

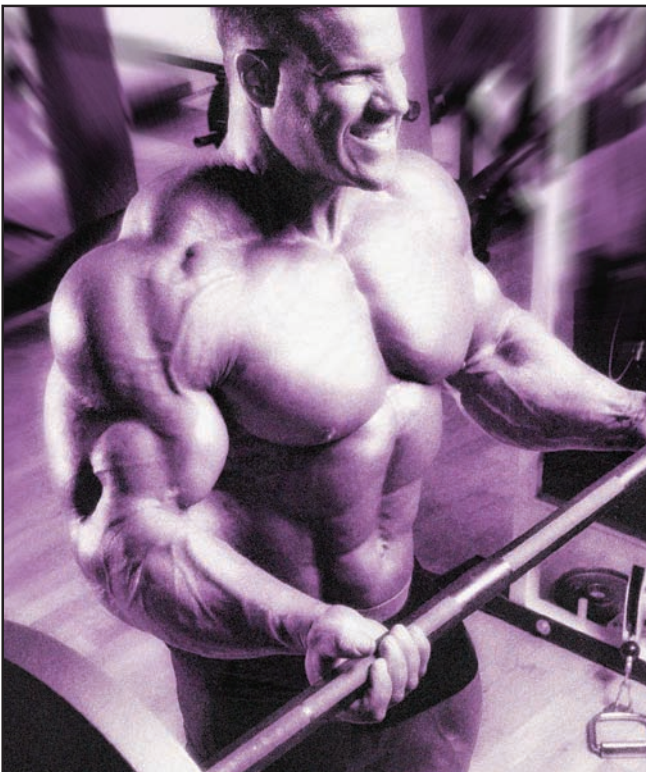
Da scartare?

D: Ho letto nell'articolo sull'Heavy Duty di Mike Mentzer che Mike non era un grande fan delle serie a scalare come tecnica per l'intensità. Invece tu le includi nei programmi dell'e-book *The Ultimate Mass Workout*. Che ragionamento fai?

R: A Mike non piacevano le serie a scalare perché quando si arriva all'incapacità e poi si riduce il carico, la ripetizione successiva non è uno sforzo massimo – l'intensità diminuisce. Ovviamente, l'intensità aumenta andando avanti nella serie con carico ridotto. Secondo me, Mike credeva che in quelle ripetizioni iniziali gran parte dello sforzo fosse sprecato, e aveva ragione – se si cerca di sforzare solo le fibre a contrazione veloce pure. Credo che i bodybuilder non dovrebbero pensare soltanto a queste fibre. Per massimizzare la massa muscolare, i bodybuilder, e soprattutto gli hardgainer che non dispongono di molte fibre a contrazione veloce pure, devono sforzare molti tipi diversi di fibre.

Per afferrare quello che sto dicendo, devi capire il principio della massa relativo al reclutamento delle fibre. Durante una serie normale fino all'incapacità, le unità motorie della soglia bassa, o fibre a contrazione lenta, sono stimulate per prime; poi sono stimulate le unità motorie della soglia intermedia e, alla fine della serie, le unità motorie della soglia alta, o fibre a contrazione veloce pure. Sì, le fibre a contrazione veloce pure hanno un grande potenziale per la crescita, ma lo hanno anche le fibre a contrazione veloce che possiedono una certa capacità di durata e che sono stimulate durante le ripetizioni della soglia intermedia.

Dunque, con le serie a scalare, nella prima serie stimoli tutta la gamma di fibre, dalla soglia bassa a quella intermedia fino a quella alta. Poi, quando riduci il carico e continui,



stressi principalmente le intermedie e poi di nuovo alcune alte. È possibile ottenere un modello di reclutamento leggermente diverso, cioè, rispetto alla prima serie, rispondono un po' più di fibre a contrazione veloce delle categorie intermedia e alta. Questo extra e tempo di tensione stress sul muscolo allenato è molto importante per la crescita delle fibre a contrazione veloce intermedie (soglia intermedia) e, come ho detto, se sei un hardgainer, ne hai molte.

Gli hardgainer tendono ad avere molte più fibre a contrazione lenta orientate alla durata, ma anche la maggior parte delle loro fibre a contrazione veloce possiede una certa capacità di durata. Ecco perché le serie a scalare sono così efficaci per gli hardgainer: hanno un elemento di durata fatto su misura per costruire le fibre a contrazione veloce intermedie.

Per allenare le fibre a contrazione veloce pure, la tecnica migliore è quella delle X-Rep, che sono semplicemente parziali di potenza eseguite alla fine di una serie con arco di movimento completo fino all'incapacità. Muovi il carico fino al punto più forte dell'arco di movimento e continui a macinare parziali. Questa tecnica stimola quelle importanti unità motorie della soglia alta proprio nel punto di generazione della forza massima, un punto chiave per la stimolazione della crescita. Ho la sensazione che questa tecnica sarebbe stata accolta a braccia aperte da Mentzer, perché estende qualsiasi serie con il reclutamento delle fibre a contrazione veloce, rendendo la serie 2-5 volte più efficace di una serie standard fino all'incapacità, e più efficiente di quanto possono essere le ripetizioni forzate [per saperne di più, visitate il www.X-Rep.com].

D: Come gestisco l'indolenzimento? Mi alleno un giorno e quello dopo sono indolenzito – e dopo due giorni è ancor peggio. Essendo un principiante, e un hardgainer, dovrei evitare di allenarmi se sono indolenzito? Oppure posso allenarmi dopo due giorni di riposo, se sono solo leggermente indolenzito?

R: L'indolenzimento è danno muscolare; tuttavia, probabilmente va bene allenare un muscolo quando è leggermente indolenzito (addirittura alcuni studi dicono che è vantaggioso allenare un muscolo due giorni di seguito, ma non sono un grande fan di questa idea). Tuttavia, non dovrei rimanere indolenzito dopo ogni sessione. Quello che potrebbe star succedendo è che non stai allenando i muscoli abbastanza frequentemente. Ciò significa che, prima che tu li alleni di nuovo, i muscoli regrediscono: supercompensano, vanno in stagnazione e poi ritornano allo status quo. È come se ogni volta cominciassi da zero, e ciò spiega l'indolenzimento e rappresenta un esempio perfetto dell'espressione "girare a vuoto".

Le serie a scalare possono essere incapaci di allenare le fibre a contrazione veloce pure, ma molto efficaci per stimolare le fibre a contrazione veloce intermedie, cosa importante per chiunque sia interessato a spingere la massa di un muscolo fino a livelli straordinari. Se volete essere più grossi possibile, dovete sviluppare più di un solo tipo di fibre.

Sovraccaricare il punto della forza massima nell'arco di movimento di un esercizio può indurre un tipo di crescita diverso da quello indotto bloccando l'afflusso di sangue mediante esercizi con tensione continua. Dovete ottenere entrambi per massimizzare la crescita.



Neveux \ Modello: Ron Harris

Prova ad allenare i gruppi muscolari più frequentemente, ad esempio due volte la settimana oppure una volta ogni cinque giorni. Per farlo, suddividi il corpo in due sessioni – o magari tre – e poi inseriscile in una settimana di sette giorni. Comunque, non esistono studi che associano l'indolenzimento alla crescita muscolare, perciò non pensare che l'indolenzimento sia necessario per crescere.

D: Ho letto il tuo articolo che analizza l'allenamento dei campioni ["Mass Hysteria", maggio '05]. Perbacco, mi ha lasciato di stucco! Mi ha aperto gli occhi su tante cose che mi avevano fatto scervellare: per esempio, perché i tipi grossi usano il cheating con le ripetizioni esplosive e per questo crescono tanto. La tua spiegazione di come [questo stile di allenamento] martella il punto della forza massima dell'esercizio è assolutamente sensata e lo è anche la tua discussione sul blocco dell'afflusso ematico e su come è usato negli esercizi di isolamento per il pompaggio. La mia domanda è: sovraccaricare il punto della forza massima di un esercizio crea un tipo di crescita diverso da quello che si ottiene bloccando l'afflusso ematico?

R: So dove vuoi andare a parare, perché Rob Thoburn vi alludeva nel suo articolo "Costruzione muscolare scientifica 2" nel numero di aprile '05. Sovraccaricare il punto di generazione della forza massima di un esercizio può produrre un'attivazione delle fibre a contrazione veloce unica, mentre l'occlusione può fare cose come pompare il volume fluido e incrementare i letti capillari – due fattori di crescita distinti. In più, con il suo afflusso di sangue, l'occlusione può far sì che le fibre di durata sopportino una parte maggiore del carico iniziale durante una serie di un esercizio, cosicché si ottiene più crescita in quelle fibre, nonché l'ipertrofia delle fibre a contrazione veloce. Questo è un altro fattore della massa.

Sembra che i campioni ingrossino massimizzando molti fattori della crescita, che è quello che ho cercato di far capire in "Mass Hysteria". Ho spiegato che aggiungere le X-Rep, o parziali di potenza, alla fine delle serie di certi esercizi è un

mezzo molto più efficiente per ottenere massa tipo professionisti rispetto a fare semplicemente una serie dopo l'altra di molti esercizi.

Per esempio, aggiungendo le X-Rep alle distensioni su panca inclinata, porti i pettorali oltre l'incapacità nel punto chiave di generazione della forza massima, ottenendo molta più attivazione delle fibre a contrazione veloce rispetto a quando ti fermi all'incapacità positiva. Le X-Rep sono il modo migliore per superare l'incapacità del sistema nervoso e incrementare l'attivazione delle fibre a contrazione veloce. Con le X-Rep crei anche una certa occlusione post-incapacità, perché le parziali tipo pulsazioni mantengono la tensione sul muscolo allenato. Puoi quasi sentire il sangue che è spremuto a ogni movimento di pulsazione.

Con le X-Rep ottieni anche un certo allungamento da sovraccarico che può essere connesso all'iperplasia, ovvero la suddivisione delle fibre muscolari. Ricordati, le X-Rep sono eseguite in un punto di semiallungamento, perciò stressano duramente il muscolo quando è in uno stato di allungamento, fatto che può provocare l'iperplasia.

Ripensandoci, la mia analisi dell'allenamento dei campioni ha anche dato credito al metodo di costruzione muscolare POF (Positions-of-

Flexion), che allena un muscolo con esercizi delle posizioni intermedia, di allungamento e di contrazione. Puoi massimizzare l'attivazione delle fibre con esercizi composti, o intermedi, come le distensioni, specialmente quando aggiungi le X-Rep alla fine di una serie. Poi puoi ottimizzare gli effetti occlusivi con esercizi della posizione di contrazione con tensione continua, come le croci ai cavi. Aggiungi le X-Rep e aumenterai il tempo di occlusione e i suoi effetti di costruzione della massa e della forza. Infine, puoi usare gli esercizi della posizione di allungamento per incrementare ancora di più l'occlusione, l'attivazione delle fibre dormienti (grazie al riflesso miotatico, una risposta di emergenza indotta dall'allungamento completo contro un carico) e magari anche l'azione di suddivisione delle fibre. Roba eccitante!

Non sto dicendo di aver trovato la risposta, anche se per molti bodybuilder il POF più le X-Rep possono essere il Santo Graal dell'allenamento. Però direi di aver messo insieme una vasta parte del puzzle della costruzione muscolare. Continuando a sperimentare e ad apprendere, ci stiamo avvicinando alla scoperta degli ultimi pezzi. Come al solito, vi terrò informati sulle nuove scoperte nelle pagine di *IM* [per ulteriori informazioni sulle X-Rep, visitate il www.X-Rep.com e leggete l'e-book *The Ultimate Mass Workout*]. **IM**

Nota del redattore: Steve Holman è autore di molti best-seller sul bodybuilding, compreso *Compound Aftershock*, *10-Week Size Surge*, il nuovo *Train, Eat, Grow: The Positions-of-Flexion Muscle Training Manual*. I libri in lingua italiana *POF Mass Training Manual* e *Train, Eat, Grow* di Steve Holman possono essere richiesti allo 055/959530 oppure sul sito di Olympian's www.olympian.it.



Steve Holman
ironchief@aol.com

Neveux