

INDICE

Trova esercizi	VI
Accesso ai video online	VIII
Ringraziamenti	IX
Introduzione	X
PARTE I UN PIANO PER LA MUSCOLAZIONE	
1 Valutazioni e obiettivi	3
2 Un piano per il successo	35
3 Regole per la muscolazione	43
PARTE II METODOLOGIA DELLA MUSCOLAZIONE	
4 Sviluppare muscoli vs bruciare grassi	65
5 Allenamento della parte inferiore del corpo	73
6 Allenamento del core	125
7 Allenamento della parte superiore del corpo	155
PARTE III PROGRAMMAZIONE MUSCOLARE	
8 Programmi per la crescita muscolare	221
9 Programmi brucia grassi	261
10 Programmi per parti del corpo specifiche	287
PARTE IV MANTENIMENTO	
11 Alimentazione per la crescita muscolare e la perdita di grasso	303
12 Forti e asciutti per sempre	319
Bibliografia	327
L'autore	339

TROVA ESERCIZI

Capitolo 5 Allenamento della parte inferiore del corpo

Goblet squat	79	▶ Deadlift	103
Squat con bilanciere	80	Sumo deadlift	105
Front squat	82	Deadlift con trap bar	106
▶ Zercher squat	83	Stacco rumeno (RDL)	107
▶ Jump squat	84	▶ Stacco rumeno asimmetrico	108
Squat con cintura	85	Stacco rumeno a una gamba	109
▶ Squat su una gamba	87	▶ Kettlebell swing	111
Split squat	90	Kettlebell swing alternato	113
Split squat bulgaro	91	▶ Hip thrust	114
▶ Split squat jump alternato	92	▶ Hip thrust asimmetrico	115
Affondo all'indietro	94	▶ Slider leg curl	116
Affondo all'indietro con deficit	95	▶ Slider leg curl a una gamba	117
Affondo in avanti	96	▶ Slanci laterali da in piedi	118
▶ Affondo combinato	97	Calf raise monopodalico	120
▶ Affondo laterale	98	Calf raise monopodalico	
Step up	100	su rialzo	122
Step up laterale	101	▶ Single leg hop	123

Capitolo 6 Allenamento del core

▶ Hardstyle plank	130	Pallof press in ginocchio	142
Hardstyle plank su una gamba	131	▶ Landmine rotation	143
Gym ball rollout	132	▶ Plank a un braccio	144
▶ Hand walkout	133	Leg raise	146
Side plank	135	Leg raise con fascia	
Side plank a gambe unite	136	di resistenza	147
Side plank su una gamba	137	Hanging leg raise	148
▶ Stir the pot	139	Farmer's walk	150
Pallof press	140	Farmer's walk a un braccio	
Pallof press su un ginocchio	141	▶ Turkish get-up	152

Capitolo 7 Allenamento della parte superiore del corpo

Inverted row	158	Dip	189
Inverted row con piedi sollevati	159	Dip agli anelli	190
▶ Row in posizione split stance	160	Dip agli anelli in posizione a L	191
Yates row	161	Overhead press	193
Row a un braccio	162	Overhead press a un braccio	194
Cable row a un braccio	163	▶ Push press a un braccio	195
Face pull	164	▶ Overhead press a un braccio da semi inginocchiato	196
Face pull a un braccio con fascia	165	▶ Ahrens press	197
▶ Bent-over row con kettlebell	166	▶ Push-up inverso	198
Pull-up con presa prona	168	Push-up inverso a presa stretta	199
Pull-down con presa prona	169	Push-up inverso con piedi sollevati	200
Pull-up con presa a martello	170	Push-up inverso con anelli o cinghie	201
Pull-down con presa a martello	171	▶ Bicipiti in tenuta isometrica	203
Pull-up agli anelli	172	Biceps curl	204
Pull-up agli anelli in posizione a L	173	Biceps curl a martello	205
Pull-down a braccia tese	174	Biceps curl inverso	206
Pull-down con un solo braccio teso	175	▶ Biceps curl a un braccio con fascia	207
Push-up	177	Estensione dei tricipiti in posizione orizzontale	208
Push-up con piedi sollevati	178	Estensione dei tricipiti sopra la testa	209
Dead-stop push-up	179	Triceps press-down	210
▶ Camminata push-up	181	Triceps press-down con fascia a un braccio	211
Push-up con anelli o cinghie	182	Fly con fascia a un braccio	212
Push-up su gym ball	183	Alzata laterale	213
Bench press con kettlebell o manubri	184	▶ Alzata laterale a un braccio	214
Bench press a presa stretta	185	▶ Shrug con elastico a un braccio	215
Bench press su panca inclinata	186	▶ Estensione e flessione del polso a un braccio	216
Chest press a un braccio con cavo o fascia	187		
▶ Floor press a un braccio	188		

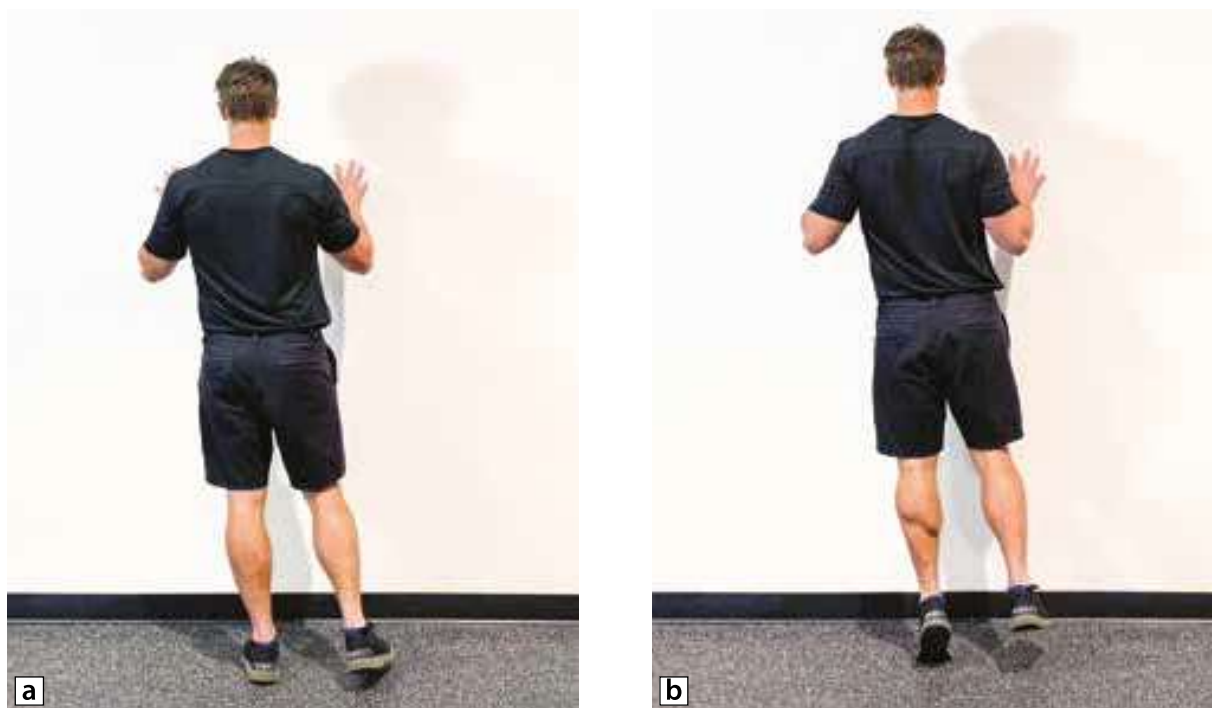


FIGURA 1.14 Valutazione della resistenza alla fatica: calf raise su una gamba sola.

FORZA MASSIMALE

La forza massima è la misura della massima forza esercitabile dai muscoli volontari di un individuo. Si tratta di un tipo specifico di forza che necessita dell'attivazione massimale delle più grandi unità motorie, le quali sono generalmente in grado di sostenere tale attività soltanto per un periodo di tempo compreso tra i 5 e i 10 secondi consecutivi. La forza massima è importante per gli atleti che hanno bisogno di potenza in tutto il corpo, come giocatori di football, di hockey o lottatori di arti marziali miste, giusto per citarne alcuni. L'allenamento con pesi massimali comporta una grande quantità di stimoli sinaptici inviati ai motoneuroni, così da attivare le unità motorie di soglia elevata in grado di produrre la massima forza possibile (Kandel et al. 2013).

In generale, la forza massima costituisce le fondamenta di tutti gli altri tipi di forza. Sollevare carichi pesanti rafforza muscoli, tendini e ossa, i quali sono poi in grado di esercitare maggiore potenza nello sport e nell'attività fisica. Se non si dispone di forza massima sufficiente, è infatti impossibile sviluppare alti livelli di potenza in palestra.

Aumentare la vostra forza massima vi aiuterà anche a migliorare la resistenza nell'attività fisica ad alta intensità. Per esempio, portare il proprio carico massimale (1-RM) alla panca da 122 kg a 143 kg vi permetterà di eseguire più ripetizioni con un carico di 102 kg, un test utilizzato frequentemente durante NFL Scouting Combine, l'evento di reclutamento per giocatori di football. Oppure, prendiamo come esempio un atleta che riesce a fare un massimo di tre trazioni consecutive. Se qualche mese più tardi sarà in grado di eseguire le stesse tre trazioni con 23 kg attaccati alla cintura, a quel punto sarà anche in grado di fare molte più ripetizioni senza carichi aggiuntivi. E questo perché lo sviluppo della forza massima aumenta la capacità lavorativa degli atleti, permettendo loro di eseguire esercizi sub-massimali a intensità relativa minore.

Una maggior forza massimale non è sempre un bene

La forza massimale è un componente fondamentale del livello di fitness complessivo degli atleti, ma non tutti gli atleti hanno bisogno di aumentarla. Il cammino verso una forza massimale sempre maggiore può avere un prezzo molto elevato per gli atleti, poiché può logorare le articolazioni, provocare affaticamento neuronale ed esporli a rischi inutili. È bene ricordare che esiste un limite rispetto alla quantità di forza di cui gli atleti hanno bisogno. Più forza non significa necessariamente prestazioni migliori.

Non c'è alcun dubbio sul fatto che il celebre quarterback Tom Brady non riuscirebbe a battere gran parte dei giocatori della National Football League in una sfida di sollevamento alla panca o di squat con carico massimale. Tuttavia, egli possiede le caratteristiche necessarie per eccellere nel suo campo, tutte correttamente bilanciate. Se Brady provasse ad aggiungere 45 kg al carico dei suoi squat, potrebbe rovinare tale equilibrio. Oppure, prendiamo come esempio un giocatore della National Football League in grado di eseguire degli squat con 200 kg di carico, un peso notevole per un atleta che non si occupa di powerlifting. È molto improbabile che raggiungere i 250 kg lo aiuterebbe a correre più veloce o a saltare più in alto. Anzi, potrebbe avere l'effetto opposto e causargli dolori o affaticamento alle articolazioni, andando così a diminuire la sua velocità. Per determinare se un aumento della forza massimale potrebbe avere dei benefici per il vostro fisico o meno, consultate un allenatore o un fisioterapista.

Panoramica per la valutazione della forza massimale

Quando provate a determinare il vostro livello di forza massimale iniziale, fate molta attenzione a non spingervi oltre le vostre capacità fisiche. Il fattore più importante per la prevenzione di infortuni è il mantenimento della postura ideale durante il test, quindi se non avete familiarità con il sollevamento pesi o se non vi esercitate da diversi mesi, affidatevi a un personal trainer esperto per correggere la postura. Per misurare il livello di sforzo percepito (RPE) useremo la scala Borg CR10. Questa scala da 1 a 10 è un valido strumento per valutare il modo in cui vi state allenando. Il valore 1 corrisponde a riposo e rilassamento totale, paragonabile allo stare stesi sul divano, mentre al valore 10 corrisponde lo sforzo massimale. Come vedremo tra poco, è importante conoscere i valori che si collocano all'interno di tale intervallo.

Evitare di farsi influenzare da stimoli che possano prepararvi psicologicamente prima o durante i test è essenziale. In tal modo si coinvolgerebbe la forza di volontà, un elemento che qui non andremo a mettere alla prova. Un buon test della forza massimale, così come tutti gli altri test che troverete in questo capitolo, dovrebbe misurare l'entità del carico che siete in grado di sollevare senza stimoli aggiuntivi, in modo da ottenere risultati accurati. Passiamo ora ai metodi attraverso i quali è possibile determinare il proprio carico massimale (1-RM) nella maniera meno stressante possibile.

Come determinare il vostro carico massimale per una ripetizione (1-RM)

Determinare in maniera accurata il peso massimo che si è in grado di sollevare per una ripetizione non è facile. Si consumano moltissimo tempo ed energie a sollevare, riposarsi, aumentare il carico, sollevare, riposarsi, aumentare o ridurre il carico, e così si fanno

stime, errori e ipotesi. Questo circolo vizioso continua finché non si riesce a determinare il proprio 1-RM effettivo. Anche nel migliore dei casi, tale processo richiede solitamente tra i 15 e i 20 minuti a esercizio e può rivelarsi estenuante, per non parlare del rischio di infortunio (Mazur, Yetman, e Risser 1993).

Anche se non siete professionisti del powerlifting, sollevatori olimpici o candidati al premio World's Strongest Man, conoscere il vostro 1-RM vi sarà comunque d'aiuto per due motivi. In primo luogo, alcuni dei programmi contenuti in questo libro utilizzano valori percentuali del 1-RM per determinare il carico da utilizzare in ciascun workout. Per impostare correttamente il carico, avrete dunque bisogno di conoscere il vostro 1-RM. In secondo luogo, calcolare il proprio 1-RM è utile perché quando si utilizzano carichi sub-massimali, ossia il tipo di carichi che utilizzerete in praticamente tutti i workout, non è facile capire se la propria forza massima stia aumentando o meno. Il mese scorso eravate in grado di fare 8 ripetizioni con manubri da 27 kg; questo mese riuscite a farne 13 sollevando manubri da 22 kg. Siete diventati più forti? Senza la formula giusta è impossibile saperlo con certezza.

Il modo più preciso per determinare la vostra forza massima è attraverso il test del 1-RM, eseguendo una sola ripetizione con un carico che valutereste come un 10 sulla scala Borg CR10. Tuttavia, oltre a essere rischioso ed estenuante, questo test può richiedere molto tempo. Come vedremo tra poco, esistono modi più semplici e veloci per determinare il 1-RM senza gravare eccessivamente sulla vostra determinazione e sull'integrità delle vostre articolazioni. Per ora, vi basti sapere che nella maggior parte dei casi il test del 1-RM è superfluo. Se decidete di tentarlo comunque, limitatevi a esercizi che non richiedono grande abilità quali pin press, row singoli o trazioni laterali. A meno che non siate atleti navigati con diversi anni di esperienza nei sollevamenti massimali, evitate di eseguire il test del 1-RM con sollevamenti complessi come quelli olimpici, o con esercizi che mettono troppo carico sulla colonna vertebrale, quali squat, deadlift e overhead press.

La tabella 1.1 contiene il numero minimo di step da seguire prima di tentare il test della forza massima. Eseguite almeno tre serie di riscaldamento, ciascuna da due ripetizioni (3×2), con carichi sempre maggiori, calibrati secondo il giusto RPE. Se sentite di aver bisogno di più riscaldamento, fate quante serie ritenete necessarie. L'importante è aumentare progressivamente l'RPE fino a raggiungere un valore di 8 con l'ultima serie di riscaldamento. In caso fossero necessari ulteriori tentativi di sollevamento con carico massimale, riposatevi almeno 5 minuti tra un tentativo e l'altro. Non compromettete mai la vostra forma per sollevare un carico più pesante e fate in modo di evitare stimoli di tipo psicologico. Consiglio di seguire i seguenti step:

- *Serie 1:* La prima serie dovrebbe essere eseguita con un carico che considerate moderato, o corrispondente a un 4 o un 5 sulla scala Borg CR10, seguita da un minuto di riposo.
- *Serie 2:* La seconda serie dovrebbe essere eseguita con un 6 o un 7, seguita da 3 minuti di riposo.
- *Serie 3:* La terza serie dovrebbe essere eseguita con un carico approssimativamente corrispondente a un 8, seguita da 5 minuti di riposo.
- *Serie 4:* Tentativo con carico massimale.

Ora vediamo altri modi per determinare il vostro 1-RM senza correre i rischi associati al test del carico massimale.

Tabella 1.1 Step per il test della forza massimale

Serie	Ripetizioni	RPE	Riposo
Serie 1: riscaldamento	2	4 o 5	1 min.
Serie 2: riscaldamento	2	6 o 7	3 min.
Serie 3: riscaldamento	2	8	5 min.
Serie 4: tentativo con carico massimale	X	10	5 min. (se necessario)

Test del carico massimale per 2, 3 o 5 ripetizioni (2-RM, 3-RM o 5-RM)

Il test del 2-RM o 3-RM è il metodo che preferisco per determinare il 1-RM di un atleta, poiché si basa su una serie di ripetizioni che aumentano le probabilità di individuare il carico giusto in tempo minimo. Cominciate seguendo la procedura di riscaldamento descritta nella tabella 1.1. Dovrete basarvi su tale riscaldamento per fare una stima approssimativa del vostro 2-RM o 3-RM. Se avete dei dubbi, scegliete il carico più leggero. Spesso un carico del 15% circa più pesante rispetto al carico che avete utilizzato per l'ultima serie di riscaldamento, quella che avreste valutato come un 8 sulla scala dell'RPE, è un buon punto di partenza. Idealmente, dovrete riuscire a raggiungere un 10 con la seconda o terza ripetizione, concludendo così il test.

Se non avete raggiunto un 10 con la seconda o terza ripetizione, riposatevi per 5 minuti prima di ripetere il test del 2-RM o 3-RM finché non riuscite a completarlo. A questo punto, per determinare il vostro 1-RM basta un semplice calcolo matematico:

2 ripetizioni = 90-92,5% del 1-RM

3 ripetizioni = 87,5-90% del 1-RM

Per fare una stima del vostro 1-RM, dividete semplicemente l'entità del carico per la percentuale indicata. Se avete raggiunto il vostro limite dopo tre ripetizioni con un carico di 68 kg, allora il vostro 1-RM per quel tipo di sollevamento corrisponde a 76-78 kg. Il calcolo è il seguente:

$$68 \text{ kg} / 0,875 = 78 \text{ kg}$$

$$150 \text{ kg} / 0,90 = 76 \text{ kg}$$

Così avete ottenuto un intervallo grazie al quale potete stimare il vostro 1-RM. Ma quale valore dovrete utilizzare: 87,5% o 90%? A condizione che utilizziate gli stessi valori per tutti i test futuri, non ha alcuna importanza. Personalmente, consiglio sempre di usare il valore più basso: in questo caso 87,5%. In genere, ho potuto constatare che è meglio rimanere nella parte più bassa dello spettro così da poter gestire più facilmente l'affaticamento. Inoltre, la differenza tra 76 kg e 78 kg, in termini dell'effetto che tali valori hanno sullo sviluppo fisico e neuronale, è relativamente modesta. In poche parole, 76 kg e 78 kg avranno lo stesso effetto, quindi usate il valore più basso in modo da gestire meglio l'affaticamento. Ma tenete sempre presente che il vostro 1-RM effettivo potrebbe avvicinarsi di più ai 78 kg. Se preferite tentare un test del 5-RM, o se durante una serie raggiungete un 10 sulla scala dell'RPE con la quinta ripetizione, considerate l'entità del carico che avete utilizzato come corrispondente all'85-87,5% del vostro 1-RM per quel tipo di esercizio. La tabella 1.2 contiene i valori corrispondenti a 2-RM, 3-RM e 5-RM. Essi sono frutto di stime relativamente affidabili. L'unico modo per determinare in maniera del tutto accurata il proprio 1-RM è eseguire il relativo test. Tuttavia, gli unici che potrebbero trarre vantaggio

dall'eseguire un test del 1-RM a intervalli di qualche mese sono probabilmente gli atleti olimpici o coloro che praticano powerlifting a livello agonistico.

Tabella 1.2 Rapporto percentuale tra RM e 1-RM

Ripetizioni massimali (RM)	Percentuale (%) di 1-RM
2-RM	90-92,5%
3-RM	87,5-90%
5-RM	85-87,5%

Dati tratti da J.M. Reynolds, T.J. Gordon, and R.A. Robergs, "Prediction of One Repetition Maximum Strength From Multiple Repetition Maximum Testing and Anthropometry," *Journal of Strength and Conditioning Research* 20, no. 3 (2006): 584-592, and B. Richens and D.J. Cleather, "The Relationship Between the Number of Repetitions Performed at Given Intensities Is Different in Endurance and Strength Trained Athletes," *Biology of Sport* 31, no. 2 (2014): 157-161.

Test del carico massimale per 8 o 12 ripetizioni (8-RM o 12-RM)

Il test del carico sub-massimale per 8-12 ripetizioni è un metodo clinicamente valido per determinare il proprio 1-RM, ma presenta comunque delle limitazioni. Una tra tutte, più ci si allontana dal 1-RM effettivo, meno accurata è la stima (Macht et al. 2016). Nel momento in cui si eseguono sei ripetizioni, per completare la serie sono necessarie altre qualità al di là della forza massimale. Personalmente preferisco un test del 2-RM o del 3-RM, trattandosi del modo migliore per fare una stima accurata senza i rischi che il vero test del 1-RM comporta. Nonostante ciò, se volete evitare di sollevare carichi molto pesanti, il test del 8-RM o del 12-RM è sufficiente a determinare se la vostra forza massimale è in aumento. Lasciate che sia la matematica a fare il lavoro pesante.

Cominciate di nuovo con le serie di riscaldamento delineate nella tabella 1.1. La buona notizia è che fare una stima del peso massimo che siete in grado di sollevare per non più di 8 o 12 ripetizioni consecutive è molto più semplice. Ho potuto constatare che mirare a 10-RM comporta una probabilità piuttosto alta di raggiungere le 8-12 ripetizioni massimali al primo tentativo. Se ciò non dovesse accadere, regolate il carico di conseguenza, riposare per 5 minuti, e ripetete il test. Una volta individuato il carico giusto, usate la seguente equazione:

$$(\text{Carico} \times \text{ripetizioni} \times 0,03) + \text{carico} = 1\text{-RM}$$

Mettiamo che abbiate deciso di eseguire una serie di spinte con manubri da 32 kg. Avete fatto nove ripetizioni ma non siete riusciti a completare la decima. Oppure vi siete fermati prima della decima ripetizione perché avete ritenuto la nona ripetizione di grado 10 sulla scala dell'RPE. In entrambi i casi, 9 ripetizioni è il vostro massimo, per cui l'operazione sarà la seguente:

$$\begin{aligned} (32 \times 9 \times 0,03) + 32 &= 1\text{-RM} \\ 9 + 32 &= 41 \text{ kg} \end{aligned}$$

Avete così calcolato che potete fare una ripetizione di spinte con manubri da 41 kg. Non dimenticate che i calcoli eseguiti nel contesto di un test di 8-RM o 12-RM potrebbero sottostimare il vostro 1-RM effettivo. Ma purché continuiate a fare riferimento a questo test per valutare i vostri progressi futuri, non avrete problemi.

In sostanza, potete scegliere voi come determinare il vostro 1-RM. Ora passiamo agli esercizi consigliati per valutare la forza massimale.

Standard di forza funzionale

Lo scopo degli standard di forza funzionale è determinare quanto la vostra forza massima si avvicina ai valori consigliati. Come abbiamo detto in precedenza, non esistono metodi basati su dati concreti per determinare quanto forte debba essere un individuo per i sollevamenti semplici che si eseguono in palestra, come squat e deadlift. Di conseguenza, le prossime raccomandazioni, elaborate da me e dal dottor John Rusin, sono fondate su prove aneddotiche e su consulenze di rinomati allenatori di forza provenienti da ogni parte del mondo. È importante ricordare che tali standard non devono essere considerati parametri di successo o fallimento; si tratta piuttosto di linee guida utili a migliorare le vostre prestazioni nello sport che preferite. Inoltre, è importante ricordare che queste linee guida si riferiscono in maniera specifica agli individui di sesso maschile. Dunque, quanta forza massima è da considerarsi sufficiente? Non esiste una risposta univoca per tutti gli atleti e i gruppi di persone. Un atleta di powerlifting, ad esempio, dovrebbe essere in grado di eseguire squat con pesi molto più pesanti rispetto a un nuotatore di fondo. Così come un calciatore non ha bisogno di riuscire a eseguire lo stesso numero di trazioni di un arrampicatore.

Stacco rumeno

Quello della cerniera dell'anca è uno schema di movimento fondamentale da cui praticamente tutti gli atleti, indipendentemente dallo sport che praticano, possono trarre dei benefici. E questo perché la capacità di conferire velocità o potenza a qualsiasi movimento risiede nel core. Le riviste di fitness amano promuovere programmi di core training che consistono perlopiù in esercizi per i muscoli addominali. Ma se consideriamo la vera definizione di core come «parte centrale o più importante di qualcosa» scopriamo due cose. La prima è che, trattandosi del luogo in cui il tronco si collega agli arti inferiori, il core del corpo umano è in realtà il bacino. La seconda è che, in base a tale definizione, il bacino è verosimilmente la parte più importante dello scheletro. Di conseguenza, tutti gli esercizi che coinvolgono i muscoli che si connettono al bacino o che contribuiscono a sostenerlo comportano dei benefici.

Esistono 45 muscoli diversi che si collegano al bacino, per non parlare di quelli che, come il muscolo grande dorsale, lo sostengono in maniera indiretta. La catena posteriore, ovvero la fascia di muscoli che dal trapezio si estende fino ai muscoli ischiocrurali e comprende, tra gli altri, anche il muscolo spinale e i glutei, riveste un ruolo particolarmente importante quando si tratta di conferire potenza a tutto il corpo e influenzare le abilità atletiche. Se il bacino è il core dell'apparato scheletrico, allora la catena posteriore è il core dell'apparato muscolare. Per dirla in modo proverbiale «un uomo forte trae la propria forza dalla parte posteriore del corpo».

Ovviamente, esistono molti esercizi per lo sviluppo della catena posteriore, dal goodmorning, al bent-over row, al power clean. Non tutti però, tra cui anche vari esercizi che non ho menzionato, sono indispensabili per un buon programma di resistance training. La cerniera dell'anca, tuttavia, è uno schema motorio fondamentale nello sport come nella vita quotidiana. Per questo motivo lo stacco rumeno, trattandosi di una delle forme più pure di cerniera dell'anca, è l'esercizio consigliato per questa valutazione. L'altro motivo è che, al contrario del deadlift da terra, è raro che un individuo non possieda il livello di mobilità necessario per eseguirlo correttamente. Il test dello stacco rumeno, tuttavia, è sconsigliato ad alcuni atleti, ad esempio i lanciatori di baseball, dato che presentano un'eccessiva rotazione delle scapole verso il basso. Nel loro caso, il quarto di squat con bilanciere è una buona alternativa.

Front squat

Si vedono spesso atleti di alto livello che eseguono il front squat con un bilanciere appoggiato alle clavicole e i gomiti sollevati (rack position). Tale variante, però, richiede un livello di mobilità dei polsi più elevato di quella posseduta dalla maggior parte dei sollevatori. Sorreggere due kettlebell in rack position è solitamente un'opzione migliore.

ESECUZIONE

1. Sollevate due kettlebell, uno in ciascuna mano, e appoggiateli entrambi contro il petto tenendo i gomiti piegati e vicini ai fianchi (figura a);
2. Spingete le anche all'indietro e abbassatevi il più possibile continuando a mantenere la zona lombare inarcata in maniera naturale e i gomiti ben saldi ai lati del tronco (figura b);
3. Sollevatevi fino a tornare alla posizione di partenza e ripetete il movimento.



VANTAGGI

- Potete inclinarvi maggiormente all'indietro e dunque mantenere il torso in posizione più verticale;
- Rispetto allo squat con bilanciere, il front squat è spesso un'opzione migliore per gli atleti più alti;
- Usare due kettlebell invece di un bilanciere riduce lo stress a cui sono sottoposti i polsi.

SUGGERIMENTI

Come per lo squat con bilanciere, il carico deve rimanere allineato con il centro del piede. In questo modo il busto rimane in posizione più eretta.

Zercher squat

Lo Zercher squat prende il nome dal bodybuilder Ed Zercher. Sorreggere un bilanciere o una power bag nella piega dei gomiti è utile per una vasta gamma di esercizi, tra cui lo split squat, l'affondo e la camminata.

▶ ESECUZIONE

1. Posizionate il bilanciere sulla rastrelliera poco più in basso dei gomiti. Piegatevi sotto la barra e poggiatela sulla piega dei gomiti, con le braccia piegate e i palmi delle mani rivolti verso di voi. Sollevate il bilanciere e fate un passo indietro posizionando i piedi circa alla larghezza delle spalle, con gli alluci rivolti in avanti o leggermente verso l'esterno (figura a). Indossate una maglia a maniche lunghe per ridurre l'irritazione cutanea;
2. Spingete le anche all'indietro e abbassatevi il più possibile continuando a mantenere la zona lombare inarcata in maniera naturale (figura b);
3. Sollevatevi fino a tornare alla posizione di partenza e ripetete il movimento.



VANTAGGI

- Rispetto allo squat con bilanciere, questa variante fa lavorare di più i bicipiti e i muscoli della parte superiore della schiena;
- È un'ottima opzione per chi non possiede il livello di mobilità dei polsi necessario per eseguire un front squat;
- La posizione del bilanciere nello Zercher squat può essere applicata a un gran numero di esercizi diversi, tra cui le varianti di split squat e affondi.

SUGGERIMENTI

- L'obiettivo per la maggior parte dei sollevatori è abbassarsi fino a toccare la parte superiore delle cosce con i gomiti;
- Tenete il petto dritto, le ginocchia ben separate e le scapole strette;
- Una rastrelliera con perni all'altezza giusta è necessaria per evitare di sforzare la zona lombare quando si riposiziona il bilanciere alla fine di ciascuna serie.

Jump squat

Il jump squat può essere un esercizio eccellente per sviluppare forza esplosiva. Il segreto sta nell'utilizzare un carico esterno sorretto con le braccia distese o contro il petto. Entrambe le posizioni sono più sicure e comode per le spalle rispetto a sorreggere un bilanciere sulla parte superiore della schiena.

▶ ESECUZIONE

1. Posizionatevi con i piedi a una distanza maggiore della larghezza delle spalle, sorreggendo una trap bar o un manubrio in ciascuna mano;
2. Eseguite un quarto di squat mantenendo le ginocchia allineate con i piedi (figura a);
3. Eseguite un salto esplosivo verso l'alto estendendo le articolazioni di anche e ginocchia e dandovi la spinta con il centro del piede (figura b);
4. Atterrate il più delicatamente possibile evitando di piegare le ginocchia verso l'interno, imitando la posizione di partenza;
5. Ripetete il movimento in maniera fluida e continua per il numero di ripetizioni prestabilito.



VANTAGGI

- Il jump squat aumenta la potenza esplosiva della parte inferiore del corpo;
- Sviluppa la forza di decelerazione durante l'atterraggio.

SUGGERIMENTI

- L'atterraggio dovrebbe avvenire nella maniera più delicata e silenziosa possibile;
- Per alcune persone, sorreggere un manubrio o un kettlebell nella goblet position può essere una buona alternativa;
- Il passaggio tra atterraggio e salto dovrebbe avvenire il più velocemente possibile;
- Se non siete in grado di sorreggere il peso davanti a voi, indossate un giubbotto zavorato per aumentare il carico.

Costruzione Muscolare 1 (CM1)

Il programma CM1 è stato progettato secondo un'ampia selezione di attrezzature per l'allenamento. È destinato a una palestra commerciale o a un'elaborata palestra casalinga. Ove opportuno, le alternative sono menzionate tra parentesi nel caso in cui vi manchi l'apparecchiatura specifica. Ad esempio, nell'allenamento A, il pull-up con presa a martello è uno degli esercizi consigliati, ma può essere eseguito come un pull-down con presa a martello e viene quindi descritto come un pull-up o pull-down con presa a martello. Ogni allenamento di questo programma inizia con un circuito di quattro esercizi (1a-1d) per cinque round e termina con un drop set triplo per polpacci, bicipiti o tricipiti. Per la prima serie del drop set, iniziate con il vostro carico massimo per un determinato numero massimo di ripetizioni (ad esempio, un 12-RM se il primo set richiede 12 ripetizioni). Prendetevi una breve pausa ed eseguite un altro set con il maggior numero di ripetizioni possibile (AMRAP = as many repetition as possible), riposare brevemente e finite con AMRAP. Le ripetizioni diminuiranno drasticamente nelle ultime due serie del drop set, che ha lo scopo di provocare danni muscolari e stress metabolico. Il drop set punta a mantenere la forza del muscolo, mentre un piano mirato di allenamento ad alta frequenza ne aumenterà le dimensioni (se si sceglie di includere un piano di allenamento ad alta frequenza in questo programma).

È importante sottolineare che se trovate un numero di ripetizioni per un pull-up o un dip di gran lunga inferiore a quelle che sareste in grado di eseguire (ad esempio, tre ripetizioni per serie), assicuratevi di aggiungere del carico a una cintura per dip e trazioni che vi servirà anche per gli squat con cintura. Inoltre, negli esercizi a un braccio o a una gamba non è prevista alcuna pausa prima di cambiare lato. Prendetevi tutto il tempo di cui avete bisogno. Iniziate sempre con il lato più debole per primo.

ATTREZZATURA NECESSARIA

Stazione pull-up/dip

Stazione di cavi con un attacco a puleggia regolabile

Fascia di resistenza lunga

Manubri pesanti e moderatamente pesanti o ampia selezione di coppie di kettlebell

Trap bar

Cintura per dip e trazioni

PROGRAMMA CM1: SETTIMANE 1-4

CM1 ALLENAMENTO A

Esercizio o riposo	Ripetizioni	Pagina
1a. Pull-up o pull-down con presa a martello	4	170, 171

Riposo di 45 secondi

1b. Face pull	8	164
---------------	---	-----

Riposo di 30 secondi

1c. Dip	4	189
---------	---	-----

Riposo di 45 secondi

1d. Deadlift con trap bar o bilanciere standard	4	106, 103
---	---	-------------

Riposo di 60 secondi; eseguite gli esercizi 1a-1d per 5 round

2. Calf raise monopodalico	20 (AMRAP nei round 2 e 3)	120
----------------------------	-------------------------------	-----

Riposo di 30 secondi; eseguite l'esercizio 2 per altri 2 round, poi ripetete l'esercizio sull'altro lato

AMRAP = quante più ripetizioni possibili

CM1 ALLENAMENTO B

Esercizio o riposo	Ripetizioni	Pagina
1a. Cable row o row a un braccio	5 per lato	163, 162

Riposo di 45 secondi

1b. Chest press a un braccio con cavo o fascia	5 per lato	187
--	------------	-----

Riposo di 45 secondi

1c. Split squat	5 per lato	90
-----------------	------------	----

Riposo di 60 secondi

1d. Hip thrust	10	114
----------------	----	-----

Riposo di 60 secondi; eseguite gli esercizi 1a-1d per 5 round

2. Triceps press-down	15 (AMRAP nei round 2 e 3)	210
-----------------------	-------------------------------	-----

Riposo di 20 secondi; eseguite l'esercizio 2 per altri 2 round

AMRAP = quante più ripetizioni possibili