

BODYWEB.COM

presenta

L'ALLENAMENTO

da neofita ad istruttore di te stesso

Raccolta di guide, nozioni e schede per imparare i concetti fondamentali dell'allenamento nel bodybuilding.

ATTENZIONE

Il materiale presente in questa raccolta è protetto da Copyright e di proprietà del portale **BODYWEB.COM** e degli utenti autori delle guide.

E' consentita la pubblicazione su altri siti/blog/forum soltanto con seguente citazione della fonte.

E' consentito a tutti il download e l'utilizzo del file, sia per scopi personali che collettivi.

E' severamente vietata ogni tipo di modifica, di riproduzione a scopo di lucro e di vendita del materiale contenuto in questo file.

RINGRAZIAMENTI

Si ringraziano per la collaborazione tutti gli utenti che hanno partecipato alle discussioni al fine di migliorarne i contenuti. In particolare ringraziamo i creatori delle guide che hanno contribuito alla creazione di questa raccolta, ovvero gli utenti:

HULKHOGAN

LEVIATANO89

LUIGI EGO

MANX

MARCO PL

Raccolta, stesura e organizzazione a cura dell'utente **PEPPEARTE**.

PREMESSA

Questa guida nasce con l'intento di aiutare tutte le persone che vogliono capirci di più sull'allenamento nel bodybuilding. Sempre più spesso, sul portale, notiamo schede postate dagli utenti che somigliano più a colonne del "Totocalcio" che a programmi di allenamento. Le colpe in primis vanno agli istruttori sempre più incompetenti (parliamo naturalmente di una parte di essi), che con schemi classici (ma sbagliati), propongono agli atleti delle schede praticamente inutili. Questa guida allora è rivolta solo ai novizi? Assolutamente no! Questa raccolta può essere utile sia all'atleta neofita che vuole superare la barriera del "faccio ciò che dici senza fregarmene" (purtroppo molte persone si fidano ciecamente dei propri istruttori ...) , sia a quel ramo di atleti di livello avanzato, che come buona parte degli utenti di **BODYWEB.COM** preferiscono curare da soli i propri allenamenti. E questo, molto spesso, risulta essere il miglior metodo per raggiungere quanto prima i propri obiettivi ...

Indice

L'ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI	<i>pag 6</i>
IL RISCALDAMENTO	<i>pag 7</i>
CREARE IL PROPRIO ALLENAMENTO	<i>pag 12</i>
- Primi sei mesi di allenamento (schede per principianti)	<i>pag 12</i>
- Come creare una scheda.....	<i>pag 15</i>
- Ritorno dalle vacanze, come riprendere l'allenamento.....	<i>pag 29</i>
GLI ADDOMINALI - SFATIAMO QUALCHE MITO	<i>pag 30</i>

L'ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI

La prima cosa da fare quando si entra in una palestra per la prima volta, è naturalmente imparare gli esercizi e la loro corretta esecuzione. Proprio per questo, il nostro primo paragrafo vi aiuterà a conoscere la maggior parte degli esercizi, divisi in base ai muscoli che andranno ad allenare. Come è facilmente auspicabile, spiegare a parole la corretta esecuzione di un movimento, è quasi impossibile. Per questo, vi segnaliamo un sito molto interessante, che grazie ad un sistema molto intuitivo e ai video-tutorial, vi permetterà di imparare facilmente ogni tipo di esercizio e la zona muscolare che sarà allenata. Cliccando sul seguente link, avrete la possibilità di selezionare qualsiasi muscolo e scoprire gli esercizi ad esso associati:

<http://www.coopersguns.com/videos/exercise-encyclopedia/>

IL RISCALDAMENTO

(Guida a cura di **MANX**)

Sempre più spesso, e con sconcerto, leggo sul nostro forum - e vedo nelle palestre - di ragazzi che non hanno la minima cognizione del riscaldamento e di come vada impostato. Il riscaldamento è una parte fondamentale della nostra sessione, è parte dell'allenamento stesso. Proprio come un buon motore sportivo, che necessita di girare "basso" per qualche minuto prima di scatenare la sua potenza, così il nostro fisico. Macchina eccezionale, strapazzabile e potente, ma delicata e che ha bisogno di alcuni accorgimenti. Fare 5 minuti di Bike o qualche serie lunga da 12 ripetizioni prima di mettersi sotto ai ferri non basta, anzi, è spesso tempo perso, non ci permette di rendere al meglio e ci sottopone al rischio infortuni. Prendetevi 10 minuti e leggetevi queste righe...e prendetevi anche 5-10 minuti per scaldarvi bene!

La domanda: "Come ti scaldi?"

Rivolgo spesso questa domanda ai neofiti (ma a volte anche ad utenti "anziani") del forum o a quelli che seguono saltuariamente in palestra; ritengo il riscaldamento, infatti, fondamentale prima dell'inizio della sessione di pesi veri e propria, di cui è parte integrante. La risposta che ricevo alla mia domanda, per lo più, mi lascia interdetto e mi fa pensare ai miei inizi, quando, come tutti o quasi, mi allenavo e scaldavo alla meno peggio, anzi, spesso il riscaldamento era qualcosa di accessorio, fatto se si aveva tempo e voglia. E qui sbagliavo. Ma all'epoca non ero informato, non conoscevo il forum, non conoscevo nemmeno il Bodybuilding in realtà, né sapevo distinguere tra un deltoide e un tricipite. Voi però, giovani del XXI secolo, avete una grande fonte di informazione, internet, il forum, chatroom e le buone e vecchie biblioteche. Quindi anzi che frequentare siti promiscui come Badoo o stare loggati 24 ore al giorno su e-bay per accaparrarsi le scarpe della Nike ultimo modello a prezzo scontato, usate le potenzialità "buone" di internet, usate la funzione search del nostro forum e informatevi. Ok, stop, basta con la paternale di un rimbambito e torniamo a noi.

Manx - *Come ti scaldi per lo Squat?*

Utente BW - *Faccio 5 minuti di bike e poi comincio*

Manx - 😊

Utente BW - *Non va bene? A volte faccio due serie da 12 leggere e poi inizio*

Manx - 😊 alla seconda

Ecco, il dialogo di cui sopra è l'esempio di come non ci si deve scaldare (ho fatto l'esempio dello Squat, ma la situazione vale per tutti i grandi multi-mono articolari come stacco, panca, trazioni, lento avanti ecc..). Prendete nota, memorizzate il dialogo, memorizzate la mia scomoda domanda e memorizzate anche le risposte dell'"Utente BW". Poi, una volta riposte nel cassetto della memoria queste informazioni, appiccicateci una etichetta con la scritta a caratteri cubitali "Mai fare così". E non aprite più quel cassetto.

Andiamo avanti.

A che cosa serve il “riscaldamento”

Sapete benissimo che non sono un teorico dell'allenamento tanto meno un esperto di fisiologia umana, medicina dello sport e simili. Quindi sarò il più semplice e diretto possibile, cercando di portarvi alla questione, con le mie esperienze pratiche e con quelle teoriche, frutto di consigli, letture e suggerimenti di gente ben più esperta di me.

Il riscaldamento, dicevo, deve introdurci all'allenamento vero e proprio che verrà eseguito con dei pesi consistenti, elevati, capaci di stimolare sia il SNC (sistema nervoso centrale) che il fisico (semplifico e volgarizzo, i muscoli). Ecco, sono già arrivato, accorciando di brutto, al punto: un ottimo riscaldamento deve tenere conto di queste due costanti fondamentali, cosa che i 5 minuti di bike o le due serie lunghe e leggere proprio non fanno. Queste “sotto-specie” di riscaldamento non danno la possibilità al SNC e ai muscoli di impostare bene il lavoro da eseguire successivamente, non li preparano allo sforzo massimale, sia a livello neurale che muscolare. Perché? Rispondo da muratore, senza tecnicismi: senza un adeguato riscaldamento i muscoli rimangono freddi, oppure, nel caso delle serie lunghe e “pompanti”, questi vengono inondati già da subito dall'acido lattico, cosa che compromette del tutto la prestazione, non facendovi lavorare al 100%. Senza dimenticare che affrontare esercizi pesanti (per il fisico e per lo stesso SNC) come stacchi e squat senza un adeguato riscaldamento, può portare all'infortunio delle parti muscolari direttamente interessate o sollecitate più fortemente. Sono convinto che nella stragrande maggioranza dei casi di infortuni dovuti a questi due esercizi (i famosi esercizi che vengono sconsigliati nelle palestre perché “pericolosi”...) la mancanza di un dovuto ed efficace riscaldamento sia tra le cause principali.

Come impostare un riscaldamento efficace

Bene, ora siamo tutti ansiosi di sapere cosa quel palloso di Manx vi propone di fare. Divido il lavoro di riscaldamento in esercizi base (squat, stacco, lento, trazioni, panca) ed esercizi complementari, che di norma vengono eseguiti dopo i base (ne elenco alcuni: esercizi per le braccia, per il dorso, per le gambe ecc...). Questa distinzione in esercizi base e complementari, non rispecchia in toto quella ben più famosa tra multi-articolari e mono-articolari, ma è una mia distinzione occasionale che applico oraper chiarire meglio quanto sto per esporvi sul riscaldamento.

Come impostare il riscaldamento se non vanno bene né la bici, né pompare con una o due serie lunghe, né sfidare le divinità virili dell'Olimpo walleciano e mettersi sotto al rack a freddi? L'allenamento deve essere preceduto da alcune serie di avvicinamento al carico allenante, con ripetizioni medio-basse fino ad arrivare ad una singola ripetizione con il carico allenante (o poco meno del carico allenante stesso).

A) Esercizi base

Non è difficile impostare un buon riscaldamento per questi esercizi “base”. Per prima cosa dobbiamo conoscere l'entità del carico allenante, il carico che si userà nell'esercizio base per allenarsi. Si dovrà conoscere anche il numero delle serie e delle ripetizioni (il volume) di questo esercizio.

Facciamo un esempio “classico” di volume, considerando che si tratta di esercizi dove si maneggiano carichi pesanti e che vengono eseguiti di norma all’inizio dell’allenamento, aprendo le “danze”.

Prendiamo un 4x6 da eseguire con un ipotetico carico allenante di 100 kg (nel caso in cui non si lavori a “buffer”, ma si preveda di aumentare il carico man mano che si avvanza con le serie, il modo di scaldarsi è lo stesso). L’esercizio in questione è lo Squat. Come procedere? Intanto andate al rack, posizionate bene il bilanciere e caricatelo per 30 kg (il carico, ovviamente, è da considerarsi con il bilanciere incluso). Posizionatevi sotto, fate un bel respiro, staccate il bilanciere e scendete per 6 volte. Sì avete letto bene, 6 ripetizioni (se poi ne fate 5 non succede niente, la palestra rimane in piedi, la vostra ragazza vorrà comunque che la portiate in centro per i saldi, non vi sfascerete le ginocchia e non catabolizzerete, tanto meno diventerete grossi e forzuti in meno tempo). Finite queste, il tempo di prendere nuova ghisa, eseguite altre 6 ripetizioni con 40 kg. E così continuate scendendo con il numero delle ripetizioni all’incirca ad ogni serie e aumentando di 10 kg arrivando, così, ai 100 kg (ma anche a 90 kg, e poi si inizia con il wo vero e proprio con 100 kg) del carico allenante.

Esemplifico quanto detto con uno schema del riscaldamento per lo squat, da applicare anche allo stacco, panca, lento avanti, nel caso si eseguano 6 ripetizioni.

Esempio Squat -----> avvicinamento al carico allenante 100 kg

Serie di avvicinamento

6@30kg

6@40kg

5@50kg

4@60kg

3@70kg

2@80kg

2@90kg

1@100kg (quest’ultima singola con il carico allenante potrebbe essere tralasciata. Andate a sensazione)

Questo ovviamente è solo un “modello”: sia ben chiaro, non dovete fare necessariamente così filo e per segno: dovete ovviamente adattare il numero delle serie/ripetizioni di avvicinamento al tipo di lavoro che si sta facendo, al suo volume e anche alle sua intensità. La cosa importante è che capiate il concetto e l’utilità delle serie di avvicinamento e che sappiate interpretarle al meglio. Se eseguite un riscaldamento di questo genere diminuite al massimo la possibilità (infausta) di un infortunio e lavorerete al 100% delle vostre potenzialità. I ragazzi del forum e quelli della palestra che seguo e che conosco hanno avuto consistenti aumenti di carico eseguendo un riscaldamento impostato in questo modo.

Nel caso dello stacco da terra, che spesso viene eseguito con meno ripetizioni, ho adottato un'altra procedura, ma molto simile, che vado perfezionando nel tempo. La cosa mi ha permesso di maneggiare carichi per me importanti e di eseguire anche ripetizioni sub massimali in tutta sicurezza e "bello caldo", ma senza aver pregiudicato in partenza la prestazione causa un riscaldamento eccessivo o sbagliato.

Vi riporto dal mio diario la sessione di stacchi compiuta nella routine del dorso del 16.12.2008 (questo il link al mio diario <http://www.bodyweb.com/forums/4381307-post4550.html>).

Sono partito così:

Riscaldamento Deadlift

2x10 iperestensioni + 10 kg

Stacco avvicinamento con presa prona

3@70kg

3@90kg

2@110kg

2@120kg

1@130kg

1@140kg

Inizio wo Deadlift, presa regolare:

3@150kg

3@160kg

2@165kg

3@160kg

2@175kg

Nel caso della panca piana ho trovato utile introdurre una particolarità, anche perché si tratta di un esercizio che sollecita indirettamente (ma in modo abbastanza efficace) anche altri distretti limitrofi, in particolare i deltoidi frontali, poi, i laterali. Prima della sessione di avvicinamento che vi ho riportato prima, mi appendo alla sbarra delle trazioni per circa 15", stendendomi del tutto in modo da "allungare" il petto e avere "più spazio" per spingere poi alla panca. Aggiungo un paio di serie leggere da 5-6 ripetizioni di alzate frontali ai

cavi, in modo da preparare efficacemente la zona dei deltoidi frontali. Le alzate frontali possono benissimo essere sostituite con delle croci leggere su panca o ai cavi.

Per le trazioni si può semplicemente procedere secondo il primo schema che ho postato, eseguendo le serie di avvicinamento alla Lat machine o a macchinari simili.

B) Esercizi complementari

In questo caso ci troviamo di fronte ad esercizi che vengono eseguiti di norma dopo i fondamentali (o di gruppi muscolari "piccoli" e sinergici, che vengono allenati dopo i muscoli "grandi"), quindi, con il SNC già attivato e con i gruppi muscolari interessati già fortemente sollecitati e, quindi, caldi. Ci si dovrà comportare di conseguenza: se si lavora secondo gli schemi usuali e classici petto-tricipiti e dorso-bicipiti, si vedrà, come appena ricordato, che questi due gruppi muscolari "piccoli" sono stati già in parte lavorati nella sessione rispettiva del petto e del dorso. Quindi un vero e proprio riscaldamento non è necessario. Se dobbiamo eseguire il French press, esempio, dopo la sessione del petto, saranno sufficienti due o tre serie medio leggere dello stesso esercizio o al Push down (stesso discorso se si abbinano spalle e tricipiti; quest'ultimi sono già sollecitati dal lento avanti). Stesso discorso per i bicipiti, che in tutti gli esercizi del dorso lavorano (pensiamo alle trazioni, al rematore, al pulley). Quindi prima di affrontare il curl bilanciere o manubri che sia, faremo 6-8 rip per un paio di serie con un peso medio-leggero. Il metodo è ovviamente lo stesso per le gambe e per le spalle.

Quello che mi preme particolarmente con questo mio breve intervento è che impariate come impostare un riscaldamento efficace, concreto, che vi porti ad affrontare l'allenamento nel pieno delle vostre energie e in tutta sicurezza. Imparate a conoscere le reazioni del vostro corpo e del vostro SNC, imparate a gestire un allenamento, ad organizzarlo, ad interpretarlo, e non semplicemente ad eseguirlo.

PRIMI SEI MESI DI ALLENAMENTO

(Guida a cura di **HULKHOGAN**)

Dopo aver imparato bene l'esecuzione degli esercizi e l'importanza del riscaldamento, vi proponiamo una progressione di sei mesi di allenamento per un principiante assoluto o per chi si è sempre allenato male. Le seguenti tabelle, risulteranno estremamente utili in termini di miglioramento.

1° mese

LUN e VEN

Squat 3x12

Leg curl 3x10

Spinte c/bil su piana 3x12

Rematore c/bil 3x12

Lento Avanti c/bil 2x12

Lat machine 2x12

Curl c/bil 2x15

Spinte in basso 2x15

Abs 3x15

MER

Affondi c/man 3x12

Leg curl (un'altra versione se è disponibile) 3x12

Spinte c/man su inclinata 3x12

Rematore c/1 man 3x12

Spinte in alto c/man 2x12

Lat machine inversa 2x12

Curl c/man 2x15

Spinte in basso con corda 2x15

Abs 3x15

2° mese

LUN e VEN

Squat 3x10
Leg curl 3x8
Spinte c/bil su piana 3x10
Rematore c/bil 3x10
Lento Avanti c/bil 3x10
Lat machine 3x10
Curl c/bil 2x12
French Press 2x12
Abs 3x12

MER

Stacchi 3x8
Leg press piedi alti 3x10
Spinte c/man su inclinata 3x10
Rematore c/1 man 3x10
Spinte in alto c/man 3x12
Lat machine inversa 3x12
Curl c/man 2x12
Spinte in basso con corda 2x12
Abs 3x12

3° mese

LUN e VEN

Squat 3x8
Leg curl 3x8
Spinte c/bil su piana 3x8
Rematore c/bil 3x8
Lento Avanti c/bil 3x8
Lat machine 3x8
Curl c/bil 3x10
French Press 3x10
Abs 3x10

MER

Stacchi 3x6
Leg press piedi alti 3x8
Spinte c/man su inclinata 3x8
Rematore c/1 man 3x8
Spinte in alto c/man 3x10
Lat machine inversa 3x10
Curl c/man 3x10
Skull crusher c/bil su inclinata 3x10
Abs 3x10

4° mese

Da alternare **LUN, MER e VEN**

A

Squat 4x6
Leg extension 3x10
Panca piana 4x6
Crocì alte 3x10
Rematore bilanciata 4x6
Alzate a 90° 3x10
Curl c/bil 4x10
Abs 3x10

B

Stacchi 4x6
Leg curl 3x10
Lento avanti 4x6
Alzate laterali 3x10
Lat machine 4x6
Pullover 3x10
French press 4x10
Calf raise 3x15

5-6° mese

Da alternare **LUN, MER e VEN**

A

Squat 4x6
Pressa 3x10
Panca piana 4x6
Distensioni alte 3x10
Rematore bilanciata 4x6
Pulley 3x10
Curl c/bil 4x10
Abs 3x10

B

Stacchi 4x6
Good morning 3x10
Lento avanti 4x6
Alzate laterali 3x10
Lat machine 4x6
Pullover 3x10
French press 4x10
Calf raise 3x15

COME CREARE UNA SCHEDA

(Guida a cura di **LEVIATANO89**)

Creare una scheda è spesso, per un neofita o per un intermedio particolarmente pigro, un lavoro piuttosto complesso. Che esercizi scegliere? Che divisione effettuare? Set? Ripetizioni? E non si riesce a costruire una scheda con nemmeno con 10 minuti del proprio tempo...

In realtà realizzare una scheda è una cosa più semplice di quello che sembra, basta non invischiarsi in inutili problematiche senza senso.

Una piccola considerazione aggiuntiva: le schede di cui si parla in questa guida sono per atleti che già possiedono una buona tecnica di esecuzione e una buona capacità di lavoro.

Prima di dedicarsi ad un allenamento di questo tipo, un neofita dovrebbe prima di tutto imparare le varie tecniche di esecuzione e raggiungere determinati e minimi livelli di forza, fatto ciò dovrà poi aumentare la propria capacità di lavoro lattacida e solo in una fase successiva potrà dedicarsi a lavori così impostati per poter veramente rendere al meglio.

Un'altra nota: tutte le linee guida qui presenti sono riferite a coloro che intendono dedicare ogni wo della settimana al completo esaurimento di un muscolo, se così non fosse il discorso che si affronterà riguardante gli splittaggi avrebbe poco senso. Tutto qui si riferisce ad un allenamento in monofrequenza e che mira al completo esaurimento muscolare secondo i principi weider, ovvero con 3-4 esercizi per i gruppi muscolari medio/grandi (petto, schiena, gambe, spalle) e 2-3 esercizi per i gruppi muscolari piccoli (bicipiti, tricipiti, polpacci, addome). La parola esercizio tuttavia non è abbastanza esplicativa, parleremo infatti, più avanti, del volume allenante, il vero punto chiave da tenere in considerazione nella creazione di una scheda.

1. La chiave di una buona scheda: la divisione settimanale

Prima di stabilire split, esercizi, set e ripetizioni è essenziale riuscire a capire il proprio obiettivo. Massa? Definizione? Focus su volume o intensità? Quali sono i vostri punti deboli? In che direzione volete andare? Una volta deciso questo, e impostata una dieta per l'obiettivo (non facciamo gli errori assurdi tipo: "faccio una dieta da massa e una scheda da definizione), si può passare a pensare quante volte e come ci si vuole e ci si può allenare. E' inutile avere una mega scheda e andare in palestra quando si vuole, i contrattempi capitano a tutti, ma bisogna avere un piano prestabilito di allenamento.

Fissati i giorni (vivamente consigliati da un minimo di 2 a un massimo di 4), si deve passare a stabilire la divisione muscolare o **splittaggio**, collegato a quello che è il vostro obiettivo.

Se avete le braccia "indietro" farete una split del tipo:

Petto-Spalle
Dorso
Gambe
Braccia

Ma questo è solo un esempio, un elenco di tutti gli splittaggi corretti con cui creare una scheda sarà elencato nell'**Appendice A**, a fine trattazione.

Torniamo ad analizzare lo splittaggio. Questo, molte volte, risulta la parte più difficile, non tanto perché si tratta di una cosa complicata, ma perché spesso si ignora il funzionamento della cosiddetta **sinergia muscolare**, un elemento essenziale che chiunque dovrebbe rispettare.

Portiamo ad esempio gli unici due casi di cui bisogna sempre tenere conto:

a. l'allenamento del **petto** coinvolge pesantemente le **spalle** ed i **tricipiti**, quindi è cosa buona far sì che questi due muscoli o vengano allenati insieme oppure distanziati di almeno 2 giorni, in modo che possano recuperare ottimamente.

b. l'allenamento del **dorso** coinvolge i **bicipiti**, quindi vale lo stesso discorso, o si allenano i bicipiti insieme o per lo meno un paio di giorni dopo in modo da farli recuperare appieno.

Ecco dunque il tipo esempio di scheda splittata in modo **scorretto** e che si vede sempre in giro:

Allenamento A: Petto-Bicipiti

Allenamento B: Dorso-Tricipiti

Allenamento C: Gambe-Spalle

2. La scelta degli esercizi

Una volta scelta la propria split occorre “riempirla”, ed è anche questa una parte che per alcuni risulta particolarmente difficile. In realtà è più semplice di quello che si possa credere e per ogni gruppo muscolare bisogna seguire questo semplice passaggio:

a. Scelta di un esercizio **fondamentale**

b. Scelta di **1 o 2** esercizi **multiarticolari**

c. Scelta di un esercizio di **isolamento**, per sfinire completamente il muscolo e per ricercare un buon livello di pump.

Un elenco degli esercizi è presente in epilogo presso l'**Appendice B**, qui continuiamo l'analisi riguardante la scelta degli esercizi.

Pare superfluo constatare che un fondamentale possa facilmente diventare un multiarticolare semplicemente utilizzando dei manubri o viceversa. Basta vedere gli esercizi per il petto: la panca piana, se fatta con i manubri, diventa un eccezionale multiarticolare etc...

3. Stabilire Set, ripetizioni e fibre muscolari

Questa parte fornisce obbligatoriamente parecchie noie, sia al lettore che all'autore, perché spesso la si rende troppo complessa (e quindi nessuno capisce niente), o peggio troppo semplicistica (e quindi nessuno capisce niente).

La chiave di questo discorso è la via di mezzo.

Partiamo dal tipico discorso che piace a tutti, la distinzione tra fibre rosse e fibre bianche.

Le **fibre rosse** crescono con difficoltà, hanno un **recupero rapido** e sono le primi a “sparire” quando si tagliano via i carboidrati dalla dieta. Le **fibre bianche** invece sono quelle che si sviluppano maggiormente in **massa e potenza**, si mantengono meglio delle rosse e hanno **poca resistenza**.

Più semplice e chiaro di così credo sia impossibile. Però questa descrizione potrebbe portare a pensare: basta andarci di potenza per allenare le fibre bianche e di pump per le fibre rosse.

Invece non è così, questo perché ogni muscolo è composto da entrambe le fibre anche se a percentuali differenti. I tricipiti sono ricchi di fibre bianche (infatti si stancano subito) mentre i bicipiti sono composti in maggioranza da fibre rosse.

Ognuno di noi però ha percentuali differenti da quelle degli altri, solo con il tempo ciascuno potrà capire le proporzioni di fibre dei propri muscoli.

Per ipertrofizzare un muscolo (per **ipertrofia muscolare** si intende l'incremento della sezione trasversa del muscolo, questo aumento è a carico soprattutto delle fibre rapide, la loro immobilizzazione, al contrario provoca l'**ipotrofia**) occorre allenarsi con cognizione di causa.

L'allenamento stimola la sezione trasversa delle miofibrille (piccoli filamenti che compongono le fibre muscolari), la quale aumenta in modo del tutto proporzionale all'incremento della dimensione e del numero di fibre e per fare ciò vengono utilizzati carichi compresi tra il 70 ed il 90% del massimale.

Carichi più elevati (intorno al 90%) permettono di eseguire un numero più limitato di ripetizioni (2-3 rip.) mentre carichi inferiori al 70% permettono invece di eseguire un numero maggiore di ripetizioni, allenando maggiormente la resistenza muscolare.

Lavorando attraverso carichi che ci permettono di eseguire non più di 10 ripetizioni, si attivano i processi connessi alla sintesi proteica, la quale è essenziale per l'incremento della massa muscolare.

La conclusione di questo discorso qual'è? Per ogni muscolo occorrono:

1) Esercizi di **potenza** (ripetizioni <6)

2) Esercizi **lattacidi** (ripetizioni tra 6 e 12)

3) Esercizi di Pump o di **concentrazione** (ripetizioni tra 8 e 20)

Con questo schema si riesce ad attaccare tutte le fibre di un muscolo senza stare a pensare "i tricipiti sono di fibre bianche allora ripetizioni basse, i bicipiti sono di fibre rosse allora alte ripetizioni", lo ribadisco, no! Questo ragionamento è errato. **Ogni muscolo necessita di un esercizio a basse ripetizioni e carico elevato per richiamare il più alto numero di fibre possibili, uno o due a medio ripetizioni attaccarlo ulteriormente, e un monoarticolare finale per sfinirlo del tutto e ricercare un buon livello di pompaggio.**

Una piccola nota per i neofiti. Se i carichi nei fondamentali sono molto bassi, il lavoro di pump o concentrazione perde molto del suo senso, dato che i carichi sono molto bassi. In questi casi è meglio utilizzare un fondamentale seguito da alcuni complementari, in modo da concentrare il massimo dello sforzo nell'aumentare la forza. Ma in questi casi, è meglio utilizzare un approccio in multifrequenza, il top per un neofita.

Passiamo ora a come stabilire set e ripetizioni. Diciamo che di norma il volume di un esercizio (dato da serie x ripetizioni) dovrebbe stare intorno a minimo 25 e massimo 35. Come ottenerlo?

Esempi sono il 4x8, il 3x12, il 5x5, ma ci sono decine e decine di combinazioni possibili! Qui ci si può veramente sbizzarrire e vedo superfluo stare ad elencare set e ripetizioni, non è mai morto nessuno facendo un 4x12, così come con un 2x6, si può fare quello che si vuole l'importante è che tutto, nel complesso, segua una **logica**.

E i tempi di recupero? Questa domanda è sempre la più "strana". Quanto recuperare? Il tempo sufficiente a far sì che il battito cardiaco, o per lo meno la respirazione, torni simile a quelle a riposo. Di solito si usa questo protocollo:

2'-3' nei fondamentali

90"-2' nei multiarticolari

60"-90" nei monoarticolari

30"-60" nel pump

E se ci pensate ha più che senso. Un esercizio fondamentale richiede un grandissimo sforzo (dato che, quasi sempre, sono a basse rip) e quindi avremo bisogno di più tempo di recuperare rispetto ad un esercizio di pompaggio che anzi, per tale scopo, necessita di bassi tempi di recupero.

Se questo schema dovesse risultare insufficiente un metodo valido è il seguente: con l'utilizzo di un cronometro basta misurare il tempo necessario, completato il set, riprendere una respirazione ed un battito cardiaco vicini al normale

Non si dovrebbero naturalmente eccedere i 4' in quanto si corre il rischio che il muscolo si raffreddi e perda concentrazione.

Piccola nota sui fondamentali e le ripetizioni: Perché i fondamentali andrebbero a basse ripetizioni?

Certo rimane che nessuno andrebbe incontro ad una serie di sfortunati eventi se li usasse ad alte ripetizioni, ma questa cosa ha un senso perché:

1. Essendo i multiarticolari più pesanti (stacco, squat e panca) **utilizzano una miriade di muscoli**, in questo modo possono essere utilizzati **carichi incredibilmente più alti rispetto agli altri esercizi**, più alto è il carico usato più alto è il numero delle fibre muscolari che si riescono ad utilizzare. Ora non è che un piramidale 12-10-8-6 sia sbagliato, l'importante è che comunque ci sia una parte del piramidale dedicata alle basse ripetizioni.

2. **La tecnica deteriora con l'aumentare delle ripetizioni.** Senza entrare troppo nel merito, il set-up corretto su panca, squat e stacchi oltre le 6 ripetizioni tende a disperdersi, prima di tutto nello stacco.

FAQ:

Come si imposta una scheda di massa o definizione?

Prima di tutto, è bene imparare che **la differenza la fa la dieta**, non l'allenamento. La dieta ed il cardio. Poco cardio e dieta da massa fanno sì che la scheda da voi strutturata crei massa, tanto cardio e dieta ipocalorica fanno sì che la dieta sia da definizione.

L'unica peculiarità di cui tener conto sarebbe quella di aumentare molto l'intensità durante gli allenamenti in regime di definizione, concentrandosi sui fondamentali e pochi complementari per riuscire a mantenere più forza possibile, dato l'ovvio calo di questa in un regime alimentare restrittivo, come quella da definizione. Il volume e l'intensità di una scheda di massa, al contrario, sono totalmente personali.

Perché non posso allenarmi tutti i giorni?

Perché i muscoli necessitano di recupero, e tale recupero si aggira intorno alle 48/72 ore. Allora perché non allenarsi dopo 3 giorni? Perché sottoporre lo stesso distretto muscolare ad allenamenti completi, continuamente, causa esattamente il contrario, in quanto il continuo stress non è l'ideale per aumentare la massa muscolare. Per allenare più volte un distretto si può ricorrere alla multifrequenza, in cui si evita il cedimento e il completo stancaggio del muscolo, così facendo i distretti muscoli possono essere allenati più volte, e persino di "più", ma questi sono discorsi che non c'entrano con questo discorso, ognuno sceglie l'approccio che più lo aggrada.

Gli addominali?

Inutile dire che qui quasi sempre sono dolori, in quanto ci sono due scuole di pensiero.

La prima sostiene che gli addominali, in quanto muscoli scheletrici, così come tutti gli altri, vadano allenati alla stregua di questi, quindi **un allenamento a settimana con sovraccarico**.

La seconda invece afferma che gli addominali, in quanto sollecitati continuamente in ogni esercizio e in ogni attività umana, abbiano una capacità di recupero che permette loro di essere **allenati più volte durante l'arco della settimana**.

Quello che entrambi i pensieri condividono è che gli addominali vadano allenati con sovraccarico, i 3x300 addominali ogni giorno non servono a niente, comunque la pensiate. Trovate la vostra metodologia migliore, e seguitemela! Provate con quale dei due modi vi trovate meglio, considerando però che sono la dieta e la genetica a mettere gli addominali in mostra, non i crunch.

Che peso devo usare?

E anche qui si sentono le proposte più strane.

Esempio: 3x12, che peso usare? Ci sono diverse possibilità:

- 1)** si usa un peso con cui arrivare a cedimento nell'ultima ripetizione all'ultima serie (e qui ci vuole un minimo di esperienza per riuscire a trovare il peso ricercato)
- 2)** si va a cedimento, il che implica che si avrà non più un 3x12 bensì un più probabile 12-10-8 (o qualcosa di simile). Quindi se c'è scritto un 3x12 è meglio usare l'opzione 1, il cedimento (secondo me) è da preferire nei piramidali.
- 3)** si lascia **buffer**. Il che è preferibile in determinati lavori, come quelli che puntano sul volume negli schemi di forza o simili, anche se un po' di buffer in certi esercizi male non fa!

Che cos'è il buffer?

E' la differenza tra le ripetizioni che si possono fare con quelle che si completano.

Esempio pratico--> faccio panca con 50kg, con questo peso posso completare 20 ripetizioni, ma ne concludo 12 allora il buffer è di 8.

Dopo quanto cambio una scheda?

Dipende prima di tutto da come è impostato il macrociclo. Se si imposta tutto mensilmente allora mi pare ovvio che una scheda dovrà essere tenuta un mese, idem se si programma di 6 settimane in 6 settimane. Se invece non siamo tipi da viaggi mentali su larga scala allora si può tenere una scheda da un minimo di 3 settimane ad un massimo di 8, dipende da quanto una scheda piaccia e da quanto questa da risultati. Se una scheda ci fa schifo possiamo pure cambiarla dopo 3, se la amiamo alla follia è poco probabile che dopo 8 settimane ci darà le stesse sensazioni del primo mese, quindi è bene cambiarla.

Naturalmente cambiare non significa obbligatoriamente stravolgere! Se una scheda è "leggera" basterà intensificarla un pò, aumentarne il volume! Sostituire un esercizio in corso d'opera non è vietato, anzi consigliato se questo proprio non piace. Lo stesso si può fare dopo un mese. Basta fare delle piccole modifiche (passare da un 3x8 a un 4x6 o viceversa, invertire due esercizi con ripetizioni e seri, sostituire un esercizio) per poter avere una nuova scheda. Tutto dipende dai propri feedback.

APPENDICE A: SPLITTAGGI CORRETTI

Esempi di 3 Split

Petto-spalle-tricipiti
Gambe
Dorso-bicipiti
--

Petto-spalle-bicipiti
Gambe
Dorso-tricipiti
--

Petto-dorso
Gambe
Spalle-braccia
--

Petto-braccia
Gambe
Dorso-spalle
--

Petto-tricipiti
Dorso-bicipiti
Gambe-spalle
--

Petto-bicipiti
Gambe
Dorso-Spalle-tricipiti
--

Petto-Spalle
Gambe

Dorso-Braccia
--

Petto-Quadricipiti
Dorso-Bicipiti-Femorali
Spalle-tricipiti
--

Pettorali-schiena(rematori)-tricipiti
Gambe-addome
Spalle-schiena (trazioni)-bicipiti
--

Esempi di 4 Split che rispettano la sinergia muscolare

Petto-Tricipiti
Gambe
Dorso-bicipiti
Spalle
--

Petto-dorso
Gambe
Spalle
Braccia
--

Petto-Dorso
Gambe
Spalle-tricipiti
Bicipiti-addome
--

Petto
Dorso-bicipiti
Gambe
Spalle-tricipiti
--

Petto
Dorso
Gambe
Spalle-braccia
--

Petto-spalle
Dorso
Gambe
Braccia
--

Petto-bicipiti
Gambe
Dorso
Spalle-tricipiti
--

Petto-braccia
Gambe
Dorso
Spalle

APPENDICE B: GLI ESERCIZI

In questa sezione ho deciso di dividere gli esercizi in base, multiarticolari e di concentrazione/isolamento. Cosa sono gli esercizi base? Gli esercizi base sono quelli che una volta imparati permettono di eseguire tranquillamente gli altri in quanto coinvolgono in modo completo tutti i muscoli di una catena muscolare. Cosa significa? Significa che per avere una buona panca manubri, una buona panca stretta o una panca inclinata, bisogna saper fare una buona panca, perché il modello "base" (appunto) di spinta è data da questa. Idem per lo squat e lo stacco per tutti gli esercizi delle gambe, o le trazioni e i rematori con le varie lat machine e strambi aggeggi di remata.

A livello di stimolo poi... dipende! Per una persona un "base" può essere la panca manubri, persino le croci, ma prima di dire <<ah, per la mia struttura la panca/lo squat sotto il parallelo non va bene>>, imparate ad eseguirla bene.

GAMBE

-base

Squat
Stacchi

-multiarticolari

Affondi
Leg Press
Hack Squat
Mezzi stacchi (pin-pull)
Stacchi alla rumena
Stacchi gambe tese

-monoarticolari

Leg extension
Leg curl
Gluteus standing

SCHIENA

-base

Trazioni

Rematore bilanciere

-multiarticolari

Pulley

Rematore manubrio

Pull-down lat machine

-monoarticolari

Pull-down braccia tese

PETTO

-base

Panca piana

Dip alle parallele

-multiarticolari

Distensioni manubri

-monoarticolari

Croci (manubri/cavi)

Pullover

SPALLE

-base

Military Press/Lento avanti

-multiarticolari

Lento dietro

Lento manubri

Tirate al mento

Arnold press

-monoarticolari

Alzate frontali

Alzate laterali

Alzate laterali 90°

BICIPITI

Curly bilanciere

Curly manubri

Curly di concentrazione

Curly alla Scott

Drag Curl

TRICIPITI

French press

Skull crusher

Panca presa stretta

Estensioni dietro nuca

Spinte in basso (barra/corda)

FAQ - Piccola nota conclusiva: molto spesso si chiede perché i bicipiti e i tricipiti non siano divisi come gli altri muscoli in fondamentale-multiarticolare e monoarticolare. Non esiste la divisione tra multi e mono semplicemente perché questi esercizi coinvolgono quasi tutti solo l'articolazione del gomito. Se volessimo essere precisi e monotoni i curl coinvolgono anche la spalla, così come il french press, ma questo poco cambia a livello dello stimolo al muscolo. Per quanto riguarda questi muscoli, un esercizio vale l'altra, credo che sia meglio eseguire esercizio che si sentono efficaci. Io ad esempio odio il curl bilanciere e lo skull crusher... Ovvio che poi i "base" anche qui dovrebbero essere quelli in cui si carica di più, ma essendo semplici monoarticolari qui la fa da padrona la "sensazione", io carico di più nel curl manubri piuttosto che nel curl bilanciere, per me è il curl manubri un fondamentale piuttosto che altro e così via...

APPENDICE C: COME CAMBIO LA SCHEDA?

Questo spesso è un handicap paralizzante. Come cambiare una scheda? Il modo più semplice è usare un po' ingegno e invertire quello che già c'è, il tutto basandoci sulle nostre esperienze.

Esempio di allenamento per il petto:

Panca piana bil. 4x6
Distensioni manubri su inclinata 3x8
Croci ai cavi 3x12

E' un allenamento che riusciamo a completare con relativa facilità ormai, è giunto il momento di modificarlo e le possibilità sono infinite. Per prima cosa si può invertire l'inclinazione delle panche.

Panca inclinata bil. 4x6
Distensioni man. Su piana 3x8
Croci ai cavi 3x12

Però non basta, allora aggiungiamo un esercizio. Cosa aggiungere? Se l'allenamento risultava "facile" non è il caso di aggiungere altro lavoro di isolamento, bensì è preferibile aggiungere ulteriore lavoro pesante, i dip possono fare al caso nostro. Come? Seguendo il solito ragionamento, 3 o 4 set a medie ripetizioni, se 8 sono oltre la nostra portata un 3(o 4)x max. è ciò di cui abbiamo bisogno

Panca inclinata bil. 4x6
Dip 3x max.
Distensioni man. Su piana 3x8
Croci ai cavi 3x12

Ed ecco che l'allenamento finale è completamente diverso da quello di partenza. Naturalmente le scelte che abbiamo a disposizione sono infinite, si può volumizzare maggiormente:

Panca inclinata bil. 4x6
Dip 4x max.
Distensioni man. Su piana 3x8
Croci ai cavi 4x12

Oppure intensificare

Panca piana 4x4
Dip 3x6 (con sovraccarico)
Distensioni manubri su inclinata 3x8 JS Croci 3x12
Pullover 3x15

L'importante è non stravolgere troppo. Passare dal primo allenamento postato a quest'ultimo non è una cosa molto saggia, bisogna sì aumentare ciò che si fa ma con criterio. Seguendo pochi concetti base una scheda può cambiare radicalmente.

Basta infatti:

1. Cambiare l'inclinazione della panca
2. Invertire set x rip. di alcuni esercizi
3. Sostituire un esercizio con una sua variante più complessa
4. Inserire tecniche di intensità (per medi e avanzati)

Ed ecco che la scheda ha completamente cambiato faccia.

Sottolineo come questa sia proprio un'idea "base" di come si cambia una scheda, basata più sui principi weider della confusione muscolare. Se volete cambiare una scheda, imparate a periodizzare e, soprattutto, capite dove volete arrivare.

APPENDICE D: I PRINCIPI WEIDER

In realtà questi principi non sono stati inventati da Joe Weider, ma a lui sta il merito di averli catalogati e di aver dato loro un nome. Questi principi, comunque sia, sono i punti cardine dell'ideologia weideriana, la quale ha influenzato e completamente modificato l'idea di allenamento che vigeva prima della sua venuta, tanto che prima di questa i "pro", quali Arnold ad esempio, utilizzavano l'approccio in multifrequenza.

METODICHE DI PIANIFICAZIONE

1) Allenamento ciclico: alternare periodi ad alto volume ed intensità con altri a basso , occorre dedicare diversi periodi specifici alla forza, alla massa e alla definizione

2) Allenamento eclettico: utilizzare in ogni allenamento diversi esercizi, range di ripetizioni e set, inserendo multi e monoarticolari

3) Allenamento istintivo: basarsi sui risultati ottenuti e sulle proprie sensazioni per pianificare un proprio ed ottimale programma di allenamento

4) Confusione muscolare: cambiare spesso esercizi, set e ripetizioni per avere sempre qualcosa di nuovo in ogni wo.

TECNICHE DI ALLENAMENTO E PIANIFICAZIONE

5) Tensione continua: sia la fase positiva che la negativa devono essere controllate per stimolare al massimo le fibre muscolari.

6) Flushing: Allenare un gruppo muscolare prima di passare ad un altro

7) Allenamento olistico: si usano diversi range di ripetizioni per colpire al massimo ogni tipo di fibre

8) Allenamento specifico: detto anche di "isolamento", si punta più possibile ad allenare il gruppo muscolare stabilito senza coinvolgere quelli vicini

9) Isotensione: tra una serie e l'altra contrarre i muscoli che si stanno allenando per migliorare la capacità di controllo muscolare

10) Priorità: si allena all'inizio del wo il gruppo muscolare più debole

11) Contrazione di picco: si concentra isometricamente lo sforzo durante la fase finale del movimento per aumentare la concentrazione muscolare

12) Sovraccarico progressivo: ogni sessione si dovrebbe puntare ad usare carichi maggiori

13) Allenamento piramidale: si parte da ripetizioni più alte fino a diminuirle sempre di più aumentando i carichi usati, o viceversa.

TECNICHE AVANZATE

14) Superserie: si eseguono 2 esercizi uno dopo l'altro senza pausa di recupero

15) Serie triple: si eseguono 3 esercizi uno dopo l'altro senza pausa di recupero

16) Serie giganti: si eseguono 4 o più esercizi uno dopo l'altro senza pausa di recupero

17) Jump set: si eseguono 2 o più esercizi uno dopo l'altro *con* una pausa di recupero medio-breve tra di essi

FAQ: serie doppia, jump set e superserie

Spesso si chiede quali gruppi muscolari debbano riguardare, è solo questione di nomi! Il sapere di fare una serie doppia facendo panca piana + panca inclinata e una superserie facendo panca + trazioni non modifica il concetto alla base, perciò, niente problemi filologici durante l'allenamento!

18) Burns: proseguire una serie anche quando non si è più in grado di continuare, eseguendo movimento parziali finché non si riesce ad effettuare che brevissimi movimenti.

19) Cheating: si bara (facendo rimbalzare il peso o utilizzando lo slancio del corpo) per riuscire ad eseguire qualche ripetizione aggiuntiva

20) Serie discendenti: dopo aver terminato le ripetizioni di una serie pesante si diminuisce rapidamente il carico e si continua il set fino a cedimento. Si diminuisce ancora il peso e si vada ancora avanti.

21) Ripetizioni forzate: con l'aiuto di uno spotter, ci si fa assistere nel superamento del punto morto per completare ancora qualche ripetizione aggiuntiva.

22) Negative: usando un carico superiore del 15-25% a quello che si usa normalmente, si abbassa il peso lentamente "lottando" con la forza di gravità, si esegua la positiva con l'aiuto di un compagno.

23) Ripetizioni parziali: si esegue solo una parte del movimento (inferiore, centrale, superiore)

24) Pre-affaticamento: si usi un monoarticolare per preaffaticare un muscolo prima di effettuare un multiarticolare.

25) Pause di riposo: si fanno brevi pause all'interno di una serie di un dato esercizio per riuscire a completare quante più ripetizioni possibili.

26) Cedimento: si porta una serie fino allo totale sfinimento ed eseguendo l'esercizio fino al fallimento.

APPENDICE E: VOGLIO FARE FORZA

Ho deciso di inserire qui [questo mio post](#) perché lo considero importante. Tutti, prima o poi, si alzano una mattina e decidono che i loro consueti carichi utilizzati durante gli allenamenti non sono abbastanza, che possono dare e sollevare di più. Allora ci si decide ad ampliare la propria visione delle cose ed oltrepassare la soglia dell'altra faccia della medaglia che è l'allenamento: dal mondo dell'ipertrofia, si passa al mondo della forza. Questi sono alcuni principi che è bene sapere prima di oltrepassare la soglia sopra citata.

D: Forza si fa a basse ripetizioni?

R: No, assolutamente no. Per prima cosa bisogna imparare che la parola forza, detta così, non significa niente, tanto meno si allena "la forza". Esistono diversi tipi di forza.

- 1) **Forza resistente**
- 2) **Forza ipertrofica**
- 3) **Forza esplosiva**
- 4) **Forza massimale**

Dato che è forza massimale quella a cui ci stiamo riferendo è bene stamparsi bene in mente questo concetto base: forza non si fa con ripetizioni da 1 a 6, massa non si fa con ripetizioni da 6 a 12 e definizione non si fa con ripetizioni da 12 a 1000. Che la forza massimale non sia altro che la forza che fa sì che noi possiamo esprimere la nostra massima capacità di sollevamento in un'unica alzata non si significa che dobbiamo allenarci utilizzando allo stremo questa capacità.

La forza massimale si sviluppa... seguendo un ciclo di forza! Non basta entrare in palestra e spararsi ripetizioni con carichi sub-massimali per aumentare la forza. Questo aumenta la confidenza con i carichi alti, il che non può che portare benefici, ma non si sta parlando di *sviluppo* di forza.

Esistono naturalmente cicli che prevedono di utilizzare carichi vicini al massimale (se non il massimale stesso), come ad esempio il west-side, però nel WS non ci si allena un solo giorno, ci si allena un giorno con una seduta massimale ed uno in una seduta dinamica. Ma ci sono anche cicli, come il korte, che prevedono di lavorare con volumi altissimi per 3 volte a settimana con il peso vicino al 60%-70%.

Se si vuole fare forza, oltre a scordarsi di lavorare a basse rep, ci si deve scordare di allenare l'alzata una volta sola a settimana.

D: Forza si fa su tutti gli esercizi?

R: Conseguenza dell'errore citato nel paragrafo sopra, è vedere spesso schede in cui si effettuano esercizi come il french press e curl bilanciere con basse ripetizioni. Partendo dunque dal concetto che forza non si fa a basse ripetizioni, mettiamoci bene in mente che forza non si fa nemmeno per gruppi muscolari! Se facciamo un ciclo di forza non aumentiamo la forza nei tricipiti, nei bicipiti, o nei polpacci, aumentiamo la forza di una catena cinetica, perché il corpo non si può isolare. Se la catena la forgiamo con l'acciaio, allora tutta sarà indistruttibile, se ci limitiamo ad aggiungere un anello d'acciaio in una catena di ferro, allora la catena si spezzerà comunque. In parole povere? Forza si fa sui fondamentali: panca, squat, stacco e trazioni. Questi sono gli esercizi che rappresentano le catene cinetiche maggiori del nostro corpo: spinta e trazione.

D: Se faccio forza posso fare massa?

R: E qui c'è il vero dilemma di ogni palestrato medio, quando decidiamo che i nostri carichi sono bassi ecco che il terrore di non ottenere massa con un programma di forza ci impedisce a volte di seguire il programma stesso e cominciamo a balenare nella mente frasi del tipo "sono un bodybuilder non un powerlifter", "il peso è un mezzo", "tanto quei carichi li possono raggiungere continuando a lavorare così" etc...

Per prima cosa, non necessariamente lavorare sul miglioramento di un'alzata implica il completo abbandono del lavoro ipertrofico. Se vogliamo migliorare il massimale di panca, non dobbiamo per forza dedicarci ad un ciclo russo completo! Vogliamo migliorare la panca? Facciamo panca più volte a settimana lasciando invariato il resto. Cosa significa questo? Che il nostro wo delle gambe può rimanere invariato, che quello del

dorso non va modificato, va modificato tutto ciò che riguarda la catena cinetica della spinta.
Se prima facevamo così:

- A. Petto-tricipiti
- B. Dorso
- C. Gambe
- D. Spalle-bicipiti

Ora lasceremo da parte il wo isolato delle spalle e ragioneremo, per i muscoli della catena cinetica della panca, per alzate. Il tutto può diventare:

- A. Panca pesante
- B. Dorso-bicipiti
- C. Panca leggera
- D. Gambe

Et voilà! I nostri bicipiti continueranno a crescere, così come il dorso e le gambe! Il petto, i tricipiti e le spalle? Anche loro saranno comunque allenati, semplicemente li si allenerà in multifrequenza e si useranno complementari utili all'alzata: panca stretta, florr press, lento avanti, mantenendo magari 1-2 esercizi lattacidi per non perdere le "vecchie abitudini".

L'esempio sopra vale anche per le gambe. Volete migliorare lo squat? Sempre da quella di prima si può passare ad una scheda così:

- A. Squat pesante – Petto
- B. Dorso (senza stacchi)
- C. Squat leggero – Spalle
- D. Braccia-addome

Oppure volete migliorare le trazioni?

- A. Petto-tricipiti
- B. Dorso
- C. Gambe
- D. Spalle-bicipiti (trazioni come primo esercizio dei bicipiti)

D: Farò un ibrido forza massa

R: Ecco, la parola ibrido personalmente non la sopporto. È un mio problema probabilmente, che posso farci? La soluzione per non "perdere massa", se così vogliamo dire, quindi la soluzione per ogni persona che voglia migliorare l'alzata, è quella esposta sopra. Prendere un'alzata e la migliorate. Altrimenti se volete migliorare tutte le alzate contemporaneamente... Fate un ciclo di forza completo, con complementari dedicati alla specializzazione delle alzate e stop. Niente lavoro ipertrofico, niente ibrido. Se fate un ciclo di forza completo... i complementari devono essere dedicati alle alzate, non all'ipertrofia. Altrimenti fate un mese (o 2) di un ciclo per metà inutile alla forza e per metà inutile all'ipertrofia. O forza in una singola alzata e il resto ipertrofico, o forza su tutto e niente ipertrofia.

D: Come splitto o creo una scheda di forza?

R: Chi si fa questa domanda non fa altro che dover fare ancora di più quello che sto per dire: **seguire una scheda di forza già impostata**. Se non si è mai fatto una scheda di forza è inutile stare ore ad inventarsi un ciclo di forza quando ne esistono centinaia già impostati. Volete fare panca (o squat o stacco) 2 volte a settimana? Fate un coniugato, o direttamente un west side, o anche il ciclo russo! Per lo squat ad esempio c'è lo smolov che è molto interessante. Di cicli che prevedono di effettuare un'alzata 2 volte è letteralmente

pieno internet.

In caso contrario, se volete fare un ciclo di forza vero e proprio, seguitene uno già pronto: fare quadrare tutto, alzate, serie/ripetizioni, recuperi e complementari, è un lavoro che potrete fare solo dopo che di cicli ne avrete fatti molti.

D: Come posso fare un mese di forza?

R: Ecco, pessimo modo di voler partire. Un mese? Un programma di forza che dura un mese fornisce sì e no un aumento sul bilanciere di massimo 2-3kg su panca e dai 6-7 in giù sullo squat e stacco. Tutt'altro che grandi risultati: a meno che non facciate panca con 30kg e squat con 70kg (e un programma vi farebbe dunque guadagnare ben il 10%!!!) è consigliabile dedicare un periodo minimo di almeno 2 mesi per un ciclo ben fatto ad un massimo di *fate voi*.

D: Come deve essere la mia tecnica?

R: Quello che si è dato per scontato fin qui è in realtà la base di tutto: la tecnica di esecuzione. Immaginiamo, per comodità, che decidiate di cominciare un ciclo russo, dato che lo conosce ormai anche il portapenne che ho sulla scrivania. Panca e squat 2 volte a settimana, stacco una sola. Se la vostra tecnica non è buona, non ottima!, semplicemente buona, molto probabilmente state andando incontro ad un infortunio. Panca alla gola e/o con rimbalzo, squat con perdita della lordosi o peggio! al multipower, stacchi schienati, queste cose non devono esserci. Prima imparate la tecnica, poi dedicatevi ad aumentare i massimali.

D: Come miglioro la tecnica?

R: Semplicemente facendo quanto scritto sopra, ma in modo più soft. Avete una panca pessima? Ovviamente non potete continuare ad allenarvi in monofrequenza, altrimenti imparerete dopo 6 mesi come si fa un movimento decente.

Non è necessario un programma di forza, la risposta è in questa parolina magica: *multifrequenza*. Per allenare un'alzata basta farla un paio di volte a settimana, fate magari un giorno pesante e uno più leggero, perché no, vale il principio sopra esposto per i cicli di forza veri e propri, e non necessariamente dovrete ricercare un aumento di carico, probabilmente verrà da sé: maggiore è la componente tecnica, maggiore sarà la forza che potrete esprimere nel gesto.

D: Ma alla fine, mi conviene fare forza?

R: Sinceramente? Se il vostro scopo e/o obiettivo è il BBing, potete anche lasciar perdere. Sebbene io sia fermamente convinto che la monofrequenza sia molto sopravvalutata, è il metodo più semplice per un intermedio di mettere su massa e di allenarsi. Giocando sui carichi, sugli esercizi e tutto l'allenamento in sé, i carichi possono salire comunque, più lentamente, ma salgono ugualmente e se il vostro obiettivo non è il carico, dovrebbe bastarvi.

Se invece vi piace allenarvi e sperimentare e, in particolare, non avete il terrore del catabolismo, allenandovi con una scheda di forza potrete comunque trovare buoni stimoli allenanti e provare qualcosa di nuovo.

RIPRESA ALLENAMENTO DOPO VACANZA O STOP

(Guida a cura di **MARCO PL E LUIGI EGO**)

Molte persone al ritorno dalle vacanze o da uno stop che ha impedito l'allenamento, si trovano in difficoltà non sapendo in che modo riprendere la condizione. Di seguito sono elencati due semplici esempi degli utenti **MARCO PL** e **LUIGI EGO**.

N.B. ESEMPI BASATI SU CIRCA TRE SETTIMANE DI RICONDIZIONAMENTO ALLENANDOSI TRE VOLTE A SETTIMANA.

IL PUNTO DI MARCO PL

Non bisogna fare lavoro lattacido al rientro. Bisogna partire da serie a basse ripetizioni e poi gradualmente aggiungere qualche set a ripetizioni più alte.

I motivi sono due:

- Certi esercizi (panca e squat soprattutto) per essere eseguiti ad alte ripetizioni necessitano di una tecnica molto avanzata;
- Anche il lavoro lattacido, come quello massimale richiede un ricondizionamento.

Un esempio utile:

Panca:

- Serie da 5 a salire, fino a quando non diventa pesante (ma niente cedimento);
- 2-3x5 90-95% del carico raggiunto;
- Dal terzo allenamento in poi si aggiungono gradualmente set lattacidi da 8-10 ripetizioni fino ad arrivare a 4-5 set.

L'ultimo allenamento viene così:

Panca 4x5 + 4x10

Chiaramente il carico si adeguerà allenamento dopo allenamento.

Stesse considerazioni anche per gli altri esercizi.

IL PUNTO DI MARCO PL

Squat: 4-5x4-5

Panca: 4-5x5-6

Trazioni: 4-5x5-6

Military: 3-4x5-6

Rematore: 3-4x5-6

La seconda settimana o riparto con qualcosa di nuovo, ma in maniera soft (ad esempio una split ABA BAB improntata sull' aumento della forza, dove la prima\le prime settimane sono di "adattamento") oppure aumento il volume nei 3 fondamentali, portando gli altri esercizi a 8-10 ripetizioni e inserendo magari dips e curl... tutto molto a sensazione.

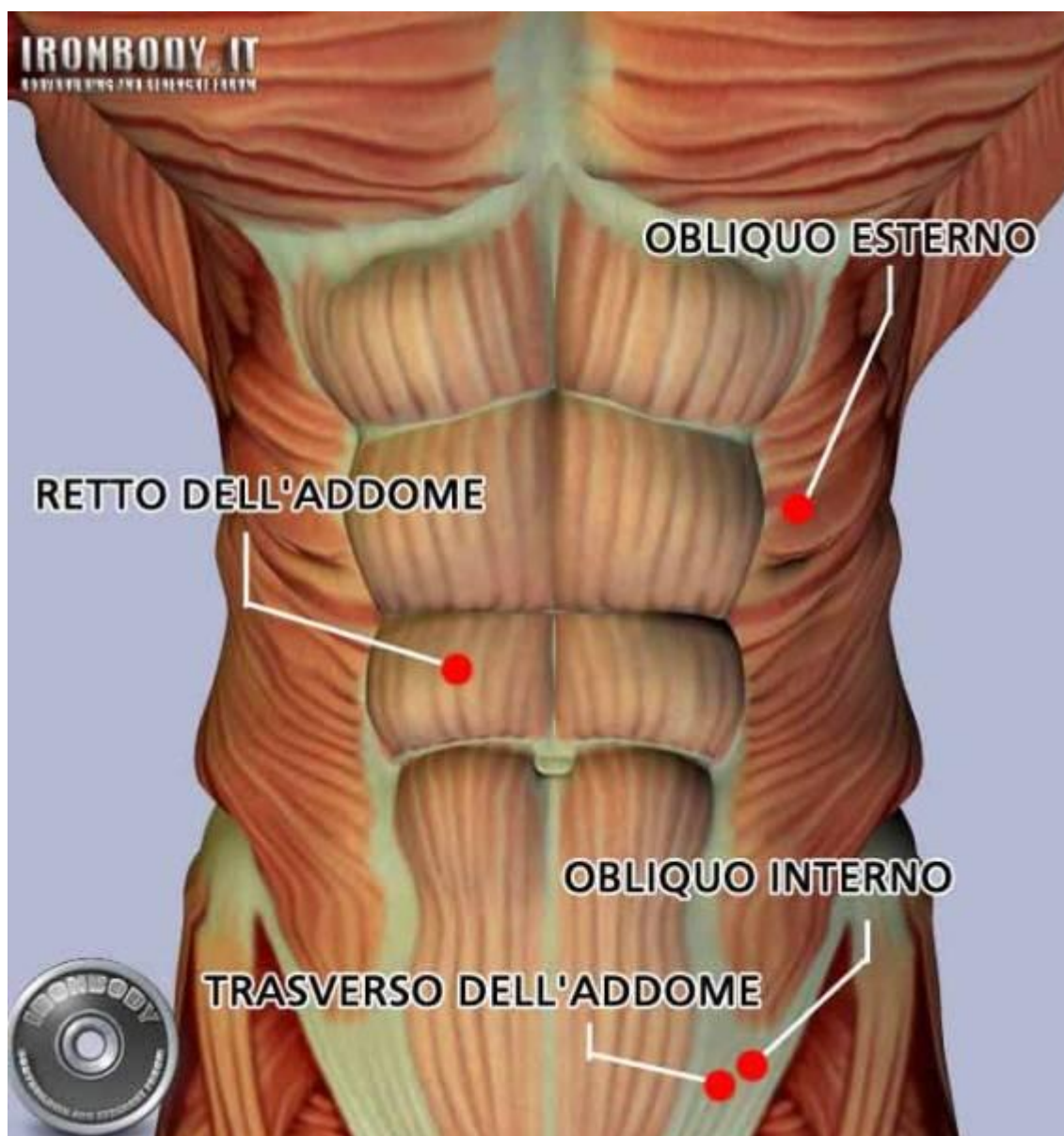
GLI ADDOMINALI – SFATIAMO QUALCHE MITO

(Guida a cura di **LEVIATANO89**)

Gli addominali, il must di una scheda in palestra, la parte del corpo che mai e poi mai va tralasciata, che va allenata sempre e comunque con decine e decine di set e ripetizioni in ogni sessione, la parte del corpo che va allenata a casa, in palestra, ovunque si riesca, per cercare di ottenere la tanto amata tartaruga. Ma questi allenamenti, funzionano? I muscoli dell'addome, come tutti gli altri muscoli, sono muscoli scheletrici, perché dunque allenarli in modi strani quando seguono gli stessi principi degli altri? Si allenano dorso e tricipiti 3/4 volte a settimana? Si eseguono piegamenti su piegamenti tutti i giorni? No.

L'ANATOMIA DELL'ADDOME

Per prima cosa analizziamo l'anatomia dei muscoli addominali:



L'addome è composto (per semplificare di molto) da 4 muscoli:

- 1) il **retto dell'addome**, la cui funzione è avvicinare la gabbia toracica al bacino, come avviene nei crunch
- 2) il **traverso**, abbassa le costole (muscolo respiratorio) e aumenta la pressione addominale, indispensabile per stabilizzare la colonna durante esercizi che la mettono pesantemente sotto sforzo, come stacchi e squat.
- 3) gli **obliqui interni**, abbassano le costole (muscolo respiratorio) e flettono il busto verso il lato cui sono posti
- 4) gli **obliqui esterni**, abbassano le costole e flettono il busto dal lato opposto.

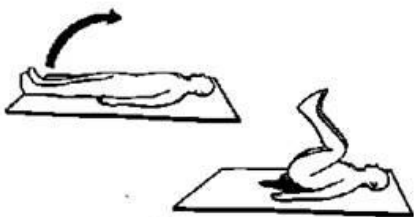
GLI ESERCIZI

Gli esercizi che veramente rispettano le funzioni dell'addome elencate sopra sono:

Il **crunch Classico**, che può essere svolto a terra, su una panca (piana o reclinata), con un disco dietro la nuca o sul petto, l'importante è imitare assolutamente questo breve movimento, l'unico che fa svolgere veramente all'addome il suo ruolo: il sollevamento del dorso.

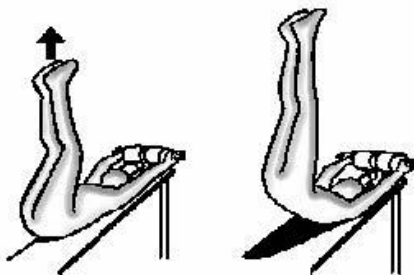


Il **crunch Inverso**, che si effettua invece **portando il bacino verso il tronco** e non sollevando le gambe. L'errore comune di questo esercizio infatti consiste nell'eseguirlo semplicemente alzando le gambe, quando il movimento su cui andare a lavorare dovrebbe essere quello del bacino.



E' importante infatti capire che l'addome **non** è assolutamente collegato alle gambe, bensì al bacino. Quindi per allenare l'addome con movimenti inversi, occorre necessariamente alzare il bacino.

Questo esercizio può essere effettuato anche su una panca inclinata, effettuando quelle che si possono chiamare come "**spinte del bacino**".



Quest'esercizio può essere eseguito con sovraccarico, ponendo un manubrio tra i piedi. Inoltre eseguono su una superficie piana, con le mani lungo i fianchi, come nel crunch inverso, si aumenta lo stress a livello addominale.

A questo punto rimane un dubbio, se l'addome è un muscolo e non è diviso in parte alta e bassa, quale dei due tipi di esercizi è migliore? Entrambi. Solo perché non si divide l'addome in due gruppi ciò non significa che un esercizio sia migliore dell'altro, allenando 2 movimenti diversi il muscolo lavora in 2 modi diversi, per il suo sviluppo globale è bene farli entrambi.

Un altro esercizio molto utile è il **Crunch all'ercolina**, con il quale si riesce a dare un ottimo sovraccarico all'area addominale.

Gli esercizi elencati qui sopra (quelli che coinvolgono nel movimento il busto e non le gambe) sono esercizi che possono allenare anche gli obliqui esterni, basta portare il gomito verso il ginocchio opposto durante la flessione. Questo accorgimento serve solo ad enfatizzare, gli obliqui esterni altrimenti sono già coinvolti in tutti questi movimenti.

Per allenare gli obliqui interni, che, ripetiamolo, sono responsabili della flessione del busto su lato nel quale si trovano, si possono usare le **flessioni laterali**:



Quest'esercizio con un po' di immaginazione può essere effettuato anche ad un'ercolina, basta afferrare una staffa alta e inclinare il busto cercando di effettuare con il gomito l'arco più largo possibile mentre si porta il braccio verso il basso.

Le fibre muscolari trasversali del traverso dell'addome, la cui funzione è di aumentare la pressione addominale, non sono disposte verticalmente, come quelle del retto, bensì orizzontalmente, e questo fa sì che questo muscolo non venga coinvolto nei normali crunch. Per allenare il trasverso occorre imitare situazioni che "simulano" il suo compito! Lo si può fare con il **plank**:



Posizionandosi a terra come in figura, l'esercizio consiste nel rimanere in tensione il più possibile. I piedi devono essere uniti e paralleli tra loro, cercando di caricare il peso sulle punte, i polpacci e i lombari rilassati, cercando di non contrarli, soprattutto i secondi in modo da tenere la naturale curvatura della schiena, il collo allineato alla colonna e lo sguardo rivolto verso il basso. È fondamentale la contrazione dei glutei che delordizza la schiena e riduce l'effetto della trazione degli ileopsoas, muscolo di cui parleremo più avanti. Il trasverso deve tenere la pancia in dentro con i muscoli contratti anche nell'inspirazione, cercando di avvicinare l'ombelico alla schiena.

Può essere reso più difficile semplicemente cercando di rimanere ogni set qualche secondo in più in posizione o al massimo facendosi mettere un disco sulla zona lombare (personalmente, consiglio la prima in quanto con un peso sulla schiena si potrebbe finire per spingere di lombari).

Un altro esercizio molto utile per il retto è il "**taglialegna**", effettuato ai cavi, oppure con l'utilizzo di una piastra.



Si afferra una staffa alta (oppure bassa), braccio relativo al lato della staffa teso, l'altro semiteso, il movimento consiste nel far effettuare alle braccia un largo arco fino a portare la staffa dal lato opposto. Bisogna però fare una considerazione: l'addome, in particolar modo il trasverso, è **pesantemente** coinvolto in esercizi come squat e stacchi. Il trasverso dell'addome non lavorerà mai, con esercizi di isolamento, quanto lavora in questi due esercizi ed è bene considerare anche lo splittaggio settimanale prima di utilizzarli.

IL SIT-UP E L'IPERLORDOSI



Due esercizi che sono stati omessi, di proposito, dalla trattazione qui sopra sono il **sit-up** (il primo) e il **leg-raise** (il secondo). Parliamone un momento.

Un errore molto molto comune è quello di ritenere gli addominali collegati alle gambe, ed ecco che molti eseguono il leg raise credendo che questo esercizio faccia sì che l'addome basso venga stimolato maggiormente.... Non è così! Soprattutto perché **gli addominali bassi non esistono**, spero si sia capito infatti che esiste un solo muscolo, il retto dell'addome.

Alzando le gambe, nel leg raise, entra in gioco un muscolo poco conosciuto ai più, l'**ileopsoas**, il muscolo responsabile della flessioni dell'anca.

Questo, oltre che con i leg-raise, è pesantemente sollecitato dai crunch eseguiti con i piedi bloccati e che fanno sì che il busto si stacchi totalmente dal suolo.

A volte può capitare di leggere di qualcuno che abbia dolori ai lombari a causa dei sit-up (cioè i crunch con i piedi bloccati), perché? Perché i flessori sono ancorati alle vertebre lombari e ogni volta che sono messi sotto sforzo le iperlordotizzano e le tirano, con tutti i problemi del caso.

I leg raise svolti come nell'immagine sopra sono errati. Ecco un metodo per verificarlo di persona: provate a mettervi, di schiena, contro un muro e alzate una sola gamba. Gli addominali fanno qualcosa? Sentite l'addome contratto? L'unico lavoro è a carico dei flessori dell'anca.

Se non ci credete continuate pure con i leg raise, ma quella tensione addominale che sentite durante l'esecuzione non è altro che un lavoro di stabilizzazione, maggiormente a carico del trasverso addominale, e per stimolare questo muscolo ci sono molti altri esercizi.

Un modo per eseguire in modo corretto il leg-raise è, mentre si alzano le gambe (che possono essere piegate o distese), spingere in fuori il bacino, così:



Gli accorgimenti detti fin'ora per quanto riguarda sit-up e leg-raise sono assolutamente da seguire nei casi di iperlordosi. Questo paramorfismo infatti per essere limitato e curato il più possibile necessita dello sviluppo muscolare dell'addome e di stretching dell'ileopsoas. Come detto prima infatti, uno sviluppo eccessivo dell'ileopsoas è portatore di iperlordosi, quindi è bene evitare di toccarlo per vie dirette, ancora di più se si è soggetti a questo paramorfismo.

BASTA CON I FALSI MITI!

Fin qui si sono elencati gli esercizi per allenare l'addome, le finzze varie attaccare ogni lato, tuttavia nessuno spera che solo un buon allenamento sia la chiave per la tartaruga da esibire in spiaggia. Quest'ultima si ottiene dieta così detta da "definizione" ed eventualmente grazie ad una buona genetica. Se vi ammazate di crunch ma non seguite una dieta corretta non andrete da nessuna parte, potete avere il miglior addome del mondo, ma se è coperto di grasso non potrete mostrarlo. E soprattutto, bisogna sottolineare, **"fare gli addominali" non fa assolutamente dimagrire**, in quanto è ben provato che **non esiste il dimagrimento localizzato**. Il grasso corporeo si perde in modo costante in ogni parte del corpo, non solo in parti di esso. La sfortuna è che l'area addominale è una delle parti del corpo che si copre maggiormente, quindi occorrono percentuali di grasso corporeo molto basse per far sì che l'addome si veda (bf<12%).

Un'ulteriore nota invece per quanto riguarda l'ammazzarsi di crunch: in quasi tutte le palestre si possono vedere "atleti" che, sulle apposite panche, eseguono crunch su crunch a corpo libero, come riscaldamento oppure ogni volta a fine sessione. Tralasciando il primo (ed inutile) caso, occupiamoci del secondo: perché allenare così questo muscolo? Se lo chiedete, la maggior parte degli utenti delle palestre non sa rispondere, questo perché è diffusa semplicemente l'idea che far addominali su addominali faccia snellire la pancia e soprattutto vige anche la "buonista" idea che più si faccia, meglio sia.

Gli addominali sono un muscolo come un altro, possono essere allenati con ogni tecnica di intensità e a qualsiasi range di ripetizioni, l'importante è allenarli bene, così come si fa con gli altri muscoli, cioè dedicando loro uno, massimo due, workout a settimana **utilizzando un sovraccarico e non il corpo libero**, seguendo il principio dell'**esaurimento muscolare**.

Inoltre, dato l'infinita serie di domande sul *quanto* allenarli ecco la risposta: dato che gli addominali sono un muscolo come gli altri (è bene ripeterlo nuovamente!) come gli altri muscoli possono essere allenati o in modo completo una volta, oppure in modo "medio" in multifrequenza con 1, 2 o 3 allenamenti alla settimana! Come strutturare dunque un allenamento? Come lo si struttura per gli altri muscoli (repetita iuvant) e a riguardo potete trovare una trattazione completa [qui](#). In particolare è ben imparare che anche per l'addome vale questo concetto:

Originalmente inviato da **Leviatano89** >>

*Per ipertrofizzare un muscolo (per **ipertrofia muscolare** si intende l'incremento della sezione trasversa del muscolo, questo aumento è a carico soprattutto delle fibre rapide, la loro immobilizzazione, al contrario provoca l'**ipotrofia**) occorre allenarsi con cognizione di causa.*

L'allenamento stimola la sezione trasversa delle miofibrille (piccoli filamenti che compongono le fibre muscolari), la quale aumenta in modo del tutto proporzionale all'incremento della dimensione e del numero di fibre e per fare ciò vengono utilizzati carichi compresi tra il 70 ed il 90% del massimale.

Carichi più elevati (intorno al 90%) permettono di eseguire un numero più limitato di ripetizioni (2-3 rip.) mentre carichi inferiori al 70% permettono invece di eseguire un numero maggiore di ripetizioni, allenando maggiormente la resistenza muscolare.

Lavorando attraverso carichi che ci permettono di eseguire non più di 10 ripetizioni, si attivano i processi connessi alla sintesi proteica, la quale è essenziale per l'incremento della massa muscolare.

La conclusione di questo discorso qual'è? Per ogni muscolo occorrono:

- 1) Esercizi di **potenza** (ripetizioni <6)
- 2) Esercizi **lattacidi** (ripetizioni tra 6 e 12)
- 3) Esercizi di Pump o di **concentrazione** (ripetizioni tra 8 e 20)

Con questo schema si riesce ad attaccare tutte le fibre di un muscolo senza stare a pensare "i tricipiti sono di fibre bianche allora ripetizioni basse, i bicipiti sono di fibre rossi allora alte ripetizioni", lo ribadisco, no! Questo ragionamento è errato. **Ogni muscolo necessita di un esercizio a basse ripetizioni e carico elevato per richiamare il più alto numero di fibre possibili, uno o due a medio ripetizioni attaccarlo ulteriormente, e un monoarticolare finale per sfinirlo del tutto e ricercare un buon livello di pompaggio.**

Originalmente inviato da **Leviatano89** 

E i tempi di recupero? Questa domanda è sempre la più "strana". Quanto recuperare? Il tempo sufficiente a far sì che il battito cardiaco, o per lo meno la respirazione, torni simile a quelle a riposo. Di solito si usa questo protocollo:

2'-3' nei fondamentali

90"-2" nei multiarticolari

60"-90" nei monoarticolari

30"-60" nel pump

FAQ - "come si sovraccaricano i crunch?"

Molte volte capita di leggere questa domanda. Come fare?

Basta prendere un disco e posizionarlo sul petto o dietro la nuca. Se vogliamo essere puntigliosi, vi sono diversi tipi di sovraccarico, eseguendo i classici crunch infatti le braccia possono essere posizionate in modi diversi:

- 1) Braccia lungo i fianchi
- 2) Braccia incrociate sul petto
- 3) Mani dietro la nuca
- 4) Braccia tese dietro la testa

Provate un secondo a fare una sola ripetizione per tipo (a corpo libero). Si sente chiaramente che quello con le braccia tese dietro la testa è il più complicato, molto più facile invece è il crunch con le braccia lungo i fianchi.

Aggiungendo un peso vige sempre la regola dell'elenco qui sopra.

Un peso sul petto sarà sentito "meno" che un peso dietro la nuca, ancora meno che un peso tenuto con le braccia tese dietro la testa.

FINE

VI RINGRAZIAMO PER L'ATTENZIONE

BODYWEB.COM

N.B. Per tutti i vostri dubbi o per ulteriori informazioni sull'allenamento, l'alimentazione e tutto ciò che riguarda la cultura fisica, potete visitare il nostro forum cliccando sul seguente link:

<http://www.bodyweb.com/forums/>