

Lezioni di

costruzione

L'allenamento split e



Modello: Berry Kobov

- muscolare

abbreviato definitivo.



Modello: Randy Vogtziang

Dopo esservi allenati per almeno 12 mesi con un programma solido per tutto il corpo, sperimentate con una routine split. Se però usate una delle split tipiche presentate nella maggior parte delle riviste e dei libri di bodybuilding, difficilmente progredirete molto, o anche solo un po'.

di Stuart McRobert • Fotografie di Michael Neveux

Lezioni di **costruzione** muscolare

La maggior parte delle split popolari impedisce il progresso nel bodybuilding per gli atleti nella media. Solo perché una certa split funziona per un fenomeno di genetica, magari aiutato dal sostegno dei farmaci, non significa che funzionerà anche per i bodybuilder naturali, con genetica nella media.

Con la split definitiva che sto per descrivere, allenerete ogni parte corporea tre volte ogni due settimane, cioè una volta ogni quattro o cinque giorni. Ogni settimana vi allenerete per tre giorni non consecutivi, così avrete quattro giorni pieni di recupero ogni sette giorni. Solitamente le routine split popolari prevedono più giorni di allenamento che giorni di riposo, una cosa controproducente per la maggior parte dei bodybuilder.

Metterete gli esercizi che allenano principalmente la parte inferiore del corpo in una routine e quelli che allenano quasi esclusivamente la parte superiore del corpo in un'altra routine. È un ottimo modo per suddividere gli esercizi affinché ci sia una sovrapposizione solo minima fra le due routine.

Ora, scegliete tre giorni di allenamento non consecutivi, come lunedì, mercoledì e venerdì, e alternate le due routine come segue:

Settimana 1

Lunedì: Polpacci, quadricipiti, posteriori della coscia, glutei, parte bassa della schiena, addominali.

Mercoledì: Collo, spalle, petto, dorsali, tricipiti, bicipiti.

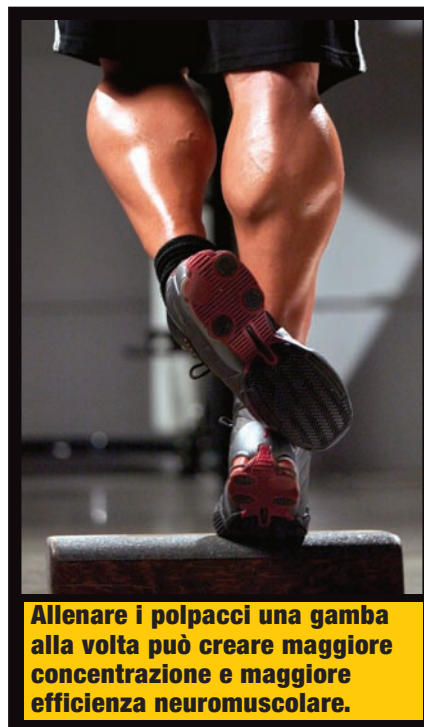
Venerdì: Polpacci, quadricipiti, posteriori della coscia, glutei, parte bassa della schiena, addominali.

Settimana 2

Lunedì: Collo, spalle, petto, dorsali, tricipiti, bicipiti.

Mercoledì: Polpacci, quadricipiti, posteriori della coscia, glutei, parte bassa della schiena, addominali.

Venerdì: Collo, spalle, petto, dorsali, tricipiti, bicipiti.



Allenare i polpacci una gamba alla volta può creare maggiore concentrazione e maggiore efficienza neuromuscolare.

Continuate con questa rotazione. La settimana 3 è uguale alla settimana 1, la settimana 4 sarà uguale alla settimana 2, e così via.

Ricordatevi che la split definitiva vi aiuterà a costruire forza e massa solo se

- Scegliete buoni esercizi.
- Usate la tecnica di esecuzione corretta.
- Vi allenate abbastanza duramente.
- Vi allenate progressivamente.
- Evitate l'uso di troppi esercizi e/o serie.

In altre parole, applicate i 10 Comandamenti del Bodybuilding che trovate a pagina 68.

Ecco due routine di esempio che potete inserire nella split definitiva:

Allenamento 1

Stacchi da terra a gambe tese o piegate	2x6
Sollevamenti sulle punte dei piedi a una gamba	2x12-15
Leg press	2x8-10
Leg curl	2x8-10
Crunch	2x10-12
Piegamenti laterali	1x12-15
Iperestensioni	2x8-10

Nota: Fate una o due serie di riscaldamento progressivamente più pesanti prima delle serie di allenamento indicate per ogni esercizio.



Modello: Steven Segers

Allenamento 2

Flessioni alle parallele, distensioni su panca o distensioni su panca inclinata	2x6-8
Trazioni alla lat machine o pullover alla macchina	2x6-8
Rematori ai cavi da seduti	1x6-8
Distensioni con manubri da seduti (su panca inclinata a 75°)	2x6
Sollevamenti laterali delle braccia	2x8
Curl con manubri su panca inclinata	2x6-8
Aperture a "L" o ShouldernHorn	1x8-10
Piegamenti ed estensioni del collo	1x10-12

Nota: Fate una o due serie di riscaldamento progressivamente più pesanti prima delle serie di allenamento indicate per ogni esercizio.

Fate una o due serie di riscaldamento progressivamente più pesanti prima delle serie di allenamento indicate per ogni esercizio. Studi mostrano che un muscolo caldo può contrarsi più duramente di uno freddo.



Modello: Marvin Montoya

Se alcuni di questi esercizi non sono sicuri per voi o non avete l'attrezzatura necessaria, sostituiteli con movimenti simili.

È un allenamento abbreviato ed è esattamente quello di cui ha bisogno la maggior parte dei bodybuilder se vogliono fare ottimi progressi. Gli allenamenti brevi vi permetteranno di allenarvi duramente, con concentrazione. I quattro giorni la settimana di recupero pieno vi permetteranno di recuperare completamente. Così dovrete essere in grado di aggiungere una piccola quantità di carico al bilanciere ogni settimana o due nella maggior parte degli esercizi. È una

cosa completamente diversa dall'allenamento più lungo e più frequente con cui non recuperate completamente e vi trascinate in palestra.

Il solo fare allenamenti non produce risultati. Fare allenamenti *progressivi* è una delle cose che produrranno forza e massa e muscolare.

L'allenamento abbreviato è l'approccio da scegliere perché è più pratico ed efficiente dei metodi convenzionali o cosiddetti avanzati che impegnano più tempo ed energia. Uno dei problemi più grossi nel mondo del bodybuilding è l'idea che le routine di allenamento

semplici sono solo per i principianti. Sbagliato!

Ricordatevi anche che l'allenamento rappresenta solo lo stimolo alla crescita. Quello che fate *fuori* della palestra determina se la stimolazione produce crescita. La strategia efficace per la maggior parte dei bodybuilder è: routine brevi, tecnica di esecuzione corretta e lavoro duro *combinato con* alimentazione e tempo di recupero sufficienti. Tutto ciò, applicato correttamente, produce aumento della forza e della massa, e questo si applica agli atleti principianti, intermedi e avanzati, anche se

l'allenamento per alcune persone può variare. Per esempio, l'allenamento per i bodybuilder superdotati di livello agonistico può essere completamente diverso, però si applica a una piccolissima minoranza.

Combinare la split definitiva con i 10 Commandamenti del Bodybuilding, il resto dipende dalla vostra genetica e dalla vostra costanza. Il grande vantaggio è che dovete allenarvi solo tre volte la settimana. Avrete più tempo per il resto della vostra vita e probabilmente progredirete come mai prima.



I 10 Comandamenti del Bodybuilding

• di Stuart McRobert •

Le esigenze del bodybuilding sono chiare e semplici, però la maggior parte dei bodybuilder la pensa diversamente. Così cadono preda delle complicazioni e delle inutilità. Di conseguenza, non progrediscono.

Nel mio "Corso anticrash", pubblicato nei numeri di gen./feb. '05 e mar./apr. '05 di *Olympian's news*, ho riassunto i 16 punti chiave del bodybuilding. Questi punti non sono la parola definitiva sul bodybuilding ma solo quello che dovrete fare se vi interessa costruire tutta la massa muscolare permessa del vostro potenziale genetico, senza farmaci.

Parlo da una base di 30 anni di esperienza personale, fatta di allenamento personale e di osservazione di un'infinità di bodybuilder. Da giovane ero ossessionato dal cercare di costruire un fisico più grosso. Mi allenavo come consigliavano i bodybuilder famosi di allora. Ero diventato un recluso. Tutto quello che volevo era studiare l'allenamento, allenarmi e impegnarmi per recuperare fra gli allenamenti. Ero diventato molto erudito ma non di quello che contava davvero. E questa conoscenza non era accompagnata dalla saggezza.

Non riuscivo a distinguere fra le informazioni buone e quelle scadenti. Se erano stampate su carta e dette essere state scritte da un campione del bodybuilding, ci credevo. Non avevo tempo per quelli che parlavano di obiettivi realistici, di superallenamento o dei pericoli di alcuni esercizi o tecniche specifiche.

Essendo giovane, sembravo farla franca pur usando metodi di allenamento dannosi, ma solo temporaneamente. Alcuni anni dopo ho pagato per questa avventatezza e ignoranza, quando problemi alle ginocchia e alla schiena hanno devastato il mio allenamento. Avessi ascoltato le persone

che consigliavano un approccio conservativo all'allenamento, probabilmente non avrei causato il danno iniziale.

In altre parole, avessi seguito i 10 Comandamenti del Bodybuilding, tutto lo studio che facevo non mi avrebbe distratto. Sfortunatamente, non li avevo con me affinché mi guidassero.

Ho visto la stessa cosa succedere a un'infinità di persone. Invece di concentrarsi su un numero limitato degli esercizi migliori, vanno alla ricerca di altri esercizi. Invece di concentrarsi su una routine intelligente, passano continuamente da una routine all'altra. Invece di concentrarsi sulla tecnica di esecuzione corretta, fanno tentativi brevi. Invece di concentrarsi sulla progressione fondamentale del carico, perdono tempo con altri elementi dell'allenamento. Invece di concentrarsi sull'alimentazione eccellente, si distraggono con gli integratori. Invece di fare almeno otto ore di sonno ogni notte, perdono tempo con altri dettagli relativamente poco importanti del recupero.

Vorrei che qualcuno mi avesse guidato quando ero un adolescente, inculcandomi i 10 Comandamenti del Bodybuilding, facendomi studiare la tecnica di esecuzione corretta fino a farla mia, mantenendomi concentrato. Una lezione fondamentale che per molti anni ho ignorato è che molte varianti dell'allenamento si applicano solo ai bodybuilder aiutati dai farmaci e ai dotati geneticamente. L'allenamento di grande volume, molto frequente e grandissima intensità non funziona per i bodybuilder naturali, con genetica nella media, detti anche principianti. Per molti anni ho seguito quei metodi di allenamento, come hanno fatto migliaia di altri hardgainer. Però, senza il sostegno dei farma-

I 10 Comandamenti del Bodybuilding

- 1)** Allenatevi in modo sicuro, evitate il dolore che può condurre all'infortunio.
- 2)** Usate sempre la tecnica di esecuzione corretta.
- 3)** Usate una cadenza di esecuzione uniforme e controllata.
- 4)** Allenatevi con i pesi non più di tre volte la settimana.
- 5)** Concentratevi principalmente sugli esercizi composti.
- 6)** Non ignorate le serie di riscaldamento.
- 7)** Non fate oltre 20 serie di allenamento per sessione (non per parte corporea, per sessione!).
- 8)** Allenatevi duramente, senza l'uso delle tecniche di intensità estreme.
- 9)** Mangiate, riposare e dormite bene per recuperare in modo appropriato.
- 10)** Costruite la forza, ciò significa allenarsi progressivamente e aumentare il carico in incrementi piccoli.

ci, o una genetica fantastica, quei metodi non funzionano. In realtà sono dannosi e ostacolano il progresso.

Hardgainer è un termine relativo. Quando si allena correttamente, e ciò comprende l'applicazione dei 10 Comandamenti, un hardgainer può diventare un good gainer. Anche se il potenziale genetico definitivo di un hardgainer è modesto in confronto a quello dell'élite agonista, può comunque progredire in modo notevole.

Fate dei 10 Comandamenti la vostra guida e non lasciatevi distrarre. Questo è il vangelo che mi avrebbe tenuto sulla strada retta, ed è il vangelo che vi farà guadagnare fino al massimo del vostro potenziale genetico. ■■■

PROTEINE DELL'UOVO SUPER SOLUBILI

GLUTAMMINA PEPTIDE ANTI CATABOLIC FORMULA



EGGONE

EGGONE L'albumine d'uovo con il massimo del gusto e la massima qualità da sempre garantita dai prodotti della linea A.N.Labs International. **EGGONE** è composto da albumine d'uovo solubile istantaneizzato. Il processo di istantaneizzazione non comporta assolutamente shock termici che possono influenzare negativamente la digeribilità e la conseguente biodisponibilità del prodotto. Oltre all'ottimo tenore proteico con un profilo aminoacidico di elevato livello **EGGONE** riesce a proporre un gusto estremamente gradevole grazie al perfetto equilibrio tra albumi d'uovo, dolcificanti e aromi.

Gusto: Cacao.
Confezione: barattolo da 500 g



PEPTI G

Pepti G è un integratore dietetico di Glutammina peptide e vitamina B6 indicato nei casi di scarso apporto con la dieta o di aumentato fabbisogno di tali nutrienti fondamentali per un aumento delle difese immunitarie e per recuperare più velocemente dopo pesanti allenamenti.

1 Confezione da 200 g