al bilanciere quando posso.
Fare 20 stacchi da terra in allenamento, se posso.

Perché non credo negli obiettivi di arrivo convenzionali? Il fatto è che per me gli obiettivi non funzionano a causa dell'imprevisto. Nel mio mondo, succedono cose che renderebbero difficile porre degli obiettivi.

Per esempio, mi ammalo e quindi non mi alleno, perché devo recuperare. Oppure i miei tanti impegni non mi permettono di allenarmi quando vorrei. Oppure ho un intoppo e non posso allenarmi per un po'. La vita è fatta di imprevisti.

Ecco dove gli obiettivi sono uno svantaggio: succede un imprevisto e vi dite, "non mi interessa, perseguirò lo stesso il mio obiettivo", così fate qualcosa di stupido sforzandovi più di quanto doveste e vi fate male.

Poiché io non mi pongo obiettivi di arrivo, non mi preoccupa quando succedono cose che mi impediscono di allenarmi. Cerco soltanto di restare fedele ai miei obiettivi operativi e mi disinteressa dell'arrivo.

Così, quando mi alleno aggiungo un po' di carico ogni volta che posso. Non dico, "aggiungerò 1 kg a ogni allenamento", perché

che succede se un giorno 1 kg è troppo? Che succede se mi ammalo e salto una settimana? Oppure, che succede se la schiena mi fa male a causa di tutti le riunioni che faccio? Dovrei comunque aggiungere 1 kg? Se ho un obiettivo cercherò testardamente di raggiungerlo, ma in alcune situazioni potrebbe essere un grosso errore.

È stato duro imparare questa lezione. Però ho scoperto che ogniqualvolta mi sono messo addosso pressione con un obiettivo di arrivo ho finito con il cercare una scorciatoia che ha prodotto un piccolo infortunio.

Forse ho forzato quell'ultima ripetizione anche se percepivo già che la forma di esecuzione cominciava a deteriorarsi. Qualcosa andava storto e così restavo fuori dai giochi per un po'.

Ho scoperto che non posso prendere scorciatoie. Se ho degli obiettivi di destinazione, mi metto troppa pressione e mi faccio male.

Per me funzionano gli obiettivi operativi. Potrebbero funzionare anche per voi.

Lezione n° 3

Sperimentare con la dieta mi ha reso più sano

Fino a poco tempo fa, le riviste erano piene di articoli che dicevano che le diete povere di grassi erano la strada da seguire, compresa la "Piramide alimentare" USA, dove la carne rappresenta una piccola parte della dieta consigliata. Io deridevo quelli che usavano le diete povere di carboidrati. Non avevo studiato personalmente le diete povere di carboidrati e pensavo che fossero insalubri.

Soffrivo di allergie e disturbi digestivi ma non ne sapevo le ragioni. Anche i medici non avevano risposte. Tutto quello che sapevano consigliare erano farmaci o addirittura l'intervento chirurgico.

Poi ho intrapreso la dieta Atkins per perdere peso ed è successo un miracolo: molti dei miei disturbi sono scomparsi.

Dopo questo miracolo, negli ultimi sei anni ho studiato l'alimentazione. Ho continuato a sperimentare su me stesso. Ho scoperto alcune cose incredibili: io non tollero il grano e il mais. Non tollero nessun tipo di legume, comprese le arachidi (sono un tipo di legume), lenticchie, fagioli bianchi,

fagioli borlotti ecc. Non posso assolutamente mangiare peperoni, pomodori e melanzane. Non posso bere latte (però il formaggio sembra andare bene). Questi alimenti mi danno problemi quando li mangio.

Ho anche aumentato la mia assunzione di oli di pesce. Tutti i giorni, mangio una scatola di sardine norvegesi al naturale, oppure a volte consumo un po' di olio di pesce Carlson's aromatizzato al limone.

Alcuni hanno ottenuto buoni risultati con l'olio di semi di lino, ma per me non è stato utile. L'olio di pesce fa veramente la differenza, ma lo si deve assumere con costanza. Le sardine contengono quantità relativamente piccole di tossine ambientali, come il mercurio, che si concentra nei pesci grandi che vivono a lungo. L'olio di pesce Carlson's è lavorato per contenere quantità piccole di sostanze dannose, inoltre ha anche un sapore decente.

La mia dieta consiste di carboidrati moderati evitando gli alimenti che non tollero. L'ho scoperto facendo delle analisi. Mangiare molti carboidrati, come il grano e il mais, può non causare nessun problema. Però credo che la maggior parte delle persone mangi troppi carboidrati e non abbastanza proteine, la dimostrazione è l'alta incidenza di obesità, diabete senile, pressione ematica alta e cardiopatia, tutte cose che considero abbondantemente evitabili seguendo una dieta compatibile con la propria genetica.

La mia genetica mi impone di moderare i carboidrati. I miei antenati hanno sofferto molto di diabete e di cardiopatia e penso che il motivo fosse che mangiavano alimenti che non tolleravano bene. Ognuno di noi è diverso, quindi vi consiglio di chiarire la vostra situazione personale. Fatene un divertimento e sperimentate. Eliminate grano, mais e fagioli e vedete se le cose migliorano. Spesso mangiare alimenti che non tollerate bene causa sintomi fisici che sono attribuiti a qualcos'altro, quindi è bene sperimentare.

Come mi alleno

Mi alleno nel mio ufficio. Sono organizzato in modo molto semplice e uso dell'attrezzatura in gran parte ordinaria:

1. Una postazione per le flessioni alle

parallele con uno zaino che uso per metterci i pesi.

2. Manubri da 2 a 40 kg.

3. Un bilanciere per la scrollata di buona qualità, con dischi.

4. Una serie di PlateMates: piccoli dischi magnetici per il microcarico.

5. Una serie di rondelle grosse, per incrementi di carico veramente piccoli.

Guardate la mia lista, non c'è la panca. Non c'è nemmeno il power rack. Non ho lo spazio per queste cose e per il modo in cui mi alleno non ne ho bisogno.

I miei esercizi principali sono lo stacco da terra, la flessione alle parallele e la trazione alla sbarra. Uso la postazione per le flessioni sia per le flessioni sia per le trazioni alla sbarra e uso il bilanciere per la scrollata sia per gli stacchi da terra con presa parallela sia per gli stacchi da terra parziali a gambe tese.

Mi concentro su questi grandi esercizi, però faccio anche i sollevamenti sulle punte dei piedi usando un gradino, tenendo in mano un manubrio, e poi anche l'apertura a "L", il crunch, la flessione laterale del busto e il rematore (usando il divano come una panca).

Solitamente mi alleno una volta la settimana. A volte faccio un piccolo allenamento a metà settimana, in cui faccio qualche estensione del dorso e qualche stacco da terra e flessione alle parallele con i carichi ridotti del 30%. A volte eseguo questo allenamento di metà settimana usando una cadenza lenta. Però, solitamente, mi alleno solo una volta la settimana e a volte anche meno.

È possibile guadagnare con questo tipo di allenamento? Io lo faccio. Sto guadagnando 1-1,5 kg nello stacco da terra ogni due settimane circa.

Non mi annoio facendo sempre lo stesso allenamento? Non molto. Continuo a guadagnare e sono molto contento del mio progresso. Sono ancora più contento per come mi sento. Per la prima volta nella mia vita sono muscoloso. Forse pensate che io non sia molto muscoloso, però adesso mi sento meglio. E la mia forma fisica è molto migliorata.

Non male per una persona che precedentemente era totalmente fuori forma, non sapeva niente dell'allenamento con i pesi e non aveva obiettivi. **TTG**

Mettetelo a posto nel 2004

di Cheryl Zovich

Siamo al momento dell'anno in cui solitamente le persone valutano il loro allenamento, cercano di apportare delle migliorie e pongono obiettivi per l'anno a venire. La lamentela che sento dire di gran lunga più spesso è "non sono progredito quanto pensavo e non so il perché".

La maggior parte degli atleti dice di comprendere il valore della determinazione degli obiettivi e dell'uso di un diario di allenamento, però vedo che in pochi usano un diario per controllare l'avanzamento verso l'obiettivo. Quando chiedo di vedere i diari di allenamento, solitamente mi si mostra una lista di esercizi e di note settimanali che indicano poco più del numero delle ripetizioni e dei carichi. Molti atleti usano cicli che sembrano funzionare bene fino a che l'atleta si infortuna, si annoia o semplicemente ha difficoltà a progredire. Poi il ciclo si arresta lentamente, la routine è modificata in parte o completamente e inizia un nuovo ciclo. Fatta eccezione per i record personali, solitamente il feedback dal raggiungimento dell'obiettivo è tenuto al minimo fino alla fine dell'anno, quando poi è troppo tardi per agire. Questo tipo di approccio non è raggiungere gli obiettivi, è adattarsi a qualsiasi progresso si verifica.

Troppi atleti pensano di poter usare un approccio "aspetta e vedi come va" ma dopo un po' si trovano a metà dell'anno aspettando ancora di vedere se succede qualcosa. Una breve indagine rivela spesso che non hanno dato l'attenzione appropriata ai dettagli giusti del loro programma. Anche se i loro record potrebbero indicare un aumento della forza oppure potrebbero poter dire di aver consumato qualche caloria extra, non hanno evidenze forti per collegare le loro decisioni e scelte con un piano organizzato per raggiungere obiettivi specifici. Invece, altri atleti scrivono così tante cose che non riescono a individuare le cose importanti e rendono il lavoro così noioso che tendono a evitarlo del tutto.

Un diario di allenamento non è soltanto uno strumento per aiutarvi a ricordare quando avete stabilito l'ultimo record personale

importante. Un diario di allenamento dovrebbe tenervi concentrati e nella direzione giusta. Il diario deve:

1. Contenere il tipo giusto di informazioni.
2. Contenere informazioni facili da estrapolare ed esaminare.
3. Contenere informazioni che vi rendono responsabili di un programma per raggiungere i vostri obiettivi.

Un diario ben tenuto ha la capacità di fare molto di più che semplicemente documentare quanto carico avete sollevato un certo giorno. Detto questo, la qualità del diario dipende da voi. Vorrei dare alcuni consigli ed esempi che dovrebbero rendere più facile tenere una traccia accurata del vostro progresso, aiutandovi a valutare dove vi trovate a un certo punto dell'anno.

Cominciate annotando i vostri obiettivi di fine anno per queste categorie: carichi, dieta, benessere cardiovascolare, flessibilità, sonno.

Esempi di obiettivi di fine anno

Esercizi: aggiungere 45 kg allo squat, aggiungere 13 kg alla distensione sopra la testa (OHP), aggiungere 4 ripetizioni e 10 kg alla trazione alla sbarra.

Dieta: aumentare la massa magra di 10 kg.

Benessere cardiovascolare: correre tre volte la settimana per 30 minuti.

Flessibilità: aumentare la profondità di squat.

Fare stretch 20 minuti il giorno.

Sonno: aumentarlo di quattro ore nella settimana.

Poi decidete quanto durerà ogni ciclo. I principianti possono non sapere qual è la lunghezza migliore per loro. Cominciate con 12 settimane (tre mesi). Potete sempre allungarlo se volete. Alla fine, potreste decidere che vi piacciono i cicli di 16 settimane o 24. Per ragioni di semplicità, userò come esempio un ciclo di 12 settimane.

Dopo aver deciso approssimativamente quanti cicli conterrà l'anno, porrete degli *obiettivi* specifici per il *primo ciclo*. Seguite la stessa procedura e come obiettivi annuali usate le stesse categorie. Ricordatevi che ogni ciclo rappresenta solo una frazione (un quarto, un terzo o la metà) degli obiettivi annuali. Se i cicli durano tre mesi, avrete quattro cicli per raggiungere gli obiettivi annuali. Non cercate di raggiungere tutto durante il primo ciclo!

Accertatevi che gli obiettivi che fissate per ogni ciclo siano appropriati per livello, età e fase in cui vi trovate. Per i principianti, nel primo quarto o metà dell'anno potrebbe essere sufficiente migliorare la flessibilità, la forma di esecuzione e la durata muscolare, prima di cominciare a concentrarsi sulla progressione del carico. Gli atleti che vogliono perdere molto peso dovrebbero porre grande enfasi sulle modifiche dell'alimentazione e sull'aumento graduale della mobilità, mettendo in secondo piano l'apprendimento dei movimenti fondamentali.

Esempio di obiettivi per il ciclo I (12 settimane)

Esercizi: aggiungere 11 kg allo squat, aggiungere 3,5 kg all'OHP, aggiungere una ripetizione alla trazione alla sbarra.

Dieta: aggiungere due spuntini proteici il giorno. Fare una buona colazione.

Benessere cardiovascolare: camminare/correre 15 minuti tre volte la settimana.

Flessibilità: Fare stretch dieci minuti ogni due giorni (giorni di non allenamento).

Sonno: aggiungere un'ora nella settimana.

Dopo aver determinato gli obiettivi per il primo ciclo, suddividete il ciclo in *blocchi di tempo gestibili*. Ogni *blocco* rappresenta una frazione del ciclo. In questo esempio un blocco rappresenta 4 settimane, cioè un mese (se usate cicli di un numero di settimane dispari, alcuni blocchi saranno leggermente più lunghi di altri).

Usate la stessa formula e fissate gli obiettivi per il primo blocco. Accertatevi che gli obiettivi siano appropriati per il vostro livello di abilità. Spesso i principianti aumentano il carico troppo rapidamente durante la prima parte di un ciclo e si trovano in difficoltà alla fine. Se ponete degli obiettivi semplici ma specifici per ogni blocco del ciclo i guadagni saranno più gradualmente.

abbastanza spazio sotto o accanto la lista degli obiettivi del blocco. Ci ritornerete in seguito, scrivendo le note alla fine del primo blocco.

Esempio di obiettivi per il blocco I, settimane 1-4

Esercizi: squat, aggiungere 1 kg la settimana; OHP, aggiungere 250 g la settimana; trazione alla sbarra, aggiungere una ripetizione in tutto.

Dieta: aggiungere uno snack proteico il mattino. Fare la colazione.

Benessere cardiovascolare: camminare/correre 10 minuti due volte la settimana.

Flessibilità: Fare stretch 10 minuti nei giorni di non allenamento.

Sonno: Andare a letto mezz'ora prima la domenica.

Dopo aver scritto gli obiettivi per il primo blocco del ciclo, cominciate ad allenarvi e a scrivere come sempre le note settimanali di allenamento. Alla fine del primo blocco, scrivete un breve resoconto usando le note delle quattro settimane precedenti. Valutate da 1 a 5 il progresso in ogni categoria (1 è scarso, 5 è eccellente). Non siate troppo severi con voi stessi ma siate onesti.

Esempio di resoconto per il blocco I

Esercizi: squat, aggiunti 3,5 kg in totale; OHP, aggiunti 1,5 kg; trazione alla sbarra, aggiunti due ripetizioni in totale (5+).

Dieta: aggiunto a volte uno snack al mattino (quasi mai fatta la colazione. È andata meglio nei fine settimana) (2,5).

Benessere cardiovascolare: camminato/corso 10 minuti due volte la settimana (5).

Flessibilità: Fatto lo stretch quando me ne sono ricordato, circa due volte la settimana (2).

Sonno: Andato a letto presto la domenica due volte (2,5).

Confrontate il *resoconto sul blocco con gli obiettivi per il blocco*. Com'è andata?

Adesso scrivete gli obiettivi per il *secondo blocco* (settimane 5-8). Le valutazioni del resoconto precedente vi diranno quali categorie stanno andando bene e quali aspetti necessitano di più impegno. È inutile andare avanti in alcuni aspetti se siete molto deficitari in altri. Ripetete gli obiettivi del primo blocco, se necessario. Alla

fine del secondo blocco, scriverete, valuterete e controllerete il resoconto per il secondo blocco. Continuate in questo modo fino a che raggiungete la fine del primo ciclo.

Usando le note e il resoconto sull'ultimo blocco, scrivete e valutate un breve resoconto sul ciclo.

Resoconto del ciclo

Esercizi: aggiunti 11 kg squat; 3,5 kg all'OHP; due ripetizioni alla trazione alla sbarra (5+).

Dieta: fatti due buoni spuntini proteici il giorno, fatta quasi sempre una colazione migliore (4).

Benessere cardiovascolare: camminato/corso 15 minuti tre volte la settimana (5).

Flessibilità: Fatto lo stretch solo quando me ne sono ricordato, casualmente (2).

Sonno: aggiunta un'ora di sonno la domenica (5).

Confrontate il resoconto del ciclo con gli obiettivi per il ciclo. Com'è andato questo ciclo? Quali sono i punti di forza e quelli deboli? Ci sono delle categorie più avanti e altre più indietro? Notate la tendenza a ignorare alcuni aspetti dell'allenamento? Visto il progresso, pensate di aver posto degli obiettivi di livello appropriato per l'anno? Se no, tornate indietro e modificate gli obiettivi annuali, poi determinate gli obiettivi per il ciclo successivo. Continuate a tenere sotto controllo il progresso suddividendo gli obiettivi in blocchi di tempo piccoli e gestibili.

Gli atleti che non riescono a determinare con precisione quanto durerà il loro ciclo, potrebbero essere tentati a non usare questo tipo di sistema di controllo. Solitamente dicono di voler soltanto continuare ad allenarsi "finché ce n'è". Non è un problema, potete comunque usare il sistema. Se raggiungete la fine di un ciclo di 12 settimane con ancora molta energia di riserva, estendete il ciclo di un blocco alla volta. Individuate gli obiettivi per ogni blocco di tempo prolungato. Non scrivete un resoconto finale sul ciclo prima della conclusione del ciclo.

I principianti possono avere delle difficoltà a determinare gli obiettivi. Poiché non hanno l'esperienza di allenamento per sapere quali frequenza, volume o intensità funzioneranno per loro, i principianti non possono prevedere quanto miglioreranno prima di avere accumulato un po' di esperienza. Tuttavia, i principianti possono comunque usare questo sistema per determinare alcuni obiettivi fondamentali in aspetti come il

miglioramento della forma di esecuzione, la costanza, la dieta, l'aerobica, la flessibilità e il sonno, oltre a tenere sotto controllo altre variabili esterne importanti.

Ovviamente, la strategia di un principiante non sarà affinata come quella di chi si allena da molto tempo e sa esattamente cosa funziona per lui e quale area specifica vuole migliorare e di quanto (approssimativamente). Anche se un buon diario vi aiuterà a cominciare a riconoscere i punti di forza e le debolezze, non preoccupatevi se ci vogliono molti cicli prima di cominciare a vedere formarsi dei modelli o notare in che cosa il progresso spicca. Potrebbe volerci quasi un anno prima che il diario prenda la forma di una specie di mappa che vi tiene in contatto con i vostri obiettivi. Inizialmente i dettagli di questa procedura possono sembrare lavoro extra ma con l'uso le cose si fanno più facili.

Questo sistema di controllo vi costringerà periodicamente a dedicare del tempo a riflettere su dove eravate, dove siete e dove state andando. Vi dirà anche se l'approccio sta funzionando oppure no. Se cominciate a incappare in problemi, potete fermarvi in qualsiasi momento e analizzare le variabili che avete controllato attentamente. Questo sarà per voi un vantaggio e vi aiuterà a eliminare i dubbi quando apportate delle correzioni o modificate il programma. Inoltre, questo sistema può essere personalizzato e usato a qualsiasi livello. Se avete raggiunto il punto in cui tenere sotto stretto controllo ogni blocco di ogni ciclo è inutile, allora valutate e scrivete un resoconto alla fine di ogni ciclo e confrontate i cicli. Se decidete di inserire nel ciclo un programma di specializzazione, potreste registrare e analizzare quel progresso usando blocchi di tempo più piccoli e controllando il resto del ciclo separatamente.

La maggior parte degli atleti scopre che scomporre gli obiettivi a lungo termine in passi piccoli e gestibili, controllando il progresso nel corso di blocchi di tempo più corti, dà loro più controllo e uno strumento migliore per analizzare il risultato finale. Valutare il progresso lascia pochi dubbi su quali aspetti necessitano di maggiore attenzione. Se a metà anno lo squat ha una flessione, e i resoconti sui blocchi o sui cicli mostrano che avete ripetutamente mancato di soddisfare gli obiettivi di sonno e alimentari, non è difficile capire perché. **LG**

Modello per il successo nella costruzione muscolare n°6

di Casey Butt

Quando ho intrapreso l'allenamento pensavo che qualche hot dog e un po' di pasta rappresentassero un'alimentazione sufficiente per sostenere l'allenamento pesante. Pensavo anche che qualche ora di sonno per notte fosse sufficiente. Quanto mi sbagliavo. L'esperienza mi ha insegnato che l'allenamento duro necessita di una base di appoggio *molto più grande*.

Mi piace usare una semplice analogia per quanto riguarda l'alimentazione per la costruzione della massa e della forza. Ipotizziamo che chiamate un falegname per ristrutturare la casa però non gli permettete di usare legno e chiodi. Cosa potrà fare? Niente. Può tirare fuori i suoi attrezzi e tagliare, martellare e forare quello che vuole. Può lavorare come un mulo ma se non ha il materiale da costruzione e niente per tenere insieme questo materiale, non arriverà mai a nulla.

Allenarsi è come ristrutturare una casa. Avete gli strumenti (i pesi), avete il materiale da costruzione (il buon cibo) e avete i chiodi per tenerlo insieme (sonno, riposo e tranquillità). Potete allenarvi duramente e correttamente quanto volete, ma se non date al corpo i materiali e l'opportunità di cui ha bisogno per costruire massa muscolare, non diventerete più grossi o più forti. Il corpo non può costruire una cosa dal niente. Gli alimenti che mangiate diventano le componenti del corpo, questo è il motivo principale per cui ci si alimenta. Se non mangiate correttamente, negate al corpo i materiali di cui ha bisogno per il mantenimento e per la costruzione di muscoli più grossi. Tutto qui.

Fondamentale n° 12

Dovete riposare e dormire sufficientemente

fra le sessioni di allenamento e dovete restare tranquilli. Se vi allenate duramente, avete bisogno di almeno otto ore di sonno per notte.

Se non dormite in modo appropriato e sufficiente, non vi riposare in modo adeguato e non restate tranquilli, gli ormoni catabolici all'interno del corpo aumenteranno, cannibalizzando i muscoli. Dovete prestare un'attenzione a queste cose pari a quella che date all'allenamento, se volete avvicinarvi ai guadagni massimi.

Nei giorni di non allenamento, tenete le attività impegnative al minimo assoluto. Potete praticare alcuni sport che vi piacciono, potete fare un po' di corsa per costruire o mantenere una buona forma cardiovascolare ecc., però contenete l'intensità e la durata di queste attività. Se fate un po' di corsa, o fate una qualche attività aerobica, non andate oltre la mezz'ora, usando un ritmo confortevole. Se andate molto oltre rischierete di ridurre il recupero dall'allenamento con i pesi. Invece, probabilmente, un livello moderato di lavoro aerobico *aiuterà* l'allenamento con i pesi, non lo ostacolerà. Cercate di andare fuori all'aria fresca, se possibile. Gli esseri umani non sono stati creati per restare chiusi in stanze con l'aria pesante.

Fondamentale n° 13

Se vi allenate duramente, dovete seguire una dieta salubre, completa e abbondante.

Il corpo non accumula proteine come fa con i grassi e i carboidrati. Esiste una riserva, relativamente piccola e strettamente regolamentata, di amminoacidi liberi a cui è possibile attingere per fornire gli amminoacidi

necessari per la produzione di enzimi, anticorpi, proteine strutturali ecc. Ma questa riserva non si trova in un'area o un organo di deposito specifico. Inoltre, il compito di questa riserva di amminoacidi è fornire "al momento" una dose di materiali per sostenere le funzioni *essenziali*. Ciò significa che la sintesi proteica per costruire muscoli più grossi non è in cima alla lista delle priorità.

Per esempio, diciamo che il fegato deve produrre un certo enzima e per farlo deve trarre gli amminoacidi necessari dalla riserva di amminoacidi liberi. Ricordatevi che la riserva è regolamentata rigidamente. Ciò significa che il corpo dovrà ripristinare la riserva di amminoacidi per sostituire gli amminoacidi usati dal fegato. Il corpo può trarre gli amminoacidi da molti posti diversi, i vostri muscoli duramente guadagnati sono fra questi. Oppure potete fornirli attraverso la dieta appropriata. Quale vi sembra la strada migliore? Tutto questo significa che dovete fornire proteine abbondanti e di qualità affinché il corpo ne abbia sempre tante a disposizione per sostenere le funzioni corporee essenziali e anche per sostenere la crescita muscolare.

Se scarsegiate nella dieta, il corpo potrebbe prendere gli amminoacidi di cui ha bisogno dalle proteine muscolari.

La storia delle proteine è solo una parte del quadro. Senza abbastanza carboidrati, il corpo non può produrre abbastanza glicogeno per alimentare le contrazioni muscolari intense. Le contrazioni muscolari intense sono alla base della costruzione muscolare e del rafforzamento. Se non potete allenarvi duramente, potete dimenticarvi di diventare grossi e forti.

Gli acidi grassi svolgono numerose funzioni di sostegno muscolare, compresi ruoli fondamentali per l'integrità della parete cellulare e la formazione di prostaglandine importanti per la costruzione muscolare (sostanze di vita breve simili a ormoni). Tutti i fattori della buona alimentazione devono unirsi per sostenersi uno con l'altro nei processi della crescita muscolare del rafforzamento. Se castrate la dieta, castrerete il successo nell'allenamento.

Non avete bisogno di integratori fantasiosi

per il bodybuilding. Infatti, una dieta nutriente e ben programmata può darvi tutto quello di cui il corpo ha bisogno per massimizzare la salute, la forza e i muscoli. Ho provato praticamente tutti gli integratori per il bodybuilding e nessuno di essi ha fatto quello che hanno fatto i pasti sani e sostanziosi.

Comunque, non tutti gli integratori sono inutili. Alcuni di loro possono coprire delle lacune alimentari lasciate dagli alimenti moderni, raffinati e snaturati. Ovviamente, non è obbligatorio inserire questi alimenti raffinati nella dieta, però creare una dieta totalmente senza di essi può essere difficile e costoso. Per questo consiglio che tutti gli atleti assumano due volte il giorno una compressa di un buon multivitaminico/multiminerale. Una polvere proteica può aiutarvi a integrare la dieta. Farestes meglio a trarre quelle proteine da latte, yogurt, carne, fegato ecc., però le polveri proteiche possono essere più convenienti.

Prima dell'avvento degli steroidi, i bodybuilder non avevano bisogno di un'integrazione così grande con vitamine, minerali e proteine perché, allora, le grandi industrie non distruggevano, snaturavano e avvelenavano i nostri cibi quanto fanno oggi. Oggi le priorità sono il prolungamento della data di scadenza e la riduzione dei costi di produzione e di distribuzione. Per questi motivi i nostri alimenti sono stati inquinati con pesticidi, conservanti e fertilizzanti, pensando poco o affatto a quello che fanno queste sostanze chimiche al nostro corpo. Quello che conta è il denaro, non il sostentamento della crescita muscolare.

Lo zucchero bianco e la farina bianca rappresentano lo zoccolo duro delle diete moderne nordamericane e dell'Europa occidentale. Questi alimenti non forniscono le vitamine, i minerali, gli enzimi e le fitosostanze di cui il corpo ha bisogno per costruire la salute ottimale. Considerate poi le sostanze chimiche dannose che sono state spruzzate e mischiate con questi prodotti prima di essere pronti per il mercato. Aggiungete gli oli vegetali idrogenati, nutrizionalmente inutili ma pericolosi, e le cose passano dal male al peggio. Questi tre

ingredienti sono gli elementi principali di molti dei prodotti presenti sugli scaffali dei supermercati moderni.

Pensate di poter crescere bene mangiando questa spazzatura e poi buttare giù una sorsata di un qualche superintegratore da banco? Impossibile.

Riducete al minimo la farina bianca e lo zucchero bianco, meglio se li eliminate dalla dieta. Scegliete pane, pasta e cereali integrali. Se potete permettervelo, comprate ogniqualvolta possibile frutta, verdura e altri prodotti biologici. Gli alimenti biologici sono prodotti senza pesticidi e sostanze chimiche e vi aiuteranno a restare in salute. *Il corpo non si rafforzerà e crescerà in modo appropriato se non è al massimo della salute!* Il corpo deve essere una macchina pulita e ottimizzata per ottenere i guadagni massimi. Mangiate sano e tanto, allenatevi bene, e crescerete.

Quando mangiate alimenti raffinati, non assumete abbastanza fibre e il colon diventa un terreno di coltura per batteri e parassiti dannosi. Questo miscuglio tossico risale l'intestino e può essere assorbito nel flusso ematico. Così il sistema immunitario deve fronteggiare questi invasori pericolosi. Anche quando mangiate alimenti che contengono pesticidi, conservanti e altre sostanze chimiche, è il sistema immunitario che deve farsi carico del maggiore onere.

Ho un amico a cui è stato diagnosticato il cancro ai reni in stadio avanzato. I medici gli hanno detto di andare a casa e di morire. Ha rifiutato tutte le cure mediche ed è passato a una dieta biologica. Oggi, tre anni dopo, è sano come mai, non si ricorda nemmeno del cancro. Non sto dicendo che si tratta della risposta al cancro, ma se la dieta è così potente da averlo arrestato e rovesciato questo caso, sicuramente ricoprirà un ruolo importante nei vostri sforzi per costruire massa muscolare. Questo mio amico dice che è stata la sua dieta a rafforzare il sistema immunitario, distruggendo il cancro.

Ho un altro medico, un noto chirurgo, che dice che il sistema immunitario è parte integrante della prevenzione e della remissione del cancro. *E il sistema immunitario è parte*

integrante del processo di crescita muscolare. Perché pensate che spesso il superallenamento sia accompagnato da una malattia? Dopo l'allenamento, le cellule del sistema immunitario sono responsabili per l'eliminazione delle proteine danneggiate e dell'avvio dei processi di recupero e di crescita. Se stessate continuamente il sistema immunitario con batteri dannosi che risalgono il colon e sostanze chimiche presenti negli alimenti raffinati (per non parlare del superallenamento), come potete sperare di crescere alla velocità massima? Non potete.

Dovreste considerare gli integratori alimentari delle assicurazioni alimentari, per compensare gli aspetti della dieta che possono essere insufficienti. Prima la dieta, poi gli integratori. Nessun integratore ha mai dimostrato di accelerare la costruzione muscolare. Alcuni di loro danno una spinta energetica, alcuni causano un guadagno di massa magra facendovi trattenere più acqua nelle cellule muscolari, alcuni migliorano i sistemi di produzione energetica, ma nessuno di loro costruisce fisicamente muscolo. Solo l'allenamento appropriato, riposo e sonno sufficienti e una dieta generosa possono farlo.

Cercate di assumere 2,2 g di proteine per chilogrammo di peso corporeo, ogni giorno. Mangiate molto latte, yogurt, manzo, pollo, fegato, formaggio, pesce ecc. Non ignorate i grassi salubri e non raffinati. Questi alimenti forniscono le materie prime di cui il corpo ha bisogno per costruire muscolo. Mangiate molte verdure, frutta e prodotti integrali, *biologici, se possibile.* Questi alimenti contengono carboidrati complessi, vitamine, minerali, enzimi e altri nutrienti di cui il corpo ha bisogno per alimentarsi e crescere. Non è una cosa complicata. Non è necessario complicare la dieta calcolando anche il più piccolo dei micronutrienti. Gran parte delle ricette di vostra nonna si basa sui concetti giusti.

Questo è il tredicesimo dei fondamentali dell'allenamento. Nel prossimo numero comincerò a mostrarvi come costruire routine di allenamento specifiche basate su questi fondamentali. HC

Critica seria ai commenti di un allenatore

Continua dal numero precedente

Giocando come guardia d'attacco si può non eseguire un movimento tipo curl o tipo spinta in basso per i tricipiti, eppure sono necessari livelli di forza alti nei bicipiti e nei tricipiti per giocare efficacemente in quella posizione. Sembra ragionevole evitare i movimenti di curl e quelli diretti per i tricipiti perché non sono esercizi per tutto il corpo? È necessario fornire stimolo adeguato a tutti i gruppi muscolari principali, attraverso l'arco di movimento più completo possibile, non solo per migliorare la capacità di gioco nel football e permettere all'atleta di diventare più forte possibile ma anche per ridurre l'incidenza degli infortuni.

Se un atleta vuole migliorare la "forma di gioco nel football", è importante allenare le strutture muscolari principali per farle diventare più forti. Lo si può fare usando molti strumenti diversi. Ci si deve allenare affinché la forza sia acquisita attraverso l'arco completo del movimento possibile e gli esercizi andrebbero scelti di conseguenza. Si dovrebbe usare la palestra per diventare più forti, ma ci si dovrebbe ricordare che un giocatore di football diventa bravo perché sa come giocare nella sua posizione e come svolgere le abilità specifiche associate a quella posizione, e questo lo si impara sul campo di gioco e solo lì.

Allenamento per la parte inferiore del corpo

Ogni chilogrammo che ho aggiunto ai miei sollevamenti e ogni grammo di tessuto muscolare è stato conquistato e si è accumulato in incrementi piccolissimi. Sono stato benedetto con la capacità di diventare molto forte in alcune strutture muscolari ma

la fruizione di quella forza è giunta solo dopo molto sacrificio e lavoro duro in palestra. Non sarò mai confuso con un professionista, né lo sono stato quando ero al massimo della forma. Infatti, non ho mai voluto essere confuso con un bodybuilder ma tutti quelli che si allenano regolarmente ammetteranno che dà soddisfazione vedere i nostri sforzi riconosciuti in modo positivo.

Le mie idee sull'allenamento sono applicate ai programmi di molti giocatori di football professionisti e atleti amatori di alto livello con cui lavoriamo nella nostra struttura, però io scrivo per l'atleta nella media, l'uomo o la donna che dovrà allenarsi in modo molto duro e costante per ottenere qualsiasi guadagno. La maggior parte delle persone con cui lavoro ha un potenziale assolutamente nella media, però ottiene buoni risultati perché ha pagato un prezzo salato e ha messo in pratica le lezioni imparate.

La maggior parte dei powerlifter e altri atleti non riusciranno ad allenarsi nello squat due volte la settimana e a fare buoni progressi. Prima di cominciare a scrivere la mia rubrica mensile in POWERLIFTING USA, la maggior parte dei sollevatori di pesi d'élite eseguiva lo squat, e spesso anche lo stacco da terra, due volte la settimana. Sicuramente, due giorni di squat e un allenamento di stacco da terra erano il minimo per quasi tutti gli atleti agonisti. Il fatto che uno di quei giorni di squat fosse per alcuni atleti leggero o moderato, rafforzava soltanto la mia idea che l'atleta nella media si stava allenando in un modo che dimostrasse soltanto che poteva seguire la scia dei cosiddetti campioni.

Se in un allenamento si esegue lo squat a tutta per un certo numero di ripetizioni, sarebbe estremamente difficile eseguire lo squat in modo efficiente ed efficace tre o

The Steel Tip

Bollettino di forza e fitness

del Dott. Ken E. Leistner

quattro giorni dopo, forse cinque o sei per molti. Il fatto che lo stacco da terra, nonostante un'ampia schiera di stili, stimoli anche la muscolatura delle anche, delle cosce e della parte bassa della schiena, rendeva eseguire due buoni allenamenti di squat quasi impossibile.

Se veramente si volesse mantenere la salute e i livelli di fitness, il lavoro aerobico di qualche tipo farebbe parte del programma settimanale. Anche nuotare, che espone i tessuti connettivi e morbidi delle estremità inferiori e della parte bassa della schiena a un trauma inferiore rispetto alla corsa, affatica, perché riduce la capacità di recupero e necessita di un grosso sforzo. Ciò incrementa la difficoltà di fare squat due volte la settimana. Dire che uno degli allenamenti di squat è "pesante" e l'altro è "moderato" o "leggero", è inutile. Se non ci si allena affinché sia stimolata la crescita del tessuto muscolare, perché allenarsi? In alcuni casi, un atleta può giustificare un livello di intensità basso o moderato se lo scopo di quell'allenamento non è indurre l'ipertrofia ma prevenire l'atrofia.

I sollevatori di pesi avanzati sono in grado di sfruttare molto la capacità di recupero, grazie alla loro capacità di sollevare carichi molto pesanti per molte ripetizioni. Ecco cosa gli permette di diventare "avanzati". Una seconda sessione settimanale di squat con lo scopo di prevenire l'atrofia può non essere necessaria. L'individuo "geneticamente ignorato", in assenza di un termine più appropriato, può raggiungere un livello di intensità dell'allenamento sufficiente per stimolare guadagni di forza nelle anche, nelle cosce e nella parte bassa della schiena, con una sessione a tutta la settimana, mentre un secondo giorno "più leggero" può impedire il recupero completo, ovvero il tipo di recupero necessario per permettere un altro allenamento a tutta dopo una settimana.

L'atleta nella media, avendo le capacità più diverse, può prosperare con due allenamenti di squat la settimana, ma non su base costante. Durante un periodo di allenamento particolare, può fare un allenamento pesante la settimana più un allenamento il cui obiettivo è prevenire l'atrofia. In questo caso, eseguirà lo squat con carichi ridotti per un

numero di ripetizioni ben entro i limiti per il carico scelto. Questo secondo allenamento settimanale non stimolerà nessun guadagno, però l'atrofia sarà impedita. In alcuni casi, e per periodi molto brevi, gli atleti nella media possono trarre beneficio dal fare squat pesante in due sessioni settimanali, usando i carichi più pesanti possibili per il numero consigliato di ripetizioni in entrambi i giorni. La loro capacità di recupero potrebbe essere sfruttata fino al limite, almeno per un breve periodo di tempo, prima dell'avvento della stagnazione o del superallenamento.

Ogni individuo deve scoprire cosa funziona al meglio per lui. Per l'atleta che ha avuto successo con due giorni la settimana di allenamento pesante per la parte inferiore del corpo, i programmi che consigliano questa cosa possono funzionare bene. Se l'esperienza passata consiglia maggiore tempo di riposo e di recupero quando sono imposti forti oneri durante le sessioni di allenamento per la forza, allora un giorno "a tutta" la settimana può essere sufficiente. Non importa dire che qualsiasi combinazione fra gli estremi può dimostrarsi efficace.

Abbiamo alcuni atleti che si allenano due giorni nella settimana uno, tre giorni nella settimana due, due giorni nella settimana tre, tre giorni nella settimana quattro ecc. Forse qualcuno trae beneficio dall'eseguire lo squat in due giorni nella settimana uno e una volta nella settimana successiva. Ci sono quelli che fanno squat una volta ogni dieci giorni, però usano un tale livello di intensità che riescono a progredire in modo quasi costante e quando si allenano su base regolare per un anno arrivano molto vicini ai loro limiti potenziali.

I programmi che consiglio nelle pagine di THE STEEL TIP sono quelli che hanno dato risultati buoni o eccellenti a me o alle persone che alleno. L'unico denominatore comune è un'enfasi sul lavoro brutalmente duro in quelli comunemente chiamati "esercizi fondamentali". Cerco di sottolineare continuamente il punto che è necessaria un'attrezzatura di alta qualità e funzionale ma non necessariamente costosa, molto tecnologica e difficile da usare. Le nostre teorie di allenamento sono semplici in teoria,

eppure difficili perché necessitano di un grosso sforzo. In ogni caso, i lettori interessati hanno molte cose fra cui scegliere e molte opzioni diverse quando strutturano i loro programmi. Nell'allenamento per la forza ci sono poche risposte appropriate, però si può affermare che l'allenamento appropriato è giusto: riceverete secondo quanto avete dato.

Acquisti comparativi

di Kathy P. Leistner

Spesso gli entusiasti dell'allenamento con i pesi usano la rivista di bodybuilding più popolare come catalogo e vetrina di prodotti. Tuttavia, i prodotti non sono aminoacidi, miscele proteiche o attrezzatura. Il prodotto è il muscolo! È disponibile in molte dimensioni, forme e sfumature diverse, garantendo molte scelte e costi diversi. Sono fatti confronti fra un campione e l'altro e fra il campione e il lettore. Spesso, i confronti fra i campioni sono fuorvianti perché le fotografie presentate sono scattate con illuminazioni diverse, usando pose diverse, lenti e focali fotografiche diverse, con i soggetti in fasi diverse della preparazione alla gara. I "più nuovi e i più grandi" cambiano sempre, i pesi corporei incrementano tantissimo oppure sprofondano, i cicli di farmaci sono modificati e sono aggiunti impianti chirurgici.

È difficile confrontare un corpo con un altro, e quasi altrettanto difficile è confrontare lo stesso corpo nel corso del tempo. Ognuno di noi ha punti di vista e gusti personali che modificano le nostre idee. Gli standard di valutazione delle gare di culturismo di oggi variano da una giuria all'altra e il pubblico è noto per la sua volubilità. All'annuncio dei vincitori di gare di qualsiasi livello, abbondano le critiche e le controversie.

Il valore dell'allenamento con i pesi appropriato è andato perso molto tempo fa. Mentre prima la salute era un fattore importante per il culturista agonista, adesso è una filosofia trita, sacrificata alla causa dei fisici più grossi e vascolari. Gli atleti del passato avevano dei fisici sviluppati meravigliosamente che incrementavano la loro salute e vitalità. I loro corpi potevano fare molto di più di una posa laterale o di un doppio bicipiti. L'enfasi sul

confronto fisico ha mistificato il significato e la filosofia del culturismo.

Essere un bodybuilder è sinonimo di cattiva salute, disordini alimentari, problemi psicologici e uso di farmaci. Il lettore che si confronta con i campioni resterà sempre deluso. Inizialmente, ciò può essere usato come strumento motivante e condurre alla visualizzazione di un obiettivo, però l'abuso farà sfracelli nell'autostima. I cosiddetti campioni non sono immuni a tutto ciò più dell'atleta nella media perché corrono a comprare le ultime riviste per controllare deltoidi, quadricipiti, pettorali e addominali dei loro avversari. Come succede all'atleta nella media, sospiri di delusione e autocritiche ingiustificate accompagnano spesso il percepito miglioramento di un avversario.

È necessario accettare i limiti reali. Ricorrere all'intervento chirurgico per migliorare una parte corporea può essere considerato la base di un problema molto più grande oltre a essere sintomatico di scarsa autostima. Mentre l'allenamento duro e costante si rivelerà essere il modo più efficiente ed economico per avvicinarsi agli obiettivi per il fisico, i confronti continui spesso conducono a scorciatoie chirurgiche e farmacologiche. Solitamente questi comportamenti sono carichi di rischi psicologici che possono dimostrarsi fatali o, nel migliore dei casi, ridurre la qualità della vita.

Usate i confronti fra fisici in modo salubre, imparate da essi e siatene motivati. Comprendete e accettate che ci sarà sempre un fisico migliore e più forte, però è sempre possibile fare grandi miglioramenti con la dedizione e il lavoro duro. Il progresso di un concorrente deve spronarvi a raggiungere nuove altezze, non impaurire il bambino dentro di voi, conducendo all'uso di farmaci o all'intervento chirurgico. Fissate i vostri standard e contrapponetevi con fermezza alle tendenze e alle mode popolari che troppo spesso conducono a un'erosione della salute. **ITG**

Riproduzione autorizzata dal vol. 3, n° 1, gennaio 1987 di THE STEEL TIP.

A seguito del mio articolo precedente, esaminerò l'allenamento efficace per sviluppare il benessere aerobico conservando contemporaneamente la massa e la forza complessive. Parlerò anche della sicurezza dell'allenamento, perché niente uccide il benessere più velocemente dell'infortunio.

Per i nostri scopi, benessere è la capacità di ripetere uno sforzo ragionevole con il riposo minimo: mantenere un livello appropriato di forza attiva nel corso di sforzi ripetuti. Il cuore e i polmoni devono essere stressati in modo salubre, in questo modo si creeranno anche benefici aerobici. Esistono standard diversi di benessere aerobico ma poiché a noi interessa anche la forza, concentrarci solo sul benessere aerobico non ci interessa.

Frustrazione

Poche cose sono più frustranti dell'uscire di strada nell'allenamento. Incontrare un punto di arresto o un plateau è deleterio ma quelli che potrei chiamare "punti di rottura" sono probabilmente anche peggiori. Un plateau è l'incapacità di superare un certo obiettivo desiderato di massa, forza o muscolosità. Un punto di rottura è uno di quegli incidenti "è successo nuovamente" come quando i carichi di allenamento si avvicinano a un certo livello in cui la schiena, le spalle o le ginocchia, sembrano sempre cedere. Sembra che spesso intorno ai 125 kg molti hard gainer raggiungano un plateau o un punto di rottura. Molti atleti sembrano bloccarsi a quel punto nella distensione su panca o in una serie di 10 o 20 ripetizioni di squat. Forse ciò riflette alcuni limiti strutturali nel prototipo del corpo dell'hard gainer, forse c'è anche una dimensione psicologica. Comunque, mentre un plateau è frustrante, il punto di rottura è

frustrante e può distruggere l'animo perché è messa in dubbio la capacità di allenarsi.

C'è poca differenza fra l'allenarsi per il benessere cardiovascolare e l'allenarsi per non farsi male. Anche se i metodi cambiano, secondo i risultati desiderati, il punto è che se vi infortunate ripetutamente l'allenamento ne risentirà. Così è impossibile raggiungere il picco del benessere cardiovascolare. Cosa fare?

L'obiettivo principale

È la massa e l'aver un bell'aspetto, la forza per sollevare grandi carichi, diventare molto magro e definito, oppure tutte queste cose contemporaneamente? Qualunque siano gli obiettivi finali, è necessario allenarsi in modo costante. Una settimana qui o un mese là, servono a poco. Però possono essere pericolosi. In passato era chiamata sindrome "del guerriero del fine settimana" che riempie le sale d'attesa delle cliniche dei chiropratici il lunedì mattina, quando le persone fuori forma pagano il prezzo per essersi allenate, durante il fine settimana, oltre le loro capacità.

Fattori tecnici

Negli anni di collaborazione con HARDGAINER, il messaggio dei miei scritti è stato *eseguire gli esercizi correttamente*. Nel mio primo contributo come chiropratico, il mio maestro e mentore diceva: "Se non è giusto è del tutto sbagliato!". Non aveva imparato questa frase a scuola ma da un'unità militare d'élite di cui aveva fatto parte. Era un uomo in grande forma, molto motivato e molto intelligente con grandi parti superiori delle braccia e un pari spirito combattivo. Credeva che nei periodi di grande stress fosse necessario modificare le strutture e le procedure, altrimenti qualcosa si sarebbe rotto.

Nell'allenamento, quando la tecnica è sbagliata, il corpo si trova sotto un carico maggiore, solitamente durante l'esecuzione delle ripetizioni dure alla fine di una serie o quando si usa un basso numero di ripetizioni e i carichi più pesanti. Spesso è in questi momenti che gli anelli deboli cedono e si verificano gli infortuni.

Molti di noi conoscono gli anelli deboli più comuni: la parte bassa della schiena nello squat o nello stacco da terra, la parte centrale

**Come non
infortunarsi**

del dott. Gregory Steiner

della schiena nello squat frontale, le spalle nella distensione su panca, a volte i polsi nel curl. Il collo sembra soffrire di molti stress diversi. Esistono due difese: tecnica di esecuzione corretta, come insegnata nel libro di Stuart sulla forma di esecuzione, e l'autodisciplina per *applicare* le lezioni tecniche a ogni ripetizione di ogni allenamento. Il libro lo si può comprare ma l'autodisciplina è acquisita solo attraverso le buone abitudini nell'allenamento.

Principi fondamentali

Per allenarsi senza farsi male, il principio è stressare i muscoli senza danneggiare le strutture dei legamenti, le articolazioni e le inserzioni dei tendini nei muscoli.

I metodi di allenamento intelligenti non hanno forma di un'iperbole. Questi programmi non sono progettati per stressarvi al massimo o per scioccare il corpo. Non produrranno guadagni di forza alla velocità utilizzabile solo dagli atleti d'élite che si allenano a livello professionistico, che hanno una genetica eccezionale e che assumono i farmaci.

I programmi che seguono possono essere modificati per produrre più forza o più fitness, ma comunque favoriscono un livello alto di entrambi. Non sono programmi specialistici come quelli usati dai bodybuilder per la crescita o dai powerlifter per la forza.

Il metodo fondamentale è lontano dalle serie singole, usa le serie multiple, ma non in modo pompa e brucia. Gli allenamenti non costruiscono la durata massima, perché questi allenamenti possono lavorare contro la costruzione di maggiore massa muscolare e maggiore forza. Quello che è necessario sono riposi brevi fra le serie. Meno di un minuto è un intervallo ragionevole e lo si può ridurre ulteriormente con il miglioramento della condizione.

Supercircuito

Alcuni consigliano quello che potrebbe essere descritto come un supercircuito, in cui molti esercizi sono eseguiti uno dopo l'altro, in cui i carichi sono sempre pesanti e le serie dure. Può essere una forma di allenamento buona ma molto onerosa. È forse il più

oneroso di tutti i sistemi, se gli esercizi comprendono i grandi fondamentali e il numero delle ripetizioni è moderato/alto.

Quando l'affaticamento di tutto il corpo si fa troppo grande, può esserci una mancanza di concentrazione, che causa il peggioramento della forma di esecuzione e l'infortunio. D'altra parte, la fatica impedisce lo sforzo veramente massimo negli esercizi finali. Io consiglio questo metodo *ma solo se usato con cautela*. Se usato con saggezza, può dare buoni risultati, altrimenti può produrre infortuni.

Per la forza

Non è possibile essere sempre al massimo in tutto. Qualsiasi decatleta lo sa bene. Quindi, la prima priorità è decidere l'obiettivo e poi lavorare costantemente per raggiungerlo.

Per dare enfasi alla forza, eseguite sei serie di tre ripetizioni nei grandi esercizi fondamentali, per esempio, 6 x 3 di squat, stacco da terra, distensione su panca e distensione, tutti con 45 secondi di riposo fra le serie, più o meno 15 secondi. Potreste, per esempio, riposare solo 30 secondi fra le serie di squat.

Con questo schema il carico delle serie non cambia. La cosa importante per progredire è aspettare fino a che potete fare tutte le 6 x 3 (con la forma di esecuzione corretta, ovviamente) entro il limite di tempo e poi aggiungere 0,5-1 kg.

La scelta dei carichi è fondamentale. Le prime due o tre serie dovrebbero essere percepite come facili, mentre le ultime due saranno percepite come molto dure. La fatica si accumula e le ultime serie saranno percepite sostanzialmente più pesanti delle prime. Anche con un basso numero di ripetizioni, si crea un piccolo elemento aerobico quando gli intervalli di riposo sono brevi.

Forza con fitness

Per fare più lavoro aerobico, per una sensazione più forte nei muscoli e per ridurre l'onere sulle strutture di sostegno, torna utile il formato sei serie di sei ripetizioni (6 x 6). Gli oneri aerobici sono maggiori che con un più basso numero di ripetizioni e la percezione dei muscoli che lavorano è maggiore. Anche se probabilmente non così adatto per lo sviluppo della forza, il livello complessivo di fitness

necessario per completare il formato 6 x 6 è più alto e forse di maggiore beneficio per la salute complessiva.

Anche in questo caso, le prime serie dovrebbero essere facili ma nelle ultime due l'intensità sarà molto alta.

In *OLTRE BRAVN*, Stuart descrive questo tipo di allenamento con la definizione "fatica cumulativa", in cui l'intensità sembra crescere tantissimo nelle ultime serie. Per questo motivo, con il procedere dell'allenamento è necessaria una concentrazione sempre maggiore, per impedire che la forma di esecuzione si deteriori. È la situazione più comune per un infortunio. Essere poco concentrati *non* è un'opzione!

Fitness

Per un allenamento orientato alla durata più intenso, provate le serie a scalare, in cui il carico sul bilanciere è ridotto in ogni serie successiva. Se le prime serie usano un numero di ripetizioni relativamente basso, è possibile risparmiare la forza, cosa che solitamente non succede negli allenamenti con un alto numero di ripetizioni.

Ecco due interpretazioni fondamentali di questo schema. Nella prima, per il risparmio della forza, lo schema di ripetizione è 4, 8, 12, 20, 40. Sono cinque serie in tutto, con una riduzione del carico in ogni serie. I riposi fra le serie possono essere più lunghi che con il metodo 6 x 3 o 6 x 6.

Un'interpretazione con numero più alto di ripetizioni richiede quattro serie con 10, 20, 30 e 40 ripetizioni, 100 ripetizioni in totale.

Determinare di quanto ridurre il carico fra le serie necessiterà di un po' di sperimentazione, secondo il livello del condizionamento e dell'intensità e se ci sono più fibre muscolari di durata o a contrazione rapida.

Ecco un esempio, usando la versione 4, 8, 12, 20, 40 per una persona che è in grado di usare 113 kg per 8 ripetizioni di squat:

113 x 4	Un minuto di riposo
102 x 8	Due minuti di riposo
90 x 12	Tre minuti di riposo
79 x 20	Quattro minuti di riposo
68 x 40	Fine

Altri atleti, visto il loro corredo di fibre muscolari, possono aver bisogno di una riduzione maggiore fra le serie, forse 16-18 kg invece di 11 kg. In ogni caso, il punto è allenare le gambe duramente senza entrare in una zona di allenamento principalmente aerobica.

Gli oneri sul sistema cardiaco sono considerevoli. La progressione si ottiene diminuendo gli intervalli di riposo o aumentando i carichi di 0,5-1 kg a ogni allenamento, quando possibile.

Questo allenamento è mentalmente molto duro, perché c'è uno sforzo crescente in ogni serie.

Questo programma è particolarmente utile se l'obiettivo principale è dimagrire e stare bene. Anche l'aspetto complessivo può migliorare, se perdete grasso corporeo. Si integra particolarmente bene con altri allenamenti per la durata e con le arti marziali.

Punti fondamentali

Nessun metodo o programma di allenamento produce il progresso migliore per la massa, il fitness e la forza. Tutti sono impegnativi e per essere sicuri necessitano di concentrazione, cautela e tecnica di esecuzione corretta.

Alla base di tutto c'è la costanza e la capacità di eseguire costantemente allenamenti utili. Ecco dove tornano utili le serie multiple con intervalli di riposo brevi.

Quindi, qual è la differenza fra quanto sopraddetto e i metodi di allenamento pompa e brucia? Il numero limitato delle serie e delle ripetizioni. Non è necessario fare gli squat, poi i leg press, poi i leg extension, poi i sissy squat. Eseguite alcune serie impegnative, non fino al punto di deteriorare la forma di esecuzione e usate principalmente i grandi esercizi fondamentali. Trascurate uno di questi consigli e vi ritroverete in fila per farvi visitare da un chiropratico! **LCG**

Il dott. Gregory Steiner è nato e ha studiato negli USA, ma la sua residenza è in Gran Bretagna. Il suo studio chiropratico si trova a Glasgow, in Scozia. Greg è raggiungibile per email all'indirizzo active.chiropractic@virgin.net.

Progressione con i manubri

Progredire con i manubri può essere difficile. Passare da un manubrio di 32 kg a uno di 34 kg significa un incremento totale di 4 kg ma è in realtà un incremento maggiore (in confronto a un incremento nella distensione su panca con bilanciere) a causa della instabilità dei manubri. Per esempio, normalmente un esecutore della distensione su panca con 135 kg usa manubri da 50 o 55 kg, non da 68 kg. Ho sperimentato con i carichi magnetici e di altro tipo per l'incremento frazionale ma, almeno per me, non sembrano funzionare bene con i manubri, perché ne aumentano l'instabilità.

Recentemente, ho cominciato un ciclo usando i manubri e una panca regolabile. Uno dei sistemi di progressione che ho usato è stato: dopo un mese circa di "incremento" in cui mi sono avvicinato all'allenamento a tutta, ho deciso di usare l'inclinazione della panca a mio vantaggio. Il concetto è che più è verticale il poggiaschiava, più la serie è difficile. L'inclinazione più bassa che posso usare con la mia panca è di 25°. Anche se la panca può arrivare fino ai 90°, ho voluto usare questo esercizio principalmente come movimento per la parte alta del petto. L'inclinazione è regolabile con modifiche di 2 cm e ho calcolato che sette incrementi coprivano la zona dei 25-40° che volevo allenare. Tenendo questo presente, dopo un periodo di approccio di un mese, ho deciso di passare all'uso di una qualche progressione delle serie (da 5 a 8 ripetizioni) *congiuntamente* alla progressione dell'inclinazione.

Per esempio, dopo un mese di approccio, usavo manubri da 36 kg per cinque ripetizioni con l'inclinazione più bassa (25°). Dopo un paio di settimane, ero a 8 ripetizioni con la stessa inclinazione. Quando ho raggiunto le 8 ripetizioni, invece di passare direttamente a 38 kg, che sarebbe stato per me un grosso incremento, ho incrementato di una tacca

l'inclinazione. Questo incremento di una tacca ha ridotto le mie ripetizioni a 6. Nell'allenamento successivo, ho eseguito nuovamente 8 ripetizioni con questa inclinazione e poi ho aumentato l'inclinazione di una tacca (ovvero molti gradi verso la posizione verticale), per rendere l'esercizio leggermente più difficile. Quando sono arrivato a 40° di inclinazione, sono tornato all'inclinazione di 25° e ho ricominciato la progressione, però usando manubri da 38 kg.

Ecco alcune considerazioni:

1. Il sistema fornisce un doppio approccio alla progressione: incremento del carico e dell'inclinazione.
2. C'è varietà nella progressione. Se state progredendo bene e vi sentite particolarmente forti, potreste saltare due tacche o forse passare ai manubri più pesanti. Le scelte sono vostre, anche se consiglio di progredire con incrementi *piccoli*.
3. Le inclinazioni leggermente diverse, insieme al cambiamento dei carichi, aumentano la varietà dell'allenamento. A volte questa varietà è assente nell'allenamento tipo *hard gainer*.
4. Non è necessario perdere tempo con microcarichi o dischi magnetici. Questi funzionano bene con un bilanciere ma con i manubri creano più problemi.
5. A molte persone, come me, piace il lavoro con i manubri ma prima di scoprire questo approccio era difficile progredire in modo incrementale. Inoltre, non è necessario aumentare il volume di allenamento.
6. Dovete tenere nota di (a) a quale tacca vi trovate e (b) il peso del manubrio. Provate a rendere ogni allenamento un po' più duro nel modo descritto prima. Continuate a lavorare e presto aumenterete la dimensione dei manubri in modo significativo.

Paul R. Ethridge

Siate più gentili con voi stessi

Il riposo e il rilassamento sono fondamentali per l'allenamento e per la vita in generale. Tutte le uscite per fare compere, i piccoli lavoretti e gli altri stress quotidiani impongono il loro dazio. È una cosa che so da anni ma un'influenza recente me lo ha ricordato moltiplicando un effetto che è presente anche quando stiamo bene. Le routine abbreviate, la buona alimentazione e il dormire tanto sono tutte cose essenziali ma anche in loro presenza può essere *comunque* impossibile progredire bene in palestra. I guadagni si fermano se cerchiamo di fare troppo, ci stanchiamo troppo, ci stressiamo troppo o consumiamo troppe calorie.

Ho imparato che dobbiamo essere più gentili con noi stessi, consiglio che trovo più facile dare agli altri che metterlo in pratica per me stesso. Per molti di noi non è facile concederci delle pause per prendercela comoda quando viviamo nella cultura dell'autoprivazione, in cui l'autocondanna è spesso confusa con la "nobilitazione". Forse, come me, conoscete persone che si vantano di come è breve la loro pausa pranzo, di quante responsabilità extra si accollano o di quante poche ore di sonno fanno. Follia!

Vorrei che molti anni fa, quando da adolescente ho intrapreso l'allenamento, qualcuno mi avesse consigliato di riposarmi di più. Adesso vorrei tornare indietro e dirmi di rilassarmi di più, di mangiare di più e di dare al corpo più possibilità per crescere e rafforzarsi. Oggi, trovo utile riflettere su com'ero prima, da adolescente, per poi pensare che forse non sono molto diverso adesso.

Non posso tornare indietro per correggere quello che ero però posso concedermi di essere più gentile con me stesso adesso.

James C. Buckley

Serie di consigli

Per aggiungere esattamente una libbra al bilanciere potete usare una coppia di collari a molla. Ne ho pesati molti su una bilancia

postale e pesano tutti otto once, più o meno mezza oncia.

Chris Smith

Usate lo stacco da terra con presa parallela e alto numero di ripetizioni per aiutarvi a incrementare i carichi nello squat a 20 ripetizioni.

Phil Blackstone

Provate gli sprint per l'allenamento aerobico e il consumo dei grassi. Io li faccio due volte la settimana: scatti di 60 m, otto volte, un minuto di riposo o meno dopo ogni sprint. Prima corro piano per 400 m per riscaldarmi, faccio stretching e poi gli scatti. Per concludere mi piace fare uno sprint di 200 m, poi allungo di nuovo. È un allenamento ottimo e divertente. Però, se non siete abituati a correre, andateci piano all'inizio e incrementate progressivamente e attentamente.

Sandy Peyton

Se non vi va di allenarvi, ditevi che farete solo un esercizio. Solitamente, dopo il primo andate avanti e completate tutto l'allenamento. Altrimenti, almeno avete fatto qualcosa.

Edward Seeley

Eseguire la distensione su panca con presa parallela, come con l'uso di un bilanciere tipo tronco, ed eseguire la distensione sopra la testa con una trap bar, è più sicuro per le mie spalle e i miei gomiti.

Justin Hince

Vorrei ripetere un consiglio importante per me che ho letto su HARDGAINER. I cavi, in particolare il movimento di trazione frontale per il petto, si sono dimostrati molto utili per mantenere la cuffia dei rotatori forte e sana. Utilizzo questo movimento alla fine degli allenamenti per le gambe e la schiena, per tre serie di 10-12 ripetizioni.

Louis Tortorelli

Se volete fare le distensioni su panca con presa stretta ma non avete un aiutante, usate la macchina per la distensione per il

petto stando seduti ed eretti, però mettete una sbarra da trazione sopra alle maniglie verticali. Così potete usare la presa stretta standard per il bilanciere e raggiungere l'incapacità usando l'appoggio per i piedi per aumentare la sicurezza.

J. Webb

Alcuni esercizi di isolamento sono adatti alle routine abbreviate. Solo perché alcune persone dicono di non farli non significa che abbiano ragione. Fate quello che funziona per voi, entro la ragionevolezza.

Ian Marsland

L'esercizio che più ha modificato il mio fisico è la trazione alla sbarra. È ottimo per sviluppare una forma a V. Consiglio a tutti i lettori di provarla!

Peter R. Johnson

Non riuscendo a mettere una sbarra per le trazioni nel luogo dove mi alleno, ho scoperto che aprire l'oblò della soffitta per sistemarci una sbarra corta crea un ottimo modo per eseguire la trazione. Ruotando il bilanciere non importa fissarlo perché non rotola. Tutto quello di cui avete bisogno è una coppia di scalette piccole sistemate leggermente dietro di voi, affinché possiate raggiungere il bilanciere e avere abbastanza spazio per piegare le gambe dietro di voi durante l'esercizio. Quando avete finito, riportate le gambe sulle scalette.

John Hughes

Non paragonatevi agli altri e non siate gelosi di quello che hanno gli altri. Il bodybuilding è una sfida contro voi stessi e dovrete concentrarvi sul migliorare il fisico e i risultati. Appreziate quello che avete già raggiunto sforzandovi di fare di più.

Scott Wheale

CITAZIONI MOTIVANTI

“La pigrizia può sembrare attraente, ma il lavoro dà soddisfazione”.

Anna Frank

“Un uomo ha entusiasmo per 30 minuti, un altro per 30 giorni, ma è l'uomo che lo ha

per 30 anni che avrà successo nella vita”.

Edward B. Butlers

“La persona che dice che non si può fare non dovrebbe interrompere la persona che sta facendo”.

Proverbio cinese

“L'ingenuità, più il coraggio, più il lavoro duro, fanno miracoli”.

Bob Richards

ANNUNCI PUBBLICITARI

Piccoli dischi magnetici. La PlateMate® presenta MICROLOADS, dischi magnetici da 285 g, 570 g e 850 g da attaccare a manubri, bilancieri e pile di pesi. Per richiedere il catalogo: contattare Olympian's S.r.l., P.O. Box 13, 50063 Figline Valdarno, Firenze, Italia, 055-958058, www.olympian.it, Email olympian@ats.it.

Quadra Bar®, dischi piccoli, bilancieri, dischi frazionati in acciaio rifiniti a macchina, bilancieri per la scrollata per gli stacchi da terra con la presa parallela simile e con le stesse funzioni della familiare Trap Bar™ ma con collari interni fissi, barra Ø25 o 50 mm. Gli Olympic Dumbbells sono manubri con 45 cm fra i collari interni fissi, perfetti per il passo dell'oca. Forniti dalla stessa ditta che ha prodotto gli accurati dischi frazionati in acciaio rifiniti a macchina con barre di tutte le misure, microcarichi da 125g, 250g e 500g. Servizio attento al cliente, lavorazione di qualità, prezzi competitivi, spedizioni in tutto il mondo, dove possibile, sono accettate le carte di credito, evasione della gran parte degli ordini entro 24 ore. Ordine per telefono ed email. Visitate www.olympian.it per consultare il catalogo online. Oppure richiedete un catalogo cartaceo. Olympian's S.r.l. Telefono 055-959266, fax 055-958255, email olympian@ats.it.

Annuncisport.com visitate il sito di annunci gratuiti sullo sport.

- Cercate un libro?
- Vendete una collezione di riviste?
- Cercate o vendete un attrezzo?
- Cercate un allenatore?
- Offrite la vostra esperienza di allenatore?

Da oggi su annuncisport.com potete inserire un annuncio o cercare ciò che vi serve, gratuitamente! www.annuncisport.com