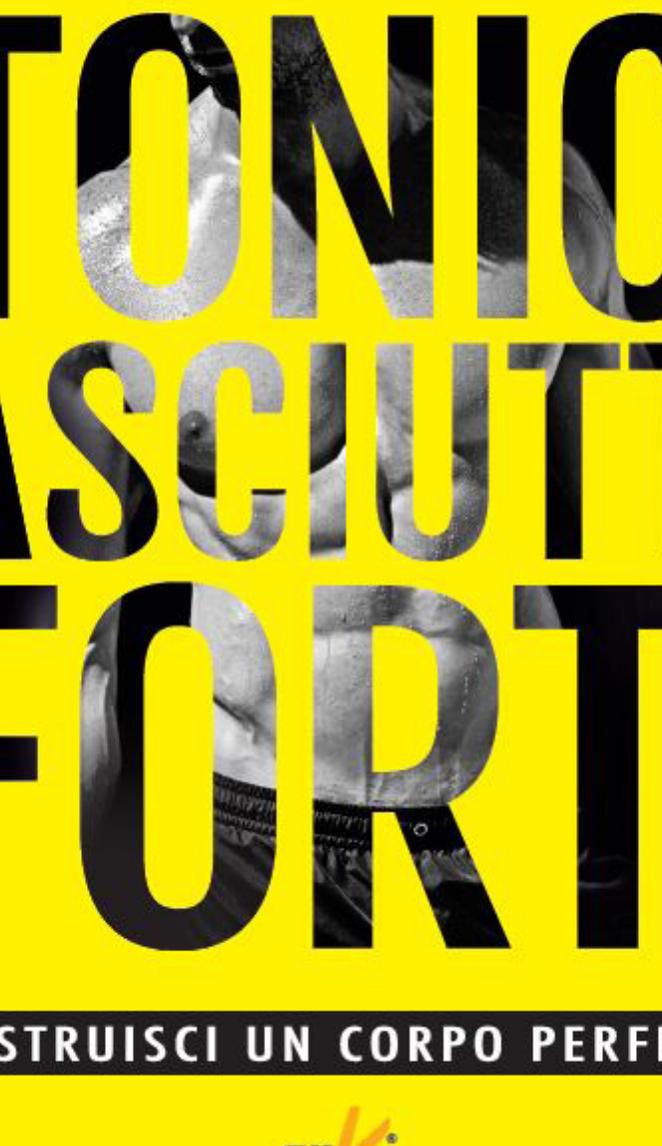


BEST SELLER USA

MICHAEL MATTHEWS

TONICI ASCIUTTI FORTI



COSTRUISCI UN CORPO PERFETTO

EliKa[®]
Editrice

SOMMARIO

LA PROMESSA 13

Che cosa succedrebbe se vi potessi mostrare come trasformare il vostro corpo completamente e più velocemente di quanto possiate pensare?

INTRODUZIONE:

PERCHÉ *TONICI, ASCIUTTI, FORTI* È DIVERSO DAGLI ALTRI LIBRI 15

Ecco cosa non vogliono farvi sapere i re della multimiliardaria industria del fitness.

SEZIONE 1: I FONDAMENTALI

1. LA BARRIERA INVISIBILE CHE VI IMPEDISCE DI RAGGIUNGERE I VOSTRI OBIETTIVI DI FORMA FISICA E SALUTE 22

Il più grande ostacolo al raggiungimento dei vostri obiettivi di salute e forma fisica NON è ciò che pensate.

2. CIÒ CHE LA MAGGIOR PARTE DELLE PERSONE NON SA RIGUARDO A SALUTE, NUTRIZIONE E FORMA FISICA 25

PRIMA PARTE: FISIOLOGIA PER PRINCIPIANTI

Imparate ciò che la maggior parte delle persone non sa sui mattoncini di base del corpo.

3. CIÒ CHE LA MAGGIOR PARTE DELLE PERSONE NON SA RIGUARDO A SALUTE, NUTRIZIONE E FORMA FISICA 29

SECONDA PARTE: NUTRIZIONE

Imparate ciò che la maggior parte delle persone non sa sugli effetti che i diversi alimenti hanno realmente sul corpo.

4. CIÒ CHE LA MAGGIOR PARTE DELLE PERSONE NON SA
RIGUARDO A SALUTE, NUTRIZIONE E FORMA FISICA 32

TERZA PARTE: SALUTE GENERALE

Imparate ciò che la maggior parte delle persone non sa su cosa serve per mantenersi in un ottimo stato di salute generale.

5. I 7 MAGGIORI FALSI MITI ED ERRORI RIGUARDO LO
SVILUPPO MUSCOLARE 35

Ecco perché la maggior parte delle persone che vedete in palestra ha guadagni esigui o non ne ha per niente nonostante tutto il tempo e gli sforzi impiegati.

6. I 3 PRINCIPI SCIENTIFICI FONDAMENTALI DELLO
SVILUPPO DELLA MASSA MUSCOLARE 44

Costruirsi dei muscoli più grandi e più forti è molto più facile di quanto sembri.

7. I 5 MAGGIORI FALSI MITI ED ERRORI RIGUARDO LA
PERDITA DI GRASSO 49

È impossibile diventare muscolosi se siete caduti in queste trappole.

8. I 4 PRINCIPI SCIENTIFICI PER UNA SANA PERDITA
DI GRASSO 58

Tutte le strategie di perdita di grasso efficaci si basano su questi quattro semplici principi.

SEZIONE 2: IL GIOCO INTERNO

9. IL GIOCO INTERNO PER RIMETTERSI IN FORMA 68

Per ottenere una forma fisica fantastica serve molto di più che sapere come allenarsi e mangiare adeguatamente.

10. COME DIVENTARE I PADRONI DI VOI STESSI.
LA SEMPLICE SCIENZA DELLA FORZA DI VOLONTÀ
E DELL'AUTOCONTROLLO 70

Se si ha la volontà di andare in palestra ogni giorno per allenarsi si è già a metà dell'opera. Ecco come farlo.

11. IL MODO SEMPLICE PER FISSARE GLI OBIETTIVI DI
SALUTE E FORMA FISICA CHE VI MOTIVERANNO 98

Una definizione efficace dei propri obiettivi può essere l'"arma segreta" per rimanere sulla retta via e seguire il programma.

SEZIONE 3: NUTRIZIONE E DIETA

12. ANDARE OLTRE L'"EAT CLEAN".
LA GUIDA DEFINITIVA A UNA NUTRIZIONE EFFICACE 104

Tutta la verità su cosa ha bisogno il vostro corpo dal punto di vista nutrizionale per costruirsi massa muscolare, perdere grasso e rimanere sano.

13. COME MASSIMIZZARE I PROPRI GUADAGNI CON
L'ALIMENTAZIONE PRE- E POST- ALLENAMENTO 149

La distribuzione dei pasti non è così importante come alcuni credono, ma l'alimentazione pre- e post-allenamento lo è.

14. COSTRUITEVI IL CORPO CHE DESIDERATE MANGIANDO
I CIBI CHE PIÙ VI PIACCIONO. LA "DIETA" DI TONICI,
ASCIUTTI, FORTI 159

Dimenticate le "diete sacrificio". Imparate a realizzare dei programmi dietetici altamente flessibili che vi permettano di diventare grossi o magri in base ai vostri obiettivi.

15. ALIMENTARSI IN MODO SANO ENTRO I LIMITI DEL
VOSTRO BUDGET 198

Nonostante l'aumento dei prezzi, potete comunque alimentarvi in modo sano entro i limiti del vostro budget. Ecco come.

SEZIONE 4: L'ALLENAMENTO

16. LA FILOSOFIA DELL'ALLENAMENTO DI
TONICI, ASCIUTTI, FORTI 204
I principi di allenamento che sbloccheranno le massime potenzialità del vostro corpo per quanto riguarda forza e crescita muscolare.
17. IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DI
TONICI, ASCIUTTI, FORTI 230
La guida definitiva su come allenare correttamente ogni gruppo muscolare.
18. IL PROGRAMMA DI ESERCIZI DI *TONICI, ASCIUTTI, FORTI* 280
Lo schema di allenamento semplice che passo dopo passo vi renderà più tonici e forti. Garantito.
19. CONTROLLATE I VOSTRI PROGRESSI. SE NON POTETE
MISURARLI, NON POTETE VEDERLI 304
Come e perché controllare i progressi nell'allenamento e nella dieta per non rimanere mai più bloccati.
20. IL CODICE DI UN BUON COMPAGNO DI ALLENAMENTO 309
Lavorare da soli fa schifo, ma lavorare con un pessimo partner fa ancora più schifo.
21. COME PREVENIRE GLI INFORTUNI DURANTE
L'ALLENAMENTO 311
Gli infortuni da allenamento fanno schifo. Ecco come ridurre al minimo il rischio di infortuni e recuperare al meglio nel caso avvengano.

SEZIONE 5: GLI INTEGRATORI

22. LA GUIDA AFFIDABILE AGLI INTEGRATORI CHE FUNZIONANO,
CHE NON FUNZIONANO E A QUALI FARE ATTENZIONE 318
Scoprite quali vale la pena comprare e quali no (vi sorprenderò!).

SEZIONE 6: L'INIZIO

23. DA QUESTO MOMENTO, IL VOSTRO CORPO CAMBIERÀ 358
State per cominciare un percorso di auto trasformazione. Dove vi porterà?

SEZIONE 7: DOMANDE FREQUENTI

24. DOMANDE FREQUENTI 362
Le risposte alle domande più comuni poste da lettori e clienti su allenamento, nutrizione e stile di vita.

- BIBLIOGRAFIA 375
Gli oltre 600 studi scientifici citati in questo libro.

- INDICE ANALITICO 420

Fintanto che continuerete a darci dentro con i pesi, i muscoli cresceranno e nel frattempo sollevando grossi pesi otterrete sempre più da un allenamento pump. O meglio ancora, sarete una delle rare persone che potranno avere un bell'aspetto senza fare alcun tipo di pump perché avrete delle vere basi di solida massa magra e non muscoletti che per essere visibili hanno bisogno di essere pompati di sangue.

IL CORRETTO RITMO DI RIPETIZIONI PER MASSIMIZZARE I GUADAGNI

Il "ritmo di ripetizioni" si riferisce alla velocità con cui si abbassano e si sollevano i pesi, e ci sono varie opinioni su quale sia il migliore.

Una delle più popolari scuole di pensiero è quella di utilizzare ripetizioni molto lente per massimizzare "il tempo sotto tensione" e quindi la crescita muscolare. "I vostri muscoli non conoscono peso" dicono molti bodybuilder facendosi quasi filosofi, "conoscono solo la tensione, che è quella che ne stimola la crescita".

Come i tanti "trucchetti" del mondo del fitness (quelli che dovrebbero aumentare istantaneamente il peso sollevato nella Bench press o sciogliere il grasso nel ventre) il tempo sotto tensione non è sufficientemente importante per assicurare un'attenzione speciale; è semplicemente un effetto collaterale di un allenamento eseguito bene che può quasi essere ignorato.

Più lentamente eseguirete le ripetizioni con un dato peso, meno ne riuscirete a fare.¹⁴ A seconda della lentezza di esecuzione, potreste fare la metà delle ripetizioni o anche meno di quelle di un ritmo di ripetizioni normale.

Riducendo il numero di ripetizioni eseguite, ridurrete anche il lavoro totale eseguito dai muscoli e riducendo la quantità di lavoro eseguita, ridurrete le potenzialità dell'esercizio di costruzione di muscolo e forza.¹⁵

Allora la questione è se lo "scambio" di tempo sotto tensione per il lavoro totale vale la pena o no. È vero che aumentare il tempo sotto tensione "compensa" la riduzione del lavoro eseguito e ha come risultato una maggiore progressione di forza e crescita muscolare?

Le ricerche dicono di no. Per esempio...

- Uno studio condotto dagli scienziati dell'Università di Sydney ha scoperto che i soggetti che seguivano il tradizionale allenamento "veloce" di Bench press guadagnavano più forza rispetto a chi faceva un allenamento lento.¹⁶

- Uno studio condotto dai ricercatori dell'Università del Connecticut ha scoperto che, se confrontato con un ritmo normale e autoregolato, un allenamento molto lento ha come risultato bassi livelli di picco di forza e potenza.¹⁷
- Uno studio condotto dagli scienziati dell'Università del Wisconsin ha scoperto che, anche in individui non allenati, un ritmo di allenamento tradizionale ha come risultato una forza maggiore nello Squat e un maggiore picco di potenza nel salto con contromovimento.¹⁸
- Uno studio condotto dai ricercatori dell'Università dell'Oklahoma ha scoperto che quattro settimane di allenamento di resistenza tradizionale sono più efficaci per aumentare la forza rispetto a un allenamento molto lento.¹⁹

Queste scoperte non sono proprio sorprendenti data la meccanica sottostante la crescita muscolare e quanto essa dipenda dalla costruzione della forza (se volete muscoli più grossi dovete diventare più forti). Citando i ricercatori dell'Ithaca College che hanno confrontato il ritmo veloce di Bench press con quello lento:

«L'analisi a misure ripetute della varianza ha mostrato ritmi con una rapida fase eccentrica (1 secondo), e la mancanza di riposo nella parte finale dell'esercizio ha prodotto una potenza di produzione e delle ripetizioni significativamente maggiori ($p \leq 0,05$) rispetto ai ritmi con una velocità eccentrica più lenta (4 secondi) o un maggiore riposo nella parte finale dell'esercizio.

Questa combinazione di maggiori ripetizioni e potenza di produzione ha come risultato un volume maggiore di lavoro. Variare il riposo tra le ripetizioni (1 o 4 secondi) non ha prodotto effetti significativi su potenza di produzione e ripetizioni.

Il risultato di questo studio sostiene l'utilizzo di una velocità eccentrica veloce e nessun riposo nella parte finale dell'esercizio durante il test della prestazione acuta per massimizzare la potenza di produzione e il numero di ripetizioni durante una serie di Bench press.»²⁰

È anche importante notare che ai tempi in cui non sapevo cosa stessi facendo, ero abituato a eseguire molte serie lente per massimizzare il tempo sotto tensione e i miei risultati erano in linea con quelli delle ricerche. Non lo trovo più efficace dei miei regolari programmi di allenamento che in realtà erano piuttosto scadenti.

Quindi, io vi consiglio come ritmo di ripetizioni il "2-1-2" o il "2-1-1". Ciò significa che la prima parte delle ripetizioni dovrebbe durare circa 2 secondi, seguita da una pausa di 1 secondo (o più corta), seguita a sua volta dalla parte finale della ripetizione che dovrebbe essere eseguita tra 1 e 2 secondi.

Per esempio, se lo applichiamo alla Bench press, significa che bisognerà abbassare il bilanciere al petto in 2 secondi, fare una pausa di 1 secondo o meno e sollevarlo in 1 o 2 secondi.

INTENSITÀ E CONCENTRAZIONE: LE VOSTRE ARMI SEGRETE

Se avete già fatto degli allenamenti, sapete che cosa produce un ottimo allenamento: vi rende pieni di energia, i pesi sembrano leggeri, siete completamente concentrati sui sollevamenti e siete in grado di spingervi più lontano di quanto vi aspettavate.

La parte più importante di questo tipo di allenamento eseguito il più spesso possibile, consiste nel sollevare consapevolmente con *intensità* e *concentrazione*. E ciò non significa emettere forti grugniti con musica death metal sparata in cuffia. Sebbene alcune delle persone che lo fanno si allenino davvero molto intensamente, l'esibizionismo non è necessario.

Vi consiglio invece di leggere i libri dei famosi powerlifter bulgari e imitare il loro tipo di allenamento controintuitivo per realizzare sollevamenti da una ripetizione. Loro non camminano sbattendo i piedi come dei matti o passano 15 minuti a caricarsi urlando come cantanti metal; camminano invece verso il bilanciere ed eseguono il sollevamento in modo più calmo e continuo possibile. Se non ci riescono senza sovrastimolare il loro sistema nervoso, capiscono che c'è troppo peso sul bilanciere.

L'intensità è semplicemente il livello di sforzo fisico e mentale applicato all'allenamento. È la vostra intenzione di spingervi oltre la vostra zona di comfort e progredire. È il vostro desiderio di non solo riuscire a fare la serie, ma di riuscire con essa a raggiungere un obiettivo.

Un allenamento ad alta intensità è quello in cui sentite di aver dato tutto; in cui non vi accontentate di usare pesi più leggeri quando sentite di poter aumentare il carico; in cui la vostra mente non stava vagando altrove durante i sollevamenti; in cui non stavate eseguendo i movimenti come un robot. Voi stavate coscientemente, ma con calma, portando a termine ogni ripetizione e ogni serie con determinazione.

Per concentrazione intendo quella mentale: pensare ai sollevamenti e non al film che avete visto ieri sera, alla festa a cui siete andati sabato, al litigio con la vostra fidanzata o a qualunque altra cosa.

Se non c'è nulla di male a parlare durante il riposo, non fatevi trasportare dalla conversazione perché inevitabilmente vi distrarrete. I tempi di riposo si dilungheranno troppo. Quando vi sederete per fare la vostra serie penserete ad altre cose. È semplicemente controproducente, quindi è meglio fare chiacchiere dopo la palestra.

Non voglio diventare troppo "mistico" e dire che dovete visualizzare ipnoticamente ogni sollevamento prima di eseguirlo, ma qualcosa va senz'altro detto per avere il 100% della vostra attenzione sul muovere il peso che avete di fronte. Come dicono, "è tutta una questione di testa".

I programmi di allenamento di *Tonici, asciutti, forti* sono costruiti per aiutarvi a mantenere alti livelli di intensità e concentrazione. È molto più facile eseguire 4-6 ripetizioni alla massima intensità e concentrazione che farne 10-12. È molto più facile rimanere carichi e determinati per 45 minuti che per 90.

Ma il programma in sé non vi fornisce intensità e concentrazione. Siete voi a doverli avere.

CAMBIA QUALCOSA CON LA DIETA DI DEFINIZIONE?

Uno dei tanti terribili consigli di allenamento che ho sentito tra i frequentatori di palestre è quello di allenarsi con carichi leggeri e molte ripetizioni quando si fa una dieta di definizione per "tirare fuori il fisico".

È completamente falso.

Concentrarsi esclusivamente su un allenamento con molte ripetizioni non aiuta a bruciare più grassi rispetto a uno con grossi carichi. Non vi "rende muscolosi" né vascolari.

Ironia della sorte, allenarsi con grossi carichi è particolarmente importante quando si sta seguendo una dieta di definizione, perché la chiave è conservare il muscolo e per farlo avete bisogno di continuare a sovraccaricare i muscoli.

Quindi, quando state seguendo una dieta di definizione, allenatevi duramente e continuate ad aumentare la forza. Quando passa da una dieta per l'aumento della massa a una di definizione la maggior parte delle persone sperimenta un calo iniziale della forza, ma io sono sempre riuscito a ricostruirmi questa forza e a finire più o meno dove avevo cominciato perdendo

poco muscolo o non perdendone affatto (se perdo muscolo con la dieta di definizione, non riesco a notarlo allo specchio).

COME USARE IL CARDIO PER COSTRUIRSI MASSA MUSCOLARE

Molte persone temono il cardio come se a ogni minuto ci sia una perdita di muscolo e forza. Alcuni bodybuilder la criticano semplicemente perché non amano farla.

Sebbene sia chiaramente evidente che un allenamento cardio eccessivo causi perdita muscolare (guardate i maratoneti), quantità moderate e regolari di cardio possono nel tempo aiutarvi a costruire più muscolo. Ecco come funziona.

CARDIO E RECUPERO MUSCOLARE

Come sapete, un esercizio intenso causa danni alle fibre muscolari che devono poi essere riparate. Questo danno è probabilmente la causa principale dell'indolenzimento muscolare che sentite i giorni dopo un allenamento e che è conosciuto come DOMS (indolenzimento muscolare a insorgenza ritardata).

La riparazione del danno è un processo complesso che viene regolato parzialmente da due semplici fattori: la quantità di "materie prime" necessarie alla riparazione e portate nel muscolo danneggiato con il tempo e la velocità con cui i prodotti di scarto vengono rimossi. Il cardio può aiutare il corpo a riparare il danno muscolare più velocemente poiché aumenta il flusso sanguigno in diverse zone del corpo. Questo tipo di "recupero attivo" fornisce ai muscoli più "materie prime" da utilizzare e rimuove i prodotti di scarto con un conseguente tempo di recupero generale più rapido.²¹

Ma è importante notare che questi benefici sono in primo luogo visibili nelle gambe perché la maggior parte delle forme di cardio non coinvolge la parte superiore del corpo. Se volete incrementare il recupero di tutto il corpo allora avrete bisogno di fare qualcosa che faccia lavorare la parte superiore del corpo, come un vogatore o usare le braccia per spingere nell'ellittica.

CARDIO E METABOLISMO

Nelle diffuse illusioni alimentari, nessun nutriente ingerito diventerà scorta di grasso, ma verrà risucchiato dai muscoli e assorbito o bruciato e quando si

riducono le calorie per perdere peso, tutti i bisogni di energia saranno soddisfatti bruciando solo grasso e non muscolo.

Ma la realtà è che l'organismo fa queste cose su diversi livelli. Gli organismi di alcune persone quando esse mangiano troppo immagazzinano meno grasso rispetto ad altre e alcune possono cavarsela con maggiori deficit calorici senza perdere muscolo.

La genetica e i livelli degli ormoni anabolici hanno qui i ruoli più importanti e ciò significa che non c'è molto da fare sul modo in cui l'organismo risponde ai surplus o ai deficit calorici.

Ma anche se non fate parte dell'élite genetica non tutto è perduto perché un importante fattore di cosa fa l'organismo con il cibo che ingerite è la sensibilità all'insulina ed è qualcosa che è possibile influenzare.

Come è stato discusso in precedenza, conservare la sensibilità all'insulina è benefico quando si consuma un surplus di calorie per costruirsi massa muscolare, dato che la resistenza all'insulina inibisce la crescita muscolare e incentiva l'accumulo di grassi.

Ed è qui che entra in gioco il cardio perché esso migliora la sensibilità all'insulina e lo fa in un modo che dà dipendenza (vale a dire che più ne fate, più benefici otterrete).²²

In questo modo, fare cardio può aiutare i muscoli ad assorbire meglio i nutrienti e ciò significherà una maggiore crescita muscolare e un minore accumulo di grassi nel tempo.

CARDIO E CONDITIONING

Un problema comune nel mondo del bodybuilding è la forte riduzione del cardio e una concentrazione sulle diete per l'aumento della massa e sui sollevamenti con grossi carichi per tanti mesi.

Costruirsi il proprio supporto di cardio conditioning non è solo scomodo, ma passare dal non aver mai fatto cardio a molte sessioni settimanali, oltre che a portarvi a un deficit calorico, stresserà molto il corpo. Questo stress supplementare renderà la perdita di peso più difficile fisicamente e psicologicamente e potrà persino accelerare la perdita di muscolo.²³

Ma facendo cardio regolarmente per un anno potrete mantenere il vostro conditioning metabolico e prevenire il sistemico "stato di shock" sperimentato da molte persone all'inizio di una dieta di definizione.

È anche comune per chi ha seguito una dieta per l'aumento della massa per mesi senza fare cardio sperimentare un iniziale rallentamento della perdita di peso. Non ho ancora trovato una spiegazione soddisfacente al perché

ciò accada, ma potrebbe essere collegato al fatto che l'esercizio migliora la capacità del corpo di metabolizzare il grasso e quindi una cardio regolare potrebbe ottimizzare e preservare questo meccanismo.²⁴

CONCLUSIONI

In definitiva, dosi moderate di cardio non ostacolano la crescita muscolare e possono anche accelerarla e inoltre il cardio fornisce anche altri benefici per la salute. Vi consiglio di far diventare il cardio parte regolare del vostro allenamento indipendentemente che stiate facendo una dieta di definizione, una per l'aumento della massa o una di mantenimento.

I benefici per i muscoli del cardio sono veramente reali se l'esercizio imita attentamente i movimenti utilizzati negli esercizi per costruirsi muscolo come la cyclette e il vogatore.

Questi benefici sono stati dimostrati in uno studio particolarmente interessante condotto dai ricercatori dell'Università statale Stephen F. Austin.²⁵ È stato scoperto che il tipo di cardio eseguito produceva un effetto profondo sulla capacità dei soggetti di ottenere forza e massa nei sollevamenti. I soggetti che come cardio avevano corso o camminato avevano guadagnato significativamente meno forza e massa di quelli che avevano usato la cyclette.

Un effetto simile è stato notato anche in uno studio condotto dai ricercatori dell'Università del Wisconsin.²⁶ Hanno diviso trenta uomini non allenati in due gruppi e uno ha seguito un programma di allenamento con i pesi tre giorni alla settimana, mentre l'altro ha seguito lo stesso programma ma aggiungendo 50 minuti di cyclette. Dopo 10 settimane è stato scoperto che gli uomini che avevano anche pedalato avevano guadagnato più muscoli nelle cosce rispetto a quelli che si erano allenati solo con i pesi.

Per quanto mi riguarda, uso la cyclette orizzontale da più di un anno dalle due alle quattro volte alla settimana e ho potuto ottenere enormi miglioramenti nella resistenza cardiovascolare e nel battito a riposo. Sebbene non possa concludere che così mi sia costruito più muscolo, ho notato un aumento iniziale di forza nelle gambe mentre esse si adattavano al nuovo stimolo.

IL TIPO MIGLIORE DI CARDIO PER PERDERE PESO E NON MUSCOLO

Spesso le macchine cardio mostrano dei grafici indicanti dove dovrebbe stare il vostro battito per "perdere grasso" in contrasto con l'allenamento cardiovascolare.

Potete calcolare questo magico battito sottraendo da 200 la vostra età e moltiplicando questo numero per 0,6. Vi è stato detto spesso che se mantene-
te il battito a questo numero, vi troverete nella “zona brucia grasso”.

In questa affermazione c'è solo un piccolo fondo di verità.

Quando fate esercizio bruciate sia grasso che carboidrati e la proporzione varia con l'intensità dell'esercizio. Un'attività a bassissima intensità come la camminata incide soprattutto nelle scorte di grassi, mentre gli Sprint ad alta intensità attingono molto di più dalle scorte di carboidrati. A circa il 60% dello sforzo massimo, l'organismo prende circa metà della propria energia dalle scorte di carboidrati e metà da quelle di grassi (ed è il motivo per cui molti “esperti” affermano che dobbiate lavorare nell'intervallo tra il 60% e il 70% dello sforzo massimo).

In base a quello che è stato detto sopra, potreste pensare che io stia sostenendo un cardio in stato costante (un cardio che richiede di mantenere il proprio sforzo e battito costanti entro un certo intervallo), ma c'è molto di più da considerare.

Il primo problema è il numero totale di calorie bruciate con l'esercizio. Se camminate consumerete 100 calorie, di cui 85 provenienti dalle scorte di grassi, e ciò non sarà efficace quanto passare lo stesso tempo facendo una corsa moderata che brucerà 200 calorie di cui 100 provenienti dai grassi. E ciò a sua volta non sarà tanto efficace quanto fare degli intervalli di Sprint che bruceranno 500 calorie di cui 150 provenienti dalle scorte di grassi. Ma i benefici degli Sprint si estendono oltre il numero di calorie bruciate durante l'esercizio. Uno studio condotto dagli scienziati dell'Università dell'Ontario occidentale fornisce uno sguardo su quanto sia più efficace il cardio ad alta intensità.²⁷ I ricercatori hanno fatto allenare dieci uomini e dieci donne per tre giorni alla settimana; un gruppo eseguiva tra i 4 e i 6 Sprint di 30 secondi l'uno sul tapis roulant (con 4 minuti di riposo tra ogni Sprint) e l'altro gruppo faceva dai 30 ai 60 minuti di cardio in stato costante (correndo sul tapis roulant nella “magica zona di perdita di grasso” del 65% del VO_2 max).

I risultati: dopo sei settimane di allenamento, i soggetti che si erano allenati con gli intervalli avevano perso una quantità significativamente maggiore di grasso corporeo. Ebbene sì, 4/6 Sprint di 30 secondi bruciano più grasso di 60 minuti di camminata sul tapis roulant inclinato.

Queste scoperte sono supportate da molti altri studi, come quelli condotti dai ricercatori dell'Università Laval, dell'Università statale dell'East Tennessee, del Baylor College of Medicine e dell'Università del New South Wales, che hanno tutti dimostrato come sessioni più brevi di cardio ad alta intensità

permettano maggiori perdite di grasso nel tempo rispetto a sessioni più lunghe e a bassa intensità.²⁸

Sebbene non siano stati ancora completamente compresi gli esatti meccanismi di come il cardio ad alta intensità sia superiore a quello in stato costante per quanto riguarda la perdita di grasso, gli scienziati hanno isolato un po' di fattori, tra cui i seguenti:

- un aumento del tasso metabolico a riposo per più di 24 ore dopo l'esercizio,
- un miglioramento della sensibilità all'insulina nei muscoli,
- maggiori livelli di ossidazione dei grassi nei muscoli,
- incrementi significativi dei livelli degli ormoni della crescita (che aiutano a perdere grasso) e dei livelli di catecolamine (sostanze chimiche prodotte dall'organismo per indurre direttamente la mobilizzazione dei grassi),
- la soppressione dell'appetito dopo l'esercizio.²⁹

Un allenamento a intervalli ad alta intensità non solo brucia più grasso in meno tempo rispetto a un allenamento cardio in stato costante, ma conserva anche la massa muscolare e migliora le prestazioni.

Le ricerche hanno dimostrato che più le sessioni di cardio sono lunghe, più ostacolano la forza e l'ipertrofia.³⁰ Perciò, quando si vogliono massimizzare i proprio guadagni in sala pesi e preservare il muscolo, è importante fare sessioni di cardio brevi. Solo l'allenamento a intervalli ad alta intensità permette di farlo e di bruciare sufficiente grasso per renderlo proficuo.

Come cardio mi piace pedalare sulla cyclette orizzontale in questo modo:

1. Comincio l'allenamento con 2/3 minuti di riscaldamento a bassa intensità con la resistenza più bassa.
2. Poi aumento la resistenza di molti livelli per avere qualcosa contro cui pedalare ma che non sia tale da distruggermi i quadricipiti in una volta sola e pedalo alla massima velocità per 60 secondi. Se non avete mai fatto HIIT, cominciate con Sprint di 30/45 secondi.
3. Poi riduco la resistenza al minimo e pedalo con un'andatura moderata per lo stesso intervallo di tempo dell'HIIT (60 secondi). Se non avete mai fatto HIIT, allungate il periodo di riposo da 1,5 a 2 volte i vostri

intervalli ad alta intensità (se fate Sprint per 30 secondi, avrete bisogno di 45/60 secondi di recupero).

4. Successivamente ripeto questo ciclo di intervalli completi e di riposo per 25/30 minuti.
5. Infine termino con 2/3 minuti di defaticamento a bassa intensità.

Questo è tutto. Mi porto dietro il mio iPad per leggere o guardare qualcosa e il tempo vola.

Se volete fare un tipo diverso di cardio HIIT, come vogare, fare Sprint, nuotare, saltare la corda o qualunque altre attività che lo permette, fatelo. Potete semplicemente applicare gli stessi principi: sforzi relativamente brevi al vostro massimo che facciano innalzare il battito seguiti da periodi di recupero a bassa intensità che lo riportino ai livelli normali.

Se volete includere del cardio in stato costante nel programma, potete farlo. Sappiate solo che non sarà ugualmente efficace per perdere grasso e che se ne farete troppo, potreste ostacolare la crescita muscolare. Personalmente in una sessione non farei più di 45/60 minuti di cardio in stato costante e tra poco vi parlerò anche della frequenza settimanale.

IL MOMENTO MIGLIORE PER FARE CARDIO

Il momento in cui si fa cardio in relazione al sollevamento pesi ha la sua importanza.

I ricercatori dell'Università RMIT nel 2009 hanno lavorato con atleti ben allenati scoprendo che "esercizi combinati di resistenza e cardio nella stessa sessione potrebbero arrestare i geni per l'anabolismo".³¹ In parole povere, hanno scoperto che combinare allenamenti di endurance e allenamento di resistenza invia "segnali misti" ai muscoli. Il cardio prima dell'allenamento di resistenza elimina gli ormoni anabolici come il IGF-1 e l'MGF e il cardio dopo l'allenamento di resistenza aumenta la raddomolisi del tessuto muscolare.

Molti altri studi, come quelli condotti dai ricercatori del Children's National Medical Center, del Waikato Institute of Technology e dell'Università di Jyväskylä in Finlandia sono arrivati alle stesse conclusioni: allenarsi contemporaneamente sia per l'endurance che per la forza ostacola i guadagni su entrambi i fronti.³² Fare un allenamento solo di forza o solo di endurance è molto meglio.

Il cardio prima dei sollevamenti toglie energia e rende più difficile allenarsi duramente, cosa che a sua volta ostacola la crescita dei muscoli.

Pertanto, se è possibile vi consiglio di separare le sessioni di sollevamento pesi e quelle di cardio di almeno qualche ora. Personalmente, faccio sollevamenti la mattina presto e faccio cardio dopo il lavoro, prima di cenare.

Se vi è impossibile dividere le due sessioni, fate prima l'allenamento di sollevamento pesi, poiché il cardio vi succhierà l'energia che vi servirà per i sollevamenti. Sebbene questa organizzazione non sia ideale, non è un grosso problema. Potete comunque andare bene con il programma.

Se potete, vi consiglio di assumere un frullato di proteine dopo i sollevamenti e prima del cardio che vi aiuterà a mitigare la raddomiolisi.

QUANTO SPESSO FARE CARDIO

Riguardo la frequenza, io faccio così:

- Quando seguo la dieta per l'aumento della massa, faccio due sessioni di HIIT di 25 minuti alla settimana.
- Quando seguo la dieta di definizione, faccio da tre a cinque sessioni di HIIT di 25 minuti alla settimana.
- Quando seguo la dieta di mantenimento, faccio due o tre sessioni di HIIT di 25 minuti alla settimana.
- Non faccio mai più di cinque sessioni di cardio settimanali perché ho scoperto che facendolo la mia forza cala.

Molte persone sono scioccate quando scoprono che io non faccio più di 1,5/2 ore di cardio settimanali quando seguo la dieta di definizione, riuscendo però a raggiungere facilmente il 6/7% di massa grassa. L'idea che si debbano fare tonnellate di cardio per diventare muscolosi è un mito. Non solo non è necessario ma anche poco salutare.

Non dovete fare cardio per perdere grasso, ma se volete scendere al 10% o ancor più sotto, vi posso garantire quasi con certezza che dovrete fare almeno due o tre sessioni settimanali.

Se volete rimanere fedeli a un cardio in stato costante o includerlo nel vostro programma, rispettate i consigli di frequenza forniti qui sopra. Potete mescolare e combinare le modalità (HIIT, stato costante a bassa intensità,

Se non avete la possibilità di avere un compagno di allenamento, potete comunque fare dei buoni progressi nelle spinte. Il mio primo consiglio è di eseguire la Bench, la Military press e lo Squat in una gabbia perché vi permetterà di sistemare delle barre di sicurezza e quindi eseguire le vostre serie senza dovervi preoccupare di rimanere bloccato con il peso sopra di voi.

Se non vi è possibile allora dovrete abituarvi a terminare le serie di Bench press, Military press e Squat nel punto in cui, nel migliore dei casi, avreste ancora la forza per fare una ripetizione. Vale a dire finirle nel punto in cui avrete difficoltà a terminare una ripetizione e non sarete molto sicuri di riuscire a farne un'altra. Continuando a fare sollevamenti diventerete sempre più consapevoli di questa cosa.

LA SETTIMANA DI SCARICO

Come sapete, io vi consiglio di considerare il riposo e il recupero una priorità ogni otto settimane sia prendendovi una settimana di riposo dai pesi, sia facendo una settimana di scarico.

Ecco come mi piace programmare le mie settimane di scarico:

GIORNO 1

Deadlift – 3 serie da 8 a 10 ripetizioni con il 50% del vostro carico normale (pesante)

Barbell row – 3 serie da 8 a 10 ripetizioni con il 50% del vostro carico normale (pesante)

One-arm dumbbell row – 3 serie da 8 a 10 ripetizioni con il 50% del vostro carico normale (pesante)

Pull-up – 3 serie a corpo libero fino al cedimento muscolare

GIORNO 2

Military press – 3 serie da 8 a 10 ripetizioni con il 50% del vostro carico normale (pesante)

Incline bench press – 3 serie da 8 a 10 ripetizioni con il 50% del vostro carico normale (pesante)

Close-grip bench press – 3 serie da 8 a 10 ripetizioni con il 50% del vostro carico normale (pesante)

Dip – 3 serie a corpo libero fino al cedimento muscolare

GIORNO 3

Barbell squat – 3 serie da 8 a 10 ripetizioni con il 50% del vostro carico normale (pesante)

Front squat – 3 serie da 8 a 10 ripetizioni con il 50% del vostro carico normale (pesante)

Romanian deadlift – 3 serie da 8 a 10 ripetizioni con il 50% del vostro carico normale (pesante)

Tutto qui.

Come potete vedere, la grande differenza sta in una forte riduzione dell'intensità degli allenamenti.

Riguardo ai giorni in cui allenarsi, vi consiglio di prendervi un giorno di riposo tra ogni allenamento. La maggior parte delle persone preferisce allenarsi di lunedì, mercoledì e venerdì.

CAMBIARE IL PROGRAMMA

A meno che i vostri muscoli non siano fatti di materia cerebrale, essi non hanno abilità cognitive. Non cercheranno di indovinare quale allenamento farete oggi e non potranno essere “confusi” dal vostro regolare cambio di programma di allenamento. Il tessuto muscolare è di natura puramente meccanica e può contrarsi e rilassarsi, niente di più.

Detto ciò, esiste una validità nella premessa di base che per far sì che i muscoli continuino a crescere sia in dimensione che in forza, bisogna che siano continuamente messi alla prova. Ma dove la “teoria della confusione muscolare” va fuori rotta è sul tipo di “sfida” che determina la crescita del muscolo.

Potete cambiare il vostro programma ogni settimana, o volendo anche ogni giorno, e rimanere facilmente bloccati senza ottenere nessun incremento semplicemente perché il “cambiamento” non è il motore principale della crescita muscolare. Sapete già qual è: il sovraccarico progressivo.

La chiave per costruirsi muscoli e forza non è semplicemente *cambiare* i tipi di stimolo (con nuovi esercizi) ma *aumentarli*. E il modo più efficace per farlo è forzare i muscoli ad andare oltre e fare di più della volta precedente.

Se lo farete con gli esercizi chiave per costruire muscoli di questo programma (Squat, Deadlift, Bench press e Military press), sarete avanti anni luce rispetto al frequentatore medio della palestra che cerca di “confondere” continuamente i suoi muscoli.

Ma con *Tonici, asciutti, forti* porterete questo approccio un po' oltre, includendo altri esercizi che lavorano i diversi gruppi muscolari in maniera leggermente differente e vi aiutano a ottenere un fisico bilanciato e ben proporzionato sia "da mostrare", sia "da sfruttare".

Per esempio, se fate solo la Military press per le spalle e non fate mai nessun esercizio di isolamento per i deltoidi laterali e posteriori, le spalle non "emergeranno" mai come volete. Se fate solo dei Back squat per le gambe, è probabile che i quadricipiti non si sviluppino e si separino come farebbero se includeste anche alcuni esercizi che vanno a enfatizzarli come il Front squat, la Leg press o l'Hack squat.

Esiste tuttavia un metodo per avere una rotazione adeguata degli esercizi. Nello specifico ci sono due tipi di esercizi:

i "non negoziabili", esercizi da fare obbligatoriamente ogni settimana.

Sono i sollevamenti combinati essenziali per costruirsi un fisico forte e muscoloso: lo Squat, il Deadlift, la Bench press e la Military press.

I "negoziabili", che possono essere visti come lavoro "accessorio" fatto in aggiunta ai precedenti.

Questi sono soprattutto esercizi combinati come la Dumbbell press, il Barbell row e il Dip, ma comprendono anche esercizi di isolamento come il Side lateral raise, il Face pull e il Dumbbell curl. Un modo facile ed efficace per programmare un allenamento è fare da 3 a 6 serie degli esercizi "non negoziabili", seguiti da 3 a 6 serie degli esercizi "negoziabili" e di cambiare questi ultimi ogni otto/dieci settimane dopo le vostre settimane di riposo o di scarico.

Ma la chiave di tutto è assicurarsi di fare progressi in questi esercizi. Per questo motivo aumenterete il numero delle ripetizioni che potete fare con quei pesi nel tempo e le utilizzerete per aumentare la quantità di peso che riuscite sollevare.

SETTIMANA DI FORZA

Come sapete, uno dei vostri obiettivi principali come sollevatori di pesi naturali è di diventare più forti, in particolare nei movimenti combinati più grandi.

Questo è il motivo per cui il nucleo del programma *Tonici, asciutti, forti*, come è stato già detto, è un ibrido tra l'allenamento di forza tradizionale e gli allenamenti di bodybuilding tradizionali.

Il programma unisce i sollevamenti combinati presenti nei programmi di forza che costruiscono una base di forza e dimensione al lavoro di isolamento presente negli allenamenti di bodybuilding che aiuta a sviluppare i muscoli più piccoli e che contribuiscono alle proporzioni complessive e all'estetica del fisico.

Tuttavia, per raggiungere i vostri obiettivi, il primo elemento (il sollevamento combinato pesante) è molto più importante del secondo (fare esercizi di isolamento). In conclusione, la maggior parte dei progressi fisici arriverà dai progressi fatti con lo Squat, il Deadlift, la Bench e l'Overhead press.

Questo è il motivo per cui vi consiglio alla quarta settimana di programma di fare una "settimana di forza". Quindi, dopo tre settimane di allenamenti "normali", farete sempre una settimana di forza.

In questa settimana, seguirete un modello di allenamento di forza più tradizionale che vi farà eseguire gli stessi esercizi molte volte durante la settimana ma con poche serie per ogni allenamento.

L'obiettivo della settimana di forza è farvi lavorare di più con gli esercizi chiave (più li farete, più risultati otterrete) e vi aiuterà a crescere più velocemente.

Ci sono due modelli per questa settimana che alternerete:

SETTIMANA DI FORZA A

GIORNO 1

Barbell squat – serie di riscaldamento e poi 3 serie di allenamento

Seated o Standing barbell military press – serie di riscaldamento e poi 3 serie di allenamento

Barbell deadlift – serie di riscaldamento e poi 1 serie di allenamento

GIORNO 2

Barbell squat – serie di riscaldamento e poi 3 serie di allenamento

Flat barbell bench press – serie di riscaldamento e poi 3 serie di allenamento

Barbell deadlift – serie di riscaldamento e poi 1 serie di allenamento

GIORNO 3

Barbell squat – serie di riscaldamento e poi 3 serie di allenamento

Se volete diventare **muscolosi, asciutti e forti** in modo sano, veloce e senza sprecare soldi in inutili integratori, allora dovete leggere questo libro.

ALL'INTERNO DI TONICI, ASCIUTTI, FORTI TROVERETE:

- I 7 falsi miti ed errori comuni che finora vi hanno fatto sentire limitati, deboli e frustrati
- I programmi nutrizionali per costruire muscoli, perdere grasso e rimanere in ottima salute senza rinunciare a ciò che più vi piace e senza arrivare alla fame o alla "dieta perenne"
- Un sistema di allenamento completo e mirato per costruire un petto scolpito, un dorso ampio, braccia forti e gambe potenti
- Un'affidabile guida agli integratori per acquisti intelligenti
- La chiave per sviluppare autodisciplina e forza di volontà necessarie a costruire il fisico dei vostri sogni (e apprezzarne il percorso!)

**PRONTI A DIVENTARE TONICI, ASCIUTTI E FORTI?
INIZIATE ORA!**

€ 22,00 (i.i.)

ISBN-13: 978-8898574575



9 788898 574575

EliKa
Editrice