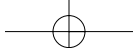


30:00



Allenamento muscolare

abbreviato

Costruire più massa e
forza in 30 minuti o meno

di **Christopher Pennington**

Fotografie di Michael Neveux

Generalmente si crede che l'allenamento abbreviato sia stato sviluppato originariamente per gli atleti noti come hardgainer, un termine usato per descrivere le persone che hanno difficoltà a guadagnare massa muscolare. Secondo molti hardgainer, la ragione più importante della loro mancanza di successo nell'allenamento era un cattivo patrimonio genetico autodiagnosticato, che comprendeva una scarsa capacità di recupero. In sostanza, l'allenamento abbreviato è derivato da questa teoria, cioè che le persone che avevano una capacità di recupero limitata e non riuscivano a tollerare l'allenamento split normale per il bodybuilding dovevano allenarsi in modo diverso.

Modello: Dan Decker

In realtà, una persona può avere anche un cattivo patrimonio genetico, però ci sono altri fattori che contribuiscono alla sua situazione. Per esempio, tutti abbiamo conosciuto persone che dicono che, pur mangiando in continuazione e seguendo un programma di allenamento rigoroso, non riescono a guadagnare neanche un centimetro e ne danno la colpa al loro cattivo patrimonio genetico. Comunque, quando sentite raccontare queste storie, dovete chiedervi se sono vere. Quelle persone stanno davvero mangiando abbastanza calorie e usando un programma di allenamento efficace? In quei rarissimi casi in cui la risposta è sì, la persona è un vero hardgainer.

Il problema con la parola *hardgainer* è che è relativa. A seconda delle persone con cui ci si confronta, chiunque potrebbe essere considerato un hardgainer. Per esempio, confrontare il vostro progresso con quello di un bodybuilder di alto livello potrebbe farvi concludere velocemente che avete un cattivo patrimonio genetico, mentre in realtà state usando un metro di valutazione non realistico. I bodybuilder di alto livello hanno un patrimonio genetico

ideale. Inoltre seguono programmi di allenamento rigorosi e sono meticolosi in fatto di alimentazione. Il messaggio chiaro è che non dovrete confrontarvi con i professionisti, punto e basta.

Inoltre, con i tanti progressi innovativi contenuti nelle informazioni su alimentazione, integrazione e allenamento – potete leggerne la maggior parte su *IRON MAN* ogni mese – non possiamo attribuire la mancanza di guadagni nell'allenamento a una carenza in uno di quei tre settori. Se fate un passo indietro e analizzate quei tre fattori nel vostro regime, potrete scoprire dove siete carenti e potrete cominciare a ottenere dei miglioramenti.

Incolpare il patrimonio genetico è una scusa sicura e facile. La verità è che preoccuparsi per il patrimonio genetico non serve a niente. Non potete cambiarlo. Dunque, potreste concentrarvi invece su quello che potete influenzare, cioè il modo in cui vi allenate e quello che mangiate. Quando concentrerete i vostri sforzi su quello che potete cambiare e migliorare, senza turbarvi su quello che non potete fare, allora i guadagni arriveranno.

Allenamento muscolare abbreviato



Modello: David Dorsey

ogni sessione, mantenendo breve la sessione totale, talvolta fino a 15 minuti. Tuttavia, in media, una sessione normale dura 45 minuti circa.

Usare un numero alto di ripetizioni e carichi pesanti richiede intervalli di riposo più lunghi del normale. Normalmente ci si riposa 2-5 minuti tra le serie. Di solito, gli intervalli di riposo più lunghi sono riservati all'allenamento per la forza massimale, però anche nell'allenamento abbreviato, che è molto duro, sono indispensabili per assicurare un recupero adeguato. Normalmente si allena prima la parte superiore del corpo e poi quella inferiore. Questo perché dopo aver fatto 15-20 ripetizioni di squat o di stacchi da terra, la maggior parte delle persone è esausta, perciò è necessario serbare questi esercizi per la fine della sessione.

Ecco una routine tipica di allenamento abbreviato:

Allenamento abbreviato per gli hardgainer

Detto questo, non gettate il bambino insieme all'acqua sporca. Può darsi che non siate dei veri hardgainer, però certamente potete beneficiare dell'allenamento abbreviato. Infatti è un metodo eccellente per aumentare la massa e la forza. Quando è usato correttamente per 2-3 settimane, questo tipo di allenamento fornisce un cambiamento rispetto alla routine normale per il bodybuilding, è un modo eccellente per concedere tempo alla supercompensazione.

L'allenamento abbreviato si concentra su un numero limitato di movimenti multiarticolari, o composti, eseguiti per 1-2 serie con un numero moderato-alto di ripetizioni, usando un carico pesante. Lo scopo è allenare tutto il corpo in

Lunedì

Flessioni alle parallele con sovraccarico	2 x 15-20
Rematore con bilanciere	2 x 15-20
Distensioni su panca con presa stretta	1 x 15
Curl in piedi	1 x 15-20
Squat	2 x 20

Giovedì

Distensioni su panca	2 x 15-20
Trazioni alla lat machine con presa stretta	2 x 15-20
Distensioni con manubri da seduti	2 x 15-20
Stacchi da terra	2 x 20

A colpo d'occhio, questi allenamenti possono sembrare facili, ma se usate il vostro vero massimale per 15 ripetizioni, vi accorgete di non essere capaci di fare molto ancora. La cosa fondamentale è

Eseguite solo 1-2 serie con un numero moderato-alto di ripetizioni, usando un carico pesante.

Modello: Berry Kabov



che non potete trattenere niente. La 15^a o la 20^a ripetizione dovrebbe essere quasi impossibile da completare. Se è così, allora non potete far altro che crescere!

[Nota del Redattore: nella maggior parte degli esercizi sopramenzionati potete rendere ogni serie ancor più intensa con le X-Rep. Per ulteriori informazioni, leggete "X Files" a pagina 74].

Rivisitazione dell'allenamento abbreviato

La ragione per cui ho parlato delle origini e delle applicazioni di questa tecnica è per aiutarvi a determinare come potreste usarla. Sia che siate degli hardgainer, sia che abbiate limiti di tempo, sia che semplicemente vogliate cambiare lo stimolo per l'allenamento, si tratta di un buon programma da provare. La routine sopra usa uno schema tipico di allenamento abbreviato. Adesso è ora di parlare di una nuova variante che potete usare in situazioni specifiche. Ho sviluppato questo metodo recentemente per necessità, essendomi ritrovato con pochissimo tempo per allenarmi, una cosa che tutti abbiamo sperimentato. Non solo avevo un tempo limitatissimo per allenarmi, ma ero sottoposto a uno stress di lavoro supplementare che imponeva un dazio sulle mie riserve di energia. Sono un personal trainer e durante l'estate il lavoro

Allenamento muscolare abbreviato



L'allenamento abbreviato si concentra su un numero limitato di movimenti multiarticolari, o composti.

Modello: Lee Apperson

Se ci pensate bene, questi due esercizi allenano quasi ogni muscolo del corpo. I miei obiettivi erano fare un allenamento rapido e più completo possibile e usare un numero minimo di esercizi. Ho raggiunto entrambi questi obiettivi. Il lunedì mi concentravo sulle distensioni su panca pesanti e sul mantenimento per gli stacchi da terra. Il giovedì mi concentravo sugli stacchi da terra pesanti e sul mantenimento per le distensioni su panca. Eseguire ciascun esercizio due volte la settimana mi consentiva di variare le ripetizioni e l'intensità, perciò riuscivo a evitare l'esaurimento.

Considerando i miei limiti di tempo, questo allenamento si è rivelato incredibilmente produttivo. Dopo averlo usato con molti clienti, ho scoperto che funziona particolarmente bene per le persone che fanno lavori pesanti, come quelle che lavorano nell'edilizia. Può darsi che non sia qualcosa che si usa spesso, ma quando vi ritrovate con pochissimo tempo, provatelo e guardate quello che l'allenamento abbreviato può fare per la forza e il fisico. **IM**

aumenta sempre. Per molti atleti il periodo estivo è la off-season, perciò possono concentrarsi sul guadagno serio di massa e forza prima che inizino i ritiri di allenamento. Per me questo significa più lavoro e più clienti ma meno tempo per il mio allenamento. Per me era impossibile completare la mia sessione abituale.

Ogni personal trainer ha sperimentato questo paradosso: più si impegna ad aiutare altre persone a guadagnare con l'allenamento, meno tempo ha per sé.

Ecco la routine che ho usato per un mese, e che ha funzionato incredibilmente bene. Non solo ho mantenuto la massa, ma ho addirittura guadagnato forza. È stata una cosa del tutto imprevista, perché avrei dovuto mantenere la forza o sperimentarne una lieve perdita.

Lunedì

Distensioni su panca (pesanti) 3 x 5
Stacchi da terra (leggeri) 2 x 10

Giovedì

Distensioni su panca (leggere) 2 x 10
Stacchi da terra (pesanti) 3 x 5



Una semplice routine che combina la distensione su panca e gli stacchi da terra è un grande e rapido allenamento.

Modello: Aaron Brumfield