

PREFAZIONE

Bodybuilding! Cosa pensate quando sentite o leggete questa parola? Molto probabilmente, pensate a un corpo sviluppato simmetricamente con muscoli grossi e massicci e una percentuale di grasso corporeo bassa. I bodybuilder avanzati conoscono già gli effetti eccellenti prodotti dal bodybuilding naturale sulla scultura del fisico, sulla salute, sulla forza e sulla vitalità.

Ho sperimentato su me stesso che è possibile costruire muscoli grossi senza l'uso di farmaci chimici come steroidi anabolizzanti, ormone della crescita, diuretici o anfetamine. Per avere successo come atleta naturale, è necessario allenarsi nel modo più intenso possibile, prestare attenzione all'alimentazione, accertarsi di riposare molto e mantenere un'attitudine mentale positiva.

Questo libro sarà la vostra guida per guadagnare massa di qualità sulla struttura piccola di un hard gainer. Tuttavia, ogni atleta deve trovare il suo modo personale migliore per allenarsi, mangiare e recuperare che gli permetta di ottenere il progresso migliore nella costruzione del fisico. Ciò significa che dovete sperimentare per scoprire cosa funziona al meglio per voi. Ho messo in questo libro la mia esperienza di bodybuilder naturale per oltre 25 anni. Sono certo che farete dei buoni progressi se integrate parte del contenuto di questo libro nella vostra routine di allenamento e nelle vostre abitudini alimentari.

Allenatevi sodo, allenatevi naturale!

Con affetto,

Berend Breitenstein
Bodybuilder naturale professionista WNBf
www.berend-breitenstein.de

- 7 **Prefazione**
- 9 **CAPITOLO 1**
Intensità dell'allenamento
La base del successo nel bodybuilding
▷ Carichi pesanti per muscoli massicci
- 13 **CAPITOLO 2**
I bilancieri e i manubri dominano
▷ Pesi liberi vs. macchine
- 15 **CAPITOLO 3**
Alimentazione per l'hard gainer
▷ Fondamentali dell'alimentazione
▷ Gli alimenti migliori per il bodybuilding
▷ Integratori consigliati
▷ Esempi di programmi giornalieri di alimentazione
- 39 **CAPITOLO 4**
Riscaldamento
Importante per la prestazione ottimale
e la prevenzione degli infortuni
- 43 **CAPITOLO 5**
Gli esercizi migliori per l'hard gainer
▷ Gambe
▷ Petto
▷ Schiena
▷ Spalle
▷ Bicipiti
▷ Tricipiti
▷ Polpacci
▷ Addominali

- 103** **CAPITOLO 6**
I metodi di allenamento migliori per l'hard gainer
▷ Principio della piramide
▷ Serie a scalare
▷ Ripetizioni di intensità
▷ Principio del cheating
▷ Ripetizioni parziali
▷ Contrazione massima
▷ Principio istintivo
- 111** **CAPITOLO 7**
Esercizi aerobici per l'hard gainer?
- 115** **CAPITOLO 8**
La frequenza di allenamento per risultati ottimali
▷ Supercompensazione
 Le basi di ogni routine di allenamento efficace
▷ L'allenamento
▷ Il riposo
▷ La crescita muscolare
- 131** **CAPITOLO 9**
Allenamento efficace in una palestra casalinga
▷ Vantaggi dell'allenarsi a casa
▷ Attrezzatura per la palestra casalinga
 Come approntare una palestra casalinga
- 137** **CAPITOLO 10**
Esempi di routine di allenamento per l'hard gainer
▷ Principiante (0-6 mesi di esperienza nell'allenamento)
▷ Avanzato (6-18 mesi di esperienza nell'allenamento)
▷ Professionista (oltre 18 mesi di esperienza nell'allenamento)
- 149** **Appendice**
▷ Catalogo degli esercizi
▷ Riferimenti