

LA CONOSCENZA DELL'ALLENAMENTO PER GLI**HARDGAINER****DOMANDE & RISPOSTE**
su come costruire un fisico imponente**40ª PARTE**di **Stuart McRobert****Allenarsi dopo la chemioterapia**

D Ho 25 anni e pratico il bodybuilding dal 1997. Per molti anni ho ottenuto risultati scadenti, poi ho cominciato ad allenarmi in modo intelligente. Sfortunatamente, ho dovuto interrompere il mio allenamento a causa di problemi di salute gravi. Ho dovuto sottopormi a chemioterapia per sei mesi, fino all'ottobre del 2004. Adesso è tutto a posto e a gennaio ho ricominciato ad allenarmi con un programma leggero per i primi due mesi per poi incrementare gradualmente l'intensità. Recentemente ho letto il tuo libro *SUPPLEMENTO A OLTRE BRAUN* e sono rimasto colpito dai risultati che può ottenere un hard gainer. La mia domanda: prendendo in considerazione la mia malattia passata e tutte le conseguenze che può avere la chemioterapia, posso avere gli stessi obiettivi di una persona "normale"?

R Anche per le persone sane "normali" non ci sono obiettivi specifici che sono appropriati per tutti. Siamo tutti diversi in termini di età, stato di salute, esperienza nell'allenamento ed entusiasmo, che influenzano i risultati potenziali dell'allenamento. Poi, in particolare per il bodybuilding, ci sono le questioni fondamentali della genetica. I mostri di genetica molto dotati, non sto usando la parola "mostri" in senso dispregiativo, rappresentano meno dell'1% della popolazione che si allena.

I mostri di genetica possiedono una miscela di struttura corporea, punti di inserzione muscolare, efficienza neuromuscolare, lunghezza delle pance muscolari, tipo e numero delle fibre muscolari, tendenza alla magrezza, capacità di recupero e resistenza agli infortuni, che produce corpi MOLTO reattivi, con potenziale per lo sviluppo muscolare di gran lunga superiore a quello della persona nella media. Quanto le persone sono diverse in questi aspetti della genetica influenza quanto sono reattive all'allenamento e i loro risultati potenziali definitivi. Le questioni di salute serie come le tue complicano ulteriormente il quadro.

Ti consiglierei di non pensare a obiettivi a medio e lungo termine, eccetto l'essere costante nell'allenamento. Segui un buon programma di allenamento, soddisfa

completamente gli elementi del recupero e poi i risultati si prenderanno cura di se. Il meglio che puoi fare è il meglio che puoi fare. Fai un bel lavoro questa settimana, poi fai un buon lavoro la settimana successiva, poi la settimana dopo, poi un'altra ancora dopo e così via... anno dopo anno. Questo è il massimo che puoi fare. Non puoi cambiare la tua genetica e non puoi cambiare i problemi di salute dal passato. Però, quello che puoi fare è allenarti in modo intelligente e soddisfare completamente tutti i fattori correlati del bodybuilding.



David Dorsey Foto Michael Neveux

Non puoi cambiare la tua genetica e non puoi cambiare i problemi di salute dal passato. Però, quello che puoi fare è allenarti in modo intelligente e soddisfare completamente tutti i fattori correlati del bodybuilding.

Un'altra domanda. Non sono ancora in forma al 100% e riesco a tollerare solo due settimane circa di allenamento, poi devo fare una pausa di una settimana. Sto progredendo, però pensi che sarebbe meglio ridurre l'intensità degli allenamenti per potermi allenare per periodi

HARDGAINER

più lunghi senza dovermi fermare per una settimana?

Ti consiglio di ridurre il numero totale delle serie che esegui a ogni allenamento, non il livello dell'intensità. Il livello di intensità che stai usando sta funzionando, perché stai progredendo. Fai i riscaldamenti più solo una o due serie per esercizio. Se questo cambiamento ti permette di allenarti per più settimane prima di sentire il bisogno di fare una settimana di pausa, bene. Se non succede, allora riduci il numero degli esercizi che esegui a ogni allenamento.

Migliora anche il soddisfacimento degli elementi del recupero. Dormi di più, riposa di più in generale e segui una dieta nutriente. Se non lo stai già facendo, aggiungi un po' di lavoro aerobico due volte la settimana alla fine dell'allenamento, per aumentare il livello complessivo del fitness. Comincia con soli 10 minuti per sessione di lavoro a bassa intensità sulla macchina ellittica, il vogatore o lo sci di fondo. Aggiungi due minuti la settimana fino a che arrivi a 20 minuti. Poi aumenta GRADUALMENTE e LENTAMENTE l'intensità con il passare delle settimane e dei mesi. Dopo circa tre mesi dovresti lavorare a un livello di intensità che ti costringe a respirare pesantemente (ma NON esaurirti) per 10 minuti su 20. Usa i primi 5 dei 20 minuti come riscaldamento progressivo e gli ultimi 5 come defaticamento graduale. In seguito puoi continuare ad aumentare lentamente la velocità o il carico con cui ti alleni, contemporaneamente all'aumento del livello di fitness.

Come specializzare il petto

D Ho un problema con il petto, non è al livello degli altri miei muscoli. Non sono molto forte nella distensione su panca (85 kg), però sono forte nella flessione alle parallele (oltre 60 kg). Come posso specializzare per il petto? Come posso aumentare la sua massa?

R Presumendo che tu stia allenando il petto in modo simile al resto del corpo, forse nel resto del corpo hai un potenziale maggiore per lo sviluppo. Però, se stai ignorando il petto, allora questa sottovalutazione può essere il problema principale del ritardo nel suo sviluppo.

Ti consiglio di allenare il petto ogni quattro o cinque giorni: lunedì, venerdì, mercoledì, lunedì, venerdì ecc. Fai le flessioni alle parallele e la distensione su panca inclinata con la panca inclinata a circa 30°. Fai i riscaldamenti più 2 serie di 6 ripetizioni per le flessioni alle parallele e il riscaldamento più 2 serie di 8 ripetizioni per la distensione su panca. Usa la tecnica di esecuzione corretta e aggiungi 500 g a ogni esercizio quando puoi. Ogni volta che completi il 2x6 o il 2x8, nell'allenamento successivo aggiungi 500 g. In quell'allenamento le ripetizioni possono calare nella seconda serie dell'esercizio. Usa quel carico per altri due o più allenamenti, fino a che puoi fare tutte le 2x6 o le 2x8, poi aggiungi altri 500 g nell'allenamento successivo.

Per le flessioni alle parallele, usa una distanza delle mani media. Se le mani sono vicine, i tricipiti svolgeranno una parte maggiore del lavoro. Esegui le ripetizioni in modo fluido e controllato, per entrambi gli esercizi, 2-3 secondi per ogni fase di ogni ripetizione E una pausa di un secondo (SENZA rilassarti) nel punto basso di ogni ripetizione E un'altra pausa di un altro secondo nel punto alto di ogni ripetizione.

Che tipo di routine usare per tre allenamenti la settimana?

D Mi alleno tre volte la settimana usando una routine per tutto il corpo. Rischio di superallenarmi con questo approccio?

R Sì, se ti alleni duramente in ognuno degli allenamenti, andrai in superallenamento quasi sicuramente. Ma se ti alleni duramente solo in uno degli allenamenti e con un'intensità inferiore negli altri allenamenti della settimana, puoi evitare il superallenamento. È come si allenavano molte persone nel periodo pre-steroidi.

Con un programma di tre allenamenti la settimana, preferirei che tu usassi una routine split: parte superiore del corpo in un allenamento, parte inferiore del corpo in un altro allenamento e alternare i due allenamenti nel corso dei tre giorni di allenamento. Potresti svolgere alle-

Foto Eric Jacobson www.impact-photography.com



...se stai ignorando il petto, allora questa sottovalutazione può essere il problema principale del ritardo nel suo sviluppo.

namenti più brevi, un programma di allenamento complessivo più bilanciato, un allenamento più vario e lavorare ogni parte corporea tre volte ogni DUE settimane. Se soddisfi completamente i fattori del recupero, questo programma dovrebbe produrre risultati migliori rispetto alla routine per tutto il corpo tre volte ogni due settimane.

Un fisico in forma è sempre sano?

D È possibile essere fisicamente in forma eppure non sani?

R Sì, è anche possibile essere forti e ben sviluppati ma fisicamente fuori forma. Alcuni uomini forti e ben sviluppati possono collassare se gli fate fare tre rampe di scale di corsa. Alcuni maratoneti sono morti prematuramente perché non sapevano di soffrire di cardiopatia e altri problemi. Che fossero abbastanza in

HARDGAINER

forma per correre la maratona non gli garantiva di essere sani internamente. Se l'alimentazione è scadente, se non dormi bene, se i tuoi rapporti sono conflittuali, se fumi, se assumi farmaci ricreativi o per il miglioramento della prestazione, se abusi di medicinali o se odi il tuo lavoro, il tuo benessere fisico complessivo ne risentirà. Quindi è possibile essere fisicamente in forma ma non sani.

Non è solo l'attività aerobica a far bene alla salute, se è fatta in modo sicuro. Alcuni scienziati pensano che l'allenamento per la forza sicuro, progressivo e costante possa offrire più benefici per la salute dell'attività aerobica da sola o di qualsiasi modalità di esercizio da sola. È anche possibile essere sano ma non fisicamente in forma. L'ideale è essere fisicamente in forma E sani. Poi il benessere fisico aumenterà la salute e il benessere.

Opinione sui kettlebell

D Li hai mai usati, e cosa pensi dei kettlebell?

R Non mi sono allenato con i kettlebell. Non mi attirano, mi basta usare i pesi liberi normali e le macchine. Se usati correttamente, con forme di esecuzione

corrette che sono sicure per te, e in moderazione, potrebbero essere un'aggiunta utile a un programma di allenamento. Ovviamente, le stesse cose si possono dire per la maggior parte dei tipi di esercizio. Però non si possono impiegare contemporaneamente tutti i tipi di esercizio per-

**Se usati correttamente
... e in moderazione,
potrebbero essere
un'aggiunta utile a un
programma di
allenamento.**



Foto: Michael Neyelx

ché il tempo di allenamento non è illimitato e anche la tolleranza individuale all'allenamento non è illimitata. La mia preferenza va a un programma di allenamento in tre parti fatto di allenamento con i pesi per la forza, stretching e lavoro aerobico. Per l'allenamento con i pesi per la forza, preferisco una miscela di pesi liberi e macchine. **★ON★**

Stuart McRobert è a vostra disposizione per rispondere ai vostri quesiti sulle pagine di *Olympian's News*, in questo settore di *Hardgainer D&R*. Stuart sarà lieto di rispondere direttamente alle domande più interessanti e pertinenti. Vi prego di inviare le vostre domande, in lingua inglese, direttamente alla casella sandro@olympian.it.

Partecipate al forum di discussione di **Hardgainer** sul sito www.olympian.it

LA GUIDA PER L'ECCELLENZA FISICA
HARDGAINER

**Sono disponibili le raccolte
di Hardgainer** in lingua italiana

Anche se esistono altre fonti di informazioni sull'allenamento abbreviato, nessuna è paragonabile ad **HARDGAINER** per la sua costanza e la sua accuratezza, oltre alla sua estraneità ai farmaci, all'affettazione e alla commercializzazione. Il contenuto di **HARDGAINER** non invecchia. I numeri arretrati rappresentano un tesoro di esperienza e di consigli che sarà sempre prezioso.

Tutti i numeri dall'1 al 38 sono al momento disponibili nel formato originale, anche se alcuni dei più vecchi cominciano a scarseggiare.

Le raccolte comprendono:

- 1° anno di pubblicazione 1998 € 30,99 + spese PT € 8,00
- 2° anno di pubblicazione 1999 € 30,99 + spese PT € 8,00
- 3° anno di pubblicazione 2000 € 30,99 + spese PT € 8,00
- 4° anno di pubblicazione 2001 € 30,99 + spese PT € 8,00
- 5° anno di pubblicazione 2002 € 30,99 + spese PT € 8,00
- 6° anno di pubblicazione 2003 € 30,99 + spese PT € 8,00
- Tutte le raccolte + 2 numeri 2004 € 156,00 + spese PT € 8,00
(1998 + 1999 + 2000 + 2001 + 2002 + 2003)

