

LIBERATEVI DALL'ALLENAMENTO CON I PESI CONVENZIONALE!

IL NUOVO

# MODELLO MUSCOLARE

COSTRUIRE MUSCOLI CON LOGICA

ESCALATING DENSITY TRAINING

CHARLES STALEY



---

Copyright © 2008 by Charles Staley  
per l'Italia © 2008 by Sandro Ciccarelli

Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questo libro potrà essere riprodotta o utilizzata  
in nessuna forma e con nessun mezzo, elettronico o meccanico,  
compresa la fotocopia e ogni altro sistema di registrazione dei dati,  
senza il permesso scritto di Sandro Ciccarelli.

sito: [www.olympianstore.it](http://www.olympianstore.it)  
e-mail: [sandro@olympian.it](mailto:sandro@olympian.it)

*Impaginazione e Layout:*  
Olympian's S.r.l.

*Traduzione a cura di:* Massimo Bani

*Disegni:*  
Per gentile concessione dell'autore

#### AVVERTENZE

Sottolineiamo che l'autore e l'editore di questo libro non sono responsabili in nessun modo di eventuali infortuni dovuti alla messa in pratica delle tecniche e/o dei consigli presenti in esso. Dato che le attività fisiche descritte in questo libro possono essere di natura troppo impegnativa perché alcuni lettori le possano intraprendere in modo sicuro, è essenziale consultarsi con un medico prima di cominciare ad allenarsi.

**NUOVO  
MODELLO  
MUSCOLARE**

# CONTENUTI

RINGRAZIAMENTI \_ VII

INTRODUZIONE \_ IX

CHARLES STALEY \_ 227

<b>CAPITOLO 1 .</b>	PERCHÉ L'ALLENAMENTO CON I PESI FUNZIONA? _ 001
<b>CAPITOLO 2 .</b>	PORRE FINE ALLA CONFUSIONE IN 15 MINUTI _ 007
<b>CAPITOLO 3 .</b>	I 5 PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'ALLENAMENTO CON I PESI PER OTTENERE GRANDI RISULTATI _ 011
<b>CAPITOLO 4 .</b>	LIBERATEVI DALL'ALLENAMENTO STANDARD CON I PESI _ 015
<b>CAPITOLO 5 .</b>	L'APPROCCIO ORIENTATO ALL'OBIETTIVO _ 023
<b>CAPITOLO 6 .</b>	PRINCIPI DELLA CREAZIONE DEL PROGRAMMA _ 029
<b>CAPITOLO 7 .</b>	CICLI DI ALLENAMENTO DI 45 MINUTI LA SETTIMANA _ 035
<b>CAPITOLO 8 .</b>	CICLI DI ALLENAMENTO DI 90 MINUTI LA SETTIMANA _ 059
<b>CAPITOLO 9 .</b>	CICLI DI ALLENAMENTO DI 135 MINUTI LA SETTIMANA _ 105
<b>CAPITOLO 10 .</b>	È L'ORA DI FARE UNA PAUSA: CICLO DI CONTRASTO CON IL METODO 3-5 _ 173
<b>CAPITOLO 11 .</b>	PRINCIPI EDT PER LA PRESTAZIONE ATLETICA _ 185
<b>CAPITOLO 12 .</b>	PADRONEGGIARE LA TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI _ 197
<b>CAPITOLO 13 .</b>	DOMANDE E RISPOSTE _ 203
<b>CAPITOLO 14 .</b>	RISORSE PER IL SUCCESSO NELL'ALLENAMENTO CON I PESI E NELL'ALIMENTAZIONE _ 207
<b>CAPITOLO 15 .</b>	APPENDICE a _ L'IMPORTANZA DEL RISCALDAMENTO _ 209
<b>CAPITOLO 16 .</b>	APPENDICE b _ MITI SULL'ALLENAMENTO DEGLI ADDOMINALI _ 213
<b>CAPITOLO 17 .</b>	APPENDICE c _ IL RECUPERO: "GLI SPAZI FRA LE NOTE" _ 217
<b>CAPITOLO 18 .</b>	I VANTAGGI DI UNA PALESTRA CASALINGA _ 223
<b>CAPITOLO 19 .</b>	SEGNAPUNTI EDT _ 225



# RINGRAZIAMENTI

IL NUOVO MODO DI  
LO MUSCOLARE

Grazie a Sandro Ciccarelli e a Olympian's News  
per avere reso possibile la realizzazione di questo libro.

E a tutti gli italiani, tanto accoglienti e amichevoli,  
di cui io e la mia famiglia  
abbiamo avuto un'ottima impressione  
nel corso della nostra visita in Italia.

Grazie per i tanti bei ricordi,  
vi prego di accettare questo libro come mio regalo per voi...





# INTRODUZIONE

---

IL NUOVO METODO  
EDT  
LA RE

Nel 2003 ho avuto la fortuna di venire in Italia come ospite della International Sports Sciences Association (ISSA) e di Sandro Ciccarelli della *Olympian's news*. Ero uno dei molti oratori esperti della conferenza ISSA/*Olympian's News* tenutasi a Bellaria, sulla costa adriatica.

Nel 2007 sono stato relatore del bellissimo seminario sul mio metodo EDT, organizzato presso la palestra Olympian's Gym da Sandro Ciccarelli.

Le esperienze e i ricordi dell'Italia mi accompagnano ancora. Rimasi così impressionato, la prima volta che sono venuto in Italia, dell'attenzione e dell'entusiasmo del pubblico ai miei interventi che decisi di scrivere un libro per i bodybuilder, gli atleti di forza e gli appassionati di fitness italiani. Finalmente è pronto (4 anni dopo!).

Fin da questa introduzione, voglio chiarire subito una cosa:

*L'allenamento con i pesi funziona, però può funzionare molto meglio del modo in cui viene eseguito dalla gran parte delle persone!*

Scrivo questa frase senza indugio. Gran parte degli atleti è comicamente inefficiente in palestra (professionisti e atleti olimpici compresi). La mancanza di efficienza è radicata nell'idea comune, conscia o inconscia, che il *dolore* sia l'obiettivo principale dell'allenamento. Davvero, ogni sollevatore di pesi esperto che conosco misura il valore degli allenamenti in base a quanto dolorante lo rendono il giorno successivo. È lo stesso anche per voi?

Uno dei principi fondanti dell'EDT, e di questo libro, è che:

*Ciò che determina la qualità e i risultati dei vostri sforzi è la prestazione in palestra, non il dolore, l'indolenzimento o la fatica creati dalla prestazione.*

---

Se siete piuttosto nuovi all'allenamento con i pesi, gran parte di quello che leggerete nelle pagine seguenti non vi sembrerà affatto rivoluzionario o "innovativo". Vi sembrerà semplicemente logica dettata dal buon senso.

Invece, se siete veterani della palestra, penso – in realtà SO – che gran parte di quello che leggerete sarà molto diverso da tutti i sistemi di allenamento con i pesi che avete provato o letto in passato.

L'Escalating Density Training (o EDT) è il risultato di molti anni "nelle trincee" passati a lavorare con atleti e gente comune alla ricerca dell'efficienza massima. Gran parte delle persone è impegnata dalla carriera, dalla famiglia e da altre responsabilità che lasciano poco tempo o energie per gli allenamenti. Anche i miei atleti sono stressati: devono esercitarsi nella tecnica e nella tattica dei loro sport e gestire gli infortuni e spesso devono far fronte anche a impegni pubblici.

Il punto è questo: qualunque cosa facciate nella vita, probabilmente siete molto impegnati e siete alla ricerca dei risultati massimi per il tempo e l'impegno dedicati. Come scoprirete, l'EDT è il Santo Graal dell'efficienza e dell'efficacia. Offre benefici sia ai principianti sia agli avanzati. La sua struttura ha una logica semplice e flessibile. Quindi, benché nel corso del libro abbia fornito dei programmi di allenamento di esempio, c'è tantissimo spazio per la creatività. Infatti, dopo aver letto il libro e aver provato gli allenamenti, vi invito vivamente a "dare sfogo alla vostra creatività" cercando nuovi modi creativi per applicare l'EDT agli allenamenti.

L'EDT ha cambiato la vita di migliaia di persone che hanno sperimentato progressi pazzeschi a tempo di record, anche dopo mesi (e in alcuni casi anni) di stagnazione.

Leggete le pagine che seguono con mentalità aperta e preparatevi a crescere come mai avete fatto prima.

Oh, un'ultima cosa: quando la gente vi chiede "che roba state usando", ditegli che state usando l'EDT!

# CAPITOLO 1

## PERCHÉ L'ALLENAMENTO CON I PESI FUNZIONA?

---

### **P**ERCHÉ L'ALLENAMENTO CON I PESI È UNA FORMA DI ATTIVITÀ FISICA SUPERIORE

Se pensate che l'allenamento con i pesi sia più efficace dell'attività aerobica per l'obiettivo di diventare magri, forti e funzionali, il vostro istinto ha avuto ragione. La ricerca scientifica e l'esperienza "nelle trincee" confermano che l'attività fisica breve e ad alta intensità brucia più calorie, costruisce più muscolo, accelera il metabolismo e migliora l'atletismo "vero" meglio e più velocemente dell'attività fisica a intensità più bassa.

Sebbene questo libro si concentri principalmente sull'allenamento con i pesi, ricordatevi che quasi *qualsiasi* attività, quando eseguita in modo anaerobico, produrrà risultati simili. Perciò, se siete fanatici della ciclizzazione, scoprirete che gli sprint multipli, brevi, ad alta intensità, producono risultati migliori della corsa di lunga durata "a passo costante". Tenendo questo presente, esaminiamo brevemente alcuni dei meccanismi fisiologici alla base dell'efficacia straordinaria dell'attività fisica intensa.

### **COMPNDERE IL FENOMENO "E.P.O.C."**

"E.P.O.C." è l'acronimo di "Excess Post-Exercise Oxygen Consumption" [consumo di ossigeno postallenamento]. Fondamentalmente, l'E.P.O.C. è una misura di quanta energia (calorie) è consumata *dopo* la conclusione della sessione di attività fisica. Spesso i principianti si lamentano di quante poche calorie hanno bruciato nel corso di una sessione di 20 minuti sullo Stairmaster. La verità è che durante *qualsiasi* tipo di attività fisica non si bruciano molte calorie; quello che conta davvero è quello che succede dopo.

Uno studio pubblicato ha dimostrato che l'attività fisica a bassa intensità (definita come il 65% del ritmo cardiaco massimo nel corso di meno di un'ora) ha prodotto un E.P.O.C. totale di sole 5 calorie. Invece, l'attività fisica intensa (quando il ritmo cardiaco era oltre l'85% del massimo) ha prodotto valori E.P.O.C. di finanche 180 calorie<sup>1</sup>.

Un altro studio ha mostrato che l'allenamento con i pesi può causare un incremento del 4-7% del ritmo metabolico in un periodo di 24 ore<sup>2</sup>. Può non sembrare molto ma, immaginando una persona con un ritmo metabolico di 2.000 calorie al giorno, significa 80-140 calorie extra bruciate dopo ogni sessione di allenamento con i pesi. Se questa persona si allena con i pesi 4 giorni la settimana, può aspettarsi un dispendio di 320-560 calorie in più la settimana.

### L'ATTIVITÀ FISICA INTENSA COSTRUISCE MUSCOLO

Oltre agli effetti di accelerazione del metabolismo dell'allenamento per la forza, pensate agli effetti metabolici del muscolo supplementare che guadagnerete. Ogni chilogrammo di muscolo che guadagnate aumenta il ritmo metabolico giornaliero di 66-88 calorie al giorno, tutti i giorni<sup>3</sup>. Anche in questo caso, questi numeri possono non sembrare significativi inizialmente. Però, proviamo per un momento a usare una prospettiva più ampia. Se aggiungete 2 kg di muscolo nuovo al corpo (cosa molto facile da fare in 8-12 settimane) specialmente per i principianti, questo muscolo nuovo accelererà il metabolismo di 130-180 calorie al giorno, 910-1.260 calorie alla settimana!

### L'EFFETTO CASCATA DATO DAL MUSCOLO NUOVO

Inoltre, con l'aggiunta di nuovo muscolo attraverso l'allenamento con i pesi si verifica una sinergia interessante: ogni volta che eseguite un allenamento per la forza raggiungete un certo E.P.O.C. (basato su quanto muscolo avete attualmente; più muscolo avete, maggiore sarà l'E.P.O.C. di ogni allenamento) e gradualmente costruite anche più muscolo, che produce E.P.O.C. sempre maggiore e un metabolismo sempre più veloce, aiutandovi a bruciare il grasso in eccesso. In altre parole, ogni successo si innesta su quello precedente, accumulandosi in una cascata metabolica sempre più veloce. Non c'è da stupirsi se le persone si appassionano all'allenamento con i pesi.



### QUALITÀ MOTORIE E L'EFFETTO SCALA

L'attività fisica può produrre adattamenti specifici (vedere il riquadro intitolato "Le tante facce della forza"). Questi comprendono l'incremento della massa muscolare magra, la riduzione del grasso corporeo (in realtà questi due sono praticamente la stessa cosa e spesso indicati collettivamente come "miglioramenti della composizione corporea"), il miglioramento della forza massima, della forza veloce, della forza di durata e della durata aerobica.

Questi tratti si possono "classificare" in base alla loro intensità relativa. Per esempio, nella illustrazione a fianco, il piolo più in alto della scala rappresenta la forza massima, che si basa sulla tensione maggiore possibile che un muscolo può sviluppare. Il secondo piolo rappresenta la forza esplosiva, seguito dalla forza di partenza, dalla durata anaerobica e, infine, dalla durata aerobica.

Molte persone desiderano miglioramenti simultanei in molte o tutte queste

## LE TANTE FACCE DELLA FORZA

Senza forza, il movimento è impossibile.

È una frase perentoria, però è vera. Tutte le altre qualità motorie, comprese durata, flessibilità, coordinazione, equilibrio e agilità, sono semplici *modificatori* dell'abilità motoria centrale: la forza. Vista l'importanza centrale di questa qualità del fitness, vale la pena approfondirla. Bel lungi dall'essere un'entità singola, la forza è in realtà una *famiglia* di qualità. Le principali sono:

**Forza massima.** Definita come la forza massima che potete generare per uno sforzo singolo a tutta, indipendentemente dal tempo o il peso corporeo. Quando arrivate allo squat o alla distensione su panca più pesante che potete sollevare, provate la forza massima.

**Forza relativa.** La forza massima che potete generare per uno sforzo singolo a tutta, relativamente al peso corporeo. Consideratela la forza "chilo per chilo". Se voi e il vostro compagno di allenamento potete usare entrambi

135 kg nello stacco da terra, avete lo stesso livello di forza massima. Però, se voi pesate meno del vostro amico, la vostra forza relativa è maggiore.

**Forza veloce.** Chiamata anche "potenza", la forza veloce è la forza massima che potete generare relativamente al tempo. Consideratela la forza massima divisa per il tempo. Se nello stacco da terra il vostro compagno di allenamento può sollevare un bilanciere da 135 kg in 1,8 secondi e voi potete sollevarlo in 2,1 secondi, allora lui ha una forza veloce maggiore della vostra, almeno nello stacco da terra.

**Forza anaerobica.** La capacità di eseguire contrazioni muscolari ripetute in attività svolte al di sopra della soglia del lattato. Questa qualità è fondamentale per gli sprinter sulle distanze da 100 a 800 m.

**Forza aerobica.** La capacità di eseguire contrazioni muscolari ripetute in attività svolte al di sotto della soglia del lattato. Questa qualità è fondamentale per le discipline di corsa oltre gli 800 m.

qualità, però sprecano tantissimo tempo ed energia dedicando lo stesso tempo all'allenamento di ognuno di questi attributi. Mi spiego meglio utilizzando una breve visualizzazione...

Immaginate di afferrare e sollevare il piolo della scala che corrisponde alla "durata anaerobica". Scoprite così che si solleva anche il piolo della durata aerobica, mentre i pioli sopra il piolo della durata anaerobica restano indisturbati. Allo stesso modo, se sollevare il piolo della forza di partenza, influenzate solo i pioli della durata anaerobica e della durata aerobica. Infine, sollevando il piolo della forza massima, si sollevano anche *tutti* i pioli sottostanti. In pratica, se cercate l'efficienza massima, farete meglio a lavorare sulle qualità motorie "più alte" che sfruttano forme di allenamento più intense. Questo perché quando allenate una qualità di alto livello, migliorano contemporaneamente tutte le altre qualità sottostanti. Non vale invece il contrario (vedere il riquadro intitolato "Il protocollo Tabata" per un approfondimento di questo fenomeno). Mettiamola in questo modo: è più probabile che studiare algebra avanzata migliori la vostra algebra di base o che studiare algebra di base migliori la vostra algebra avanzata?

## IL PROTOCOLLO TABATA

Un beneficio importante dell'allenamento anaerobico rispetto all'attività aerobica è che quando ci si allena anaerobicamente si migliora anche il fitness aerobico, non vale invece il contrario.

Una delle ricerche più interessanti sull'argomento negli ultimi anni è stata eseguita dal dott. Izumi Tabata al The National Institute of Fitness and Sport di Tokyo, Giappone.

Tabata ha condotto uno studio di 6 settimane in cui un gruppo di soggetti (il gruppo di controllo) ha fatto cyclette al 70% del VO<sub>2</sub> max 5 giorni la settimana, 60 minuti per allenamento. Il gruppo dell'esperimento ha fatto cyclette al 170% del VO<sub>2</sub> max per sessioni di 20 secondi con

intervalli di riposo di 10 secondi.

Il gruppo di controllo ha migliorato il fitness aerobico del 10%, però non ha migliorato il fitness anaerobico. Il gruppo dell'esperimento, invece, ha migliorato la capacità anaerobica del 28% e ha anche migliorato il fitness aerobico del 14%!

Quindi, la bellezza dell'allenamento anaerobico, oltre alle sue caratteristiche di costruzione muscolare, è la sua capacità di "prendere due piccioni con una fava".

Ovviamente, non importa dire che c'è un prezzo da pagare, però ci sono dati concreti che indicano che con 20 minuti la settimana di intervalli anaerobici ci si mette molto più in forma che con 5 ore la settimana di esercizi aerobici.

## “LA VITA NON È AEROBICA”

Questa frase era una delle preferite del dott. Fred Hatfield durante i suoi seminari di certificazione per la International Sports Sciences Association (ISSA). Hatfield è un ex campione del mondo di powerlifting e il primo uomo ad aver eseguito ufficialmente lo squat con 450 kg in gara. Ogni volta che Hatfield offre questo mantra al pubblico fatto di allenatori personali e istruttori di aerobica, crea un effetto shock come se dicesse che la Terra è piatta. Ma Hatfield ha ragione. Facendo riferimento al riquadro intitolato “Attività aerobica vs. attività anaerobica”, vedrete che nella “vita reale” raramente (o mai) si verifica uno stato veramente aerobico.

### ATTIVITÀ AEROBICA VS. ATTIVITÀ ANAEROBICA

Gran parte delle persone sa che il termine “aerobico” significa “con ossigeno”, relativamente pochi però possono spiegare la differenza fra attività aerobica e attività anaerobica. Ecco una spiegazione semplice.

L'attività intensa produce un prodotto di scarto chiamato acido lattico (AL), ne avete fatto la conoscenza dopo un allenamento molto intenso quando i muscoli bruciano in agonia. Quando vi fermate, il bruciore recede quasi immediatamente. Quella sensazione di bruciore è causata dal AL.

Durante l'attività *anaerobica* (allenamento con i pesi, sprint e attività simili intense e di breve durata), i livelli di acido lattico raggiungono un punto (chiamato soglia del lattato) in cui si è costretti a fermarsi o a rallentare fino a che il bruciore da AL si smorza.

Invece, l'attività *aerobica* si verifica al di sotto della soglia lattato. Producete sempre AL però a livelli sufficientemente bassi da permettere l'attività continua, a lungo termine.

Questa definizione rivela che qualsiasi attività può essere aerobica o anaerobica, dipende dal ritmo e dalla durata. Per esempio, anche se nel libro definisco l'allenamento con i pesi una forma di attività *anaerobica*, in realtà può essere una forma di attività *aerobica*, se l'atleta usa carichi molto leggeri, un numero alto di ripetizioni e riposi molto brevi fra le serie.

È importante anche capire che gran parte delle attività è alimentata da processi sia aerobici sia anaerobici. Perciò, quando diciamo che un'attività è aerobica (per esempio), in realtà intendiamo dire che l'attività ha natura *principalmente* aerobica.

### MA L'ATTIVITÀ AEROBICA NON BRUCIA PIÙ GRASSO?

Sfatiamo qualche mito. Se l'attività aerobica è superiore in qualcosa a quella anaerobica, non è perché brucia più grasso. Approfondiamo la cosa.

Le forme di attività sia aerobica sia anaerobica traggono l'energia sia dal glicogeno (la forma di zucchero depositata nel corpo) sia dai grassi (che possono provenire dagli

acidi grassi liberi nel flusso ematico e/o dai depositi di grasso corporeo). È vero che l'attività aerobica trae gran parte dell'energia dai grassi invece che dagli zuccheri (diversamente dall'attività anaerobica che è alimentata principalmente dagli zuccheri). Ma questa è solo parte dell'equazione. Come si scopre, anche se l'attività aerobica usa i grassi come fonte principale di energia, il problema è che brucia molta meno energia in totale rispetto all'attività anaerobica. Perciò è un cattivo affare.

## ALLORA PERCHÉ L'ATTIVITÀ AEROBICA È ANCORA COSÌ POPOLARE?

Quando si parla di attività fisica, la gente è polarizzata dal dolore. In altre parole, i principianti cercano di evitare il dolore, gli atleti più esperti invece di solito finiscono con il cercare il dolore.

Ho accennato a questo fenomeno nell'introduzione di questo libro, ma in essenza la gente tende a determinare il valore di un allenamento in base a quanta fatica (con questo termine intendo anche dolore e indolenzimento) causa. Basta studiare la parola “allenamento” (da *lène* = cedere). Nell'Europa dell'est, gli “allenamenti” sono chiamati “sessioni” oppure “lezioni”. In occidente, invece, tendiamo a concentrarci sulla *difficoltà* inerente nel termine invece che sul risultato, che è il miglioramento delle abilità motorie.

È indubbio che il linguaggio influenza il pensiero, che a sua volta influenza le nostre azioni. Molte persone fanno

attività aerobica perché crea dolore, impiega molto tempo e fa sudare. È lavoro.

Sospetto che il nostro piacere per il lavoro duro in palestra rifletta il desiderio di sentire un senso di integrità, se non al lavoro, allora in palestra. L'indolenzimento, per esempio, ci ricorda costantemente che abbiamo lavorato sodo e abbiamo fatto qualcosa.

In quasi tutto quello che facciamo, la quantità sembra avere un elemento più tangibile o viscerale rispetto alla qualità. Per esempio, se avete avuto una giornata dura in ufficio, potreste dire: "Ieri ho lavorato 10 ore, che giornata!" (ciò riflette la quantità). Per una qualche ragione, ci risulta meno facile dire "Accipicchia, ho usato davvero una percentuale alta delle mie capacità!" (ciò riflette la qualità).

Il mio passato come istruttore e agonista di arti marziali mi ha insegnato molto della natura umana circa l'enigma qualità/quantità: molti istruttori enfatizzano la ripetizione escludendo praticamente la qualità. Come agonista delle arti marziali, ho partecipato a lezioni in cui eseguivamo molte centinaia di calci, eppure, a causa della fatica estrema, gran parte di quei calci era bel al di sotto del 50% delle mie capacità tecniche effettive quando fresco. Se si resiste, si è elogiati per la perseveranza espressa. A molti di questi istruttori piace recitare il mantra "L'esercitazione rende perfetti" e "Un pugno perfetto è meglio di mille pugni portati male". La contraddizione è evidente. Non sono mai stato elogiato per aver eseguito un solo gesto perfetto!

#### COMPRENDERE IL RAPPORTO FRA QUALITÀ E QUANTITÀ

Nell'allenamento con i pesi, solitamente la qualità (o "intensità") è espressa come percentuale dell'1RM (massimale per una ripetizione). Per esempio, immaginiamo che il vostro lento avanti migliore per una ripetizione (il vostro 1RM) sia 86 kg. Oggi avete sollevato 69 kg per 8 serie di 3 ripetizioni di lento avanti. Poiché 69 kg sono l'80% di 86 kg, l'intensità per questo allenamento è calcolata come l'80% del massimo.

In questo stesso allenamento, la quantità di lento avanti eseguito è espressa come il valore totale del carico sollevato in quell'esercizio. In questo esempio, 86 kg moltiplicati per 24 ripetizioni equivale a 2.064 kg. Questa

è la quantità o *volume* di allenamento, per quell'esercizio per quel giorno.

*Nota.* Nonostante la sua facilità d'uso, la definizione sopraddetta di qualità è un po' imprecisa. In realtà, l'effetto di allenamento che sperimentate sollevando un carico non è solo il prodotto del carico stesso ma anche di quanto velocemente è sollevato. Pensate questa cosa: se vi appoggiate un disco da 5 kg sul piede, non sentite male; se invece lasciate cadere quel disco da un'altezza di 2 m sentite molto male! In entrambi i casi il peso è lo stesso, però a fare la differenza decisiva è la velocità. Lo stesso principio si applica anche all'allenamento con i pesi: più velocemente muovete un certo carico, maggiore è la tensione sperimentata dai muscoli.

#### IL PRINCIPIO CHIAVE: LA QUALITÀ PRIMA DELLA QUANTITÀ

Nella mia professione di allenatore sportivo, utilizzo principi dimostrati che si sono evoluti nel corso di molti anni di lavoro con i miei clienti. Il primo di questi principi è che in qualsiasi movimento la qualità deve avere la precedenza sulla quantità. Nell'allenamento con i pesi in particolare, il primo obiettivo è raggiungere un modello motorio, o prestazione, "radicato" efficiente, sicuro e senza dolore. Tutte le ripetizioni sono identiche, come se foste una macchina invece di un organismo vivente. Fatto questo, ricerchiamo la capacità di produrre livelli alti momentanei di forza nel corso del modello di movimento. Solo quando sono raggiunti questi obiettivi fondamentali allora ricerchiamo la capacità di eseguire quantità maggiori di lavoro totale (volume) con quel movimento o esercizio. Se decidete di ignorare il mio consiglio dato in questo paragrafo, ne pagherete sicuramente il prezzo, come è vero che la gravità attira gli oggetti verso la Terra. Se, invece, "vivete" costantemente secondo questo principio, sarete ricompensati con molti anni di allenamento produttivo e senza infortuni.

### L'EUFORIA DEL CORRIDORE È IN REALTÀ UN'ESPERIENZA QUASI DI MORTE?

Nel suo ottimo libro *Lights Out: Sugar, Sleep and Survival*, il dott. Bent Formby del Samsung Medical Research Institute di Santa Barbara, California, offre un parallelo rivelatore fra la cosiddetta "euforia del corridore" e la ricerca recente sulle esperienze di quasi morte (NDE).

Forse conoscete le NDE, che di solito presentano un paziente che raggiunge il punto della morte clinica ma che successivamente torna in vita. Spesso le persone che sperimentano NDE parlano di sensazioni profonde, estatiche di serenità, pace e calma. Molti ricercatori di NDE dicono che queste sensazioni tranquillizzanti sono in realtà il risultato della riorganizzazione della chimica

cerebrale nel tentativo di rendere la morte la più dolce possibile.

Tenete in mente questa cosa e riflettete su questa domanda: se 50.000 anni fa vi trovavate nella savana correndo, qual era la ragione?

Esatto, qualcosa vi stava dando la caccia!

Quando sperimentate questa "euforia" nel corso di un corsa lunga, forse la parte più profonda e vecchia del cervello (chiamata "amigdala") cerca di proteggervi da quella che pensa essere una morte quasi certa per predazione?

### RIFERIMENTI PER QUESTO CAPITOLO

- 1) R. Bahr. Excess postexercise oxygen consumption – magnitude, mechanisms, and practical implications. *Acta Physiol Scand* (1992) (Suppl 605): 1-70
- 2) Melby C. et. al. Effect of acute resistance exercise on postexercise energy expenditure and resting metabolic rate. *J. Appl Physiol* (1993) 75: 1847-1853
- 3) Campbell WW et. Al. Increased energy requirements and changes in body composition with resistance training in older adults. *Am. J. Clin. Nutr.* (1994) 60: 167-175).



# CAPITOLO 2

## PORRE FINE ALLA CONFUSIONE IN 15 MINUTI

---

**N**onostante la capacità documentata e affidabile dell'allenamento con i pesi di produrre un'ampia schiera di risultati positivi, molte persone, specialmente i principianti, sono confuse per la serie quasi infinita di tecniche, metodi e filosofie a cui sono esposte attraverso libri, riviste e i tanti esperti. In realtà, se avete letto un po' di cose sull'argomento, avrete visto che nei suoi articoli e libri la gran parte degli esperti più noti di allenamento sembra contraddirsi a vicenda (a volte anche se stessa).

Praticamente ogni aspetto dell'allenamento con i pesi, compresi frequenza di allenamento, selezione degli esercizi, cadenza, il numero ideale di serie e/o ripetizioni per esercizio, il numero ottimale di esercizi per sessione, la tecnica corretta di esecuzione, il riposo ottimale fra le serie e la selezione del carico, è oggetto di disputa intensa fra gli scienziati dell'attività e gli allenatori che lavorano "in prima linea". Alcuni di questi dibattiti hanno raggiunto un livello di intensità quasi religioso nelle riviste e nelle chat su internet.

Se siete relativamente nuovi all'allenamento con i pesi, siete fortunati: questo libro vi risparmierà anni di frustrazioni inutili.

D'altra parte, se siete sollevatori di pesi esperti e conoscete la "paralisi per analisi" di cui parlo, ecco la buona notizia (e forse l'avete già capito in parte): solitamente l'allenamento con i pesi produce grandi risultati indipendentemente da come gestite le variabili sopraddette. Infatti, è molto affascinante (e per qualcuno frastornante!) vedere quanto diversamente si sono allenati atleti e bodybuilder di successo nel corso degli anni. Alcuni bodybuilder

d'élite usano quasi esclusivamente macchine con resistenza variabile, altri invece si concentrano soprattutto sui pesi liberi. Molti atleti usano una serie per esercizio per sessione, altri invece insistono su tante serie (5-10) per esercizio. Tradizionalmente, in allenamento i powerlifter d'élite hanno eseguito i 3 sollevamenti di gara (squat, distensione su panca, stacco da terra) con carichi massimi o quasi. Nonostante il successo dimostrato di questo metodo, una nuova strategia di allenamento altrettanto efficace consiglia l'uso di carichi moderati nei sollevamenti di gara combinato con l'uso di carichi più pesanti negli "esercizi accessori".

Uno dei contributi più recenti all'arena della confusione nell'allenamento si chiama "allenamento funzionale". Affondando le radici nei settori della fisioterapia e della riabilitazione, l'allenamento funzionale prevede esercizi eseguiti usando molti attrezzi diversi (come palloni, imbottiture e "pedane instabili") studiate per creare un ambiente più impegnativo con lo scopo di coinvolgere maggiormente i muscoli "stabilizzatori" (spesso) più piccoli e situati più in profondità. I fautori dell'allenamento funzionale affermano che un maggiore coinvolgimento degli stabilizzatori è fondamentale per migliorare la prestazione e i risultati complessivi nell'allenamento. E hanno ragione, a volte.

## I 5 PILASTRI DELL'ALLENAMENTO CON I PESI EFFICACE

Ho studiato questo fenomeno complesso con grande interesse per molti anni e sono arrivato a formulare 5 "verità universali" che vi aiuteranno a farvi strada nella confusione:

**1) Non esiste un solo modo migliore.** Nonostante la preferenza del cervello umano per le risposte rapide, "senza pensare", per quanto riguarda l'allenamento con i pesi, semplicemente non esiste un modo "migliore". In realtà, esistesse un modo migliore, probabilmente sarebbe stato scoperto molti anni fa e non ci sarebbe bisogno di parlarne ancora. Come ho detto prima, la storia e l'esperienza pratica confermano che nel contesto giusto possono funzionare *molti* approcci diversi. Un'analogia utile è immaginare i vari metodi, tecniche e filosofie dell'allenamento con i pesi come "strumenti" in un cassetto. Proprio come non esiste lo strumento "migliore" se non si conosce l'uso inteso e il contesto, non esiste neanche l'esercizio, il metodo o la filosofia di allenamento migliore. Sono molti i "modi" che possono funzionare, se sono applicati al contesto e al risultato giusto.

**2) Tutto funziona.** Almeno temporaneamente. Se siete principianti assoluti dell'allenamento con i pesi, nel momento in cui sollevate un manubrio i muscoli già sperimentano un livello di stress fisico più alto di quello a cui sono abituati. A seguito di questo stress, questi muscoli sperimenteranno un qualche effetto di allenamento, sebbene leggero.

**3) Niente funziona per sempre.** Mi ricordo ancora la prima volta che ho eseguito lo squat con bilanciere. Avevo solo 17 anni e feci 3 serie di 10 ripetizioni con 35 kg. L'indolenzimento e la debilitazione prodotti da quell'allenamento furono sorprendenti e sconcertanti. Quella sera, le mie gambe sembravano ragionare da sole in quanto tremavano e si contraevano mentre cercavo di camminare dal divano all'ufficio nella stanza accanto! Oggi, a 45 anni, posso fare facilmente squat 3x10 con il triplo di quel carico sperimentando poco o zero indolenzimento. Gran parte dei lettori sa bene il perché: dopo aver fatto squat per 30 anni, il mio livello di forza e la familiarità con lo squat sono aumentati notevolmente, perciò ho bisogno di un onere molto maggiore per ottenere lo stesso tipo di indolenzimento che sperimentai quando ero un "principiante" dello squat, quasi 30 anni fa. In pratica, il nostro sistema neuromuscolare reagisce agli oneri fisici nuovi con allarme. Gli oneri fisici

familiari causano poco più di uno sbadiglio, metabolicamente parlando. Questo fatto evidenzia il bisogno di cambiamenti periodici nel programma di allenamento se si vuole continuare a progredire.

**4) Il fitness è il risultato del miglioramento della prestazione, non dell'aumento del dolore.** Nell'allenamento con i pesi, gran parte della gente tende a essere "polarizzata dal dolore". I principianti cercano di evitarlo a tutti i costi, gli atleti esperti invece tendono a ricercare il dolore. Infatti, più si è esperti e più si tende a pensare che il dolore (e con "dolore" intendo indolenzimento, rigidità, stanchezza e/o il "bruciore" che spesso accompagnano l'allenamento duro) sia il modo migliore per determinare il valore di un allenamento. Nel prossimo capitolo esaminerò più approfonditamente questo errore, per il momento è sufficiente dire che "la ricerca della fatica" non è la strada più efficiente per raggiungere gli obiettivi.

**5) Non aspettatevi che Madre Natura collabori.** La natura è conservativa. Pensa che il vostro scopo su questo pianeta sia vivere abbastanza a lungo da riuscire a riprodurvi, niente di più, niente di meno. Eccetto pochi fortunati, tutti gli altri devono convincere Madre Natura che per sopravvivere hanno bisogno di più muscolo. Ciò significa allenamenti intensi. Quanto intensi? Più intensi di quello che siete abituati a fare.

Tenendo presenti queste verità universali, voglio anche ricordarvi che tutte le forme di autosviluppo necessitano di un certo grado di pazienza nel corso della fase di apprendimento, e l'allenamento con i pesi non fa eccezione. Ricordatevi anche che la padronanza contempla anche la consapevolezza della propria ignoranza: anche se sono considerato un esperto del settore della prestazione umana e del fitness, scommetto che ho molte più domande irrisolte di voi!

Comunque, il viaggio non deve essere arduo e le ricompense che otterrete andranno oltre tutte le vostre aspettative. Dopotutto, quando ho eseguito quel primo allenamento di squat tanti anni fa, chi avrebbe detto che l'allenamento con i pesi avrebbe occupato un posto così importante nella mia vita? Credo di poter dire che sono stato davvero "morso dalla tarantola" e scommetto che quando avrete finito di leggere questo libro capirete di cosa parlo.

#### NEL PROSSIMO CAPITOLO...

A seguire, vi presenterò i cinque "principi fondamentali" che dovete conoscere affinché le sessioni di allenamento con i pesi producano risultati importanti. Questi cinque principi fondamentali sono la pietra d'angolo dei programmi efficaci.

