

Doveva fare una pausa di almeno un mese prima di poter avere dei progressi dall'allenamento HEAVY DUTY.

Sono stati condotti di recente studi nelle più grandi università dai quali emerge che può essere necessario anche un periodo di sei mesi per recuperare dal sovrallenamento...

Dopo la pausa vi consiglio di iniziare con un allenamento ogni 4 giorni, cioè 96 ore, nel modo sotto indicato:

ALLENAMENTO #1

LUNEDI'

Pettorali

1) Peck Deck o croci con manubri su panca piana in superserie con...

2) Panca inclinata

Schiena

1) Pullover con manubri o con macchina in superserie con,,,

2) Trazioni al lat-machine con impugnatura inversa

3) Stacchi da terra

VENERDI'

Gambe

1) Leg extension in superserie con...

2) Leg press

3) Polpacci in piedi.

MARTEDI'

Spalle

1) Alzate laterali

2) Aperture laterali braccia con corpo flesso a 90° (oppure alla macchina)

Braccia

1) Curl bilanciere in piedi

2) Estensioni dei tricipiti al lat-machine in superserie con...

3) Parallele

SABATO

Gambe

1) Leg extension in superserie con...

2) Squat (preferibilmente al MultiPower

3) Polpacci da seduto

MERCOLEDI

Ricomincia l'allenamento sulle 4 sedute con pettorali e schiena.

Desidero ringraziare il Dottor Enrico Levantino, "patron" della Ultimate Italia per avermi consentito di pubblicare queste pagine estratte dal libro Heavy-Duty 2. Il libro stesso può essere ordinato alla Ultimate Italia (<http://www.ultimate-italia.com/>).

Punti importanti

1. *Numero di serie:* Fate solo una serie per tutti gli esercizi elencati. Se non riuscite ad abituarvi all'idea di fare solo una serie, pensate che dovete dare in quella serie un'intensità del 100%. Ricordatevi che è bastato solamente uno spermatozoo per stimolare la crescita di un bambino in vostra madre. E' sufficiente una pallottola per uccidervi. Basta una serie portata al cedimento per mettere in moto il meccanismo necessario per la crescita. Qualunque esercizio in più di quello richiesto per stimolare la crescita causa il sovrallenamento, il peggior nemico.
2. *Superserie:* Non ci deve essere riposo fra gli esercizi da fare in superserie. Cercate inoltre di ridurre il riposo al minimo negli esercizi non da fare in superserie. L'allenamento non dev'essere tuttavia una gara contro il tempo, ma non dovete neanche perdere tempo. Riposate finché vi passa il fiatone, e subito dopo riprendete con la successiva. Se all'inizio non riuscite a fare le superserie senza riposo, aspettate 30 secondi prima di fare l'esercizio seguente, ad esempio la pressa nella superserie leg extension leg press. Con il tempo migliorerà la vostra resistenza anaerobica e riuscirete progressivamente a diminuire il recupero fra tutte le serie.
3. *Numero delle ripetizioni.* Eseguite 6/10 ripetizioni fino al cedimento muscolare su tutti gli esercizi elencati tranne: panca inclinata (da 1 a 3 ripetizioni), parallele (da 3 a 5 e, se riuscite a farle con il vostro peso corporeo, aggiungete peso), polpacci in piedi (da 12 a 20). Fate le contrazioni isometriche nel modo che ho già spiegato.
4. *Frequenza:* Allenatevi ogni 96 ore, cioè 4 giorni. L'allenamento n°1 è per pettorali e schiena (quello del lunedì); l'allenamento n°2 è per le gambe (quello del

venerdì); e l'allenamento n° 3 è per spalle e braccia (il martedì della settimana seguente) l'allenamento n° 4 è ancora per le gambe (quello del sabato). 4 giorni dopo ricominciate il ciclo con l'allenamento n°1 e così via.

Qualora vi fosse impossibile andare in palestra il quarto giorno andateci il quinto, anziché il terzo.

5. *Esecuzione degli esercizi:* Per avere risultati eccellenti, eseguite tutti gli esercizi con un movimento ampio ed uno stile corretto. Iniziate ogni ripetizione correttamente, senza rimbalzi o strappi, sollevate il peso tenendolo sotto controllo, fermatevi e riabbassatelo ancora sotto controllo. Possono fare eccezione il rematore con bilanciere e le alzate laterali: a causa delle leve svantaggiose che questi esercizi implicano, aiutatevi con un leggero rimbalzo o col cheating per superare l'inizio della fase concentrica positiva, il punto più duro, ma poi sollevate il peso usando i muscoli. Allo stesso modo comportatevi con la penultima e l'ultima ripetizione di curl bilanciere in piedi. Nella stragrande maggioranza degli esercizi, la regola base è: sollevare, tenere ed abbassare sotto controllo.

6. *Allenarsi fino al cedimento.* Molti bodybuilders non ottengono risultati perché non si allenano fino al cedimento. Diversamente dall'opinione diffusa, l'ultima ripetizione di una serie portata al cedimento non è la più pericolosa. Dovrebbe essere invece la più sicura, perché siete ormai deboli e riuscite a malapena a completarla. Sono le prime ripetizioni ad essere le più pericolose invece, quando siete forti e potete mettere più forza di quella necessaria per muovere il peso.

7. *Scegliere il peso adatto.* Vi suggerisco di scegliere un peso che vi permetta di eseguire le ripetizioni suddette nel modo descritto. Non terminate mai una serie solo perché avete fatto le ripetizioni richieste. 6/10 ripetizioni rappresen-

tano solo una linea guida, poiché meno di 6 non vi danno sufficiente intensità e più di 10 possono farvi terminare la serie solo perché siete in debito di ossigeno ma quando ancora non siete arrivati al cedimento. Nessuno sa con certezza quanto peso utilizzare per le contrazioni isometriche. Ho visto ottenere risultati per la parte alta utilizzando una contrazione statica di 8/12 secondi, mentre per le gambe erano necessari pesi che si potessero tenere per 10/30 secondi. Naturalmente il peso varia a seconda che si facciano solo le isometriche o le si aggiungano alla fine di una serie.

8. *Il prestretch*: Provate a lanciare una pallina dall'altezza del petto senza caricamento. Provate a vedere quanto riuscite a saltare in alto senza accovacciarvi per darvi la spinta. Vedrete la palla andare poco lontano e farete solo un piccolo saltello. Ciò che manca in questi esempi, per avere un buon lancio o salto, è il "prestretch". Conosciuto come "riflesso miotattico", può essere usato in qualunque esercizio dove può essere raggiunto in sicurezza un completo allungamento con un leggero stretching addizionale. Ad esempio il curl alla panca Scott, la macchina Nautilus per i bicipiti, le croci con manubri, le distensioni su panca, le panche per i pettorali, le parallele, lo squat, il Leg-press per i quadricipiti, le estensioni per i tricipiti e così via.

Per usare questo prestretch, abbassate il peso lentamente ed in maniera controllata, poi, appena prima del completo allungamento, aumentate la velocità e arrivate all'estensione massima che potete raggiungere; da lì cambiate rapidamente direzione sollevando il peso. Questo stretching ulteriore, accompagnato da uno sforzo contrattile veloce per sollevare il peso, fa arrivare al muscolo un impulso neurologico che produce una contrazione più intensa e dunque più produttiva.

9. *L'intensità*. Per aumentare di massa e forza è necessario arrivare a utilizzare il 100% delle proprie risorse a livello muscolare. Lavorando fino al cedimento, fino a quando cioè è impossibile fare un'altra ripetizione nonostante sforzi immensi, si supera il "punto critico", quel momento nella serie prima del quale la crescita non è ancora stata stimolata e sopra il quale lo sarà. Alcuni si pongono il problema se bisogna o meno allenarsi necessariamente fino al cedimento, dov'è richiesto uno sforzo pari al 100% per completare la ripetizione ed avere poi un miglioramento. Dicono che basta il 62%, o l'87%, o il 92% di intensità. Qui bisognerebbe misurare l'intensità. Lo 0% a riposo e il 100% mentre ci si allena col massimale sono però le uniche misurazioni possibili dell'intensità: ecco perché è necessario allenarsi fino al cedimento. Solo allenandosi al 100% si supera il punto critico. Questo vale sia per l'allenamento convenzionale, sia per le tensioni isometriche.

10. *Preaffaticamento*: In molti esercizi convenzionali non è possibile esercitare il muscolo agonista al 100%, subisce "sinergie sfavorevoli".

Nella panca inclinata ad esempio, il lavoro dei pettorali è limitato dal coinvolgimento dei tricipiti, più piccoli e più deboli. I tricipiti cedono prima che i pettorali siano stanchi e dunque questi ultimi non arrivano mai al cedimento.

Queste sinergie sfavorevoli possono essere vinte facendo un esercizio di isolamento prima del fondamentale. Portare un esercizio di isolamento al cedimento, come croci con manubri, crossover ai cavi, peck deck, pre-affaticherà i pettorali preservando la forza nei tricipiti. Così, spostandosi alla panca inclinata, la situazione sarà diversa. Ora infatti i tricipiti non saranno più l'anello debole della catena, ma quello forte ed aiuteranno i pettorali già stanchi che ora si potranno contrarre al 100% del loro potenziale: si inne-

scherà così lo stimolo per la crescita.

Il pre-affaticamento è una tecnica che, sebbene molto efficace, non dev'essere necessariamente usata tutto l'anno. E' più importante non deviare mai dai principi fondamentali. Ho notato che l'accoppiata pullover+trazioni per i dorsali non funziona se fatta ad ogni allenamento; eseguite la superserie in un allenamento ed eseguite solo le trazioni a presa stretta con palmo della mano rivolto verso l'alto nell'allenamento seguente..

11. *Modalità delle ripetizioni.* Come detto prima, parlando della contrazione isometrica, i muscoli striati lavorano in tre fasi: concentrica positiva, isometrica, eccentrica negativa. Non è scritto sulla pietra che si deve solo sollevare pesi (cioè eseguire concentriche positive). Un bodybuilder può mescolare allenamenti per le tre fasi. Oppure può a volte eseguirne una e tralasciare le altre due. Qualunque modalità scelga, dipende da numerosi fattori, come l'età, le condizioni in cui vive, il tempo a disposizione per allenarsi e gli obiettivi.

Suggerirei ai principianti di iniziare con tabelle base, usando la tabella indicata prima, eseguendo solo le ripetizioni necessarie a portare il muscolo al cedimento, e poi fermarsi. Dopo alcuni mesi di allenamento costante, potranno vedere se aggiungere o meno le isometriche e le negative. Gli avanzati possono fare un allenamento di sole negative su qualche esercizio. Saltando le positive e le isometriche, cominciate l'esercizio dalla posizione contratta. Fatevi aiutare per sollevare il peso, più pesante del 25/40% rispetto a quello che potreste maneggiare per 6/10 ripetizioni. Una volta arrivati alla posizione di massima contrazione, terrete voi il peso stando attenti a non farvi male e poi lo abbasserete fino al completo allungamento del muscolo. Dovrete abbassarlo in 10 secondi circa ed eseguire non più di 5 o 6

ripetizioni. State ben attenti a non arrivare al cedimento della fase negativa, ma terminate la serie una ripetizione o due prima.

Da ricerche condotte da Arthur Jones agli inizi degli anni '70, si è scoperto che un allenamento solo con negative può essere molto produttivo. Ho visto con i miei clienti che includere forzate e/o negative alla fine di ogni serie conduce velocemente al sovrallenamento. Perciò le faccio usare in modo irregolare. In alcuni casi eseguono una o più ripetizioni forzate alla fine di una serie; in altri casi eseguono una negativa alla fine della serie o una isometrica. E' meglio impiegarle quando le motivazioni e l'energia sono al massimo. Non dimenticate che fare le isometriche e le negative è più produttivo dell'allenamento tradizionale, dato che queste richiedono un maggior uso delle risorse energetiche; comunque più si usano le risorse energetiche, più inoltre si sfrutta la capacità di recupero e più è facile diventare sovrallenati. Usatele con cautela, non commettendo l'errore di usare le isometriche e le negative in un allenamento con grande volume di lavoro.

12. *Il riscaldamento:* Prendete tempo per riscaldare i muscoli che allenerete; non è necessario però fare stretching su tutti i muscoli; fate lavoro aerobico o qualunque esercizio che in minima parte aumenti l'afflusso di sangue nei muscoli che state per allenare.

Non si può fare una ricetta per il riscaldamento che sia adatta a tutti. Le procedure variano a seconda dell'età, delle condizioni fisiche e naturalmente della temperatura all'interno della palestra. C'è un principio guida comunque che è sempre utile. Fate tutto il riscaldamento che ritenete opportuno per arrivare alle serie pesanti senza farvi male.

13. *Allenamento ad alta intensità ma a basso rischio:* L'allenamento suggerito è abbastanza sicuro. Contro l'alle-

namento Heavy Duty si sono levate un gran numero di critiche, specialmente per quanto concerne la sicurezza, poiché è ritenuto pericoloso per le articolazioni e per il rischio di strappi muscolari. Questo non è un programma per sollevatori di pesi che implica l'uso di pesi assurdi che permettono da 1 a 3 ripetizioni. Sarebbe infatti un allenamento ad alta intensità ma anche ad alto rischio per le articolazioni ed il tessuto connettivo. Se non si avesse estrema cautela e ci si allenasse usando il cheating o il rimbalzo, si correrebbero molti più rischi che non quello di usare un peso elevato.

L'allenamento suggerito in questo libro è ad alta intensità ma a basso rischio perché, nella maggior parte degli esercizi, implica l'utilizzo di pesi che permettono fino a 10 ripetizioni prima del cedimento. Con questo approccio i rischi sono molto moderati e così l'allenamento risulta sicuro. Inoltre la prima ripetizione di una serie da 10 che arriva al cedimento serve come riscaldamento ulteriore. Ho allenato quasi duemila clienti negli ultimi sei anni e nessuno si è mai fatto male! Questo per quanto riguarda la sicurezza dell'allenamento Heavy Duty.

14. *Tenere un diario di allenamento.* Non giudicate gli allenamenti tramite le sensazioni. Avere un buon pompaggio o sentire dolore non indicano che l'allenamento è stato valido. Tutti quelli che vedo alla Gold's Gym a Venice, California, (dove lavoro come istruttore privato) sono molto pompati ogni volta che si allenano. Ho visto alcune di queste persone ogni giorno per anni. Se avere un buon pompaggio servisse per stimolare la crescita, molti di loro avrebbero braccia da 50 cm, dato che ad ogni allenamento spingono e si pompano parecchio.

A proposito del dolore muscolare, l'unica volta che l'ho avuto è stato quando ho ricominciato gli allenamenti dopo un periodo di sosta. Se avere dolore fosse stato necessario

per costruire muscoli enormi, non sarei mai stato Mr. Universo.

Le sensazioni vi dicono poco o niente sulla riuscita dell'allenamento, specialmente il dolore, che è un ancora un mistero nessuno sa quali ne siano le cause o quale significato può avere... se non quello di far male. Cosa pensereste allora se non aveste dolore? Cosa fareste? provereste a sentirlo a tutti i costi? Non abbiamo mandato uomini sulla Luna senza avere teorie certe. Come rispose il mio buon amico John Little, quando lesse un articolo di Tom Deters su Muscle & Fitness riguardante il fatto che durante l'allenamento si deve dare più importanza alle sensazioni che non alle teorie: "Penso che in casi come quello di Tom Deters, le uniche sensazioni che ricava siano come trattenere i suoi gas intestinali".

Una sensazione forte, che scaturisca da qualunque causa, dovrebbe essere identificata a livello concettuale, così da diventare materia di scienza e di teoria. Le sensazioni non sono strumenti del pensiero; questi sono i concetti. Gli emotivi, persone che si basano sulle sensazioni per vivere nella realtà, non sanno che un'emozione non dà accesso alla realtà. Un'emozione è solo una risposta psicosomatica a qualcosa che esiste nella realtà. Non vi dice nulla della realtà se non una caratteristica che vi fa provare qualcosa. Perciò non è una guida su cui fare affidamento. Le emozioni rappresentano per l'uomo il mezzo per godere della vita. L'unico modo per avere successo negli allenamenti è misurare i miglioramenti di forza. Se si è più forti nell'allenamento successivo, ovviamente c'è stato un cambiamento positivo nel muscolo; continuando a divenire più forti, e mangiando in maniera appropriata, diventerete anche più grossi. Tenete un diario di allenamento: segnate la data di ogni allenamento, gli esercizi, i pesi utilizzati e segnate accurata-