

“The Hunting” updated!

## **IL CICLO DELLA CACCIA E DEL RIPOSO**

### **PER IL BODYBUILDER AGONISTA**

PRIMA TAPPA DEL PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA,

MASSA E POTENZA

*Olympian's 2008*

Giovanni Cianti

### **H-PO posturale**

Quanti danni, quanti acciacchi, quanto cortisone e fisioterapia - atleti e sedentari - per scompensi articolari da sovraccarico! Pettorali e bicipiti strappati dall'osso, periartriti e borsiti, gomiti del tennista, ernie e protrusioni, quanto dolore per nulla! Nel marzo del 1998, omuncolo insignificante tra enormi bestioni, mi stavo pompicchiando alla Gold's di Venice e, come mia abitudine da oltre 20 anni, avevo iniziato il lavoro per i pettorali con tre serie di extrarotazioni per la cuffia dei rotatori. Mi si avvicina un *gozilla* stupito e mi chiede:

- 'are ù doin? ('azzo fai?)

- *prevention.*

- *uh, prevention, a good idea. Here none do it...(n'ce penza mai nessuno...)*

- *I know. D'ù rememba Platz thorn bicep, or Franco ripped pec?*

- *ya, may be ù ar 'rait (ce stà pure che c'hai ragione).*

Non credo sia cambiato niente da allora. neppure in *Itali* a quello che sento.

Ogni articolazione è una cerniera:

1. senza tono muscolare (spesso dovuto ad eccesso di zuccheri e insulina, tanto per cascare sempre lì) i cardini collassano l'uno sull'altro e se non ci sono problemi, state certi che vengono. Figuriamoci se ci sono già.
2. quando manca l'equilibrio tra i muscoli che agiscono in antagonismo reciproco su quell'articolazione, l'infiammazione sul gruppo retratto e/o ipertonico è garantita, fino alla lesione del tendine e persino dell'osso dove il tendine si arpiona, se il testone insiste. L'equilibrio artromuscolare (così l'han chiamato) viene a mancare per posture scorrette, lavori ripetitivi, schede di allenamento e carichi errati.

L'H-PO posturale mette sempre al primo posto, avanti alla potenza e all'ipertrofia stesse, la postura e agisce su tre fronti:

- preventivo con esercizi appropriati per ciascuna articolazione quando il problema ancora non c'è,
- operativo con la corretta struttura della tabella,
- curativo, perché lavorando sui tiranti muscolari ricrea l'equilibrio artromuscolare, la corretta postura e risolve le tendiniti senza analgesici, miorilassanti e cortisone. Ma mi raccomando, questo non lo dite ai Signori Dottori, sennò loro che ci stanno a fare...

### **Esempio di carico non corretto sul pettorale, articolazione scapolo-omerale**

PANCA ORIZZONTALE: 4 x 6 ripetizioni, piramide sul peso / 3' recupero

PANCA INCLINATA AL MULTY POWER con le braccia perpendicolari al busto: 4 x 6 come sopra / 2'

PARALLELE: 3 serie ad esaurimento / 3'

3 esercizi multiarticolari che caricano eccessivamente la cuffia dei rotatori, lavorando muscoli intrarotatori in accorciamento, non preceduti da riscaldamento articolare, con una azione che probabilmente è accentuata da eccessivo lavoro sui deltoidi e sui dorsali. Ripetizioni e piano di lavoro non adeguati alle fibre clavicolari (alte) del grande pettorale. Sicure conseguenze nel tempo: sindrome acromiale (genericamente definita dai Signori Dottori come periartrite), moncone della spalla cronicamente anteverso, braccia intrarotate, postura scimmiesca, sviluppo del pettorale esteticamente non piacevole (a boccia). Morale: non serve e crea danni.

## **Esempio di carico equilibrato sul medesimo muscolo:**

ALZATE LATERALI PALMO SU' in superset con EXTRAROTAZIONI AI CAVI: 3 serie da 15-20 ripetizioni per riscaldare e prevenire.

PANCA ORIZZONTALE: 10-8-6-4 / 3'

CROCI ORIZZONTALI: 3 X 8 / 2'

PANCA INCLINATA con le braccia vicine al busto: 4 x 15-20 / 2'

PULLOVER CON MANUBRIO 8 reps in superset con

CROCI AI CAVI ALTI 15-20 reps. 2-3 sets.

Si alternano esercizi mono e multiarticolari, i piani di lavoro sono congrui con i fasci allenati, il muscolo viene caricato sia in accorciamento che in allungamento rendendo superfluo lo stretching tradizionale. La cuffia è potenziata e riceve minori sollecitazioni, lo sviluppo è esteticamente gradevole, la postura corretta è mantenuta. Si dovrebbe accompagnare questo protocollo con un lavoro ridotto sui deltoidi, spesso sovraccaricati in modo assurdo dai bodybuilder, con un lavoro equilibrato sui muscoli extrarotatori della spalla (sovraspinato, sottospinato e piccolo rotondo) e sui trapezi. Ricordiamoci sempre che i fasci ascendenti del trapezio insieme ai fasci discendenti di grande pettorale e grande dorsale aprono l'articolazione scapolo omerale, mentre i deltoidi la chiudono, riducendo lo spazio di scorrimento ai tendini degli extrarotatori. Il risultato è positivo sia sul piano estetico che su quello funzionale, perché come si è sempre detto, in natura forma e funzione vanno di pari passo.

## **Obiettivi della Preparazione Specifica**

Realizzate le capacità atletiche e le qualità fisiologiche fondamentali, potenza, velocità, resistenza, flessibilità e acquisito un buon livello di efficienza organica generale si passa allo sviluppo specifico delle qualità richieste dal bodybuilding, massa e dettagli muscolari. Questo viene raggiunto attraverso un maggior numero di esercizi, un diverso protocollo di lavoro e soprattutto lasciando ancora più tempo ai processi di recupero e supercompensazione. Questo programma sarà attuato mantenendo richiami delle capacità acquisite in precedenza, cercando di migliorarle ulteriormente.

## **1° tappa della Preparazione Specifica: massa e potenza**

In questa fase al sistema dei fosfati si aggiunge il lavoro anaerobico lattacido. In particolare il numero più elevato di ripetizioni e la tecnica ad esaurimento porta la lacerazione del tessuto connettivo che riveste i muscoli e delle miofibrille stesse. Il fenomeno evidenziato dai DOMS (i dolori muscolari che seguono per alcuni giorni l'allenamento) è determinante per lo sviluppo definitivo delle cellule embrionali che si trovano numerose nelle adiacenze delle fibre veloci. In pratica dalla membrana lacerata si liberano fattori ormonali di crescita che vanno a stimolare la maturazione delle cellule staminali presenti nella zona (azione ormonale paracrina). Si attua così lo sviluppo iperplastico del muscolo, quello vero e definitivo che rimarrà anche a sospensione dell'allenamento. Va sottolineato che il numero delle cellule staminali è geneticamente determinato e che esse si trovano solamente nelle adiacenze delle fibre veloci, per l'evidente motivo che il lavoro di potenza richiede non ipertrofia muscolare, cioè un serbatoio di combustibile più grande, bensì più "cavalli", cioè più motori per realizzare le aumentate richieste. La lacerazione del tessuto connettivo e muscolare, un autentico terremoto metabolico, è seguita da forte infiammazione dei tessuti (i DOMS appunto) che dura per alcuni giorni. La fase successiva di maturazione e l'inizio della funzionalità delle nuove fibre impiega fino a 10-14 giorni per realizzarsi pienamente ed è resa più rapida solo dall'alimentazione iperproteica. Un processo lungo e laborioso come si vede, che non è razionale interrompere con nuovi e ripetuti stress allenanti. Un processo oltretutto molto costoso dal punto di vista energetico, realizzato dall'organismo esclusivamente con meccanismi aerobici che utilizzano i grassi di deposito presenti nell'adiacenze del muscolo così brutalmente "strapazzato". Un processo che se ben gestito porta un notevole dimagrimento localizzato ( la vecchia, tanto vituperata *spot reduction*), inattuabile coi classici allenamenti *cardio*.

I tempi di recupero rimangono lunghi, 3-4 minuti tra serie in relazione al tipo di esercizio, al muscolo allenato e al protocollo di lavoro: 3 minuti per gli esercizi pluriarticolari, le basse ripetizioni e i grossi gruppi muscolari, 2-3 per gli esercizi monoarticolari, ripetizioni sopra la soglia di 10-12 e i muscoli meno voluminosi. Con i grossi carichi e le ripetizioni inferiori a 10 la

contrazione concentrica è esplosiva mentre l'eccentrica rimane sempre lenta e controllata. Elevate ripetizioni con carichi più leggeri impongono il sistema *slow* anche nella fase concentrica per evitare l'inerzia che annullerebbe parte dell'impegno muscolare. Infine l'allenamento *total body* inserito nella fase di riposo, non è turbativo del recupero e della supercompensazione e va attuato con carichi molto leggeri e non esaustivi, si tratta di un semplice richiamo che enfatizza e non stressa il metabolismo proteico.

### **Rapporto volume – intensità – densità del carico di lavoro**

Il *volume* del carico, la sua quantità, cresce ancora rispetto alla fase precedente, insieme alla *intensità metabolica*, specifica del bodybuilding, in pratica si introducono le serie tirate ad esaurimento muscolare "positivo", senza però andare oltre. Verrà più avanti il momento della *superintensità*. Della *densità* di stimolo, cioè il recupero tra serie ne abbiamo appena discusso.

#### *H-PO IN SOLDONI*

*Sono sempre stato profondamente convinto che se non si riesce a descrivere un concetto o una teoria con tre parole, soggetto-verbo-predicato significa che anche la scoperta più mirabolante è priva di solide basi. L'H-PO è il sistema integrato allenamento-alimentazione attualmente più razionale ed efficace che esista. Si basa sulla rigida scissione in due blocchi di più giorni ciascuno, fase di allenamento e fase di riposo accompagnati da sistemi nutritivi diversi, funzionali in un caso allo stimolo del testosterone e nell'altro di GH e Insulina. Questo in base a precise e documentate ricerche e sperimentazioni sulla biologia del lavoro di potenza e velocità. Di conseguenza sono superati sia l'organizzazione in microcicli del carico, sia l'alternarsi di giorni di lavoro a giorni di recupero, metodi che nella pratica oramai secolare del bodybuilding sono risultati parzialmente efficaci e fonte di notevoli difficoltà. H-PO è il metodo che si può applicare ad ogni livello di esperienza e alle più specifiche necessità, anche salutistiche e ricreative. Il metodo che rende gioioso, piacevole e istintivo quello che una volta veniva definito, parafrasando il grande statista inglese Winston Churchill, allenamento di "sangue, sudore e lacrime".*

#### 1-3 GIORNI CONSECUTIVI DI ALLENAMENTO

NUTRIZIONE: stimolo e utilizzo del Testosterone per allenarsi.

#### 3-10 GIORNI CONSECUTIVI DI RIPOSO

NUTRIZIONE: stimolo e utilizzo di GH e moderatamente di Insulina per recuperare e crescere.

### **La scheda dei giorni di caccia**

Questa scheda è una rielaborazione del sistema *Ton & Stun* utilizzato dal Mr. Universo Ken Waller nei primi anni '70. Ken il rosso, un ex *football player* che molti ricorderanno nel documentario *Pumping Iron* nascondere la *t-shirt* feticcio di Mike Katz per destabilizzarlo psicologicamente in gara, lo utilizzava ripetendolo due volte nella settimana (senza ovviamente l'allenamento di resistenza) e già così era un valido metodo di lavoro. Il nostro apporto è consistito nell'introduzione del sistema a rotazione delle priorità muscolari e nell'adeguamento all' H-PO.

MASSA E POTENZA CON RICHIAMO DI RESISTENZA			
Giorni	1	2	6
Gruppi (con priorità a rotazione)	Petto/tricipiti gambe	Spalle/dorsali bicipiti	Resistenza <i>total body</i>
<i>Warm up</i> posturale	Extrarotazioni + lat machine dietro	Alzate laterali palmo sù	Good morning + addome alle parallele

<p>Esercizi NB, lo schema di esecuzione degli esercizi è il seguente:  <u>I° gruppo muscolare:</u>  3 esercizi  <u>II° gruppo muscolare:</u>  2 esercizi  <u>III° gruppo muscolare:</u>  1 esercizio  <b>6 ESERCIZI IN TUTTO</b>  Iniziare ogni allenamento da un gruppo diverso a rotazione per redistribuire in modo omogeneo il lavoro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>panca orizzontale 10-8-6-4 rip./ 3-4'</li> <li>panca inclinata 4 x 10 / 2-3'</li> <li>croci orizzontali 3 x 10 / 2'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>push press 10-8-6-6 / 3'</li> <li>tirate al mento 4 x 10 / 3'</li> <li>scrollate con manubri 3 x 10 / 2'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>affondi con manubri</li> <li>stacco per femorali</li> <li>crunch obliqui</li> <li>pullover machine</li> <li>curl ai cavi</li> <li>tricipiti ai cavi</li> </ul> <p>tutto 3 x 15-20 / 1-2' oppure a circuito</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>french press 10-8-6 / 3'</li> <li>pushdown 3 x 10 / 2'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>lat machine dietro 4 x 10-12 / 2'</li> <li>rematore bilanciere 10-8-6-4 / 3'</li> <li>rowing a un braccio 3 x 10 / 2'</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>squat 15-12-10-8 / 3-4'</li> <li>leg curl 4 x 10 / 2'</li> <li>calf machine 4 x 10 / 2'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>curl cheating 4 x 10 / 2'</li> <li>curl scott 3 x 12 / 2'</li> </ul>	
Cool down	Stretching statico / bagno turco / sauna / massaggio		

**STRUTTURA DEL CICLO (da ripetere almeno 4 volte)**

GIORNI	1	2	3	4	5	6	7
CACCIA RIPOSO	PESI: massa e potenza	PESI: massa e potenza	Riposo completo	CARDIO lombari	CARDIO obliqui	PESI: resist.	CARDIO addome

**Food**

Niente cambia dal punto di vista alimentare nell'alternanza di 2 giorni iso-ipocalorici e ipoproteici ai 5 successivi dedicati all'iperproteico per accumulare proteine nei tessuti muscolari.

**Stufo!**

Stufo, sono stufo di vedere gente grassa fradicia di zucchero e insulina, metabolicamente malata, col sistema immunitario vacillante, diabetica in predicato! Sono stufo. Mollicci e acquosi, cellulitici e malati per quel cronico bagno di amidi e ormoni che li accompagna dalla pancia della mamma fino alla tomba. Bambini che nascono già metabolicamente compromessi, destinati all'obesità e alle malattie cardiovascolari con un costo per lo Stato Italiano di 23 miliardi di euro/anno (non è che mi interessi molto lo Stato Italiano se non fosse per il fatto che sono soldi vostri e miei che spende). Sono frustrato dal constatare che posso aiutare solo al 30% i miei clienti, cionchi e dolenti perché refrattari ad adottare nuove abitudini alimentari, quando se smettessero di mangiare nazionalpopolare (le 3P: Pane, Pasta e Pizza) il 90% dei loro problemi (alitosi e carie comprese) svanirebbero come neve al sole anche senza venire in palestra! Sono stufo.

**GC**