

Come costruire MASSA MUSCOLARE

VERA

di Brooks D. Kubik

La gran parte degli atleti cerca disperatamente di costruire massa muscolare, però la gran parte di loro lo fa nel modo sbagliato.

Cominciano leggendo un articolo, un blog o un forum, dove qualcuno descrive il programma di allenamento di un campione di bodybuilding. Guardano le fotografie del campione e decidono che vogliono diventare in quel modo, così cominciano a seguire il programma del campione.

E qui cominciano i problemi.

Solitamente, il programma del campione è lungo e complicato. Generalmente è una routine split su sei giorni la settimana o magari una routine split doppia con due allenamenti al giorno.

Sono eseguiti molti esercizi per ogni parte corporea e si eseguono molte serie di ogni esercizio. Di solito le ripetizioni sono 8-12 per gli esercizi della parte superiore del corpo e 8-15 per quelli della parte inferiore del corpo. Ogni allenamento presenta un volume di lavoro enorme e per completare ogni allenamento è necessario tantissimo tempo.

Dopo il primo paio di allenamenti, spesso il poveraccio che sta seguendo il programma del campione è così stanco che riesce a malapena ad alzarsi dal letto e così contratto e dolorante che riesce appena a muoversi.

Indifferentemente da quanto mangia, da quali integratori assume o da quanto si riposa fra le sessioni di allenamento, le cose non migliorano mai. Di certo non

diventa né più grosso né più forte.

A questo punto, alcuni cominciano a chiedersi cosa è andato storto.

- Forse l'allenamento è insufficiente?
- Forse bisogna fare più esercizi, oppure più serie o più ripetizioni di ogni esercizio.
- Forse c'è bisogno di più proteine o di più integratori alimentari.
- Forse bisogna provare un programma usato da qualche altro campione.

Così l'atleta comincia a cambiare e a mischiare le cose, magari provando l'allenamento preferito di un altro campione. Però niente sembra dare risultati.

A questo punto molti atleti mollano perché scoraggiati. Si convincono che per loro è impossibile costruire forza e massa muscolare oppure che i campioni sono "nati in quel modo" o lo sono diventati grazie ai farmaci.

Però niente di tutto ciò affronta davvero il problema. Certo, magari il campione è un easy gainer con struttura ossea massiccia e magari usa anche i farmaci, però non è per questo se i nostri atleti non riescono a diventare più grossi e più forti seguendo il programma del campione.

No, la risposta è molto più semplice.

Il campione non è diventato forte e grosso usando il programma che sta cercando di usare il nostro appassionato, bensì usando altri programmi, molto più semplici e brevi.

I programmi brevi, intensi e pesanti con un numero limitato di esercizi fondamentali costruiscono forza e massa muscolare. Lo fanno per i campioni e lo fanno anche per chiunque altro.

Quasi sempre è pubblicizzato il programma che un campione usa prima di una gara, che però non è il programma usato per costruire massa muscolare. È il programma usato per ottenere la definizione massima nelle ultime settimane prima di una gara importante.

In altre parole, NON è un programma di costruzione della massa. È un programma per la definizione. Neanche il campione non sarebbe in grado di costruire massa e forza con questo programma.

Confrontate un maratoneta e un velocista. Sappiamo tutti che i maratoneti sembrano dei grissini e sappiamo anche che i velocisti di oggi assomigliano a dei bodybuilder o sollevatori di pesi.

Il maratoneta usa un programma che prevede lunghi allenamenti giornalieri con volume enorme. Costruisce grande durata, però logora moltissimo il corpo.

Un velocista svolge un lavoro molto più intenso, però molto più contenuto. L'allenamento dei velocisti è simile a quello dei bodybuilder e infatti i velocisti costruiscono una massa muscolare notevole.

Quindi, se volete costruirvi – se volete aumentare la massa muscolare – se volete trasformarvi da scricciolo a bisonte, dovete farlo usando un programma pensato per costruirvi invece che farvi a pezzi. Avete bisogno di un programma che costruisce massa, non un programma prepara di definizione.

Ecco il tipo di programma di cui sto parlando. Un tale di nome Reg Park si allenava così negli anni '50. Vinse tre volte il titolo di Mr. Universo e al suo apice era il bodybuilder più massiccio di tutto il pianeta.

L'ALLENAMENTO DI REG PARK PER LA MASSA MUSCOLARE

1. Riscaldamento con iperestensioni
2 o 3 serie di 10-15 ripetizioni
2. Lento avanti 5 x 5
3. Squat 5 x 5
4. Distensione su panca piana o inclinata 5 x 5
5. Rematore con bilanciere, trazione alla sbarra 5 x 5
6. Rematore con bilanciere 5 x 5

Allenatevi tre giorni la settimana in giorni alterni: lun/mer/ven o mar/gio/sab.

Allenatevi in modo progressivo. Cercate sempre di aumentare il carico sul bilanciere, anche se si tratta solo di incrementi piccoli. Per costruire una quantità significativa di massa muscolare dovete aumentare la forza fino a livelli considerevoli. Nel corso dei prossimi 12 mesi, cercate di aumentare di circa 20 kg il carico degli esercizi per la parte superiore del corpo e puntate ad aumentare il carico per squat e stacco da terra di circa 50 kg.

Fatelo per due anni consecutivi e costruirete una quantità enorme di massa muscolare.

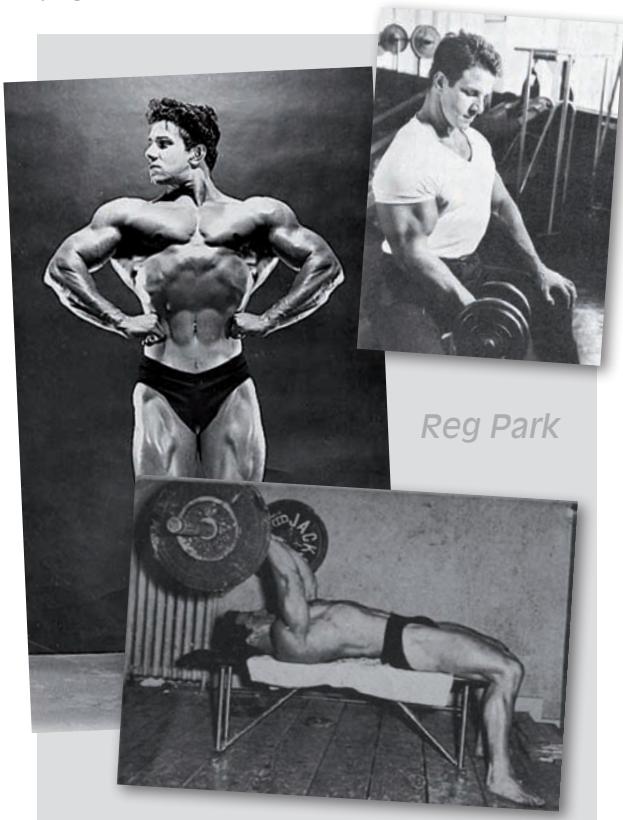
Adesso un breve cenno al programma 5 x 5. Esistono molti modi per svolgere un programma 5 x 5:

1. Potete fare quattro serie progressivamente più pesanti di cinque ripetizioni, seguite da una serie di cinque ripetizioni con il carico massimo per la giornata (chiamiamo quest'ultima serie "serie di allenamento").
2. Potete eseguire tre serie progressivamente più pesanti di cinque ripetizione, seguite da DUE serie di allenamento.
3. Potete eseguire due serie di riscaldamento progressivamente più pesanti, seguite da TRE serie di allenamento.

Qual è il modo migliore? Sono tutti validi, però penso che la cosa migliore sia usare il sistema 5 x 5 combinando i tre metodi di esecuzione del 5 x 5 in un sistema di progressione semplice. Ecco come fare:

■ Allenamento 1

Eseguite 4 serie x 5 progressivamente più pesanti seguite da 1 x 5 come serie di allenamento.



■ Allenamento 2

Uguale all'allenamento 1.

■ Allenamento 3

Eseguite 4 serie x 5 di riscaldamento progressivamente più pesanti seguite da 2 x 5 come serie di allenamento.

Nota. Sì, state facendo sei serie, va bene così. È necessario eseguire le serie di riscaldamento progressivamente più pesanti per rendere piena giustizia alle serie di allenamento. Quindi non preoccupatevi se in realtà è un 6 x 5. La cosa importante è la progressione delle serie di allenamento, da una a due.

■ Allenamento 4

Uguale all'allenamento 3.

■ Allenamento 5

Eseguite 4 serie x 5 di riscaldamento progressivamente più pesanti seguite da 3 x 5 come serie di allenamento.

È vero, è un 7 x 5 ma va bene così.

■ Allenamento 6

Uguale all'allenamento 5.

■ Allenamento 7

Aggiungete 2 kg al bilanciere per tutte le serie e fate lo stesso numero di serie e ripetizioni che avete eseguito nell'allenamento 1. In altre parole, eseguite 4 serie x 5 progressivamente più pesanti seguite da 1 x 5 come serie di allenamento.

Adesso usate la stessa progressione di prima, incrementando gradualmente fino a quattro serie di riscaldamento progressivamente più pesanti seguite da 3 x 5 di allenamento, poi ripetete lo stesso allenamento e poi aggiungete 2 kg per tutte le serie e tornate a 4 x 5 e 1 x 5.

Si tratta di un sistema di progressione semplice ma nel corso del tempo vi aiuterà a costruire massa muscolare in abbondanza a forza erculee. Lo farete in modo sicuro, senza incappare in plateau, senza andare in stallo, senza esaurirvi e senza infortunarvi.

Io la chiamo progressione "a cottura lenta" ed è proprio quello che serve. La gran parte degli atleti brama troppo il progresso, così si esaurisce.

Un'ultima cosa. Potreste scoprire che fare tutti i cinque esercizi in un allenamento è troppo. Nel caso, fate squat, distensioni su panca e rematori (oppure trazioni alla sbarra) nell'Allenamento A e lento avanti e stacchi da terra nell'Allenamento B. Allenatevi due volte la settimana, eseguendo ogni allenamento una volta, oppure allenatevi tre volte la settimana e nella settimana uno fate l'Allenamento A il lunedì e il venerdì e l'allenamento B il mercoledì, per poi invertire l'ordine nella settimana due.

Potete anche provare a fare tre allenamenti la settimana e dividerli in questo modo:

... **Allenamento A**

1. Squat
2. Facoltativo: curl con bilanciere o manubri



Danny Heester - Foto: © Michael Neveux

... **Allenamento B**

1. Distensione su panca
2. Rematore con bilanciere, trazioni alla sbarra

... **Allenamento C**

1. Lento avanti
2. Stacchi da terra


Ovviamente, con ognuno di questi programmi è necessario assumere molto cibo di qualità. Mangiate tante proteine (2,2 g di proteine per ogni chilogrammo di peso corporeo). Accertatevi anche di dormire e riposare tanto. I muscoli crescono mentre state dormendo, NON mentre vi allenate.

Quindi, eccolo qui. Un programma della vecchia scuola per costruire massa muscolare vera. Provatelo e guardatevi CRESCERE!

Per ulteriori informazioni sull'allenamento per la forza e la costruzione muscolare – e altri ottimi programmi di allenamento – leggete il mio libro *Forza, muscoli e potenza*.



€25

Alla prossima, grazie per l'attenzione e buona fortuna nell'allenamento! 

www.olympian.it