

LA GUIDA PER L'ECCELLENZA FISICA
HARDGAINER

La verità su come costruire più braccia grosse

di Stuart McRobert

Ignorate la solita roba di cui sentite parlare e leggete circa campioni di bodybuilding che eseguono 12-20 serie per i bicipiti e altrettanto lavoro per i tricipiti. Un approccio del genere non costruirà braccia grosse per voi. Date un'occhiata nella maggior parte delle palestre e scoprirete uomini schiavi di programmi di specializzazione per le braccia. Gli esercizi cambiano ma il risultato è lo stesso: nessun guadagno decente per quasi nessuno di quelli che provano questo approccio.

Non si possono sviluppare braccia grosse su un corpo piccolo, e allo stesso tempo non è possibile avere un corpo ben sviluppato senza avere anche braccia ben sviluppate. Per gli uomini, un peso corporeo di 68 kg, o anche 77 kg, è sufficiente per avere braccia grosse solo se accompagnato da una statura molto bassa. E se eseguite lo squat con 90 kg, o anche 113 kg, per 10 ripetizioni, non riuscirete mai a sviluppare braccia grosse.

“Cosa c'entrano gli squat con le braccia?”, potreste chiedere. Come ho già detto, non potete sviluppare braccia grosse su un corpo piccolo. Per costruire un corpo grosso dovete costruire la forza che vi permette di usare carichi pesanti nei grandi esercizi. Lo squat è uno degli esercizi migliore SE potete eseguirlo in sicurezza. I vostri risultati nello squat sono il barometro del vostro sviluppo complessivo.

Un braccio di 40 cm può non sembrare granché, e forse non è “grosso” secondo la definizione della maggior parte delle persone. In confronto alle dichiarazioni di oltre 48 cm che qualcuno fa, 40 cm possono sembrare poco.

Ma un braccio di 40 cm, se muscoloso e non flaccido, è un risultato fantastico per un bodybuilder con GENETICA NELLA MEDIA e risalterà nel mezzo di quasi qualsiasi compagnia, fatta eccezione per l'élite piena di far-

De Angelis Joe Foto Michael Neveux

La verità su come costruire braccia più grosse

maci. Non pensate nemmeno a costruire braccia più grosse se prima non avete raggiunto i 40 cm.

Per un bodybuilder giovane nella media, lo squat con 135 kg per 20 ripetizioni è il minimo indispensabile per sviluppare braccia vicine ai 40 cm. Se volete superare i 40 cm, sappiate che dovete fare squat con qualcosa come 150 kg per 20 ripetizioni. Quanti nella vostra palestra possono fare una cosa del genere? Non molti. E quanti hanno braccia muscolose di oltre 40 cm? Non molti.

Lo squat da solo non basta. Dovete usare carichi sostanziali nella distensione su panca e nella flessione

farlo. Ricordatevi del giovane magrolino che si è esaurito usando le routine tipo Mr. Olympia.

Per progredire negli esercizi più pesanti e migliori, dovete **CONCENTRARVI**. Quando siete in palestra dovete concentrare lo sforzo, per minimizzare gli oneri sulle capacità di recupero e per evitare il superallenamento. E dovete concentrarvi sul recupero stando lontano dalla palestra abbastanza a lungo fra gli allenamenti affinché il corpo possa recuperare dall'allenamento. Ma il solo recupero non è sufficiente. Dovete aspettare altro tempo per permettere al corpo di **SOVRACOMPENSARE** un po' affinché nell'allenamento successivo siate un po' più forti della volta precedente. Se vi allenete nuovamente troppo presto, il corpo non avrà il tempo per sovracompendere. Andate oltre la capacità di recupero del corpo e stagnerete, oppure regredirete. Ripeto, ricordatevi del giovane magrolino che si è esaurito usando le routine tipo Mr. Olympia.

Se volete braccia grosse, la vostra priorità dovrebbe essere diventare veramente forti **CON L'USO DELLA FORMA CORRETTA** nello squat (o nel leg press se non potete fare lo squat in modo sicuro), in qualche variante dello stacco da terra, nella distensione su panca o nella flessione alle parallele, nella distensione con bilanciere o con manubri, nella trazione alla sbarra, in quella alla lat machine e in un rematore. Aggiungete qualche altro esercizio minore per completare il programma. Solitamente però, quello che permette di costruire



Tony Vinardi Foto Eric Jacobson www.impact-photography.com

alle parallele. Come minimo dovete eseguire la distensione su panca con 125 kg per 6 ripetizioni, e con oltre 135 kg per 6 ripetizioni se volete abbattere il muro dei 40 cm. Dovete anche muovere carichi decenti nelle trazioni alla sbarra, nelle trazioni alla lat machine e in qualche tipo di rematore. Per esempio, se non potete eseguire la trazione alla sbarra con la forma di esecuzione corretta per sei ripetizioni con almeno 23 kg attaccati al punto vita, difficilmente avrete braccia intorno ai 40 cm. Se preferite le trazioni alla lat machine, dovrete usare un carico pari al peso corporeo più oltre 23 kg per sei o più ripetizioni corrette.

“Perché”, potreste chiedere, “non posso fare molto lavoro per le braccia **OLTRE** ad allenare i grandi esercizi composti proprio come fanno i campioni?”. I bodybuilder d'élite hanno capacità di recupero straordinarie che gli permettono di crescere usando volume e frequenza di allenamento molto maggiori rispetto a quanto può fare il 99% degli atleti naturali. Quando aumentano la massa gli atleti agonisti possono arrivare a usare carichi pesanti nei grandi esercizi dedicando **ANCHE** molto tempo e impegno agli esercizi piccoli, compreso il lavoro specializzato per le braccia. Ma il 99% delle persone non può

**Per progredire negli
esercizi più pesanti e
migliori, dovete
CONCENTRARVI. Quando
siete in palestra dovete
concentrare lo sforzo,
per minimizzare gli oneri
sulle capacità di
recupero e per evitare il
superallenamento.**

muscoli più grossi è la costruzione di carichi pesanti nei grandi esercizi, un po' alla volta, chilogrammo dopo chilogrammo, lentamente e costantemente, e non potrete farlo se vi dedicate a molti esercizi diversi.

Non costruirete carichi **SOSTANZIALMENTE** più pesanti in pochi mesi. Immaginate un paio di ANNI di lealtà a un programma abbreviato fatto soprattutto di fondamentali che allena ogni esercizio non più spesso di tre volte ogni **DUE** settimane.

Ecco un programma di esempio per i primi quattro mesi della vostra nuova concentrazione nell'allenamento.

La verità su come costruire braccia più grosse

Lunedì

Allenamento 1

1. Squat (o leg press): riscaldamento più 2 x 8-10
2. Stacco da terra dall'altezza delle ginocchia, in un power rack: riscaldamento più 2 x 6
3. Leg curl: riscaldamento più 2 x 6-8
4. Sollevamento sulle punte dei piedi: riscaldamento più 2 x 12-15
5. Crunch sit-up: 2 x 10-12

Mercoledì

Allenamento 2

1. Distensione su panca: riscaldamento più 2 x 6-8
2. Trazione alla sbarra: riscaldamento più 2 x 6
3. Distensione con manubri: riscaldamento più 2 x 6-8
4. Curl con manubri su panca inclinata: riscaldamento più 2 x 6-8
5. Spinte in basso con la corda (presa parallela): riscaldamento più 2 x 6-8
6. Apertura a "L" (per i rotatori esterni): riscaldamento più 2 x 8-10

Venerdì

Ripetere l'allenamento 1

Lunedì

Ripetere l'allenamento 2

Siate prudenti le prime settimane, cominciate con carichi leggeri e incrementali affinché possiate cominciare ad allenarvi pesantemente nella quinta settimana. **POI**

allenatevi con lo sforzo massimo per tre mesi. Usate cinque grandi esercizi (squat, stacco da terra, distensione su panca, trazione alla sbarra e distensioni con manubri in questo esempio) e sei esercizi di assistenza. Le routine sono brevi e semplici ma potenzialmente molto efficaci. La distensione su panca e la distensione con manubri allenano duramente i tricipiti ma per accertarvi che i tricipiti siano stimolati completamente è inserita anche la spinta in basso con la corda. Questo consiglio va contro quello che leggete solitamente o vedete applicato nella maggior parte delle palestre. Però, ripeto, ricordatevi del giovane magrolino che si è esaurito usando le routine tipo Mr. Olympia.

Allenatevi duramente, diventate **MOLTO** più forti con la forma di esecuzione corretta per molte ripetizioni in una manciata degli esercizi più importanti e le vostre braccia cresceranno molto più di quello che probabilmente potrebbero fare seguendo un programma di specializzazione per le braccia. Non sprecate gli anni della vostra vita cercando di dimostrare il contrario, come ho fatto io e milioni di altri. Ma affinché le routine vi facciano progredire dovete soddisfare completamente gli elementi del recupero. Mangiate più che potete – cibo sano, ovviamente – senza guadagnare grasso, dormite almeno 8 ore per notte e riducete al minimo le attività fisiche vigorose al di fuori della palestra. **ON**

Nota dell'editore: Stuart McRobert è stato l'editore e il fondatore della rivista **HARDGAINER**, è l'autore di **BRAWN**, **OLTRE BRAWN**, **GUIDA PER L'ALLENAMENTO DI MUSCOLI E POTENZA**, **TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI** e **SUPPLEMENTO A OLTRE BRAWN** tutti pubblicati in lingua italiana da **Sandro Ciccarelli Editore**. Per informazioni: Olympian's Tel. 055/959530.

da
Stuart McRobert fondatore di **HARDGAINER**,
 il metodo esperto per muscoli e potenza

Nel complesso i quattro libri costituiscono il pacchetto didattico più completo e responsabile per raggiungere gli obiettivi per il fisico e la forza

Oltre Brawn

496 pagine € 25,82

Tutto sulla realizzazione dei programmi e su quasi ogni altro aspetto del bodybuilding eccetto la tecnica di esecuzione.

Tecnica di allenamento con i pesi

grande formato, 216 pagine con 244 fotografie € 23,24

Insegnerà precisamente come eseguire con sicurezza e in modo produttivo tutti gli esercizi che sarà veramente necessario usare.

Guida per l'allenamento di muscoli e potenza

grande formato, 138 pagine € 18,07

Oltre Brawn dà il massimo in assoluto quando viene usato insieme a entrambi i suoi due volumi di accompagnamento, **Tecnica di allenamento con i pesi** e **Guida per l'allenamento di muscoli e potenza**. **Guida per l'allenamento di muscoli e potenza** è un diario di lavoro che contiene tutto ciò di cui c'è bisogno per tenere sotto controllo i propri miglioramenti giorno dopo giorno.

SUPPLEMENTO A OLTRE BRAWN

320 pagine € 23,24

Se volete trarre il massimo dall'allenamento, anche se siete un atleta esperto, le oltre 230 domande affrontate in **SUPPLEMENTO A OLTRE BRAWN** vi forniranno un'enormità di informazioni aggiuntive a quelle presenti negli altri nostri libri.

Chiamate oggi stesso! 055-959530

I LIBRI POSSONO ESSERE RICHIESTI A: OLYMPIAN'S S.r.l. TEL. 055/958058-959266 FAX 055/958255 e-mail: ordini@olympian.it – www.olympian.it

