

“The Hunting” updated!

IL CICLO DELLA CACCIA E DEL RIPOSO

PER IL BODYBUILDER AGONISTA

SECONDA TAPPA DEL PERIODO DI

PREPARAZIONE SPECIFICA, MASSA E CARENZE

Olympian's 2008

Giovanni Cianti

“Yes, we can!”

Dopo *topo gigio* Veltroni anche noi sfacciatamente rubiamo lo slogan elettorale di Barack Obama, il *candidato-negretto* che tanto ci ricorda lo zio Tom dell'omonima capanna, per sottolineare con enfasi “*Sì, ragazzo, tu puoi, anche tu assolutamente puoi – devi credermi – spostare i tuoi ingombranti polpacci nelle braccioline rachitiche, i glutei voluminosi nei pettorali piatti e inconsistenti, i dorsali esagerati nei deltoidi mollicci*”. Come si fa? Si fa con la redistribuzione muscolare. La redistribuzione muscolare è una conseguenza diretta dell'*Amino Tank Theory*¹. L'*Amino Tank Theory* infatti ci dice che le proteine ingerite in eccesso, ben lungi dall'essere eliminate con l'urina, si depositano come preziosa riserva di aminoacidi in forma funzionale – cioè come miofibrille perfettamente attrezzate – nel tessuto muscolare, dal quale potranno essere recuperate e utilizzate per fare fronte a qualsivoglia necessità. La destinazione di questo viaggio metabolico – il *piriforme* piuttosto che il *gracile* o il *succlavio* – dipende dalle necessità dei vari distretti. Se con un *pump* selvaggio ho devastato i miei *peronieri*, sicuramente non solo gli aminoacidi ma tutti i nutrienti che sono in grado di ingurgitare andranno in massima parte proprio lì dove ho creato un grande fabbisogno. Questo avverrà anche se osservo il digiuno o quasi. Il nostro prodigioso organismo, infatti è in grado di smontare le proteine dove non servono per rimontarle pazientemente làdove più urge. Quindi correggere le carenze muscolari è un gioco da ragazzi, un poco come trastullarsi con la plastilina, levo di qua metto di là, a mio capriccio. Chi non ricorda le parole del nostro patrono, San Schwarzenegger “*In un certo senso il bodybuilder non vede il muscolo come una parte di sè. Lo vede come una cosa. Lo guarda come un oggetto e dice, bene, quest'oggetto va costruito un poco più lungo, il bicipite deve essere sviluppato in lunghezza; oppure il tricipite deve esser più denso, in basso vicino al gomito. Lo guarda e gli sembra che non gli appartenga, che gli sia estraneo, come una scultura. Così dopo avere studiato la sua opera, un po' come fa lo scultore, si avvicina a questo oggetto e ci lavora un poco, magari fa qualche ripetizione forzata extra per tirarne fuori la parte bassa. Plasma il muscolo, proprio come si fa con una scultura.*”² Plasticità dei tessuti viventi, funzionalità di questo sistema. Nella pratica ne derivano due possibilità per l'astuto *bodybuilder natural*:

1. ridurre certi gruppi muscolari grossi fuori misura, mettendoli temporaneamente a riposo
2. espandere e rimodellare quelle parti scarsamente sviluppate che mortificano l'estetica e la simmetria del corpo, enfatizzandone l'allenamento.

Questo potrà avvenire sia aumentando che mantenendo o addirittura riducendo la massa corporea totale, dosando semplicemente nutrizione e carichi di lavoro.

II° tappa della Preparazione Specifica: massa e carenze

Si accentua il lavoro specifico della nostra disciplina, l'attenzione è rivolta in special modo alla simmetria e alle proporzioni corporee con cura particolare rivolta alle carenze muscolari. Nella scheda a seguire l'attenzione è posta su spalle e braccia che sembrano non soddisfare mai abbastanza il bodybuilder. Lo schema dei giorni di caccia o di allenamento che dir si voglia prevede tre sedute consecutive nelle quali il lavoro è ben distribuito su tutti i distretti muscolari, seguiti da un richiamo in sesta giornata per le parti carenti. Trattandosi in questo caso di spalle e braccia che sono già duramente impegnate con gli esercizi per il petto e il dorso si è preferito distanziarle di un giorno dal lavoro del tronco inserendo in mezzo le gambe, sollecitandole blandamente con un lavoro di facile pompaggio. In sesta giornata invece applicheremo il lavoro più pesante di potenza anche su questi piccoli e cruciali dettagli muscolari.

¹ Giovanni Cianti AMINO TANK THEORY *Olympian's* n° 44, 2001

² Charles Gaines and George Butler PUMPING IRON, pag.52 Simon and Shuster, NY 1974

QUANDO L'H-PO E' DONNA

“D’ù uon e pis of mì, d’ù uon e pis of mì...” continua a mugolare le bella e fragile Britney Spear in una sorta di paradigma della sua vita dorata e sciagurata, parabola esemplare dell’infelicità femminile nell’odierna società. Proiettate fuori dall’ordine naturale delle cose, protese a divenire il peggio di sé, stupidamente incaponite a copiare i peggiori difetti dei maschi, le donne sembrano avere rinunciato a quell’insostituibile patrimonio genetico di dolcezza e femminilità che la donna - progettata dalla natura per essere soprattutto madre - deve possedere. Diversi nella fisiologia e nei ruoli, maschio e femmina non potranno mai essere uguali, in barba a qualsivoglia artefatta e interessata ideologia. La natura vince sempre sulla cultura.

Premessa.

Tutte le caratteristiche umane, biologiche, fisiche e comportamentali compresi i sentimenti più profondi, sono il frutto di milioni di anni evolutivi. Esse si sono sviluppate come risposta adattiva all’ambiente. Da 10.000 anni a questa parte la rivoluzione agricola prima e successivamente quella industriale le hanno distorte e modificate, ma non sono riuscite - dato il brevissimo tempo a disposizione - a modificarle in maniera sostanziale. La cultura può malamente nascondere ma non è in grado di modificare ciò che la natura ha prodotto. Certo si può uscire dall’ordine naturale delle cose, ma sempre c’è un prezzo da pagare, come la catastrofe umana e ambientale di cui siamo testimoni, ben ci chiarisce. La diversificazione sessuale umana nasce da presupposti ben precisi.

La stazione eretta.

Il passaggio dalla quadrupedia alla stazione eretta ha prodotto una importante modificazione del nostro bacino con il conseguente restringimento del canale pelvico. Di conseguenza per attraversarlo i cuccioli dell’uomo devono nascere immaturi e questo comporta alcuni anni di cure genitoriali fino al raggiungimento dell’indipendenza e della maturità. Così è nata la famiglia nucleare, padre, madre e i figli, successivamente allargata a zii e nonni e con la tribù a tutti i consanguinei. La famiglia quindi è un istinto e un istituzione voluto da necessità naturali, non culturali, la prima forma di società umana.

La riproduzione e l’estro.

La natura fa uso parsimonioso del sesso, destinandolo ai periodi e alle stagioni in cui è funzionale alla riproduzione. C’è una sorta di sacralità in questo strumento di propagazione della vita andata completamente perduta con la cronicizzazione dell’estro femminile causata dal surplus alimentare portato dall’agricoltura. Uno stravolgimento della funzione biologica che pone non pochi problemi al maschio - che vuole la certezza della sua progenie - e alla famiglia. Il relativismo ideologico e morale contemporaneo ha fatto il resto.

Il dimorfismo sessuale.

Presente in moltissime specie animali, la diversità nella struttura fisica e nel comportamento tra i due sessi è anch’essa di natura adattiva. Nella specie homo, il maschio, cacciatore e guerriero è per evidente necessità più alto e robusto della femmina destinata alla raccolta di bacche e radici nonché alla cura della prole. Diverse funzioni richiedono inoltre diversi comportamenti, aggressività da una parte, remissione e dolcezza dall’altra. Ancora una volta il nuovo ruolo imposto alla donna soprattutto a partire dalla rivoluzione industriale del 1780 ne ha modificato aspetto e comportamenti. Cambiamenti dei quali, nonostante l’illusione arrogante del femminismo, neppure loro, le femmine sono felici.

L’H-PO femminile.

Non esiste, semmai si dovrebbe parlare di G-Ca, Gathering-Caring, cura dei cuccioli e raccolta. In palestra si raccomanda un lavoro moderato per il tono e la postura, stretching e cardio, il tutto accompagnato da alimentazione ricca di verdure per la loro azione estrogenizzante, poca carne e qualche frutto. Né adrenalina né testosterone, servono alla donna, bensì estrogeni e ossitocina. Alle gentili signore che vogliono ancora somigliare agli uomini invece, tutta la nostra simpatia e solidarietà. Per loro va benissimo l’H-PO che fanno i maschi.

Rapporto volume – intensità – densità del carico di lavoro

Aumenta ancora il *volume* del carico arrivando in pratica al limite massimo sostenibile, quattro esercizi, sedici *sets* per gruppo sono in effetti un sacco di dannato lavoro, reso tollerabile solo dall'accurata preparazione fatta finora. L'*intensità* e la *densità* degli stimoli rimangono stabili, ogni serie effettiva è tirata all'esaurimento positivo, senza aggiungere ancora tecniche *Heavy Duty*. Anche i recuperi tra serie sono analoghi a quelli del periodo precedente. Il ciclo si allunga a nove giorni, tre più uno di lavoro, gli altri sei destinati al recupero e alla crescita. Il programma deve essere proseguito per almeno tre cicli consecutivi.

La scheda dei giorni di caccia

MASSA E CARENZE				
Giorni	1	2	3	6
Gruppi (con priorità a rotazione)	Petto/dorso	Gambe/polpacci	Spalle braccia (leggero)	Spalle braccia (pesante)
Warm up posturale	Extrarotazioni + lat machine dietro il collo in superset 3 x 15 / 1'	Leg extension + good morning in superset 3 x 15 / 1'	Alzate laterali palmo in sù 3 x 15 / 1'	Scrollate con manubri 3 x 15 / 1'
Esercizi NB: alternare ogni volta la <i>priorità muscolare</i> , iniziando sempre dal gruppo allenato per ultimo la volta precedente.	<ul style="list-style-type: none"> panca declinata 10-8-6-4./ 3--4' panca inclinata 4 x 10 / 2-3' croci orizzontali 3 x 10 / 2' pullover con manubrio 3 x 8 / 2' 	<ul style="list-style-type: none"> stacco per femorali 4 x 12 / 1' leg curl 4 x 10 / 2' 	<ul style="list-style-type: none"> Arnold press Curling Pushdown <i>in serie gigante</i> 4 x 12 / 2' 	<ul style="list-style-type: none"> Push press 10-8-6-4 / 3' Alzate laterali cheating 4 x 10 / 2' Alzate laterali 90° 4 x 12 / 2' Curl cheating 4 x 10 / 2' Curl Scott 4 x 10 / 2' Curl ai cavi 2 x 20 / 1' Spinte tricipiti 10-8-6-6/3' Arm extension 4 x 10 / 2' Tricipiti ai cavi 3 x 12 / 1'
	<ul style="list-style-type: none"> pectoral inverso 4 x 6+6+6 / 2' rematore con bilanciere 10-8-6-4 / 3-4' rematore con manubrio 4 x 10 / 2' pulldown 3 x 15 / 2' 	<ul style="list-style-type: none"> leg extension 4 x 6+6+6 / 2' hack squat 15-12-10-8 / 4' leg press 4 x 20 / 3' affondi con manubri 4 x 10 / 2' 	<ul style="list-style-type: none"> Tirate al mento Curl di conc. French press <i>in serie gigante</i> 4 x 10 / 2' 	
			<ul style="list-style-type: none"> calf machine 10-8-6-6 / 2' polpacci seduto 4 x 20 / 1' 	<ul style="list-style-type: none"> Alzate laterali Hammer curl Tricipiti con manubrio <i>in serie gigante</i> 4 x 15 / 1'
Cool down	Stretching statico/bagno turco/sauna/massaggio			

STRUTTURA DEL CICLO (da ripetere almeno 3 volte)

GIORNI	1	2	3	4	5	6	7	8	9
CACCIA RIPOSO	PESI: potenza	PESI: potenza	PESI: pump	Riposo completo	CARDIO addome	PESI: potenza	CARDIO addome	CARDIO obliqui	CARDIO lombari

Food

L'aumento dei giorni di attività con la conseguente alimentazione pro testosterone, ipoproteica e leggermente ipocalorica riduce le nostre aspettative di extra massa muscolare. In compenso rende sempre di più l'organismo una imbattibile "macchina da guerra", in grado di affrontare le sanguinose peripezie della preparazione agonistica. E' questo il momento – se ancora non lo si è fatto – di buttare ai maiali i *cibi-spazzatura*, pane, riso, granaglie, legumi, formaggi, affettati e ogni tipo di cibo confezionato e addizionato di veleni, tutto quel caravanserraglio di cibo innaturale del quale ci siamo nutriti per sopravvivere durante questi ultimi 10.000 anni. Infatti solo ciò che si può raccogliere dall'ambiente e consumare così com'è, crudo e senza interventi di lavorazione, risulta essere al 100% idoneo alle nostre necessità e peculiarità fisiologiche. Anche se snaturati e pervertiti sempre animali siamo. Dalla stitichezza all'alitosi, dalle flatolenze fino ai tumori e al diabete, la totalità dei disturbi e delle malattie a carico dell'intero tratto digerente, dalla bocca fino all'ano derivano direttamente dal cibo non idoneo che ci facciamo passare attraverso. E arrivati a quel punto, di corsa dai Signori Dottori! Da chi altri sennò?

GC

ONNIVORI O MAIALI?

Il fatto che l'uomo consumi abitualmente spazzatura ci viene confermato dall'analogia che - per qualità oggettive e organolettiche - esiste tra la carne umana e quella di porco. La conferma l'abbiamo anche nelle confessioni dei cannibali che ogni tanto vengono incastrati, i quali descrivono la carne umana come gustosa, tenera e leggermente dolciastra (perché fradicia di zuccheri, aggiungiamo noi!), molto simile a quella suina. E' un dato ovvio visto che abbiamo in comune col porco il consumo di rifiuti e di immondizia. Cos'altro sono i sughetti e gli intingoli, le preparazioni più ghiotte della nouvelle cuisine e della tradizione se non il surrogato del cibo che davvero ci servirebbe, la carne di ruminante divorata cruda così com'è insieme a qualche verdura e radice? Spesso l'alta cucina ricicla cibo avanzato o alimenti che se non fossero cotti sarebbero impossibili da digerire o comunque altamente tossici per l'uomo. Tutto per gratificare il nostro gusto per la carne mortificato dal consumo abituale di cereali. Tra la carne dell'uomo contemporaneo e quella del primitivo esiste la stessa differenza che si osserva tra la carne del maiale e quella del cinghiale, il porco non addomesticato che si nutre come natura gli comanda. In natura infatti la specializzazione alimentare onnivora non esiste, peraltro non sarebbe specializzazione. Divenire onnivori è stato un ripiego cui ci ha costretto l'agricoltura. L'uomo vero è carnivoro-frugivoro, esattamente come l'orso.