

12 novembre 2020

COME INCREMENTARE LA MASSA MUSCOLARE



PMF

PIETRO MAC FIT

Indice:

- COME AUMENTARE LA CRESCITA MUSCOLARE**
- PROGRESSIONE BODYBUILDING**
- IPERTROFIA E IPERPLASIA**
- PANCA-SQUAT-STACCO DA TERRA**
- IPOSSIA E IDRATAZIONE**
- DANNO MUSCOLARE**
- STRESS METABOLICO**
- SCHEDE DI ALLENAMENTO**
- INTENSITA' E RIPETIZIONI**
- MONOFREQUENZA E MULTIFREQUENZA**
- RANGE DI MOVIMENTO**
- TECNICA SUPER SLOW**
- SPLIT O FULLBODY**

Come aumentare la crescita muscolare



L'ipertrofia muscolare è la capacità di adattamento principale del muscolo che si manifesta per lo più con l'aumento delle dimensioni delle fibre muscolari a seguito del lavoro contro resistenza, l'allenamento. Nel bodybuilding natural questa, è ottenuto tramite la dieta, l'allenamento, e la giusta integrazione.

Il fattore doping, altera i processi fisiologici che generano ipertrofia, ed è per questo che l'atleta natural deve perseguire una via differente rispetto a chi invece fa abuso di farmaci.

Ci si può allenare per diversi scopi: ad esempio aumentare la propria forza muscolare, la resistenza o la performance atletica, o solo per un fattore estetico.

Stiamo parlando dell'ipertrofia muscolare, la quale necessita di un accurato allenamento progressivo nel tempo (ricordatevi questa parola, "progressivo" è la chiave di tutto) che migliora la performance, o meglio, ogni variabile nel tempo.

L'alimentazione, in particolar modo quella volta all'aumento della massa magra è solo permissiva nei confronti dell'aumento muscolare. Il resto è reso grazie all'allenamento.

Fissiamo tre capisaldi:

- L'ipertrofia muscolare dipende dall'allenamento;**
- L'alimentazione è solo la prerogativa che consente di fornire l'energia per la riparazione e costruzione muscolare;**
- L'allenamento deve essere progressivo;**

Esiste una relazione diretta tra espressione di forza (esercizi fondamentali) e lo sviluppo di massa muscolare?

Assolutamente sì. Ma ad una condizione: quando si parla di forza non bisogna guardare solo il carico sollevato, ma prestare molta attenzione a COME viene sollevato.

Se un soggetto è in grado di sollevare un bilanciere di 100kg in Panca Piana e - dopo essersi allenato per sei mesi - è in grado di sollevarne 125kg nello stesso esercizio, NON È DETTO che i suoi pettorali, i suoi deltoidi, i suoi tricipiti e in generale il suo torace siano muscolarmente più sviluppati.

NON È DETTO che l'aumento di un solo NUMERO (i kg sul bilanciere) corrisponda all'aumento di massa muscolare.

Se invece questo soggetto ha aumentato il carico sul bilanciere grazie al miglioramento delle sue ABILITÀ MOTORIE, l'aumento del massimale sarà accompagnato anche da una crescita ipertrofica.

Il soggetto che vuole costruire massa muscolare deve innanzitutto essere in grado di muovere il proprio corpo in presenza di sovraccarico esterno.

Tutto ruota intorno alla maturazione di abilità motorie nel muovere sovraccarichi.

Se sei abile e modulabile nel farlo, crescerai. Altrimenti saranno fattori casuali a decidere il tuo cambiamento fisico.

In questi termini, entrano in scena gli esercizi fondamentali.

PROGRESSIONE BODYBUILDING



Che significa?

Significa che, senza un incremento di performance non ci sarà nessuna forma di ipertrofia.

Perchè?

Perchè se risaliamo alla definizione dell'ipertrofia stessa capiamo che il corpo ha bisogno di uno stimolo stressante che metta in crisi l'organismo per poi essere supercompensato.

Ad allenamenti sempre uguali, corrispondono adattamenti sempre uguali, è inevitabile. Da questa semplice constatazione è necessario variare lo schema di allenamento, cambiandolo mensilmente.

Perchè cambiare scheda significa solo fare qualcosa di diverso, ma allo stesso tempo non vuol dire che ciò possa bastare . Ecco perchè è necessario impostare una progressione!

Facciamo un esempio semplice.

Settimana 1: 5×5

Settimana 2: 6×5

Settimana 3: 7×5

Settimana 4: 8×5

Questa è una progressione di volume, in cui ogni settimana abbiamo aumentato di 1 serie il nostro esercizio. Ciò vuol dire che ad ogni settimana il muscolo avrà uno stimolo diverso e superiore ed avrà bisogno di adattarsi. In un mese farà ben 15 ripetizioni in più con lo stesso peso! Crescerà? Certo che sì!

-IPERTROFIA E IPERPLASIA

L'ipertrofia muscolare è un processo che appare distinto da quello di iperplasia.

L'iperplasia non è altro che l'aumento di numero dei miociti (fibrocellula, anche chiamata fibra muscolare) in un muscolo; il muscolo è un tessuto post mitotico, ciò vuol dire che è in grado di ripararsi ma non di andare incontro a mitosi (duplicazione cellulare).

Spesso sentiamo parlare di ipertrofia miofibrillare e di ipertrofia sarcoplasmatica; la prima provoca un aumento degli elementi contrattili del miocita (le miofibrille, unità funzionali) in serie o in parallelo facendone aumentare la CSA (sezione trasversa), la seconda provoca l'aumento degli elementi non contrattili e dei fluidi (sarcoplasma).

Se il primo tipo di ipertrofia porta con sé un aumento di forza, non è sempre detto che il secondo lo faccia; diversi studi hanno dimostrato che l'ipertrofia in un bodybuilder è differente da quella di un powerlifter.

I body builder presentano una migliore proliferazione delle fibre connettivali costituenti l'epimisio (una lamina connettivale, che insieme ad altre avvolge un muscolo e ne assicura l'integrità) e un maggior quantitativo di glicogeno, sicuramente dovuto ai tipi di allenamento prettamente depletivi.

Tuttavia, l'ipertrofia sarcoplasmatica è descritta spesso come "non funzionale", anche se è possibile che i continui adattamenti di volume cellulare e idratazione possano apportare, tramite la conseguente stimolazione della sintesi proteica muscolare, un aumento delle miofibrille e quindi della "forza" contrattile di un muscolo.

PERCHÉ SCEGLIERE SQUAT, PANCA PIANA E STACCO DA TERRA PER L'IPERTROFIA?



Squat, Panca Piana e Stacco da Terra sono i tre esercizi fondamentali che hanno un grande impatto sul sistema nervoso e muscolare, e si sono rivelati lo strumento principale nello stendere un binario sicuro in termini di ipertrofia.

Il perché di Squat-Panca-Stacco, riassumendo, può essere schematizzato nei seguenti punti:

- **Sono multiarticolari. Il loro impiego costringe lo sviluppo di sinergie muscolari che mettono in condizioni i muscoli di dare IL MEGLIO, generando alte tensioni all'interno del muscolo e dando il kick-in allo sviluppo muscolare. Ricordiamoci sempre che un muscolo si attiva bene se è accompagnato da altri muscoli (stabilizzatori e antagonisti).**
- **Potenziano il sistema nervoso. Permettono l'apprendimento dell'idea di spinta (focalizzandoci molto sul rapporto che il nostro corpo ha col mondo esterno), ci fanno diventare capaci di dare il 100% in poche frazioni di secondo.**
- **Permettono l'apprendimento di abilità motorie sotto carico, un bagaglio di esperienza percettiva e di controllo del movimento che ci porteremo dietro anche quando affronteremo periodi di isolamento muscolare, pompaggio. Concentrandoci poi sull'estetica e non solo sull'accrescimento delle masse.**

- Consentono un tempo di applicazione di forza compatibile con l'innescò di ipertrofia.
- Possiedono una difficoltà di apprendimento sufficientemente alta per costringerci a diventare efficienti, ma sufficientemente bassa perché siano appresi in tempi utili al miglioramento fisico (per Strappo e Slancio servono tempi nell'ordine di 5 anni).

Grazie a essi otteniamo una crescita già sul breve periodo, ma anche la certezza che continueremo a crescere in modo continuo. I miglioramenti di ipertrofia che sono accompagnati da un incremento delle mie abilità motorie non hanno stalli. Si cresce muscolarmente in modo costante e continuo.

La REGOLA NUMERO UNO per l'ipertrofia è:

"Se vuoi aumentare la massa muscolare, non cercare di diventare forte. Allenati per diventare BRAVO con il bilanciere."

La tecnica di esecuzione è importantissima nello sviluppo dell'ipertrofia.

Anzi: è la cosa più importante.

Attraverso un'esecuzione corretta è possibile prolungare la propria crescita muscolare per un tempo molto lungo (anni anziché pochi mesi), ed è soprattutto possibile arrivare al proprio vero potenziale genetico evitando infortuni muscolari o infiammazioni articolari.

Molto spesso incontro persone che - in stallo da molto tempo - pensano di non poter più migliorare in termini di ipertrofia.

Oppure pensano che il margine di miglioramento sia molto piccolo.

Il motivo del mancato miglioramento risiede, nel 99% dei casi, proprio in una tecnica di esecuzione errata, che rende il soggetto incapace di attivare e stimolare la muscolatura sia negli esercizi multiarticolari che in quelli monoarticolari.

In tutta la mia esperienza, la tecnica di esecuzione è infatti ugualmente importante sia negli esercizi fondamentali che in quelli di isolamento, indipendentemente dalla difficoltà dell'esercizio o dal numero di muscoli coinvolti nel movimento del sovraccarico.

Quindi la tecnica dello Squat è ugualmente importante alla tecnica utilizzata per l'allenamento dei bicipiti o dei pettorali.

Monoarticolare, multiarticolare, esercizio a basse ripetizioni, esercizio ad alte ripetizioni.

Giant set, superserie, dropset, stripping.

Niente di tutto ciò è efficace se non applichi la corretta tecnica di esecuzione.

-IPOSSIA E IDRATAZIONE CELLULARE

L'idratazione cellulare e l'ipossia sono altri due fattori sostanziali.

L'ipossia è la mancanza di ossigeno.

Una buona idratazione cellulare stimola la sintesi proteica e quindi l'ipertrofia muscolare; il corpo è costituito per un 65-70% di acqua. In letteratura si crede che lo stimolo ipertrofico sia dato dall'eccessiva acqua che spinge verso le membrane cellulari esercitando una pressione adeguata ad innescare uno stimolo espansivo per la cellula per preservarne l'integrità.

Una cellula idratata è in grado di attivare, senza difficoltà, processi anabolici come l'attivazione del pathway e della protein kinasi nel muscolo, oltre all'essere in grado di acquisire una funzione di mediatore per i fattori di crescita autocrini, dovuta al segnale dello stretch di membrana dato dalla pressione.

L'allenamento con i pesi si è dimostrato capace di modificare il contenuto intra ed extracellulare di acqua. (viene usato anche lo stretching)



Allenamenti depletivi (puramente glicolitici) si sono dimostrati la miglior scelta per aumentare il contenuto intracellulare di acqua; in questo caso, il lattato agisce come principale contribuente al cambiamento osmotico: 1 gr di glicogeno attira a se circa 3 g di acqua e tutto questo si riflette sul garantire un ambiente anabolico ottimale alla cellula.

L'idratazione cellulare può essere migliorata anche tramite alcuni integratori come la creatina, la taurina e altro ancora. Nel caso della creatina, gli aumenti di forza che

si registrano con la sua assunzione sono dovuti appunto anche all'acqua intracellulare che ne deriva.

DANNO MUSCOLARE



La rottura delle fibre è uno dei principali meccanismi per l'ipertrofia muscolare. Per danno muscolare si intendono delle micro lacerazioni al tessuto delle fibre muscolari e può riferirsi alle macromolecole contenute all'interno del miocita o al sarcolemma e altri componenti fibrosi, come la lamina e il connettivo di supporto (endomysio, perimysio, epimysio) oltre che alle miofibrille causandone il danneggiamento.

La risposta al danno è una conseguente infiammazione acuta. Per risolverlo, i neutrofili migrano nella sede dell'infiammazione, rilasciando alcune sostanze capaci di attirare macrofagi e leucociti che assolvono la funzione di spazzini della situazione ripulendo dalle sostanze di scarto e dai frammenti di tessuto.

L'area sotto la placca motrice (il contatto funzionale tra un neurone e una cellula muscolare) è ricca di cellule satelliti e si pensa che i nervi siano implicati nei processi rigenerativi e di crescita di un miocita e dell'intero sistema muscolo-scheletrico.

-STRESS METABOLICO



Lo stress metabolico è uno dei fattori principali che contribuiscono allo sviluppo dell'ipertrofia muscolare. Lo stress metabolico comporta lo sviluppo di sottoprodotti del metabolismo anaerobico come ioni di idrogeno, acido lattico e fosfati inorganici ed è strettamente collegato alla produzione ormonale.

L'accumulo di scorie metaboliche riesce ad innescare una risposta ipertrofica abbastanza pronunciata, e questo si può notare benissimo in alcuni allenamenti tipici da body builder dove si predilige una alta tensione muscolare a scapito dell'intensità, con conseguente deplezione delle riserve intramuscolari di macromolecole.

-SCHEDA DI ALLENAMENTO

Le variabili dell'allenamento sono le serie, le ripetizioni, il carico, gli esercizi, il tempo di recupero, la densità, la frequenza di allenamento.

Si chiamano variabili proprio perchè cambiano nel tempo ed il buon atleta sa che giocando su più variabili ha maggiore possibilità di raggiungere la sua agognata ipertrofia muscolare. Ricordatevi: serve incrementarle, non solo cambiarle!

INTENSITÀ E RIPETIZIONI

L'intensità dell'allenamento si esprime essenzialmente in percentuale di RM (una ripetizione massimale), e ovviamente è coinvolta nei processi di crescita.

E' ben saputo che l'incremento di carico porta con se incrementi della sezione trasversa di un muscolo, questo significa aumento dell'ipertrofia muscolare. L'RM si riferisce al numero di ripetizioni possibili con un dato peso, 1RM vuol dire una ripetizione massimale.

Le ripetizioni vengono classificate in un range di basse (1-5/6), medie(6-12) e alte (da 15 in poi).

Ogni range implica l'utilizzo di diversi meccanismi di produzione energetica;

Il sistema anaerobico lattacido per le basse reps dove si sfrutta ATP e creatin fosfato.

Il sistema anaerobico lattacido si basa principalmente sul ciclo di cori dove il lattato viene riconvertito a piruvato.

Il sistema aerobico si basa sull'utilizzo di ossigeno per poter continuare a svolgere l'attività.

Tali sistemi energetici non devono essere visti come meccanismi indipendenti e dissociati fra di loro ma modulati sapientemente in base agli sforzi a cui ci sottoponiamo.

L'utilizzo di basse ripetizioni sono tecnicamente inferiori sotto il punto di vista della crescita muscolare rispetto all'utilizzo di medie e alte ripetizioni.

Tuttavia, alte ripetizioni causano uno stress metabolico molto superiore alle basse e medie reps.

In assenza di ipossia, con intensità inferiori al 65% dell'RM, si sono dimostrate scarse possibilità di aumento ipertrofico .

ATTENZIONE!

Questa cosa sembra banale e automatica, ma posso assicurarti che non lo è.

Basta guardarsi in giro e dare un occhio alle esecuzioni nelle palestre: movimenti scoordinati, alla ricerca della massima contrazione muscolare e - purtroppo - spesso molto pericolosi.

Durante l'esecuzione di qualsiasi esercizio:

- **NON DEVI contrarre il muscolo fino al massimo accorciamento. Anche se l'ha detto il Papa o il nuovo guru del 2020, basati sulle leggi della fisiologia: "percepire lavoro" non significa "eseguire lavoro"**
- **NON DEVI allungare il muscolo percependo stretching durante la fase negativa.**

Stessa motivazione che trovi al punto precedente: il fatto che tu "senta lavorare il muscolo" quando lo stai massimamente allungando non ha diretta correlazione col fatto che quel muscolo stia effettivamente lavorando in modo intenso

- **NON devi concentrarti sul bruciore muscolare, svolgendo a tutti i costi molte ripetizioni o mantenendo molto bassi i tempi di recupero.**
- **NON devi ricercare spesso l'esaurimento muscolare, riservandolo in casi o serie specifiche della programmazione**
- **DEVI, DEVI, DEVI sempre focalizzarti sul compiere un gesto efficace per il corpo. Il fatto di avere uno scopo, durante l'esecuzione degli esercizi, anche più banali, porta risultati migliori e duraturi. Esempi pratici di come ci si può approcciare alla logica dei punti di contatto vedono l'immaginazione/visualizzazione protagonista determinante nell'apprendimento degli schemi motori e nell'attivazione muscolare su tutti gli esercizi (complementari e fondamentali)**

FONDAMENTALI

Squat: Il focus sul bilanciare e l'appoggio uniforme dei piedi contro al pavimento durante l'esecuzione ci garantisce stabilità e scorrimento naturale del corpo su un binario.

Panca: Il focus sull'appoggio del bilanciare in tutta la zona carpale delle mani, sul collo spalmato sullo schienale e sui piedi aderenti e piantati nel pavimento

permettono la naturale mobilità del torace durante il movimento con conseguente attivazione sinergica di tutti i muscoli di spinta. **Stacco:** Il focus sull'appoggio dei piedi e la stabilità del corpo prima di iniziare il movimento garantiscono solidità della schiena e piena attivazione di gambe ed erettori spinali durante il sollevamento del bilanciere.

COMPLEMENTARI

Piegamenti a terra: Il focus sulle mani che allontanano il pavimento non solo ci permette di semplificare mentalmente il gesto da compiere, ma va a costruire un'idea di spinta che può essere trasferita su altri esercizi anche tecnicamente più complessi (es. panca piana)

Alzate laterali: Il focus sui gomiti che si liberano verso l'esterno permette uno scorrimento naturale dell'omero, oltre che una migliore attivazione dei deltoidi.

Rematore/pulley: Il focus sulla pressione costante delle dita contro il bilanciere (rematore) o il triangolo (pulley) permettono di rendere il tronco stabile e privo di oscillazioni mentre vengono attivati sinergicamente i dorsali.

Curl per i bicipiti: Il focus sui palmi delle mani che sorreggono costantemente il bilanciere permette ai bicipiti di attivarsi senza scappatoie.

French press: Il focus sul lato esterno della mano che sorregge e preme sempre il bilanciere verso l'alto su di un binario ci consente una migliore stabilità delle spalle mentre i tricipiti si attivano.

Leg press: Il focus sull'appoggio uniforme dei piedi (tallone e avampiede) contro al pianale durante l'esecuzione attiva ogni distretto muscolare delle gambe (polpacci compresi)

Leg Curl: Il focus sulle caviglie/polpacci che premono costantemente il cuscino migliora l'attivazione dei muscoli femorali e stabilizza il bacino.

Questi sono solo alcuni degli esercizi su cui possiamo adottare efficacemente questa logica.

MONOFREQUENZA E MULTIFREQUENZA

Nel corso degli anni si è sviluppato un dibattito molto accanito tra i sostenitori dell'allenamento in monofrequenza e quelli in multifrequenza. Volete la risposta? Per l'ipertrofia muscolare va bene allenarsi in entrambi modi.

La scelta dell'uno o dell'altro dipende dal soggetto. Chi non è in grado di esprimere alta intensità e via via che passa il tempo fa decrescere la sua performance non renderà molto in monofrequenza ed allora avrà bisogno di fare poco per ogni muscolo ma più frequentemente.

Al contrario, chi rende molto in multifrequenza si sovrallenerà.

Per andare nel pratico la scelta dell'allenamento in monofrequenza o in multifrequenza dipende da più fattori. Coloro che sono alle prime armi e non riescono ancora a coinvolgere un gran numero di unità motorie hanno bisogno di ripetere il gesto atletico più volte durante la settimana.

Questo consentirà loro di aumentare la forza muscolare e di riuscire a migliorare la qualità della contrazione.

Chi invece riesce già ad avere un'ottima capacità di coinvolgimento può dedicarsi anche alla monofrequenza per curare muscoli carenti o variare maggiormente gli esercizi.

Il cedimento sarà prediletto nella monofrequenza mentre utilizzato oculatamente nella multifrequenza. In generale, le linee guida scientifiche consigliano di utilizzare una scheda che coinvolge il medesimo muscolo almeno due volte a settimana.

-RANGE DI MOVIMENTO E IPERTROFIA

Una paura che bisogna affrontare quando ci si affaccia alla logica dei Punti di Contatto è certamente quella di avere meno stimolo alla crescita muscolare nel caso di ROM (range of motion) ridotto rispetto a quando si esegue un ROM "completo".

Questa paura è totalmente infondata e non accompagnata da alcun riscontro pratico: nel momento in cui le articolazioni lavorano in modo fisiologico, il Sistema Nervoso è in grado di attivare al 100% la muscolatura responsabile del loro movimento, inducendo un'ipertrofia diretta e duratura col passare del tempo.

Sembra paradossale, ma molto spesso la crescita muscolare viene IMPEDITA o comunque LIMITATA da un range di lavoro troppo elevato, proprio perché ci si sforza di fare lavorare le articolazioni nelle stesse porzioni di movimento che sono normalmente concesse quando il sovraccarico è assente.

La spalla, ad esempio, cambia il proprio ROM utile in relazione al peso del manubrio che abbiamo in mano: se noi ci sforziamo di eseguire un "ROM completo" nelle alzate laterali con manubri, stiamo forzando il nostro corpo a svolgere un lavoro che sarebbe fisiologico SOLO se il carico fosse ZERO.

Ricordiamoci infatti il concetto di MOBILITÀ CONTESTUALIZZATA, il concetto di Range di Movimento è influenzato anche dal sovraccarico esterno, rendendo necessaria, in molte situazioni, la riduzione della traiettoria addirittura della metà rispetto al movimento potenzialmente "completo".

L'ipertrofia che deriva da un ROM volutamente ridotto è duratura: lo stimolo che la innesca GARANTISCE una crescita costante sul lungo periodo.

-TECNICA SUPERSLOW

La tecnica SUPERSLOW è molto diffusa quando ci si allena "per l'ipertrofia". Questa pratica consiste nell'eseguire il movimento in maniera rallentata, potendo arrivare fino a 10-15" per una fase concentrica (fase positiva), rallentando eventualmente anche la fase di discesa del peso (fase negativa). L'obiettivo di questa tecnica è l'aumento del tempo sotto tensione (Time Under Tension, TUT) dei muscoli coinvolti, spostando il metabolismo energetico verso il meccanismo anaerobico lattacido.

Molto spesso, il fatto di "andare lento" in un esercizio prevede infatti il prolungarsi della serie al punto da sentire un forte bruciore nelle zone coinvolte.

Questo bruciore deriva da prodotti di scarto della contrazione muscolare e non ha molto a che vedere con la REALE ATTIVAZIONE del muscolo bersaglio, né con l'ipertrofia che ne deriverebbe in seguito.

Quindi, molto spesso, la tecnica superslow è usata dagli allenatori per FAR PERCEPIRE al proprio allievo un intenso lavoro muscolare, senza però che questo avvenga realmente.

Rischia quindi di diventare inefficace, e fornire un APPARENTE gonfiore post esercizio, proprio per gli effetti di vasodilatazione e infiammazione che esso comporta.

La tecnica SUPERSLOW trova invece un'ottima collocazione se utilizzata per esercizi multiarticolari, con l'obiettivo di migliorare le proprie ABILITÀ MOTORIE anziché intossicare il muscolo con stress metabolico localizzato.

Andare lento serve solo nel caso in cui ti faccia imparare un movimento.

Ad esempio, uno Squat eseguito con tecnica SUPERSLOW (discesa in 5", fermo 3" in basso e salita in 5") permette di migliorare il controllo del proprio corpo sotto carico e, come visto nel primo capitolo di questo articolo,

L'ABILITÀ è la chiave della crescita muscolare dell'Atleta Natural.

Nel momento in cui ti propongono di andare particolarmente lento durante l'esecuzione o vedi qualcuno che muove pesi volutamente con esecuzione

rallentata, chiediti se sta realmente migliorando le proprie abilità motorie o se sta intossicando inutilmente i muscoli, resistendo alla terribile sensazione di bruciore.

IPERTROFIA NON È ISOLAMENTO



Sentiamo spesso dire che, per far crescere un gruppo muscolare, è necessario allenarlo "in isolamento", cercando di massimizzarne l'attivazione specifica durante lo svolgimento degli allenamenti. Il concetto di isolamento prevede l'esecuzione di un movimento che non coinvolga altri muscoli agonisti o antagonisti, focalizzando idealmente tutto il lavoro sul muscolo che vogliamo bersagliare.

Quando isoliamo un muscolo, ci concentriamo nel sentire fatica solo in quel gruppo, un bruciore intenso e localizzato, mentre viene ridotto il contributo di altri muscoli agonisti e/o stabilizzatori.

Ci si focalizza solo su una zona del corpo.

In realtà anche quando vogliamo dare più importanza ad un singolo muscolo, come può essere in una fase di Ipertrofia Specifica, dobbiamo ricordarci l'importanza dello scopo dell'esercizio.

Lo scopo dell'esercizio è stabilito prima di compiere un movimento, e questo - doverosamente - prevede l'utilizzo sinergico di altri muscoli stabilizzatori.

Nessuno scopo motorio, evolutivamente parlando, prevede di ISOLARE un muscolo dagli altri, rendendolo debole e privando l'articolazione di stabilità.

È anti-intuitivo svolgere funzioni motorie (spingere, tirare, strappare) usando UN SOLO MOTORE, disattivando tutto il resto.

ISOLARE UN MUSCOLO È UN LIMITE ALL'IPERTROFIA.

Leggendo l'allenamento nella chiave descritta qui sopra, l'isolamento risulta un forte limite all'ipertrofia poiché:

- **limita il coinvolgimento di muscoli stabilizzatori;**
- **limita l'azione SINERGICA di altri muscoli agonisti, che potenziano l'attività del sistema nervoso;**
- **concentra tensioni parassite, che sul lungo periodo provocano contratture e infiammazioni;**
- **il carico utilizzato, nell'atleta Natural, è spesso troppo basso per poter avere un impatto sistemico di crescita.**

Quando ad esempio vogliamo svolgere un Curl Bicipiti in piedi, non dobbiamo ricercare un ISOLAMENTO dei bicipiti, cercando di sentirne un lavoro intenso e azzerando il reclutamento di deltoide, dorsali, addome ed erettori spinali.

Non che questi muscoli siano i motori primari, ma certamente sono muscoli FONDAMENTALI nello svolgimento di questo esercizio.

Dobbiamo adottare la posizione più corretta: piedi vicini, busto leggermente flesso in avanti con bacino tenuto neutro o in lieve retroversione, gomiti qualche centimetro oltre i fianchi, spalle morbide e bilanciere in linea con il centro del piede in partenza, al fine di mantenere la totale integrità del corpo nel momento in cui andiamo a flettere le braccia.

È più importante il setup e l'uso SINERGICO del corpo piuttosto che l'isolamento dei soli bicipiti.

Il corpo cresce quando lavora TUTTO INSIEME.

Questo approccio agli esercizi di muscolazione permette di bersagliare i muscoli target senza risparmiare la coordinazione e l'apprendimento motorio, senza sentirne un lavoro "esclusivo" o "isolato" dal resto del corpo.

Nella chiave di lettura che vede l'ipertrofia come figlia del miglioramento delle ABILITÀ MOTORIE, il concetto di isolamento muscolare non trova quindi alcuna collocazione logica.

La REGOLA NUMERO TRE per l'IPERTROFIA è:

"Non isolare MAI il muscolo target, ma impara a coinvolgerlo in un movimento complesso che migliori le abilità motorie dell'intero sistema."

-IPERTROFIA E CEDIMENTO MUSCOLARE



Si è parlato a lungo, nel tempo, riguardo all'importanza del cedimento come fonte di stress muscolare e innesco alla crescita.

Prima di pronunciarsi sul fatto che il cedimento muscolare sia utile allo sviluppo di ipertrofia oppure no, è opportuno capire con precisione a cosa si riferisca questo termine.

Il termine “cedimento” definisce la condizione in cui un soggetto X giunge – a causa della fatica – all'incapacità di svolgere altre ripetizioni.

Il cedimento definisce quindi quello stato di performance (o non-performance) in cui è impossibile completare ulteriori ripetizioni a parità di carico e range di movimento.

Lo spingersi vicino al cedimento va a fornire al corpo (inteso come sistema) un segnale di allarme, un segnale riguardo al fatto che ci si è spinti al limite. Se sull'immediato questa cosa produce un buon adattamento muscolare (i muscoli sono fortemente reclutati), sul medio-lungo periodo non paga.

Più passa il tempo e più il nostro corpo metterà in atto meccanismi di difesa verso questo stress estremo. Peggiorando le abilità coordinative dell'intero sistema.

Chi cresce incessantemente attraverso il cedimento è un atleta incredibilmente predisposto allo sforzo fisico, geneticamente in grado di far fronte a sforzi molto intensi, molto frequenti e molto tassanti.

Questi casi sono pochissimi e, facci caso, non mostrano allievi su cui sono in grado di replicare i loro risultati, dimostrandone l'attendibilità.

LAVORO A BUFFER.

Il lavoro a buffer, invece, definisce una situazione in cui il soggetto interrompe lo svolgimento dell'esercizio PRIMA che la fatica gli vada a impedire di continuare. Quindi i pesi vengono riposti IN ANTICIPO rispetto alla condizione di incapacità descritta sopra.

Quando, su un programma di allenamento, troviamo la dicitura "BUFFER 2", significa che lo svolgimento di quell'esercizio deve prevedere DUE ripetizioni di margine rispetto al cedimento, ovvero si interrompe la serie due ripetizioni prima del - presunto - sopraggiungere della fatica, che ci renderebbe incapaci di proseguire.

Allo stesso modo, BUFFER 3 e BUFFER 1 indicano la condizione in cui si hanno ancora 3 (oppure 1) ripetizioni di margine prima che sopraggiunga il cedimento muscolare.

Ora, anziché perderci in guerre di religione tra CEDIMENTO VS BUFFER, è interessante capire il PERCHÉ AVVIENE IL CEDIMENTO.

Siamo abituati ad attribuire la motivazione del cedimento al singolo muscolo.

Non riesco più a spingere per un'incapacità dei muscoli motori.

Esempio:

"Durante l'esecuzione dello Squat, arrivo all'incapacità a causa della stanchezza nelle mie gambe".

"Durante l'esecuzione di un curl bicipiti, arrivo all'incapacità a causa della stanchezza dei miei bicipiti."

E così via: la colpa è del muscolo.

Questa visione è però sorretta da una grande dimenticanza: il ruolo del Sistema Nervoso.

Infatti, se è assolutamente accertato che il MOVIMENTO di un peso sia dovuto a:

- MUSCOLO
- SISTEMA NERVOSO

allora il cedimento muscolare arriva per una causa congiunta di:

- STANCHEZZA MUSCOLARE (le riserve locali si esauriscono)
- STANCHEZZA SISTEMICA (l'energia di stimolo elettrico si disperde, la centralina perde tensione)

Quando "arriviamo a cedimento" non è solo il muscolo che non funziona più!

Anzi, molto spesso è il Sistema Nervoso che è troppo stanco per farci proseguire.

Alla luce di quanto discusso fino ad ora, e ricollegandoci al capitolo dedicato ai fondamentali, diventa evidente il fatto che si è sempre sopravvalutato il cedimento muscolare come stimolo alla crescita.

Perché? Due motivi:

- 1. Se io insisto, insisto e insisto e porto ogni serie a cedimento assoluto, vado a sovraccaricare non solo il muscolo bersaglio, ma anche l'intero Sistema Nervoso, che viene enormemente tassato serie dopo serie.**
- 2. Se vogliamo inseguire il concetto di ABILITÀ del nostro corpo, non dobbiamo praticamente mai portarlo al limite delle proprie capacità coordinative (salvo casi programmati e ben contestualizzati).**

Ti faccio un esempio.

Un ragazzo di 15 anni deve imparare l'inglese.

È meglio che studi fino allo sfinimento o è meglio che programmi il suo studio, senza arrivare allo stremo delle forze e organizzando il lavoro distribuendolo di giorno in giorno? Magari studiando 2 ore ogni giorno senza sovraccaricare la propria memoria con una quantità ingestibile di dati?

Ecco, la stessa cosa vale per l'allenamento.

IL CEDIMENTO NELLE DONNE



Il sistema nervoso di una ragazza non accetta di buon grado uno sforzo vicino al limite, su esercizi con alto tasso di difficoltà (ad esempio: Squat-Panca-Stacco).

Spingendosi vicino all'esaurimento completo delle energie, si nota un'irrimediabile perdita di coordinazione.

I movimenti diventano poco controllati, e oltre a ridurre la propria efficacia diventano potenzialmente pericolosi.

Parlando di ragazze, i concetti esposti sopra si amplificano esponenzialmente.

Non solo sono quindi veri e verificati, ma si incrementano in modo significativo.

Cosa significa?

Che se su un uomo il cedimento forzato e frequente è tollerabile nel breve-medio periodo (e inizialmente dà anche buoni risultati), su una ragazza rischia di fare GROSSI danni fin da subito.

Una sola, singola seduta di Squat con ripetizioni molto "tirate" o - in gergo - "grindate" causa un buono stimolo ipertrofico nella seduta A, ma un peggioramento delle capacità motorie immediatamente nelle sedute B, C, D, ecc...

In pratica: più una ragazza si avvicina al cedimento sui grandi multiarticolari, meno migliora nelle sedute seguenti.

Una ragazza deve evitare di avvicinarsi al proprio limite durante la serie, stando lontani da quelle "ultime ripetizioni" che sarebbero apparentemente stimolanti

nell'immediato, ma andrebbero a effettuare una downregulation a carico della nostra centralina nel giro di pochi giorni.

La QUARTA REGOLA per l'IPERTROFIA è:

“Non spingerti al limite del cedimento: è produttivo sul breve periodo, ma col passare del tempo produce una risposta negativa nell'intero corpo. Con l'esperienza, capirai autonomamente il livello di stress ideale per il tuo sistema nervoso, sapendo scegliere quanto stare lontano dal tuo limite reale.”

VOLUME

Il volume è dato dalle serie svolte in un allenamento e, volendo essere più pignoli è l'insieme di ripetizioni, serie e carico in un allenamento

Non è precisamente chiaro come gli allenamenti ad alto volume come può essere il german volume training o l'8x8 Gironda danno risposte ipertrofiche superiori rispetto agli allenamenti in cui si predilige il basso volume.

Come già detto prima, diversi studi hanno notato notevoli secrezioni ormonali di testosterone e nel gh affidandosi a questo tipo di routine.

Sets multipli inducono una produzione di lattato maggiore rispetto a pochi sets.

Le schede in split routine si pongono proprio l'obiettivo di macinare più volume su certi distretti muscolari in più giorni, al contrario delle routine full body dove la frequenza con cui si allena un gesto o un distretto diventa il parametro fondamentale.

Meno lavoro e più volte per le full, più lavoro a distanza di tempo per le split.

Gli studi sono chiari su una cosa; il volume va incrementato progressivamente e in alcuni periodi dovrebbe culminare in un overreaching (forma precedente all'overtraining ma reversibile facilmente e ben voluta) ed il range ipertrofico ottimale è variabile in base alla scelta della tipologia di allenamento. Ovviamente, l'overtraining è deleterio.



Numero di Ripetizioni per percentuale di lavoro

Percentuale del 1RM	Ripetizioni		Range Ottimale
	per serie	totali	
<70%	3-6	18-30	24
70-79%	3-6	12-24	18
80-89%	2-4	10-20	15
>89%	1-2	4-10	7

Range di ripetizioni per lo sviluppo di forza ed ipertrofia

La famosa tabella di Prilepin ci fa notare che, di fatto all'aumentare del volume deve necessariamente diminuire l'intensità e viceversa. Quindi tutto va dosato con cura.

SCELTA DEGLI ESERCIZI

I multi articolari sono gli esercizi da preferire. Essi coinvolgono catene cinetiche e non solo muscoli. Si parla di catena cinetica anteriore e posteriore o, volendo segmentare in base ai gesti, catene di spinta e di trazione.

Periodizzazione è la parola chiave, ma non dovete mai perdere di vista il fatto che più forti siete è meglio è, perché avendo un massimale superiore al precedente sarete in grado di sfruttare carichi superiori a medie reps.

E' buona cosa variare gli esercizi e la famosa legge che vige tra i body builder è abbastanza veritiera e forse il concetto più bello che se ne può acquisire.

E' bene curare alcuni aspetti dei gesti da più parti oltre che l'aspetto ipertrofico con nuovi esercizi per un coinvolgimento muscolare completo.

RECUPERO TRA LE SERIE

Con tempo di recupero si intende la pausa fra una serie e l'altra. Modificando tale recupero si hanno degli effetti diversi a livello metabolico, ormonale e cardiovascolare. Non ci sono dei veri tempi prestabiliti, se ne potrebbe parlare per ore.

Il consiglio più spassionato è di basarvi sulle vostre sensazioni. E' bene sapere però che, sollevare alti carichi richiede tempi di recupero maggiori fino a 3-4 minuti, rispetto a un lavoro prettamente metabolico o di resistenza in cui si scende anche 30 secondi.

In media un recupero compreso fra 1 e 2 minuti è ideale per lo sviluppo dell'ipertrofia muscolare, tuttavia non necessariamente recuperare per questo tempo è sempre la strada da seguire.

Il recupero fra le serie è strettamente collegato infatti ad un'altra variabile dell'allenamento, la densità.

La densità rappresenta il rapporto fra l'allenamento e la durata dell'intera sessione.

Tanto più la durata dello stesso allenamento diventa breve per il suo svolgimento, tanto più si dirà che è denso.

La densità a sua volta comporta un maggior dispendio calorico, un aumento del lattato, modificazioni ormonali a favore del gh ed un incremento della tolleranza all'acido lattico.

Generalmente più denso è l'allenamento (più son corti i tempi di recupero) più lo stress metabolico è elevato, viceversa si gioca più su adattamenti neurali (allenamento della forza).

VELOCITÀ DELLE RIPETIZIONI

La velocità delle ripetizioni rappresenta complessivamente il tempo che viene impiegato dall'inizio di 1 ripetizione fino al suo completamento.

Una ripetizione è composta da più fasi:

- fase eccentrica (fase di allungamento del muscolo) , una sosta con contrazione isometrica in fase di allungamento del muscolo
- fase concentrica (fase di accorciamento del muscolo), una sosta isometrica in fase di accorciamento del muscolo.
- fase isometrica è un tipo di contrazione statica che non comporta l'allungamento e l'accorciamento del muscolo.

La velocità con cui si svolgono le ripetizioni può influenzare la risposta ipertrofica.

Ci sono alcune evidenze che dimostrano che le ripetizioni veloci siano più adatte per l'ipertrofia muscolare.

Ad ogni modo non dilungandoci ancora, è bene cambiare la cadenza con cui si esegue un determinato sets. Per chiunque fosse interessato, stiamo parlando del TUT e del tempo sotto tensione.

Quando leggete ad esempio 4-0-1-0 vuol dire che avete impiegato 4 secondi per completare la fase eccentrica, ipotizzando sia una panca non avete fatto il fermo a (o) e avete eseguito una risalita abbastanza esplosiva di 1 secondo, senza sosta in accorciamento in alto.

Se leggete X vuol dire il più velocemente possibile.

IPERTROFIA HARDGAINER: QUANTO CONTA LA GENETICA?



Hardgainer e Easygainer sono due termini che sentiamo pronunciare molto frequentemente quando si parla di crescita muscolare.

Hardgainer significa "poco predisposto all'ipertrofia", ed è riferito a quei soggetti che apparentemente fanno fatica a guadagnare massa muscolare.

Sono quelle persone che impiegano molto tempo per guadagnare kg sul bilanciere, e la colpa di questi non-miglioramenti viene attribuita alla genetica, al DNA o all'assetto ormonale.

Easygainer è invece un termine riferito a coloro che hanno una ottima crescita muscolare, spesso con poco sforzo. Queste persone migliorano forza e ipertrofia con molta più rapidità rispetto alla media.

In base alla mia esperienza, questa categorizzazione è totalmente priva di senso.

E ti spiego il perché: gli allenamenti che sono stati storicamente proposti funzionano solo su una fetta della popolazione, fetta molto piccola, che risponde all'isolamento muscolare e allo stimolo lattacido perpetrato nel tempo.

Le solite schede che prevedono:

- **Allenamento muscolare in Split Routine**
- **Monofrequenza**
- **Isolamento muscolare**
- **Poca importanza allo sviluppo di forza**
- **Molto pompaggio muscolare a discapito dello stimolo neurale**

Producono risultati in una fetta molto ristretta della popolazione, finendo per definire "Hardgainer" coloro che sembrano poco predisposti per l'allenamento con i pesi.

In base alle persone che ho allenato negli ultimi dieci anni, NESSUNO - e dico nessuno - può essere definito Hardgainer. Ovviamente, ci son state persone che sono cresciute a ritmo diverso rispetto ad altre, ma chi aveva POCHI risultati presentava SEMPRE errori commessi a livello di programma o tecnica di esecuzione.

Moltissimi dei miei ragazzi/e, che hanno ottenuto ottimi risultati, sono partiti da basi assolutamente normali.

Anzi, alcune delle mie allieve hanno riscontrato già in pochi mesi un incremento muscolare partendo da una base al di sotto della media.

La REGOLA NUMERO NOVE per l'ipertrofia è:

"Non curarti di quella che sembra essere la tua genetica muscolare, la risposta ipertrofica che ottieni nel tempo è dettata al 90% dalla QUALITÀ e dall'ORGANIZZAZIONE dei tuoi allenamenti."

IPERTROFIA A CORPO LIBERO



Va oggi molto di moda il Calisthenics.

Questa disciplina prevede il raggiungimento di abilità atletiche a corpo libero principalmente grazie a sbarre, parallele e anelli della ginnastica.

Lo sport (è uno SPORT!) del Calisthenics non prevede il sollevamento di pesi fine a sé stesso, ma anzi coinvolge principalmente movimenti a corpo libero. I pesi, in questa attività, sono usati come sovraccarico al proprio peso corporeo, per rendere più difficoltoso lo svolgimento di un determinato esercizio.

Ok. Ma è possibile generare ipertrofia a corpo libero?

Partiamo dai risultati.

Quindi? Significa che il Calisthenics non è efficace per l'ipertrofia? Non sto dicendo questo.

Sto dicendo che il Calisthenics è molto meno ipertrofico, come attività, se paragonato al Bodybuilding Natural o al Sollevamento Pesi.

A parità di condizioni esterne, il Bodybuilding Natural è molto più ipertrofico di attività che prevedono perlopiù movimenti a corpo libero.

Questo perché l'impegno del Sistema Nervoso permette a chi muove ingenti sovraccarichi di raggiungere un livello di sviluppo muscolare altrimenti impossibile da ottenere.

Per raggiungere il massimo sviluppo è necessario impegnare il sistema nervoso in un modo che solo il sovraccarico esterno può permettere.

Se esistesse una tecnica di allenamento valida per tutti non si moltiplicherebbero le pubblicazioni e i siti dedicati all'argomento.

Di fatto copiare l'allenamento di qualcun altro solo perché ha ottenuto dei risultati è generalmente sbagliato, dato che siamo tutti individui diversi e in quanto tali dobbiamo scoprire quale allenamento è più adatto alla nostra età, al nostro metabolismo, alle nostre capacità di recupero compatibilmente con gli impegni della vita.

Il principio fondamentale da seguire per ogni tecnica di allenamento consiste nell'alternare un allenamento intenso ad un periodo di riposo; la variabile più importante che ognuno deve quindi scoprire è il tempo da dedicare a queste due fasi. Per quanto un allenamento sia intenso, se vi allenate per dieci minuti, sarà difficile stancare a sufficienza i muscoli per indurne la crescita, se vi allenate per ore, d'altra parte lo stress determina la produzione di un ormone, il cortisolo, che stimola il catabolismo proteico, in pratica la perdita di massa muscolare. Solitamente una sessione di allenamento può durare un'ora circa, ma la durata minima di un allenamento si scopre ascoltando i segnali che il nostro corpo ci invia. Ad un certo punto di un adeguato lavoro con i pesi, tutti i muscoli anche quelli non coinvolti direttamente dagli esercizi si gonfiano e si avverte una specie di euforia, di eccitazione e vi sentirete pronti a sollevare l'inverosimile. Questo avviene grazie alla produzione di endorfine e testosterone, che stimola l'anabolismo e quindi la crescita muscolare. Arrivati a questo punto e sfiniti tutti i muscoli da allenare, è il momento di concludere la sessione di allenamento.

La durata di un allenamento per la massa muscolare non coincide in genere con il tempo che passiamo in palestra, dato che la fase iniziale dell'allenamento sarà dedicata al riscaldamento/attivazione; inoltre se nell'ora che dedichiamo all'allenamento intenso dopo ogni serie spendiamo cinque minuti chiacchierando con gli amici, possiamo dire che di intenso il nostro allenamento ha ben poco: l'intensità infatti non è solo in relazione all'entità dei pesi sollevati, ma anche all'intervallo di tempo tra una serie e l'altra. Più l'intervallo è breve e più l'allenamento sarà intenso. In genere tra una serie e l'altra non si devono superare i due minuti di riposo; alcune tecniche di esecuzione avanzate prevedono persino di eseguire serie di esercizi differenti senza pause di recupero tra l'una e l'altra.

Come valutare l'allenamento

Prima di trattare le tecniche di allenamento è bene mettere in chiaro che al di là del tipo di allenamento effettuato nella singola sessione l'obiettivo è sempre lo stesso: stressare i muscoli così tanto da indurne la crescita durante la fase di recupero. Di fatto però ci si rende conto di essersi allenati nella maniera appropriata solo a distanza di un giorno o più dall'allenamento. Dopo questo lasso di tempo infatti dovremmo percepire un indolenzimento ai muscoli allenati, mentre se non sentiamo alcun minimo dolore, l'allenamento precedente è stato poco efficace ai fini dell'accrescimento muscolare.

Il prossimo allenamento dovrà essere pertanto più intenso e questo si ottiene per esempio aumentando i pesi e riducendo il tempo di riposo tra le serie. Verranno poi spiegate delle tecniche per rendere gli sforzi più intensi e stimolare in modi diversi la muscolatura.

Una volta acquisita l'esperienza con gli allenamenti intensi, si imparerà a conoscere come il proprio corpo risponde a questo tipo di sforzi.

L'insorgenza del DOMS infatti non avviene per tutti allo stesso modo, per alcuni per esempio può insorgere anche due giorni dopo l'allenamento e protrarsi per giorni. Gli indolenzimenti sono particolarmente intensi se seguono un allenamento preceduto da un lungo periodo di inattività oppure eseguiamo per la prima volta degli esercizi che allenano dei muscoli trascurati dai precedenti allenamenti. Il fatto di percepire un DOMS molto intenso non è però un fatto positivo: nel caso citato infatti dopo un lungo periodo lontano dai pesi è bene riprendere gradualmente per evitare un eccessivo stress muscolare di cui l'indolenzimento intenso è una diretta conseguenza.

Usare il DOMS come misura dell'efficacia dell'ultimo allenamento non significa pertanto ricercare degli indolenzimenti intensi, ma solo un minimo segnale dal nostro fisico che ci fa capire di esserci impegnati a sufficienza. In genere se al DOMS si accompagna un turgore mai notato è probabile che il muscolo sia proprio nella condizione migliore per aumentare volume. Dolori muscolari e articolari che si manifestano invece durante e subito dopo l'allenamento sono spesso un indizio di sforzi eccessivi e in certi casi di sovrallenamento. Probabilmente il nostro fisico è ancora stressato da allenamenti precedenti, riposo assoluto e una buona alimentazione sono la scelta migliore per recuperare le forze.

Purtroppo l'allenamento che ha indolenzito la nostra muscolatura, fra qualche tempo non sarà più sufficiente a produrre il DOMS, perché il corpo si adatta e sono quindi necessari sforzi più intensi e esercizi diversi che sottopongano i muscoli a un lavoro mai svolto. Andare in palestra e seguire una scheda di allenamento per mesi come se fosse una lista della spesa da spuntare, non serve praticamente a nulla: la scheda deve essere dinamica e cambiare in relazione agli effetti che produce sul nostro corpo.

Se possiamo usare il DOMS per misurare l'intensità dell'ultimo allenamento svolto, per valutare invece nel tempo gli auspicati benefici di una tecnica di allenamento è fondamentale registrare per ogni esercizio il massimo peso con il quale riusciamo a effettuare un certo numero di ripetizioni.

Naturalmente l'esercizio sarà effettuato dopo la fase di riscaldamento e non alla fine della sessione di allenamento, quando siamo ormai sfiniti. Se nel tempo diventiamo più forti, inevitabilmente diventeremo più muscolosi.

L'allenamento suddiviso o split routine

Per allenamento split o suddiviso si intende uno schema di allenamento in cui in giorni diversi si allenano muscoli diversi. Tipicamente un allenamento split è articolato in 3 allenamenti svolti in 3 giorni alla settimana con un giorno di riposo fra ogni allenamento. Per esempio ci si allena il lunedì, il mercoledì e il venerdì. In ogni giornata si allenano solo determinate parti del corpo e al completamento dei 3 allenamenti si è allenato tutto il corpo. Se perdi un allenamento lo schema salta e quindi se non puoi recuperarlo, per una settimana non verrà allenato tutto il corpo. Un esempio di suddivisione fra masse muscolari da allenare è il seguente:

Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3
Braccia	Gambe Addominali	Torace Spalle

Se si hanno a disposizione solo 2 giorni a settimana, l'allenamento va suddiviso così:

Giorno 1	Giorno 2
Parte superiore del corpo	Parte inferiore del corpo

Al di là del numero di giorni in cui si suddivide l'allenamento, la suddivisione principale è fra gambe e parte superiore del corpo. In pratica se in una sessione si allenano intensamente le gambe non devono restare energie per allenare altri grandi fasci muscolari altrimenti sarebbe quasi un allenamento full body.

Per determinare quali muscoli allenare in una stessa sessione si possono usare diversi criteri. Per esempio nella stessa sessione è meglio allenare i muscoli antagonisti, per questo motivo bicipiti e tricipiti (braccia) vengono allenati insieme, lo stesso dicasi per pettorali e dorsali (torace). Però non si possono allenare pettorali e dorsali senza coinvolgere braccia e spalle: infatti quando si allenano i pettorali con le distensioni su panca piana lavorano anche i tricipiti e i deltoidi anteriori e quando si eseguono le trazioni al pulley lavorano bicipiti e deltoidi posteriori. Visto quindi che questi muscoli vengono esercitati ugualmente pur non essendo l'obiettivo dei nostri esercizi, dopo aver allenato i muscoli più grandi ovvero pettorali e dorsali, conviene sfinirli

definitivamente con esercizi specifici; per esempio si può formulare il seguente

Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4
Dorsali Deltoidi posteriori Bicipiti	Pettorali Deltoidi anteriori Tricipiti	Deltoidi laterali Polpacci	Gambe Addominali

allenamento suddiviso su 4 giorni.

L'allenamento degli addominali merita un discorso a parte e può essere abbinato sia al torace che alle gambe.

Una volta fissate le sessioni in cui dividere l'allenamento di tutto il corpo, bisogna fissare il periodo con cui ripetere l'allenamento. La vita lavorativa di ognuno è scandita per lo più dai ritmi settimanali, per cui viene naturale usare un periodo di 7 giorni. Se per esempio abbiamo adottato la split routine suddetta su 3 sessioni, tutti i mercoledì sappiamo che dobbiamo allenare le gambe. Adottare un periodo di 7 giorni è solo una questione pratica, uno può decidere di alternare sempre un allenamento con un giorno di riposo, quindi la split in questione assume un periodo di 6 giorni: infatti dopo il riposo del sabato, la domenica si ricomincia con l'allenamento delle braccia.

A parte i suddetti casi più frequenti la split routine si presta a molteplici variazioni. Ad esempio con 4 giorni alla settimana a disposizione, uno può effettuare una suddivisione dei muscoli da allenare in 4 sessioni oppure effettuare uno split su 2 sessioni eseguito due volte a settimana; quindi nella stessa settimana si allenano due volte gli stessi fasci muscolari, meglio se con esercizi differenti.

In definitiva non esiste una split routine perfetta adatta a tutti, ognuno deve trovare quella più adatta al proprio corpo ed ai propri impegni lavorativi.

L'importante è non smettere mai di adattare l'allenamento in base alle risposte del proprio fisico.

Adattare l'allenamento

Seguire una scheda di allenamento va bene per un principiante che deve imparare gli esercizi e tonificare tutti i muscoli, superata questa fase per sviluppare la muscolatura in maniera efficace bisogna, è proprio il caso di dirlo, uscire dagli schemi, perché adeguando il proprio allenamento ad uno schema ferreo non si stimola la crescita muscolare, è l'alternanza tra stress e riposo muscolare ciò che conta veramente; quindi più che seguire uno schema dovrete pianificare gli allenamenti in base a quanto riuscite ad indolenzire i muscoli ed a quanto tempo questi recuperano completamente.

Ritorniamo allo schema più popolare ovvero l'allenamento suddiviso su 3 sessioni settimanali separate da un giorno di riposo. Alla fine della settimana di allenamento è il caso di fare il punto della situazione. Le braccia allenate il lunedì si sono veramente indolenzite? Se sì, gli indolenzimenti sono passati completamente in modo da poterle allenare il lunedì successivo? Se le braccia, ma il medesimo discorso vale ovviamente per le altre parti del corpo, non si sono indolenzite affatto o sono indolenzite ancora a distanza di una settimana è il caso di aggiustare subito l'allenamento.

Se non abbiamo avuto il DOMS, la settimana successiva dobbiamo provare ad intensificare l'allenamento. Ancora nessun minimo indolenzimento? È vero che il DOMS non è uguale per tutti, ma se abbiamo dato fondo alle nostre forze, qualche effetto tipo un turgore che duri qualche giorno si deve sentire. Per rendere un allenamento più intenso è il caso di applicare le tecniche di esecuzione avanzate trattate in seguito.

Nel caso opposto se a distanza di una settimana la muscolatura non si è ripresa del tutto bisogna allungare il periodo del nostro allenamento. Invece che allenare la stessa parte del corpo ogni 7 giorni, si può per esempio allenarla ogni 14 giorni, sempre per il discorso che è più comodo rispettare la cadenza settimanale. Quindi per esempio è possibile impostare la split routine seguente:

Settimana 1	
Giorno 1	Giorno 2
Braccia	Pettorali e dorsali
Settimana 2	
Giorno 1	Giorno 2
Gambe	Polpacci e addominali

In conclusione tutto questo discorso vuole far capire ancora una volta che allenarsi non vuol dire seguire una scheda, ma indolenzire i muscoli e poi lasciarli recuperare. Adattare l'allenamento in base al DOMS ed ai risultati ottenuti è un processo continuo. Dopo aver apportato tutte le modifiche necessarie al proprio allenamento si scoprirà che nel giro di qualche mese saranno necessari altri cambiamenti. I muscoli crescono e si adattano all'allenamento che quindi andrà intensificato, diversamente potremmo essere troppo stressati e dovremo ridurre le sessioni. Il fisico poi segue il ritmo delle stagioni variando i livelli di molti ormoni, quindi ci sarà un periodo di solito l'estate in cui potremo sforzarci di più.

Infine bisogna considerare che alcuni muscoli rispondono meglio di altri e possono crescere di più, gli esercizi dovranno pertanto variare in modo da stimolare quelli che non si sviluppano a discapito delle proporzioni del proprio fisico.



FULL BODY O SPLIT ROUTINE

Nella singola sessione di allenamento possiamo decidere di effettuare degli esercizi per allenare tutto il corpo ovvero full body ('corpo completo') oppure allenare solo determinate masse muscolari. In questo secondo caso l'allenamento di tutti i muscoli del corpo è suddiviso fra più sessioni di allenamento distribuite quindi in giorni distinti; si ha quindi una split routine ('programma suddiviso').

Ognuna di queste tecniche ha pregi e difetti. Aumentare massa muscolare con un allenamento full body richiede un notevole dispendio di energie e notevoli capacità di recupero che non tutti possiedono. Per allenare intensamente tutto il corpo infatti in una singola sessione si impiegherà un tempo maggiore rispetto a quello necessario per allenare solo alcuni fasci muscolari e proprio per non allungare eccessivamente la durata dell'allenamento si sacrificheranno gli esercizi secondari a vantaggio degli esercizi principali con i pesi. Ad ogni modo nella successiva sessione full body, visto che più si varia l'allenamento e più i muscoli sono stimolati a crescere, è opportuno eseguire esercizi differenti e cambiarne l'ordine: infatti per la stanchezza agli ultimi esercizi di ogni sessione non possiamo dedicare la stessa intensità impiegata in quelli eseguiti per primi.

Se per impegni vari non possiamo fissare delle giornate per l'allenamento nemmeno di sabato e domenica e quindi il nostro tempo dedicato alla palestra sarà molto sporadico, piuttosto che niente, l'allenamento full body è la sola soluzione.

Senza un impegno regolare e costante non si può certo sperare di aumentare massa muscolare. Se almeno riusciamo a dedicare all'allenamento due giorni alla settimana possiamo decidere se effettuare un allenamento full body o suddiviso. La scelta deve tener conto della nostra età e del nostro biotipo. Un ventenne ha capacità di recupero superiori ad un quarantenne, quindi una sessione full body può essere inserita nel suo piano di allenamento; visto che l'allenamento di tutto il corpo consente di bruciare più calorie, è più indicato a chi deve ridurre il grasso corporeo, mentre per gli ectomorfi è preferibile un allenamento suddiviso. Per i principianti il cui obiettivo iniziale non è tanto l'intensità, ma l'apprendimento di tutti gli esercizi e tonificare tutto il corpo, vanno bene entrambi i tipi di allenamenti. Di solito chi non ha mai effettuato un'attività fisica con i pesi ottiene un veloce incremento iniziale della massa muscolare, proprio perché il fisico è chiamato per la prima volta a rispondere a degli stimoli ai quali non era mai stato sottoposto.

Una volta imparati gli esercizi principali e la loro esecuzione perfetta è il caso di impostare un piano di allenamento split, che dovrà essere adattato in base alle risposte del proprio fisico.





Spero che questo
manuale ti sia stato
d'aiuto,
esauriente ed
esaustivo.

Non smettere di
seguirmi
publicherò
aggiornamenti sui miei
canali social INSTAGRAM
FACEBOOK- YOUTUBE
@pietromac.fit

EMAIL

info@pietromacfit.it

WEB

www.pietromacfit.it

