

“The Hunting” updated!
IL CICLO DELLA CACCIA E DEL RIPOSO
PER IL BODYBUILDER AGONISTA
PERIODO DI GARA, MASSIMA QUALITA'
E DEFINIZIONE MUSCOLARE
Olympian's 2009
Giovanni Cianti

A scuola di sopravvivenza

Immagina di essere braccato, avere ogni giorno sul collo il fiato ansimante degli orchi che ti inseguono. Questione di vita o di morte. Giorno e notte senza tregua, in ogni momento della giornata devi essere presente a te stesso, pronto a reagire. Sono molti, sono forti, più forti di te e tu devi divenire sempre più pronto, sempre più astuto, sempre più efficiente. Il tuo corpo attinge ad energie che non avresti mai immaginato di possedere, attiva sistemi che la natura ti ha dato proprio per queste situazioni, sistemi *survival* dei quali talvolta ci parlano le cronache: “*sopravvive sepolto tra le macerie per 20 giorni...*” “*ritrovato naufrago dopo 20 anni...*” “*anziana signora disarmata il rapinatore...*”. E' il *kit* di sopravvivenza che sta lì dormiente nella vita di tutti i giorni, sempre pronto però all'uso nei casi estremi. E questo – perbacco - è un caso estremo, non si vince un *contest* se non lo si prepara come una questione di vita o di morte. Le beghine di parrocchia diranno che è incitazione a delinquere, i politici parleranno di allarme sociale, i questori allerteranno i NAS, ma siccome nessuno ti obbliga a gareggiare nel bodybuilding, se fai questa scelta sta a te affrontarne le conseguenze. Per continuare con i paragoni sei il cacciatore preistorico che deve abbattere il mammoth pena la morte per inedia, tua e della tua famiglia. Non ci sono alternative, puoi soltanto dare tutto te stesso e incrociare le dita. Da adesso tu vivi per la gara e solo per quella.

Extreme dedication

Scordati allora le serate in discoteca, lo sballo del sabato sera, la pizzata con gli amici. Tu sei un *caterpillar* in corsa che nessuno può arrestare, sei il *jumbo* che prende velocità sulla pista di decollo, sei lo *zunami* che sconvolge la costa. Sei una forza della natura che si alimenta di orgoglio, coraggio, volontà e intelligenza. Sei invincibile e indistruttibile, sei - almeno per questa occasione - il meglio di te. Non lasciare spazio ai dubbi, non cedere alle frustrazioni, alimentati di pura positività: la vittoria l'hai in pugno.

Animal training

Non ci sono tabelle e piani alimentari in questa fase. Tu e solo tu puoi sapere come lavorare sul tuo corpo. Da ora l'allenamento è pura melodia, come nel ballo ti devi lasciare trasportare dalle note che i tuoi muscoli attivano, dalle rime che ogni ripetizione ti porta, dai toni dettati dall'esercizio. Feroce ma rilassato abbandonati alle tue sensazioni, mai il tuo *training* sarà così voluttuoso come nel pre gara.

L'ultimo mese di preparazione

ALLENAMENTO

La cosiddetta “preparazione” quell'insieme di massa, ipertono, definizione, spellamento e vascolarità che crea il *look* del vincitore è frutto – dieta a parte – dell'incremento del carico di lavoro nella direzione di frequenza e densità dello stimolo accompagnato da un notevole volume del carico stesso. In soldoni vuol dire che i muscoli devono essere allenati più spesso, con recuperi tra serie progressivamente ridotti - possibilmente senza ridurre il peso dell'attrezzo - e che devi fare tanti esercizi per ciascun gruppo muscolare, almeno uno per ciascun piano di lavoro delle fibre sia in completo allungamento che in completa contrazione con protocolli specifici per ciascun tipo di fibra, rapida o lenta che sia. Si lavora sulla forza resistente, il glicogeno diviene il substrato energetico più importante (servono più carboidrati nella dieta!) ed è un lavoro che va giocato tutto con estrema attenzione sul filo del recupero – soprattutto se sei *natural* – pena una vistosa perdita di massa muscolare.

Uno schema di lavoro idoneo per questa fase può essere il seguente:

STRUTTURA DEL CICLO										
GIORNI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	CACCIA				RIPOSO		CACCIA			
	SPLIT ROUTINE (A + B + C + D) Per ogni gruppo muscolare: <ul style="list-style-type: none"> • 1 es. base 10 – 8 – 6 – 4 – 2 / 3' • 1 es. base 3 - 5 x 10 / 2' • 2 - 3 es. di isolamento in serie gigante 3 - 5 x 15 / 1' 				CARDIO 30 – 40' POSING: <ul style="list-style-type: none"> • Obbligatorie • Isometria • Routine libera 		SPLIT ROUTINE (A + B + C + D) Per ogni gruppo muscolare: <ul style="list-style-type: none"> • 2 - 3 es. base / isolamento in serie gigante 3 – 5 x 12 – 15 / 1' • 1 es. base 3 - 5 x 10/2' • isometria allo specchio 			
	Tecniche: serie ad esaurimento positivo, recuperi progressivamente sempre più brevi escludendo però l'esercizio col piramidale. Addome ogni giorno suddiviso in retto alto / retto basso / obliqui interni / obliqui esterni / trasverso						Tecniche: lavoro "contro l'orologio", dato un tempo determinato per ciascun gruppo muscolare (ad esempio 50'), eseguire progressivamente sempre più serie entro questo limite.			

ALIMENTAZIONE

Continua l'alternanza pesi / cardio con i due diversi regimi dietetici. Una proposta percorribile può essere la seguente.

ORGANIZZAZIONE CICLICA DELLA NUTRIZIONE	
GIORNI ALLENAMENTO CON I PESI	GIORNI RIPOSO E CARDIO
Uova intere Frutta	Albumi o carne bianca Verdure/frutta Olio
Frutta	/
Riso Pollo Verdura / olio	Pesce Verdure / olio
Frutta	/
ALLENAMENTO COI PESI	CARDIO + POSE
Pesce Verdura / olio	Carne rossa magra di erbivoro Verdure / olio
QUANTITA' MODERATE DI CIBO	A SAZIETA' SECONDO APPETITO
Eliminare latticini, formaggi, salumi, succhi di frutta e ogni altro alimento che abbia subito processi di lavorazione. Stop assoluto di pane, pasta e prodotti da forno.	

Final countdown

Gli ultimi dieci giorni prima del concorso corrispondono ad un periodo di decompressione e recupero. La routine si può frazionare in due sedute A + B oppure in un Total Body giornaliero. Il cardio è sospeso così come i giorni di riposo. Preferibile anche non allenare le cosce dati i lunghi tempi di recupero che questi gruppi muscolari richiedono. Le sedute si fanno gradualmente sempre più brevi e leggere fino alla vigilia del *contest* che sarà dedicata al relax, alle pose e a qualche *crunch* di rassicurazione psicologica. In questa fase la dieta è quella dei giorni di caccia e le proteine sono necessariamente ridotte. Gli eccessi proteici, soprattutto se accompagnati da scarsa introduzione di carboidrati innescano un'iperproduzione di cortisolo (di chiara origine surrenale, non viscerale) ormone che il bodybuilder in questa fase deve rifuggire come la peste.

Il carico salino

Da alcuni decenni i bodybuilder utilizzano un test diagnostico – il *test del carico salino* – impiegato in medicina per determinare la presenza di adenomi nel surrene. Lo scopo dell'atleta è quello di eliminare l'aldosterone e ridurre così la ritenzione idrosalina. L'aldosterone elevato

infatti provoca riassorbimento del sodio, escrezione di potassio e conseguente ritenzione di liquidi extracellulari. Il test del carico salino può essere effettuato con infusione endovena oppure per via orale. Per via orale si assumono per tre giorni consecutivi 300 mmoli di sodio (circa 6 - 7 grammi) al giorno. Nei soggetti sani questo produce in terza giornata l'escrezione di sodio e aldosterone portando i livelli dei metaboliti urinari dell'ormone sotto i 5 ngr/24 ore. La cosiddetta dieta occidentale ricca di formaggi, insaccati, condimenti e in generale di cibi conservati è eccessivamente carica di sodio, un sale che per opinione concorde della medicina è dannoso per la salute: ipertensione, escrezione di calcio e conseguente osteoporosi, disturbi gastrici fino ai tumori, alterazione del senso dell'appetito che porta a mangiare in eccesso. I bodybuilder che non usano il sale e si nutrono con alimenti naturali non conservati non corrono alcun rischio, devono però ricordare che in caso di ricorso al carico salino nel *pre contest* sarebbe assurdo e controproducente eliminare completamente il sodio nel giorno del concorso. L'*iposodiemia* o *iponatriemia* infatti provoca disturbi neurologici come lo stato confusionale, l'apatia, la sonnolenza insieme a crampi e ipotensione con grosse difficoltà per la prestazione.

Il carico glucidico e l'insulina

Un'altra condizione che produce evidente ritenzione idrica è l'iperglicemia e iperinsulinemia da eccessivo carico glucidico. Per questo motivo nella giornata della competizione si dovrà porre molta attenzione non tanto all'indice glicemico o alla qualità del carboidrato (che impieghi un minuto o tre ore ad essere digerito quando passa nel sangue è sempre e solo uno zucchero semplice, glucosio o fruttosio che sia) bensì alla sua quantità, il *carico glicemico* appunto. Si dovrà quindi osservare una dieta mista che preveda piccole quantità di carboidrato ad ogni pasto, accompagnate da piccole quantità di proteine per stabilizzare la glicemia senza provocare escrezione del testosterone e grassi saturi per la produzione dell'ormone stesso. Le uova intere con qualche frutto rappresentano l'alimento ideale per veloci spuntini pre competitivi.

La vita sottile

Molti erroneamente eliminano le verdure nell'avvicinarsi del *contest* convinti che questi alimenti facciano gonfiare la pancia. Ricordo con orrore lontane esperienze personali di ricariche a chili di riso e patate senza sale con costipazione, ritenzione idrica e nausea continue. In realtà il fenomeno della pancia gonfia è dovuto al *glutine* contenuto nei cereali che - infiammando l'intestino per la risposta autoimmune dell'organismo - provoca il noioso fenomeno. Le verdure al contrario sono indispensabili non solo per le vitamine e i minerali che apportano ma anche per le fibre che facilitano l'evacuazione. Il riso che non contiene glutine può essere un accettabile fornitore di amidi.

La giornata del concorso

Novelle *Miss Italia* non vi emozionare! State tranquilli e rilassati e fate le cose nel modo più normale possibile. E' il giorno che corona mesi di impegno e sacrifici, una giornata particolare tutta da gustare. Come direbbero i miei amici stelle e strisce, *enjoy it*, godeteviela tutta! Un abbraccio.

GC

COMBATTI O FUGGI

La reazione più drammatica al concorso, il trabocchetto più dirompente che in 40 anni di esperienza mi sia mai capitato di osservare è il manifestarsi - in realtà abbastanza frequente - di quel fenomeno innato e istintivo definito "reazione del combatti o fuggi". Questa risposta ancestrale di fronte al pericolo imminente esplica la sua funzione originaria solo se riesci a metter in atto una delle due ipotesi, ma se come nel caso del nostro *contestant* non puoi né combattere né fuggire, la reazione si rivolge contro te stesso e tutto questo cortisolo impazzito ti smoscia i muscoli, ti riempie d'acqua e ti mette addosso una sottile depressione. In pochi istanti sei mesi di preparazione svaniscono come nebbia al sole e ti ritrovi pieno di sottile frustrazione, hai fatto "cilecca"! La soluzione è squisitamente mentale: invece di pensare al concorso come una lotta pensalo per quello che è, una banale esibizione di ciò che hai fatto nei mesi precedenti. Non ti serve a niente digrignare i denti anzi un bel sorriso sicuramente ti aiuta di più. Dedica mezz'ora ogni giorno a visualizzare la gara: il pompaggio, la salita sul palco, i confronti, la routine. All'atto pratico tutto ti sembrerà più amichevole e familiare - un film già visto - senza provocarti quell'ansia irrazionale.