

A CLEAR CUT

Un taglio netto. Col passato ovviamente..

BIG (2002)

Giovanni Cianti

Come gli incubi peggiori, Giovanni Cianti ritorna. Se torna significa che ha cose nuove da dire. Mai ha scritto trite e ritrite banalità per l'assegnuccio di collaborazione o peggio ancora per figurare sulle pagine di una rivista, solo per esserci. Scrive per amore, scrive per passione lo fa esclusivamente quando i suoi deliri gli suggeriscono che ha qualcosa di particolare da comunicare. Altrimenti sfoga le sue perversioni nei Centri Benessere dedicandosi al marketing e alla gestione delle risorse umane. Si dice orgoglioso di riprendere la sua attività proprio su BIG, del quale è lo sciagurato padre naturale (sapete uno di quei disgraziati che dopo avere partorito la creatura l'affidano ad altri). Così è la vita, andiamo avanti.

Ricordate quella bella ricerca di due anni fa sui cicli del consumo di energia e del suo successivo ripristino? Si chiamava *The Hunting – Pig out Cycle* e in pratica diceva che sì, ragazzi la vita è tutta qui: ogni essere vivente dal virus a Ronnie Coleman altro non è che un insieme di atomi che assorbono energia e la riutilizzano per continuare a vivere, passando l'intera esistenza a fare sostanzialmente questo e solo questo. Tutto il resto, dalle scoperte scientifiche più innovative alle *gang bang* più sfrenate, altro non è che un diversivo per non annoiarsi. E tutti lo fanno più o meno nello stesso modo, attraverso meccanismi universali. Che volete, la vita sulla Terra è nata da un medesimo seme d'azoto. Filosofie a parte il ciclo *Hunting – Pig out* se ben ricordate, stressava una serie di concetti che reputo fondamentali:

1. mentre ci si allena non si cresce
2. gli ormoni che mettono a disposizione l'energia sono prodotti in modo inversamente proporzionale e in momenti diversi rispetto a quelli che la depositano
3. cibo ed esercizio sono potenti induttori della produzione ormonale e ce ne possiamo servire per dirigerla e ottimizzarla
4. le fibre muscolari impiegano fino a quindici giorni a svilupparsi completamente e in modo funzionale a partire dalle cellule *staminali*, mentre il glicogeno anche se completamente esaurito viene ripristinato nel giro di poche ore
5. l'alimentazione che favorisce l'accumulo di energia è controproducente per l'esprimersi della potenza e viceversa
6. i muscoli sono il magazzino delle proteine introdotte in eccesso
7. l'insulina è indispensabile al deposito delle proteine nei muscoli ma quando è troppa fa solo ingrassare
8. il lavoro cardiorespiratorio utilizza fondamentalmente gli zuccheri tenendo così sotto controllo insulina e glicemia. Per questo fa dimagrire
9. quello che siamo oggi è frutto di due milioni di anni di evoluzione ed è scritto nel nostro DNA. I diecimila anni di abitudine agricole (lavoro e alimentazione) non hanno avuto il tempo di modificarlo.

Chi volesse ripassare le basi scientifiche di queste asserzioni può fare riferimento agli articoli già pubblicati anche su questa rivista riguardo alla fortunata serie di studi. Il lavoro che segue è eminentemente pratico e analizza più a fondo un aspetto che nella teoria generale era volutamente trascurato e cioè come la specificità delle fibre muscolari richieda protocolli di lavoro meno semplicistici e appena un poco più elaborati. Detto questo sono a proporre un metodo pragmatico che dovrebbe funzionare per la più parte di voi. Basta col bodybuilding tutto teoria, ragazzi. Da oggi si pompa e basta.

COME SI ALLENAVA IL CACCIATORE PREISTORICO

Bodybuilding come la caccia, allora. O come la guerra, è la stessa cosa. Stesso tipo di impegno fisico, stessi meccanismi metabolici coinvolti, stessi ormoni. Breve, cruento, saltuario, seguito da lunghi periodi di ozio, finché c'era carne a disposizione non si andava certo a cercarne di nuova (sarebbe andata a male). Perché? Perché su questi ritmi su queste necessità si è organizzato il nostro *make up* genetico, il nostro DNA. Fai per due milioni di anni sempre la stessa cosa e poi vedi se non ti abitui... per noi andranno bene tre giorni di lavoro intenso e intelligente basato sulla potenza, stimolo allo sviluppo delle cellule staminali: 6, 8 ripetizioni ad esaurimento, 3, 4 minuti di recupero tra serie, pochi esercizi base, magari due sedute al giorno di allenamento. Brevi però venti, trenta minuti ciascuna. Tiriamo su cortisolo senza averne paura e testosterone. La dieta prevede poche fibre, poche calorie, poche proteine per aumentare la sintesi del testosterone e ridurre l'escrezione renale; carboidrati quanto serve da frutta e verdura (prima dell'era agricola pane, pasta e riso non esistevano), un poco di grassi saturi per la produzione degli steroidi organici (uova intere soprattutto). Vi sentirete così esplosivi come bombe, carichi di energia, aggressività e potenza. Fate anche del lavoro cardiorespiratorio soprattutto se avete più di quarant'anni e soffrite della *sindrome metabolica*.

Seguiranno quattro, sette giorni di riposo e abbuffate, lavoro cardio e pompaggio esclusivamente sui muscoli a prevalenza di fibre rosse per tenerli ipertrofizzati di acqua e glicogeno. Pochi pasti molto abbondanti, tante calorie, anche mille oltre la bilancia di mantenimento del peso corporeo, iper, iperproteico, medi carboidrati sempre da frutta e verdura (ricordate l'indice glicemico?), grassi insaturi (olio d'oliva). Quando sarà passata la pigrizia e tutti i muscoli saranno di nuovo pieni, gonfi, esplosivi potrete tornare a caccia o in guerra, come desiderate. Ripetete per quattro cicli, dopodiché cambiate abbinamenti muscolari, tecniche, esercizi e protocolli ma non il concetto di base. Non serve programmazione né organizzazione del lavoro perché ogni volta il recupero è completo e totale. Dopo ogni ciclo sarete più grossi e più forti. Quattro chili in più e il quindici per cento di aumentata potenza confermavano le esperienze di un anno fa. Più muscoli, meno grasso, più efficienza e più salute. Che la forza sia con voi, lo spirito della Terra vi benedica!

UN ESEMPIO BIOTIPIZZATO

Trentacinque anni, dieci anni di pratica nel bodybuilding, multiformi esperienze sportive nel periodo di sviluppo. Bilancia calorica (al di fuori dei periodi di allenamento) di duemila calorie circa.

FIBRE A CONTRAZIONE RAPIDA PREVALENTI NEI MUSCOLI:

grande pettorale medio e basso, gran dorsale, tricipite, trapezio, glutei, retto del femore, ischiocrurali, gastrocnemio, retto dell'addome

FIBRE A CONTRAZIONE LENTA PREVALENTI NEI MUSCOLI:

pettorale alto, deltoide, muscoli della articolazione scapolo – omerale, bicipite, lombari, vasti del quadricipite, soleo, obliqui dell'addome.

RESISTENZA ALL' INSULINA DI GRADO INTERMEDIO.

IL CICLO HUNTING

GIORNI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
FASI DEL CICLO	HUNTING			PIGGING OUT										HUNTING
POTENZA (ora di pranzo oppure fine serata a cortisolo ridotto)	PETTO ADDOME (retti)	DORSO ADDOME (obliqui)	COSCE POLPACCI LOMBARI											
PUMP (ora di pranzo oppure fine serata a cortisolo ridotto)							DELTOIDI BICIPITI TRICIPITI ADDOME (crunches vari)				PETTO ALTO ADDOME (obliqui)	VASTI FEMOR. SOLEO ADDOME (retti)		
CARDIO (al mattino presto)	30'	30'	30'	/	/	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'
CALORIE	1700	1700	1700	2500	3000	3000	3000	2700	2700	2700	2500	2500	2500	1700
ORMONI ESOGENI	Testosterone veloce al mattino in corrispondenza del suo picco circadiano			Antagonisti del cortisolo, GH, insulina, tiroide, IGF-1 sempre in corrispondenza dei rispettivi picchi endogeni circadiani (recettori aperti, massima disponibilità dei tessuti)										
PARAMETRI DI VALUTAZIONE DELLE CONDIZIONI DELL'ORGANISMO: in base all'esperienza personale attribuire un punteggio da 1 a 5 a ciascun parametro, valutando sempre la sensazione globale dell'organismo, mai settoriale. Quando PIENEZZA e POTENZA sono al picco e solo allora, ripetere il ciclo.														
DOMS (lacerazione, infiammazione, cortisolo elevato)														
PIENEZZA MUSCOLARE (supercompensa- zione proteica avvenuta)														
POTENZA (picco del testosterone)														
SONNO (necessità di extra GH)														
APPETITO PROTEICO (necessarie più proteine per la costruzione muscolare)														

GLI ESERCIZI ATTENZIONE

E' importante cambiare spesso se non addirittura sempre le tecniche, i sistemi, gli esercizi, gli abbinamenti. Siamo bodybuilder non pesisti, a noi interessa allenare il muscolo non l'esercizio e per fare questo dobbiamo fornirgli la più ampia varietà di stimoli possibile.

WARM UP PARTE SUPERIORE

Deve essere eseguito nei giorni 1, 2 ,7 e 10. Nell'allenamento coi pesi ci si riscalda coi pesi. Oltre che a preparare muscoli e articolazioni al lavoro di potenza questo *warm up* costituisce un forte richiamo ipertrofico per spalle e braccia. Inutile lo *stretching*, è un mito ingombrante quando si fanno pesi col criterio del bodybuilding (massimo allungamento, massima contrazione è già *stretching* superpotenziato).

ESERCIZIO	TECNICA	SETS	REPS	REST
ALZATE LATERALI	Eeguire non stop con gli stessi manubri senza mai riappoggiarli a terra.	3	10	1'
CURL MANUBRI				
TRICIPITI CON MANUBRI				

WARM UP PARTE INFERIORE

Da eseguire nei giorni 3 e 11. Considerazioni analoghe al precedente.

ESERCIZIO	TECNICA	SETS	REPS	REST
LEG EXTENSION	Eeguire non stop.	3	15	2'
SIT UP				
GOOD MORNING				

GIORNO 1

ESERCIZIO	TECNICA	SETS	REPS	REST
EXTRAROTAZIONI AI CAVI	Contrazione isometrica sostenuta per 3 secondi ad ogni ripetizione	3	15 + 3"	Non stop
PANCA ORIZZONTALE	Serie ad esaurimento positivo	(10 - 8) 8 - 6 - 4 - 2		3'
CROCI ORIZZONTALI	Idem	3	8	3'
PULLOVER MANUBRIO	Superset	2 - 3'	Rispettivamente 8 e 15	3'
CROCI AI CAVI				
SIT UP	Superset con peso	3	12	2'
ALZATE GAMBE				

GIORNO 2

ESERCIZIO	TECNICA	SETS	REPS	REST
PEC MACHINE INVERSA	Contrazione isometrica sostenuta per 3 secondi ad ogni ripetizione	3	15 + 3"	Non stop
LAT MACHINE DIETRO	Serie ad esaurimento positivo	(12 - 10) 10 - 8 - 6		2'
REMATORE CON BILANCIERE	Idem	(10 - 8) 8 - 6 - 6 - 4		3'
ILS ROWING MACHINE AD UN BRACCIO	Idem	3	8 - 10	3'
STACCO DA TERRA	Idem	2	8	4'
OBLIQUI ALL'IPEREXTENSION	Idem	3	15	Non stop
TWIST	Mantenere contratti i retti dell'addome per l'intera durata dell'esercizio.	5- 10 minuti		

GIORNO 3

ESERCIZIO	TECNICA	SETS	REPS	REST
LEG EXTENSION	A partire dal massimo per sei ripetizioni, eseguire quattro calate consecutive di peso.	3	6 + 6 + 6 + 6	2'
STACCO PER I FEMORALI	Serie ad esaurimento positivo	2 - 3	15	2'
GLUTEUS MACHINE	Idem	2 - 3	10	2'
SQUAT	Idem	(15 - 12) 12 - 10 - 8 - 6		4'
CALF MACHINE	Idem + contrazione isometrica alla fine di ogni ripetizione	3	8	2'
POLPACCI DA SEDUTO	Idem	2	20	50 "

GIORNO 7

Spalle e braccia costituiscono una sola unità funzionale. E' quindi opportuno allenarle contemporaneamente quasi si facesse un unico esercizio.

ESERCIZIO	TECNICA	SETS	REPS	REST
LENTO DIETRO	Serie gigante, recupero minimo tra esercizi.	3	10	3'
CURLING CON BILANCIERE				
TRICIPITI AL LAT MACHINE				
TIRATE AL MENTO	Idem	3	10	2'
CURL SCOTT				
FRENCH PRESS				
ALZATE LATERALI AI CAVI	Idem	2 - 3	15	Non stop
CURL AI CAVI				
TRICIPITI AI CAVI				

GIORNO 10

ESERCIZIO	TECNICA	SETS	REPS	REST
ALZATE FRONTALI INVERSE	Serie ascendenti – discendenti “down the rack”	5 - 6	10	2'
PANCA INCLINATA	Serie ad esaurimento positivo	3 - 4	10	2'
PETTO ALTO AI CAVI MONOLATERALE	Tensione continua non stop	2 - 3	15	Non stop
CRUNCH OBLIQUI	Serie ad esaurimento	3	15	50”

GIORNO 11

ESERCIZIO	TECNICA	SETS	REPS	REST
LEG EXTENSION	Stripping (tre calate)	2 - 3	6 + 6 +6	2'
STANDING LEG CURL	Serie ad esaurimento positivo	3	12	1'
POLPACCI DA SEDUTO	Tensione continua non stop	2 - 3	20	50”
ADDOME ALLE PARALLELE	Serie ad esaurimento	3		2'

FEEDBACKS

Di seguito ad un allenamento distruttivo e quindi produttivo si manifesta sempre un forte appetito proteico. E' l'ovvia necessità del muscolo, ma bisogna pensare che ancora la preda non è stata catturata. Un pasto ipercalorico – iperproteico porta pienezza muscolare ma anche DOMS, torpore e letargia per il conseguente calo di testosterone e l'aumento di GH e insulina. Non riuscireste ad allenarvi con brillantezza, velocità, potenza anche se sicuramente avreste maggior pompaggio coi pesi leggeri grazie alla maggiore quantità di acqua e glicogeno presenti nei muscoli. Ma qui siamo a fare il gioco del cacciatore e del guerriero non la "bella statua". Resistete quindi all'istinto e continuate la dieta a basse calorie, scarsa di proteine. Non insorgerà il dolore muscolare indice di infiammazione dei tessuti e vi manterrete esplosivi, veloci ed efficienti per gli allenamenti a seguire. Dopo l'ultimo giorno di lavoro esplosivo iniziate la fase del *Pigging Out* assecondando in pieno il vostro appetito che aumenterà gradualmente fino a farsi smodato nei due, tre giorni successivi. Pigri, lenti, satolli attendete il pieno recupero e la conseguente supercompensazione. L'intero processo può protrarsi per sette, quindici giorni. Non abbiate fretta, fate un poco di pompaggio sulle fibre lente, cardio giornaliero, sesso e riposo.

LA DIETA PER LA POTENZA

Da seguire nei giorni 1, 2, 3.

ALIMENTO	CALORIE	PROTIDI	LIPIDI	GLICIDI	CALCIO	FOSFORO	FERRO	VIT. A	VIT. B1	VIT.B2	VIT. PP	VIT. C
		gr	gr	gr	mg	mg	mg	U.I.	mcg	mcg	mcg	mg
COLAZIONE												
2 uova	156	13,1	11,1	1,1	50	210	2,5	1.000	100	300	100	0
1 banana	89,18	1,18	0,26	20,53	7	28	0,8	450	60	40	600	16
2 mele	96,2	0,5	0	24	12	20	0,6	180	80	60	400	10
SPUNTINO												
2 mele	98	0,5	0	24	12	20	0,6	180	80	60	400	10
PRANZO												
100gr carne	98,1	20,7	1,7	0	11	180	2,3	30	70	170	7.000	0
200gr peperoni	34	2,2	0	6,4	14	50	1,6	1.350	140	140	800	212
20gr olio	180	0	19,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
200gr fichi	124	2,1	0	30,2	108	64	1,2	160	120	100	2340	60
MERENDA												
50gr noci	349	9,5	1,4	34	41	190	1,1	15	240	65	50	1,5
CENA												
200gr trota	164	28	5	1,4	50	388	1,4	0	100	160	4.340	0
20gr broccoli	82	11	0	9,8	260	152	2,6	7.000	200	420	2.200	236
20gr olio	180	0	19,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SPUNTINO												
2 arance	65	1,4	0	15	68	46	0,8	340	160	60	400	70
TOTALI	1715,48	90,18	58,46	166,43	633	1348	15,5	10.705	1350	1575	18630	615,5

CALORIE: 1715 PROTIDI: 28% LIPIDI: 30% GLICIDI: 42%

Per decidere cosa mangiare pensate a quello che il cacciatore poteva portarsi dietro o cogliere al volo mentre seguiva le tracce della preda (qualche uovo, piccoli roditori, bacche, radici, semi).

LA DIETA PER LA CRESCITA MUSCOLARE

Da seguire nei giorni da 4 a 13 con la modulazione suggerita dall'istinto e dallo schema base del ciclo.

ALIMENTO	CALORIE	PROTIDI	LIPIDI	GLICIDI	CALCIO	FOSFORO	FERRO	VIT. A	VIT. B1	VIT.B2	VIT. PP	VIT. C	
		gr	gr	gr	mg	mg	mg	U.I.	mcg	mcg	mcg	mg	
COLAZIONE	300gr carne	294	62	5,2	0	33	540	6,9	90	210	510	0.00	0
	1 banana	89,18	1,18	0,26	20,53	7	28	0,8	450	60	40	600	16
	2 mele	100	0,5	0	24	12	20	0,6	180	80	60	400	10
PRANZO	500gr petto di pollo	492	105	10	3	60	1000	75	2.000	500	800	35.000	0
	300gr carciofi	148	7,5	0	21	150	270	6	810	540	30	0	15
	30gr olio	267	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 mele	100	0,5	0,26	24	12	20	0,6	180	80	60	400	10
MERENDA	600gr dentice	600	102	19,5	3,2	228	1584	6	600	480	1260	0	0
	300gr zucchini	48	5,7	0,3	6,6	54	63	1,8	300	180	120	1.800	60
	30 gr olio	267	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	4 pesche	149	0,6	0	35,2	16	44	1,2	175	40	100	1.800	16
CENA	400gr carne	395	84	7,8	0	44	720	92	120	280	680	28.000	0
	300gr pomodori	63	4,5	0	13	33	78	1,2	3.300	180	120	1.800	69
	2 arance	64	1,4	0	15	68	46	0,8	340	160	60	400	70
SPUNTINO	2 banane	180	2,2	0,52	42,2	14	56	1,6	900	120	80	1.200	32
TOTALI		3256,18	377,08	103,84	207,73	731	4469	194,5	9.445	2910	3920	91200	298

CALORIE: 3256 PROTIDI: 46% LIPIDI: 30% GLICIDI: 24%

(verificare in modo particolare la ricchezza dei micronutrienti: vitamine e minerali).

NB: la quantità del cibo è puramente indicativa. Mangiate sempre a sazietà. Quando non ci si nutre di cereali avviene il *reset* fisiologico dell'appetito sul reale fabbisogno dell'organismo. Da eliminare una volta per tutte i cibi innaturali dell'Era Agricola: sale da cucina, cereali *in toto* (pane, riso, pasta, biscotti, mais, ecc..) ma anche tuberi e legumi frutto anch'essi dell'agricoltura (in poco volume contengono troppi zuccheri), latticini, affettati, salumi. Anche se per il momento siete giovani e vi sembrano innocui, prima o poi vi porteranno gravi problemi di salute. Hasta la vista, ombre!

GC