


Redazione di Olympian's News,
Via Brodolini 35/b,
50063 Figline Valdarno (FI)
e-mail: direttore@olympiansnews.it

©2005 by Olympian's News, all rights reserved

Post@

a cura di Claudio Tozzi
Presidente della Natural Body Building Federation
www.nbbf.it

 **Ho letto i libri di Mike Mentzer e mi ha convinto che con una sola serie si possa ottenere il massimo dei risultati. Ma allora perché tutti insistono a fare 10-25 serie per muscolo e anche tu ne consigli 5-6?**

Massimo (Trento)

Perché non è esattamente come diceva il povero Mentzer. Ho già detto e scritto più volte che con la monoserie si possono ottenere dei risultati positivi, ma farne poco di più può essere ancora più efficace. Ho basato la mia convinzione sull'osservazione di centinaia di atleti in cui un compasso di 3-6 serie per muscolo era nella maggior parte dei casi l'optimum per i massimi risultati, senza che essi andassero in superallineamento come obiettava il buon Mike. A sostegno della mia idea vi erano anche studi scientifici (che ho anche riportato nel mio libro) in cui si è dimostrato più volte che la monoserie dava meno risultati rispetto ad un numero di serie leggermente maggiore.

A cementare definitivamente la questione è stata la recente meta-analisi del Dottor Mathew Rhea della Southern Utah University (*NSCA Bulletin*, marzo/aprile, 2005). Una meta-analisi è la combinazione di tutti gli studi esistenti riguardanti un argomento (in questo caso monoserie contro multiserie) e determina il trend generale di tutti i dati finali. In questo caso sono stati confrontati i risultati di più di 170 ricerche sulla questione ed è stato accertato, senza ombra di dubbio, che **4-5 serie di training con i pesi erano superiori alla serie singola per l'aumento della forza**. Del resto anche una precedente meta-analisi dei ricercatori dell'Arizona State University (*Med. Sci. Sports Exerc.*, 35: 456-464, 2003) su 140 studi su questi argomenti, aveva già concluso che **la maggioranza di principianti**

ed avanzati crescono utilizzando 4 serie per gruppo muscolare.

Tuttavia questo non vuol dire che la monoserie non sia efficace, anche perché ho visto atleti ottenere dei risultati con l'Heavy Duty (così si chiama il metodo di Mentzer), ma ho visto gli stessi ottenerne ancora di più con un volume di lavoro solo leggermente superiore. Per carità, magari nelle palestre si praticasse anche solo la monoserie, il mondo si riempirebbe di muscoli, un passo avanti comunque enorme rispetto alle 20-25 serie da Gestapo che girano ancora quasi dappertutto. Solo che non tutti sono capaci di estrinsecare il massimo esaurimento muscolare con una

Il rispetto per il lavoro che ho per Mike Mentzer è enorme, e non potrei non averlo per uno che 35 anni fa ebbe il coraggio, in pratica, di dire a sua maestà Arnoldino Schwarzenegger che si allenava troppo e male.



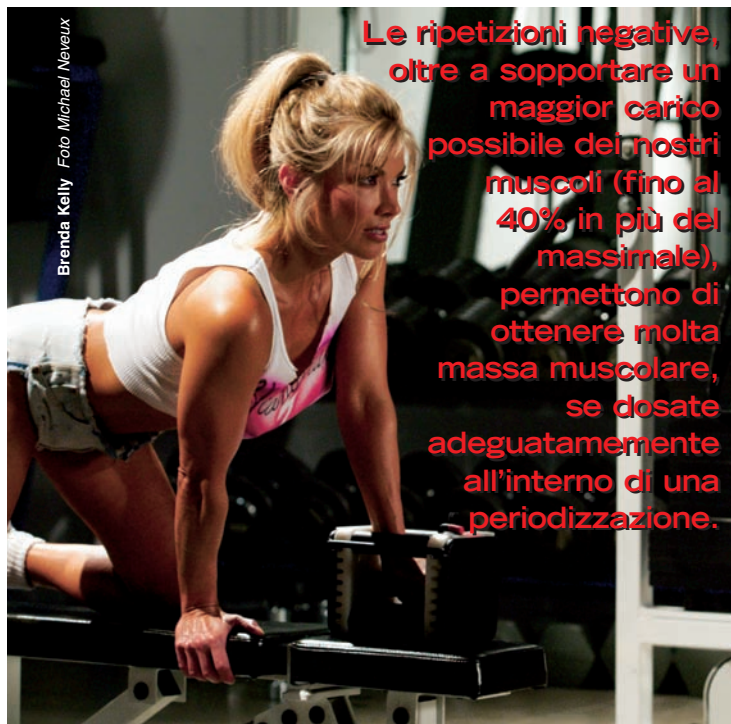
Foto tratta da L'Enciclopedia di Ironman,
Sandro Ciccarelli Editore

Post@

sola serie a disposizione e quindi farne solo 3 o 4 in più non solo è meglio, ma permette anche di "allenarsi" più spesso per raggiungere la massima intensità di allenamento. Comunque il rispetto per il lavoro che ho per Mike Mentzer è enorme, e non potrei non averlo per uno che 35 anni fa ebbe il coraggio, in pratica, di dire a sua maestà Arnoldino Schwarzenegger che si allenava troppo e male. Anche adesso chi prova a dire una cosa simile è considerato un eretico, figuriamoci al quel tempo, come lo capisco...

Sono i suoi libri ad essere "sbagliati", nel senso che il primo (*Heavy Duty*) ha una sola scheda (?) e il secondo (*Heavy Duty II*) ha la metà delle pagine occupata da considerazioni sulla filosofia di vita ispirata a Ayn Rand e il resto con due/tre schede in più! Secondo me avrebbe dovuto divulgare con maggiore profondità e organizzazione i suoi pur validi concetti ed è essenzialmente per questo che nelle palestre mondiali, dopo 35 anni i suoi metodi non sono ancora diffusi. Un'ultima annotazione: alcuni personaggi mi accusano di aver copiato spudoratamente Mentzer per il mio BIIO. Ebbene, i libri di Mentzer li ho letti **volutamente solo DOPO** aver pubblicato il mio libro (lessi solo alcuni suoi articoli sulle riviste), sia perché non volevo esserne inconsciamente influenzato, sia perché sapevo benissimo che successivamente qualche geniale, che non aveva nulla a cui pensare, mi avrebbe accusato di averlo copiato...

✉ **Ho da poco acquistato il suo libro, perché gli istruttori non hanno tempo per me, dal momento che non sono una bella ragazza (il termine era un altro... N.d.R.). Avrei una domanda sulla velocità di esecuzione degli esercizi. Il mio dubbio è se devo curare sempre la fase negativa cioè 3 o 4 secondi come scrive all'inizio del libro oppure no. Se sì, anche quando farò i massimali o forza, ecc.? Grazie.**



Le ripetizioni negative, oltre a sopportare un maggior carico possibile dei nostri muscoli (fino al 40% in più del massimale), permettono di ottenere molta massa muscolare, se dosate adeguatamente all'interno di una periodizzazione.

Brenda Kelly Foto Michael Neveux

Le ripetizioni negative, oltre a sopportare un maggior carico possibile dei nostri muscoli (fino al 40% in più del massimale), permettono di ottenere molta massa muscolare, se dosate adeguatamente all'interno di una periodizzazione.

L'University of Southern California (*Med. Sci. Sport*, 33: 196-2001) ha riscontrato che le contrazioni eccentriche rapide delle braccia (due secondi al bloccaggio) attivano più muscoli che le eccentriche lente (10 secondi al bloccaggio). Questi risultati sono scaturiti da una sofisticata tecnica chiamata risonanza magnetica visiva (MRI) che permette di vedere l'azione muscolare durante l'esercizio. Stando ai dati dello studio, il tempo di discesa delle contrazioni eccentriche, per ottenere i migliori risultati per la maggiore attivazione delle fibre, sembra che debba essere compreso tra i 2 e i 6 secondi al massimo. Direi quindi che dovrete tenere per tutta la programmazione annuale una fase negativa di 2-4 secondi, per enfatizzare l'attivazione muscolare e quindi la crescita muscolare. I massimali sono eseguiti per testare la forza nella fase positiva e quindi non ha senso dare un tempo per la fase eccentrica, anche se sembra che scendere più lentamente predisponga a migliori risultati in questi fondamentali test di sollevamento.

A proposito di massimali, una delle critiche più frequenti al BIIO riguarda l'assiduo inserimento dei test singoli, considerati da alcuni inutili e pericolosi per cuore e pressione sanguigna. Quindi molti consigliano prove a 3 o 4 ripetizioni, ritenute più sicure e valide al pari del massimale ad alzata unica. Ricercatori coadiuvati dalla Dr.ssa Ann Swank e colleghi (*Clin. Exerc. Physiol*, 4, 2003) hanno invece provato che **il massimale a ripetizione singola stressa meno il cuore rispetto al test a 3 ripetizioni**, misurando il battito cardiaco e la pressione sanguigna. **Gli autori dicono che gli studi supportano l'uso del massimale singolo e sono ottimali come strumento per determinare il protocollo adeguato per l'allenamento della forza nei giovani.** Inoltre la risposta cardiovascolare del test a 3 ripetizioni è solo marginalmente più alta del massimale singolo.

✉ **Prima dell'allenamento tu consigli di assumere fruttosio, ma ho letto in altre riviste che invece può fare ingrassare; qual è la verità?**

Roberto (Cosenza).

Sembra proprio che alte quantità di fruttosio possano essere collegate ai sintomi della cosiddetta "Sindrome Metabolica". Si tratta di un gruppo di problemi legati al metabolismo degli zuccheri che includono: obesità addominale, valori anomali di grassi nel sangue, pressione alta, diabete di tipo 2, insulino-resistenza e difficoltà nella coagulazione del sangue.

È questo il risultato di un recente studio condotto dal Genome Research Institute della Cincinnati University e dal German Institute of Human Nutrition. Secondo gli scienziati, per esempio l'aumento di peso non sarebbe infatti dovuto alle sole calorie contenute nel fruttosio aggiunto alle bevande, ma ad un effetto di questo zucchero sul metabolismo, tale da favorire l'accumulo di grasso.

Per arrivare a questa conclusione, i ricercatori hanno lasciato i topi da laboratorio liberi di consumare alcuni acqua, altri acqua dolcificata con fruttosio ed altri ancora

Continua a pag. 14



bibite. Il risultato ha evidenziato un incremento del grasso corporeo nei topi che hanno assunto acqua dolcificata con fruttosio e bibite, nonostante gli stessi animali avessero diminuito l'apporto di calorie provenienti dal cibo solido. L'autore dello studio Matthias Tschöp, professore associato del dipartimento di psichiatria alla Cincinnati University e membro dell'Obesity Research Center al Genome Research Institute, ha dichiarato: "La nostra ricerca mostra quanto la massa grassa aumenti come diretta conseguenza dell'assunzione di bevande (soft drinks)".

Pubblicato sul numero di luglio 2005 di *Obesity Research*, la rivista ufficiale del North American Association for the Study of Obesity (NAASO), lo studio dimostra quindi che il consumo di bevande e cibo dolcificati con saccarosio e High-Fructose Corn Syrup (HFCS,

glucosio (zucchero nel sangue). Ciò causa un aumento della produzione e dell'accumulo dei grassi. La dispersione nel metabolismo dello zucchero causato dall'alto carico di fruttosio può essere parzialmente responsabile della generazione della resistenza all'insulina che è così comune negli anziani.

Questi studi confermerebbero quello che già da parecchi anni aveva affermato lo scomparso "guru degli steroidi" Dan Duchaine, che sconsigliava nella sua dieta isometrica appunto il fruttosio e i succhi di frutta, e non faceva assumere più di 200 grammi di frutta al giorno. Anche Parrillo, ex-articolista di *Muscle Mag*, era un convinto nemico di questo monosaccaride.

Il fruttosio l'ho sempre consigliato prima dell'allenamento perché è noto che pur essendo uno zucchero semplice, ha però un indice glicemico basso (19, contro i 68 del saccarosio e 100 del glucosio). In questo modo, non

altera il livello di glucosio nel sangue prima dell'allenamento, mantenendo l'energia costante, senza il cosiddetto effetto di rimbalzo. Quest'ultimo è causato dall'immissione di insulina in risposta ad un innalzamento troppo rapido di glicemia (causato per esempio dall'ingestione di zucchero bianco, che ha un alto indice glicemico), che provoca un effetto paradossale, cioè a volte abbassa troppo il livello di zuccheri, compromettendo la prestazione.

Il fruttosio rilascia il glucosio più lentamente ed è

ottimo per mantenere durante tutta la durata del workout un livello di energia costante. Io consiglio di prendere uno/due cucchiaini di fruttosio prima dell'allenamento, quindi solo due-tre volte a settimana e nulla nella settimana di scarico, quindi una quantità non sufficiente per creare i suddetti problemi. Infatti la Sindrome Metabolica sembra essere collegata a questo zucchero solo se assunto in grandi quantità (sopra a 20 g al dì, N.d.E.) e soprattutto sotto forma di sciroppo di fruttosio, contenuto in alcune barrette e bevande. Attenzione quindi anche alla frutta matura; contiene buone quantità di fruttosio. **ON**

Ai molti lettori che desiderano fare una domanda possono inviare una mail tramite le FAQ oppure inviando una mail a: direttore@olympiansnews.it



... lo scomparso "guru degli steroidi" Dan Duchaine, sconsigliava nella sua dieta isometrica appunto il fruttosio e i succhi di frutta, e non faceva assumere più di 200 grammi di frutta al giorno.

Sciropo di amido di mais ad alta percentuale di fruttosio), in modo particolare bibite analcoliche gassate, spremute e cereali – sono da ritenersi tra le maggiori cause di obesità. Monitorando il grasso corporeo dei topi, attraverso una nuova tecnica basata sulla risonanza magnetica, il Dr. Tschöp e la sua équipe hanno notato che gli animali sono passati dal peso medio di 39 grammi, di inizio esperimento, a quello finale di 48 grammi: pari a circa il 90% di grasso corporeo in più rispetto ai topi che hanno consumato solo acqua.

A stupire i ricercatori, come detto, è il fatto che l'apporto calorico totale era più basso nei topi che hanno consumato l'acqua dolcificata con fruttosio, eccetto che nel caso degli animali di controllo, abbeverati con sola acqua. I risultati di uno studio precedente, realizzato sugli esseri umani, avevano già dimostrato che alcuni ormoni addetti alla regolazione del peso corporeo, tra i quali la leptina, l'insulina e la ghrelina – non rispondono al fruttosio come fanno con altri tipi di carboidrati, come il glucosio. A distinguere il fruttosio dagli altri carboidrati sarebbe quindi una diversa metabolizzazione a livello del fegato, tale da favorire l'accumulo di grasso corporeo. Secondo un'altra ricerca precedente (*Nutr. Metab.* 2, Feb. 2005), infatti il fruttosio si diffonde nel fegato dopo l'ingestione, e va a disturbare il normale metabolismo del

Claudio Tozzi è allenatore regionale di Pesticizia e Cultura Fisica C.O.N.I. – Scuola dello Sport, ed ha la certificazione di primo livello N.A.B.B.A. - M.S.P. Scuola dello Sport C.O.N.I. È stato vice-campione del centro-nord di Natural Bodybuilding nel 1993. È preparatore atletico per agonisti di Natural Bodybuilding, fondatore e presidente della Natural Bodybuilding Federation, (www.nbbf.it) l'unica scuola in Italia (con sede a Roma) che forma tecnici di Bodybuilding ad indirizzo no-drugs, cioè senza l'uso di farmaci dopanti. È autore del libro, best-seller del settore (arrivato alla sesta edizione) *LA SCIENZA DEL NATURAL BODY BUILDING – Come liberarsi della schiavitù del doping* (Sandro Ciccarelli editore), dove propone un nuovo metodo di allenamento, denominato B.I.I.O. (Breve, Intenso, Infrequente, Organizzato).