

La Routine Ideale

Dovrebbe ormai esservi chiaro che affinché un allenamento sia produttivo bisogna che stimoli la crescita. Una volta stimolata, bisogna però permettere alla crescita di aver luogo.

Ciò significa che l'allenamento non deve essere troppo lungo o ripetuto troppo spesso, perché esaurirebbe le riserve biochimiche del corpo nel tentativo di compensare gli effetti dell'allenamento, senza lasciare nulla che permetta un'ulteriore compensazione come ad esempio la produzione di crescita muscolare.

L'allenamento ideale, quindi, dovrebbe:

- 1- indurre la massima stimolazione alla crescita
- 2- sfruttare il minimo delle riserve del corpo.

Con un programma High Intensity appropriato vengono rispettati entrambi i punti richiesti per un allenamento ideale. Lo sforzo di elevata intensità è un punto essenziale per la stimolazione muscolare sia da un punto di vista di forza che di massa; e dal momento che l'allenamento ad alta intensità deve essere corto, usa una piccola quantità delle risorse del corpo lasciandone quindi molte disponibili per la compensazione. La routine che segue è stata disegnata rispettando proprio questi punti.

Per Assicurarvi un Progresso Ottimale

Una teoria generale è formulata usando la logica, per mettere in relazione idee astratte non contraddittorie (cioè i principi) per stabilire una struttura di conoscenze consistente e unificata.

Nel capitolo 3, ho presentato un rapporto dettagliato sulla teoria generale di come dovrebbero

essere gli allenamenti produttivi nel bodybuilding, i cui principi fondamentali sono che l'allenamento deve essere: 1) intenso, 2) breve e 3) non frequente.

Seguire una teoria generale, comunque, non è sufficiente per assicurare un progresso ottimale. Inoltre, alcuni principi secondari devono essere capiti ed eseguiti per garantire l'uso effettivo di quelli fondamentali.

Un bodybuilder che è a conoscenza solo del fatto che un esercizio deve essere intenso, ma non conosce i principi per una piena contrazione muscolare, sarà pronto a muovere il peso dal punto A al punto B senza pensare alla reale tecnica dell'esercizio.

I requisiti oggettivi di un esercizio produttivo possono essere capiti solo dopo aver afferrato la natura della contrazione muscolare.

I muscoli non sono capaci di fare un lavoro a diversi livelli.

Cioè, un muscolo (per essere più precisi dovremmo dire le fibre di un muscolo) si contrae al massimo o non si contrae del tutto.

Quando alzate un peso non lavorano tutte le fibre in egual misura.

Molte fibre restano inattive; a lavorare infatti sono solo una parte delle fibre, e più precisamente tutte le fibre necessarie al sollevamento di quel peso, contratte al limite delle loro possibilità.

Questo è anche conosciuto come principio del "tutto o niente" della contrazione muscolare.

Per indurre la massima stimolazione di crescita, tutte, o il maggior numero possibile di fibre muscolari, devono prendere parte alla contrazione.

Per ottenere questo risultato, il peso da usare deve essere abbastanza pesante da sollecitare l'uso di tutte le fibre necessarie. Secondo Arthur Jones, a causa del fatto che i muscoli lavorano riducendo la loro lunghezza, bisogna che i muscoli siano in posizione di contrazione totale perché siano attivate tutte le fibre.

Non si può ottenere una contrazione muscolare totale in nessuna altra posizione.

Il problema con molti esercizi convenzionali con pesi liberi (bilancieri e manubri) è che nella maggior parte degli esercizi non danno alcuna resistenza nella posizione di completa contrazione.

Prendiamo lo squat, per esempio, quando gli arti inferiori sono completamente contratti (a gambe tese) non c'è una vera e propria resistenza.

Allo stesso modo in posizione di contrazione totale quando si fanno i bicipiti col bilanciere non c'è alcuna resistenza mentre invece è così importante avere una resistenza effettiva.

Solo le macchine Nautilus e Hammer offrono la possibilità di eseguire gli esercizi con una notevole resistenza. (Nota tecnica di Ultimate Italia: abbiamo osservato attentamente le macchine disponibili in Italia e siamo pervenuti alla conclusione che nessuna azienda ha la supremazia tecnica su tutte le macchine.

I proprietari di palestre non dovrebbero farsi circuire dalla pubblicità ma dovrebbero acquistare alcune macchine da una ditta e altre da altre ditte, a seconda di chi produce meglio quella determinata macchina).

Se sei uno dei tanti che non hanno accesso a macchine del genere, non disperarti.

L'uso dei principi discussi di seguito si dimostreranno importanti per ottenere una contrazione muscolare intensa necessaria a stimolare una crescita muscolare ottimale, e per permettere la crescita.

Come fare gli Esercizi in modo Appropriato

Degli studi condotti su atleti controllati nel corso dei loro esercizi di sollevamento pesi, hanno rivelato che le ripetizioni iniziate con una spinta decisa e portate a termine velocemente, applicano una certa resistenza al muscolo solo nella fase iniziale e in quella finale del movimento. Le ripetizioni iniziate senza slancio (dolcemente) e portate a compimento con relativa lentezza in modo deliberato, applicano resistenza su tutta la lunghezza del muscolo, il che rende l'esercizio più produttivo. Si scoprì nel corso di tali esperimenti che quando la ripetizione è eseguita troppo velocemente entra in gioco la forza del momento (lo slancio) responsabile per lo svolgimento della maggior parte del lavoro. Il momento (lo slancio) è una forza esterna che riduce il coinvolgimento dei muscoli, l'intensità dello sforzo di contrazione e quindi anche i risultati.

Per ottenere i migliori risultati possibili, bisogna eseguire tutti gli esercizi attraverso il più ampio raggio di movimento in ottimo stile e a velocità controllata (abbastanza lentamente). Iniziate deliberatamente ogni ripetizione senza alcuno strappo e senza accelerare, procedete poi relativamente piano nella fase positiva del movimento fino a raggiungere la posizione contratta, momento in cui dovrete fare una breve pausa contraendo ulteriormente i muscoli con la forza della volontà, prima di abbassare il peso in maniera controllata. L'abbassamento del peso è importante forse più del sollevamento quindi non dimenticatevi di accentuare la parte negativa.

Allenarsi fino a Raggiungere il Punto di Esaurimento

Molti bodybuilder non raggiungono i risultati desiderati perché sono riluttanti ad allenarsi fino al raggiungimento del punto di momentaneo esaurimento. Per stimolare la crescita della forza muscolare e della massa, dovete regolarmente cercare di arrivare a fare l'impossibile. Per esempio se potete sollevare 50 Kg per 10 ripetizioni e non tentate mai di fare l'undicesima, il corpo non ha alcuna ragione di aumentare la capacità esistente. E' solo cercando di superare ripetutamente la capacità momentanea, (arrivando al limite) che si possono fare delle incursioni nella capacità di riserva del corpo; e poiché le riserve sono limitate il corpo si compensa con un aumento di massa e forza, in modo che lo stesso allenamento, nel futuro, non vada ad intaccare delle riserve così preziose.

Contrariamente all'opinione pubblica l'ultima ripetizione di una serie, forzata fino all'esaurimento, non è la più pericolosa. Infatti, direi che è la più sicura da un punto di vista infortunio, perché nell'ultima ripetizione siete più deboli, appena capaci di forzare per arrivare in fondo. Le più pericolose sono le prime ripetizioni, quando siete più forti e tendete a generare più forza rispetto a quella richiesta per completarle.

Quindi non terminate nessuna delle serie, eccetto il riscaldamento, se non arrivate all'esaurimento per paura che si tratti di qualcosa di pericoloso. E' una buona idea che abbiate un amico che vi assiste

di tanto in tanto, per aiutarvi a completare due ripetizioni forzate subito dopo la conclusione di una serie portata fino al punto di esaurimento. La sua assistenza non deve permettervi di fare queste due ripetizioni più facilmente, al contrario vi dovrebbe aiutare quel tanto che serve per aiutarvi a completare le ultime ripetizioni che altrimenti non riuscireste ad eseguire a dispetto degli sforzi più selvaggi.

Scegliere il Peso Giusto

Vi suggerisco di scegliere un peso per ognuno degli esercizi elencati in modo da fare circa 6-10 ripetizioni nel modo indicato sopra. Non portate mai a termine una serie solo perché viene prescritto un certo numero. 6-10 ripetizioni sono un consiglio di massima, perché meno di sei non arriverebbero a intaccare le riserve in modo sufficiente e più di 12 vi farebbero terminare la serie con una insufficienza cardiovascolare prima di raggiungere il punto di esaurimento muscolare.

E' essenziale che non scegliate un peso che sia troppo leggero in modo che l'ultima ripetizione, una compresa nel numero suggerito, o vicina a questo, abbia bisogno di meno del 100% della vostra capacità del momento, oppure tanto pesante da farvi forzare a scapito della forma corretta dell'esercizio.

Se non riuscite a mantenere il peso nella posizione contratta e siete costretti a riabbassarlo, allora è troppo pesante. I muscoli scheletrici hanno maggiore forza in posizione statica (a muscolo fermo), rispetto alla contrazione concentrica (quando sollevate il peso). Questo in pratica significa che siete in grado di tenere (in posizione statica) più peso di quanto siete in grado di sollevarne. Pertanto se non riuscite a tenere fermo il peso nella posizione di massima contrazione, ma questo tende a riportarvi indietro, vuol dire che lo avete sollevato con la forza dello slancio e non con la forza della pura contrazione muscolare.

Mano mano che aumentate la vostra forza e scoprite che potete fare 12 o più ripetizioni con un peso che in partenza vi permetteva di farne solo 6-10, allora aumentatelo del 10-20% o di quel tanto necessario a farvi tornare ad una media di 6-10 ripetizioni. Tale è la natura degli esercizi a resistenza progressiva.

Pre-Stiramento

Provate a tirare una palla da baseball senza prendere la solita carica, oppure cercate di tirare un pugno senza prima far arretrare il braccio. Provate a vedere quanto riuscite a saltare in alto senza chinarvi prima per prendere la spinta. Le risposte sono che la pallina farà un volo abbastanza corto, il pugno non sposterebbe neppure il sacco e infine riuscireste appena a staccarvi da terra.

Il fattore essenziale che è assente in tutti e tre gli esempi e che provoca prestazioni al di sotto della media è il pre-stiramento. Il pre-stiramento è tecnicamente conosciuto come riflesso miotatico e può essere usato con efficacia in qualsiasi esercizio che necessiti di una piena estensione (o contrazione), raggiungibile più efficacemente e senza pericolo con un leggero pre-stiramento. Alcuni esempi posso-

no essere la panca Scott polpacci alla Calf machine, croce su panca con manubri, distensioni alle parallele e tricipiti alla lat machine.

Facciamo un esempio con i tricipiti con bilanciere supini su panca. Quando volete far uso del pre-stiramento, iniziate abbassando il peso prima lentamente e quando mancano 5 centimetri per raggiungere la posizione di massima flessione del gomito aumentate la velocità di abbassamento, forzando "leggermente" la flessione del gomito, dopo di che cambiate velocemente la direzione del movimento verso l'alto. Questo stiramento extra, accompagnato da un veloce sforzo di contrazione per spostare il peso in direzione opposta, dà luogo a un impulso neurologico molto forte che aiuta a rendere la contrazione più intensa. Non abusate però di questa tecnica e fatela solo a muscoli caldi e senza esagerare con il pre-stiramento.

Pre-Esaurimento

Abbiamo imparato, nel capitolo precedente, che per passare attraverso il punto cruciale, l'atleta deve esercitare il 100% della sua abilità momentanea. Con molti esercizi abituali non è sempre possibile per il muscolo che si sta allenando, esercitare il 100% della sua abilità di contrazione a causa dei "muscoli ausiliari deboli". Quando ci alleniamo facendo delle distensioni su panca inclinata, per esempio, il lavoro dei pettorali è limitato a causa del fatto che sono chiamati a lavorare anche i tricipiti che sono più piccoli, quindi più deboli. Il punto di esaurimento alla panca inclinata spesso lo si raggiunge perché i tricipiti sono esausti, il che accade molto prima rispetto ai più grandi e forti pettorali. Si ripropone una situazione simile quando allenate i dorsali con degli esercizi convenzionali come il rematore, le trazioni alla sbarra e le trazioni alla lat machine. I bicipiti partecipano all'esercizio almeno quanto i dorsali. Dal momento che i bicipiti sono più deboli, si raggiunge un punto di esaurimento proprio quando si stancano i bicipiti, lasciando i dorsali poco stimolati.

Il problema dovuto alla debolezza dei muscoli ausiliari può essere superato facendo un esercizio di isolamento (che usa solo il muscolo interessato) prima dell'esercizio base (che usa anche i muscoli ausiliari). Fare un esercizio d'isolamento, come le croci con manubri, i cavi incrociati o il pectoral machine, portandolo fino all'esaurimento provocherebbe un esaurimento precoce dei pettorali lasciando la maggior parte della forza dei tricipiti intatta perché non vengono usati in questo esercizio. Se a un esercizio di isolamento si fa seguire un esercizio combinato come le distensioni alle parallele o alla panca inclinata, troviamo che la situazione è temporaneamente capovolta. I tricipiti, invece di essere il punto debole hanno un vantaggio di forza momentanea e in questo modo forzeranno i pettorali che sono in fase di esaurimento precoce, e che si possono far lavorare al limite fino al 100% della loro abilità momentanea. Allo stesso modo il punto debole dei bicipiti può essere superato quando si lavorano i dorsali. Facendo dei movimenti di isolamento come pullover machine, pullover con bilanciere o abbassamenti frontali a braccia tese al lat machine prima di un movimento composto come il rematore o le trazioni al lat machine rimuove il problema di bicipiti deboli, e i dorsali sono stimolati in pieno proprio grazie al movimento combinato.

Non ci deve essere alcun ritardo tra l'esercizio di isolamento e quello base altrimenti (anche con

un ritardo di tre secondi) i muscoli primari, pettorali e dorsali, recuperano il 50% della loro forza e i muscoli ausiliari si ritrovano nuovamente ad essere il legame debole. Una volta completata la superserie composta dall'esercizio di isolamento + l'esercizio base ci si può riposare quanto necessario, non di più! Per poi ricominciare con sufficiente energia.

Ripetizioni Negative

I muscoli scheletrici hanno tre livelli di forza. Il primo, il più debole, è definito come forza positiva, si tratta dell'abilità del muscolo di alzare un peso da una posizione di estensione piena a una di piena contrazione. Il secondo livello, o forza statica è maggiore della forza positiva.

Ciò significa che un muscolo può tenere (in una posizione ferma) un peso maggiore in un punto qualsiasi della fase di movimento, rispetto a quello che potrebbe sollevare andando da un punto di piena estensione a uno di piena contrazione. Il terzo livello è conosciuto come forza negativa, è il maggiore e fa riferimento all'abbassamento del peso da una posizione di piena contrazione a una di piena estensione. Un individuo in grado di sollevare 50 Kg come massimo per una ripetizione troverebbe che può tenere fermi 67,5 Kg in un qualsiasi punto nella fase di movimento e che potrebbe frenare la discesa di un peso ancora maggiore. La vostra intensità di allenamento può essere aumentata facendo delle ripetizioni negative subito dopo avere terminato una serie portata fino al punto di esaurimento, ed avere eseguito le due ripetizioni forzate delle quali vi ho parlato prima.

La prima coppia di ripetizioni negative potrebbe sembrarvi semplice e sarete in grado facilmente di abbassare il peso lentamente. Vi accorgerete che potete persino fermarvi nella fase di discesa nel corso delle prime due ripetizioni perché la vostra forza statica è ancora intatta.

Mano mano che andate avanti la velocità di discesa del peso aumenta e non riuscirete a controllarlo molto bene. Arrivati a questo punto la vostra forza statica si è esaurita, comunque avete ancora a disposizione abbastanza forza negativa per completare approssimativamente altri due abbassamenti dei pesi. Dovreste far terminare la serie quando non riuscite più a controllare la discesa del peso, o addirittura alla ripetizione che precede questo momento, dato che è pericoloso muovere un peso con i muscoli che non si contraggono più.

A volte potreste astenervi dal fare la parte positiva delle ripetizioni (con gli esercizi che lo consentono) e fare l'esercizio "solo in negativo". Iniziate l'esercizio in posizione contratta con l'aiuto di due amici che sollevano il peso per voi, peso che deve essere 25-40% più pesante rispetto a quello che usate abitualmente in una serie portata fino all'esaurimento positivo.

Fate in modo che vi passino il peso con molta cautela così che non vi danneggino i muscoli, poi abbassate il peso lentamente, ripetete questa operazione circa sei volte, seguendo quanto detto sopra.

Si scoprì, nel corso della ricerca condotta da Arthur Jones all'inizio degli anni 70, che l'allenamento negativo potrebbe essere molto produttivo.

Allenando i miei clienti, ho scoperto comunque, che aggiungendo anche ripetizioni forzate e negative alla fine di ogni serie si arriva presto al sovrallenamento. Le faccio perciò utilizzare ai miei clienti in modo casuale (ogni 3 o 4 allenamenti) ma mai dopo ogni esercizio. Se vi allenate da soli non

potete fare le ripetizioni forzate e gli esercizi negativi dato che in tal caso sono necessari degli aiutanti. Portate comunque sempre il vostro esercizio fino al punto di esaurimento altrimenti l'intensità sarà troppo bassa per stimolare la crescita.

Il Riscaldamento

Prima di iniziare un allenamento è di primaria importanza che perdiate qualche minuto per fare un pò di riscaldamento dei muscoli che devono essere lavorati. Non è però necessario che facciate degli stiramenti di tutti maggiori muscoli, esercizi aerobici o che vi impegniate in qualsiasi ulteriore esercizio (anche se leggero o moderato) rispetto al minimo richiesto per sciogliere o per convogliare il sangue in muscoli e giunture specifiche che lavorerete quel giorno.

Ricordatevi che il sovrallenamento significa fare più esercizi rispetto al minimo richiesto per raggiungere i risultati desiderati. Tesi da applicare anche al riscaldamento. Nel corso degli ultimi 5 anni i bodybuilders hanno iniziato a considerare gli stiramenti e l'aerobica come parti integrali di una routine di bodybuilding. Non c'è alcuna ragione valida nell'allenamento con i pesi per cui di possano perdere parte delle limitate risorse del corpo in esercizi non produttivi come gli stiramenti e l'aerobica.

Riscaldare i muscoli che lavorate è un beneficio perché non solo porta riscaldamento, sangue e ossigeno in quell'area, ma mette anche in azione diversi sistemi di enzimi; fattori che sommati contribuiscono ad aumentare l'intensità di contrazione, con minor pericolo di subire delle lesioni.

Limitate il riscaldamento alla fase iniziale dell'allenamento, immediatamente prima di lavorare il primo muscolo. Ho imparato con l'esperienza, e lavorando con altri atleti, che due o tre serie fatte con pesi progressivamente maggiori e terminando ogni serie anche tre o più ripetizioni prima dell'esaurimento muscolare è sufficiente. Una volta che il primo muscolo è stato riscaldato e lavorato con il massimo dell'intensità, non c'è ragione perché dobbiate riscaldare gli altri muscoli da lavorare nel corso dello stesso allenamento. Per esempio, quando riscaldate e poi lavorate i pettorali, le spalle e i tricipiti si riscaldano a loro volta e sono quindi pronti a essere lavorati intensamente. Il bisogno di riscaldamenti individuali varia tuttavia secondo le necessità. L'importante è non trasformare il riscaldamento in un allenamento; fate solo ciò che è minimamente richiesto.

L'intensità e la Funzione Muscolare

La maggior parte dei bodybuilder crede erroneamente che la funzione primaria dei bicipiti è quella di flettere l'avambraccio. Invece, la funzione primaria dei bicipiti è quella di supinare la mano, cioè girare la mano verso l'esterno fino ad arrivare alla posizione in cui il palmo è in su. Solo quando la mano è in posizione supinata i bicipiti si contraggono durante la flessione dell'avambraccio.

Se volete verificarlo provate a spingere l'avambraccio contro il bicipite tenendo il palmo della

mano rivolto verso il basso, poi mettete la punta dell'indice della mano opposta sul bicipite e provate un pò a vedere ciò che accade quando girate lentamente la mano fino ad avere il palmo in su. I bicipiti vanno da una posizione di rilassamento a una di contrazione.

Questo mette in evidenza che dovrebbe essere usato il bilanciere dritto quando si fanno i bicipiti se l'obiettivo è quello di sviluppare i bicipiti. L'uso del bilanciere angolato è vivamente sconsigliato perché allontana le mani dalla posizione supinata e lavora in prevalenza i brachiali.

Molti bodybuilder, che hanno solo una vaga cognizione della funzione dei dorsali, credono infatti che le trazioni alla sbarra con impugnatura larga e le trazioni alla lat machine siano esercizi particolarmente buoni per rendere più larghi i dorsali. I fatti dimostrano il contrario. Se da un lato è vero che non c'è alcun esercizio per allargare i dorsali, qualsiasi sia la larghezza delle mani, dall'altro è vero che tutti gli esercizi per i dorsali fatti con sufficiente intensità sviluppano e così allargano a qualsiasi livello i dorsali. Gli esercizi per i dorsali fatti in modo corretto sono ovviamente più efficaci per svilupparli.

Immaginate un muscolo dorsale come una fascia elastica, attaccato in due punti, uno sulla parte superiore del braccio sotto il tricipite e l'altra lungo la parte inferiore della schiena. Ora mettete le braccia in alto, a fianco della testa come se faceste un esercizio alla sbarra con impugnatura inversa a mani ravvicinate. I due punti di attacco dei dorsali in tale posizione hanno tra di loro almeno un angolo di 180° e danno una certa tensione al muscolo. Appena spostate il braccio dalla posizione vicino alla testa all'impugnatura larga, notate che l'angolo tra i due punti di attacco si avvicina a 90° , posizione nella quale c'è molta meno tensione.

Per avere una maggiore stiramento e maggior raggio di movimento, vi consiglio di usare una impugnatura inversa con le mani spaziate di 30-40 cm quando fate le trazioni alla sbarra e le trazioni alla lat machine. Questa impugnatura pone i bicipiti nella loro posizione più forte impedendo loro di divenire il punto debole nell'esecuzione delle trazioni alla sbarra e delle trazioni alla lat machine. Perché compromettere la produttività dei vostri esercizi per i dorsali mettendo i palmi in posizione prona se i bicipiti sono più deboli? Gli esercizi alla sbarra e alla lat-machine con l'impugnatura inversa sono i migliori per un lavoro produttivo al massimo.

Se lavorate i pettorali con un esercizio qualsiasi alla panca, piana o inclinata in una qualsiasi posizione, è meglio tenere la mani alla stessa larghezza delle spalle. La funzione dei pettorali è quella di portare il braccio da una qualsiasi posizione a lato del corpo, all'interno e attraverso la linea di mezzaria del corpo.

Stendete le braccia di fronte a voi come se vi trovaste su una panca con impugnatura larga e contraete i pettorali. Avvicinate poi le vostre braccia come su una panca a impugnatura stretta alla larghezza delle spalle e contraete i pettorali. L'intensità della contrazione è maggiore nella posizione di impugnatura pari alla larghezza delle spalle. Non sono le mani che devono essere tenute larghe, ma i gomiti. Se tenete i gomiti larghi e indietro, in linea con le orecchie ed usate una impugnatura larghezza spalle in modo che quando il braccio quando è disteso porta il pettorale in posizione più contratta, tutto ciò fa lavorare i pettorali in maniera più completa dando così una contrazione più intensa.

Rapporto Volume e Frequenza

La routine di allenamento elencata alla fine di questo capitolo vi porterà ad un immediato e significativo aumento di forza. Ad un certo punto giungerete comunque ad un arresto dei progressi. Ciò non significa che dovete scartare l'intera teoria. Avrete ancora bisogno di contrazioni muscolari intense per stimolare la crescita. Dato che crescete ed aumenta anche la vostra forza, la richiesta di energia fatta alle riserve ancora limitate del corpo aumenta di conseguenza e la stessa routine vi potrebbe portare al sovrallenamento. Dopo aver visto che i progressi si sono arrestati per 2-4 settimane, allora prendetevi una settimana di riposo in modo che il fisico si possa temprare e possa anche ricostituire le riserve. Prima di riprendere l'allenamento eliminate una serie da ognuno dei tre allenamenti e riducete la frequenza aggiungendo un giorno di riposo extra fra gli allenamenti. L'aggiunta di riposo con la riduzione del volume e della frequenza dell'allenamento vi rimetterà nuovamente sulla strada del progresso.

Come ho già detto nel capitolo precedente, a proposito della teoria generale dell'allenamento produttivo, allenatevi intensamente, per poco tempo e non di frequente. E' un sistema valido e funziona per tutti. Comunque fino a quando esiste una vasta gamma di differenze tra gli individui nella loro abi-

lità a tollerare l'esercizio intenso, non posso garantire un completo funzionamento a livello universale. Alcune applicazioni pratiche della teoria devono essere studiate più a fondo dai singoli atleti. Se la routine data non porta a risultati immediati e significativi lavorate regolando il volume e la frequenza fino all'ottenimento dei risultati desiderati.

La Routine

PRIMO GIORNO

Pettorali: 1. croce su panca con manubri, (oppure cavi incrociati o pectoral machine) in superserie con
2. panca inclinata.

Deltoidi: 1. Aperture laterali (alla macchina, o con manubri o ai cavi)
2. aperture laterali corpo a 90° (ai cavi oppure macchina per deltoide posteriore).

Tricipiti: 1. estensione dei tricipiti con bilanciere sdraiati su panca, (oppure tricipite alla lat machine o tricipite alla macchina)
in superserie con
2. distensioni alle parallele.

Desidero ringraziare il Dottor Enrico Levantino, "patron" della Ultimate Italia per avermi consentito di pubblicare queste pagine estratte dal libro Heavy-Duty . Il libro stesso può essere ordinato alla Ultimate Italia (<http://www.ultimate-italia.com/>).

SECONDO GIORNO

Dorsali: 1. Pullovers
in superserie con
2. trazioni alla lat machine con impugnatura inversa.
3. rematore con bilanciere.

Trapezi: 1. scrollate per i trapezi
Muscoli erettori (lombali): 1. Hyperestensioni o stacco da terra gambe tese
Bicipiti: 1. bicipiti alla macchina oppure flessioni con bilanciere

TERZO GIORNO

Gambe: 1. Leg Estension
in superserie con
2. leg press da alternare con lo squat un allenamento sì e uno no.
3. leg curls.
4. polpacci alla calf machine.
Addominali: 1. sollevamenti del busto.