

OLTRE IL BODYBUILDING

**I SEGRETI DELL'ALLENAMENTO
DI MUSCOLI E FORZA
PER L'UOMO NUOVO**

DI PAVEL

OLTRE IL BODYBUILDING

I SEGRETI DELL'ALLENAMENTO
DI MUSCOLI E FORZA
PER L'UOMO NUOVO

DI PAVEL



SANDRO CICCARELLI EDITORE

OLYMPIAN'S
news

OLTRE IL BODYBUILDING

I SEGRETI DELL'ALLENAMENTO DI MUSCOLI E FORZA PER L'UOMO NUOVO

DI PAVEL

Titolo originale dell'opera: *Beyond Bodybuilding – Muscle and Strength Training Secrets for the Renaissance Man*
Copyright ©2005 Power by Pavel, Inc.
All rights under International and Pan-American Copyright conventions.

Published in the United States by:
Dragon Door Publications, Inc
P.O. Box 4381, St. Paul, MN 55104

Book design, Illustrations and cover by Derek Brigham
Website <http://www.dbrigham.com>
Photographs unless otherwise credited by Ralph DeHaan
Gym, courtesy World Gym, Lake Forest, CA.

L'autore e l'editore di questo libro non sono responsabili in nessun modo di eventuali infortuni e/o problemi dovuti alla messa in pratica delle tecniche e/o dei consigli presenti in esso. Dato che le attività fisiche descritte in questo libro possono essere di natura troppo impegnativa perché per alcuni lettori le possano intraprendere in modo sicuro, è essenziale consultarsi con un medico prima di cominciare ad allenarsi.

Per l'edizione italiana

Copyright © 2008 by Sandro Ciccarelli Editore – Olympian's News

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte del libro potrà essere usata, riprodotta o trasmessa in nessuna forma e con nessun mezzo – elettronico o meccanico, compresa la fotocopia ed ogni altro sistema di registrazione dei dati – senza il permesso scritto dell'editore.

Oltre il bodybuilding – I segreti dell'allenamento di muscoli e forza per l'uomo nuovo.

Publicato in Italia da:

Sandro Ciccarelli Editore – Olympian's News, via Brodolini 35/b
50063 Figline Valdarno (FI).
tel 055.959530 fax 055.958255 e-mail: sandro@olympian.it
sito internet: www.olympian.it

ISBN 978-88-87197-79-9

Traduzione: Federica Biserni
Impaginazione: Sandro Ciccarelli Editore
1ª edizione italiana: Giugno 2008
1ª ristampa: Febbraio 2013

A CLARENCE BASS

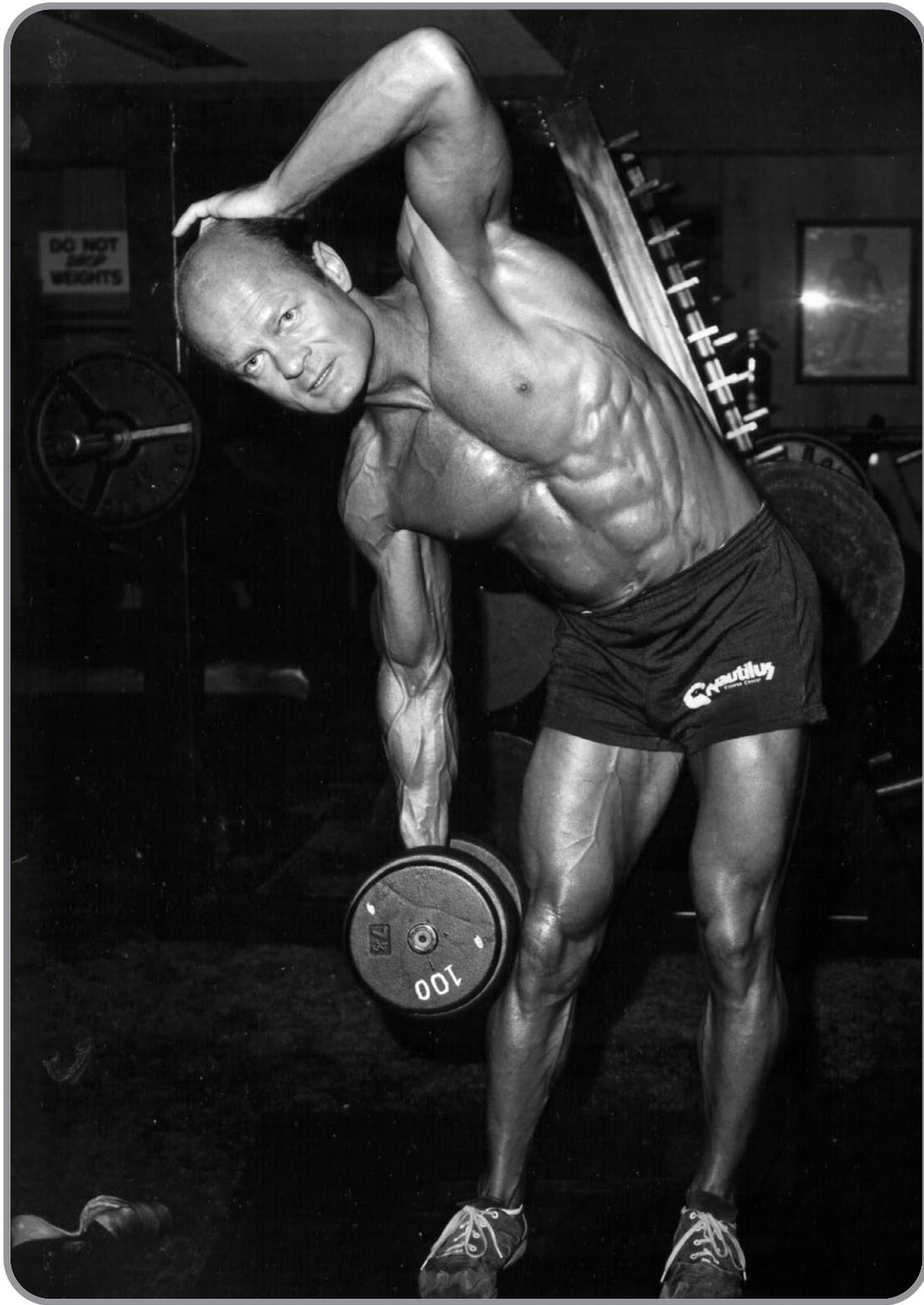


Foto su gentile concessione di CBass.com

OLTRE IL BODYBUILDING

INDICE

Introduzione XI

Sezione Uno: Power Training

Articoli

<i>La mente domina i muscoli: il programma 5x5x5</i>	1
<i>Il metodo "da 3 a 5": allenamento di forza per squadre di corpi speciali</i>	4
<i>Fare un salto quantistico di forza con "l'allenamento a movimento progressivo"</i>	8
<i>Hardgainer? Ci penso io! Un ciclo ipertrofico di sei settimane ispirato al metodo DeLorme</i>	13
<i>"Ciclizzare la fatica": un altro segreto dell'underground dei bodybuilder russi</i>	18
<i>L'assalto squat russo</i>	21
<i>La presenza della potenza e tre tecniche di super squat per svilupparla</i>	25
<i>Allenamento di panca piana, lo stile della squadra nazionale russa di powerlifting</i>	30

Domande & Risposte

<i>"Bodybuilding olistico"? No, power bodybuilding!</i>	38
<i>"Allenamento" o "pratica"?</i>	38
<i>Essere forti, rimanere freschi</i>	40
<i>Cosa significa "allenare il sistema nervoso"?</i>	40
<i>La tradizionale ciclizzazione di potenza è obsoleta?</i>	42
<i>Un ciclo di potenza diretto</i>	42
<i>Ciclo di picco dell'ultimo minuto</i>	43
<i>Crescere in potenza con le singole</i>	44
<i>Metter su forza e muscoli con il classico "conto alla rovescia per la potenza"</i>	45
<i>Serie e ripetizioni russe per la potenza</i>	46
<i>Cosa pensano i russi del piramidale?</i>	48
<i>Un ibrido PTP (Power To the People)/scala per dare impulso alla panca piana</i>	48
<i>Il programma del campione moscovita di panca piana</i>	49
<i>Variare i carichi a onda per la potenza</i>	50

OLTRE IL BODYBUILDING

INDICE

<i>L'“Interval Circuit training” per la potenza a budget di tempo limitato</i>	51
<i>Un semplice ciclo di potenza</i>	52
<i>La scala RKC: un programma shock per la forza e la massa delle spalle</i>	54
<i>Marcia bassa per la forza</i>	54
<i>Fare o non fare pausa negli stacchi? Questo è il problema</i>	55
<i>Carichi leggeri, stacchi duri</i>	56
<i>Rivediamo il Jurassic Training: metter su forza in tendini e legamenti</i>	58
<i>Cosa sono le tecniche “ad alta tensione”?</i>	59
<i>Tecniche ad alta-tensione: non solo per la palestra</i>	60
<i>“Sollevare il carico”, “sentire il muscolo”, oppure...?</i>	61
<i>Conoscere il proprio massimale senza testarlo?</i>	62
<i>Usare la testa per il massimo di potenza, massa muscolare e sicurezza</i>	62
<i>“Negative attive” per potenza, massa muscolare e sicurezza</i>	63
<i>Vantaggi di forza da pesi massimi per i magri</i>	65
<i>Migliorare la panca... con le scrollate!</i>	67
<i>Potenza alla panca con manubri</i>	69
<i>Grossi squat con ginocchia cattive?</i>	70
<i>“Dead squat” per la potenza</i>	73
<i>Protegersi la schiena con una “cintura virtuale”</i>	75
<i>“Fondamentalismo del ferro”?</i>	75
<i>Domande e risposte sull'allenamento dei vecchi tempi</i>	77
<i>Esercizi che funzionano bene, esercizi racconta fandonie</i>	82
<i>Pesi liberi per i principianti?</i>	91
<i>Una palestra domestica senza compromessi a budget limitato</i>	92
<i>Si può metter su forza con gli esercizi mono articolari?</i>	93

Sezione Due: Pianificare l'allenamento

Articoli

<i>Divide et impera: progettare la split routine perfetta</i>	99
<i>La periodizzazione demitizzata</i>	101

OLTRE IL BODYBUILDING

INDICE

Domande & risposte

<i>La soluzione per la parte superiore del corpo per i bodybuilder ad "alta intensità"</i>	110
<i>Le interruzioni sono di qualche beneficio?</i>	110
<i>Allenamento pianificato vs. allenamento stile libero</i>	111
<i>Allenarsi due volte al giorno: vantaggio o sovrallenamento?</i>	112
<i>La split perfetta per la serie "Forte come sembri"</i>	113
<i>Perché gli addominali si possono allenare tutti i giorni e altri muscoli no?</i>	114
<i>Spremere al massimo: sovrallenarsi per crescere</i>	114
<i>La matematica dell'ipertrofia</i>	115
<i>Vale la pena di variare il ritmo degli esercizi?</i>	117
<i>Insoddisfatti del vostro ritmo di progresso?</i>	117
<i>Varietà per i minimalisti</i>	118

Sezione Tre: Schiena

Articoli

<i>Farsi la schiena! (la serie "Forte come sembri")</i>	125
<i>FAQ sull'allenamento della schiena</i>	134
<i>Dorsali: i segreti dell'underground dei bodybuilder russi</i>	137

Domande & Risposte

<i>Lo stacco è il re degli esercizi per la schiena?</i>	146
<i>Non sentite i vostri dorsali? Adesso provvediamo!</i>	146
<i>Spiegare le ali e ottenere il massimo nel test dei pull-up con i "pull-up tattici"</i>	147
<i>Il rematore è sopravvalutato?</i>	148
<i>"Prevenire gli infortuni con l'allenamento dell'imperfezione"</i>	149
<i>Soluzioni per una schiena bloccata</i>	151
<i>Il metodo McKenzie per una schiena più sana</i>	156
<i>Come fanno gli addominali a proteggere la schiena? Ovvero "Costruiamoci la nostra cintura"</i>	157

OLTRE IL BODYBUILDING INDICE

La trap bar è migliore della barra diritta per stacchi e scrollate? 158

Sezione Quattro: Gambe **Articoli**

Gambe d'acciaio! (la serie "Forte come sembri") 161

FAQ sull'allenamento delle gambe 168

"Ruote" che scottano per l'estate! 169

Domande & Risposte

Costruirsi le gambe con i pliometrici? 176

Allenare i polpacci a casa 177

Il farmer walk russo per polpacci cocciuti 178

Gambe potenti senza squat? 178

Quanto è profondo il vostro squat? 190

Molte ripetizioni di squat frontali? 191

Una scorciatoia per squat perfetti 191

"Squat, squat, squat" 192

Squat pesante, leggero sulle spalle 192

Basta con ginocchia che si piegano in dentro nello squat! 194

Sollevamenti pesanti, leggeri sulle ginocchia 195

Si possono far scivolare le ginocchia in avanti quando si fa squat? 195

Sezione Cinque: Collo & spalle **Domande & Risposte**

Il ponte per il collo dei bodybuilder dei vecchi tempi 199

Il segreto del potente collo di Paul Anderson 201

Allenare le spalle nella routine di squat a venti ripetizioni 204

*La distensione Sots: un allenamento estremo per le spalle,
senza un carico estremo* 205

*Costruirsi deltoidi come palle di cannone con una prova
di forza dei vecchi tempi* 206

La distensione ad altalena, amica delle spalle 209

OLTRE IL BODYBUILDING

INDICE

<i>Collo e trapezi, i segni distintivi di un atleta di élite</i>	212
<i>Deltoidi come palle di cannone senza lavoro diretto sui deltoidi?</i>	212
<i>Basta con il dolore alle spalle!</i>	213
<i>Alzate laterali senza emicrania</i>	213
<i>Alternative al lento dietro la nuca</i>	215
<i>Lavoro per la cuffia dei rotatori: ne vale la pena?</i>	217
<i>Distensioni da seduti per una schiena delicata?</i>	217

Sezione Sei: Braccia

Articoli

<i>Armati di braccia pericolose! (la serie "Forte come sembri")</i>	221
<i>FAQ sull'allenamento delle braccia</i>	229
<i>La top ten dei segreti russi per l'allenamento delle braccia</i>	233

Domande & Risposte

<i>La miccia dei tricipiti dal powerlifting russo</i>	243
<i>Curl con bilanciere "benevolo" con i gomiti</i>	245
<i>Specializzazione per gli avambracci per i maestri del bicipite</i>	246
<i>Clubbell™: per avambracci assolutamente terrificanti</i>	247
<i>Costruirsi dei bicipiti enormi con... la panca piana!</i>	248
<i>Gli squat sono d'obbligo se si vogliono bicipiti grossi?</i>	249

Sezione Sette: Petto

Articoli

<i>Un petto su cui tenere ritto un bicchiere (la serie "Forte come sembri")</i>	253
<i>FAQ sull'allenamento del petto</i>	265

Domande & Risposte

<i>Pettorali vecchio stile</i>	266
<i>"Non voglio che i miei pettorali sembrino delle mammelle!"</i>	270

OLTRE IL BODYBUILDING

INDICE

<i>Come allenarsi per dei "pettorali come i bodybuilder dei vecchi tempi"</i>	270
<i>Pettorali senza panca</i>	271
<i>Problemi a reclutare i pettorali? Adesso provvediamo!</i>	276
<i>Il segreto dei powerlifter per la potenza dei pettorali</i>	276

Sezione Otto: Guerriero nudo

FORTI SEMPRE E OVUNQUE CON ESERCIZI A NUDO PESO CORPOREO

Articoli

<i>La scala per la potenza delle Unità di Forze Speciali dell'Esercito russo</i>	279
<i>Il diabolico programma russo "A terra!"</i>	281
<i>Il programma di push-up della NASA</i>	287
<i>Grip-up, ragni e push-up con presa a pizzicotto</i>	290
<i>Il passo del dragone</i>	293
<i>Calci lenti</i>	296
<i>La "lucertola" e il "cane che cammina"</i>	298
<i>Il deck squat</i>	300
<i>La lavanderia russa</i>	303
<i>Il push-up piegamento della tigre</i>	305

Domande & Risposte

<i>Come rendere più duro il ponte per il collo a peso corporeo</i>	307
<i>Anelli ginnici per bodybuilder</i>	307
<i>Il push-up a picco di Jack La Lanne</i>	308
<i>Superare brillantemente il test di pull-up dei Marines con il "rest-pause russo"</i>	309
<i>Parallele per S.W.A.T.: più sicure e più dure</i>	309
<i>Il ponte rotolante per il collo</i>	311
<i>Fare pull-up con sovraccarico per incrementare le ripetizioni di pull-up a peso corporeo?</i>	317
<i>Pull-up super rigorosi: la dura via</i>	318

Notizie sull'autore	319
----------------------------	-----

INTRODUZIONE

“È un vero uomo questo?”

Ho il privilegio di conoscere personalmente uomini come Clarence Bass, Dave Draper, Larry Scott e Dennis Weis. Tutti bodybuilder dell'età d'oro. Ho un grande rispetto per questi uomini. Non tanto per il loro fisico, perché, ad essere sincero, non mi interessa questo tipo di cose. Li rispetto per tutto quello che i bodybuilder di oggi non sono.

Quelli dei vecchi tempi sono uomini veri. A differenza della generazione moderna di frivole reginette di bellezza, sapevano mantenere le loro aspirazioni nel bodybuilding in prospettiva. Disprezzavano i muscoli che fossero per pura esibizione. L'età d'oro del bodybuilding ha conosciuto veri uomini nuovi come Tommy Kono e Bill March che hanno raggiunto i vertici tanto nelle competizioni di forza, quanto in quelle di culturismo. Con l'eccezione di Ronnie Coleman e Dorian Yates, mi è veramente difficile fare i nomi di bodybuilder contemporanei che siano veramente forti come sembrano.

Ogni anno andiamo ad un'expo di bodybuilding. Gli anni scorsi abbiamo lanciato una sfida al nostro stand: si tratta di eseguire un military press ad un braccio solo con un kettlebell di 40 kg. Le regole sono semplici: il pugno deve essere al di sotto del mento all'inizio del movimento e le ginocchia devono rimanere bloccate. Non dovete neanche fare il clean del carico per portarlo in posizione, perché non voglio sentire le solite lagne del tipo “questa è solo tecnica”. Ve lo porgeremo noi, se insistete.

Ammettiamolo: distendere sopra la testa 40 kg non è una prodezza di forza. E decisamente non lo è per un uomo di 114 kg. Eppure la stragrande maggioranza delle grosse femminucce non ce la fa proprio. E sto parlando di quelli che almeno ci provano. La maggior parte è semplicemente terrorizzata all'idea. Grido agli energumeni che passano: “È un vero uomo questo?” La maggior parte fa finta di niente e continua a camminare. Un anno avevamo di fronte uno stand di Jazzercise. Ogni volta che la mia sfida veniva ignorata, sorridevo gentilmente e dicevo: “Capisco, signore. Non tutte le forme di attività fisica vanno bene per tutti. Magari vorreste provare il Jazzercise, là davanti?”

Il proposito di questa raccolta di articoli è portare il bodybuilder contemporaneo a vergognarsi della propria debolezza e del proprio narcisismo e spingerlo a lavorare per divenire veramente forte come sembra. A questo scopo, ho chiesto a Clark Bartram di farci da modello per le foto. Non solo perché è un amico, ma perché questo Marine veterano è proprio forte come sembra. E perché ha scritto e ha fatto da modello per una rivista del calibro di *Muscle Media*.

La maggior parte degli articoli di questa raccolta è stata originariamente pubblicata su MM. Il mio amico e collega Steve Maxwell era solito ritagliarli e conservarli in una cartellina per i suoi clienti alla Maxercise a Filadelfia. È stato Steve a suggerirmi di raccogliarli in un volume.



Clark Bartram (ClarkBartram.com).
È forte come sembra.

Questi articoli hanno messo molti bodybuilder sulla strada della forza. Se siete dei palestrati senza alcuna familiarità con “i metodi del Partito”, spero che questo volume abbia il medesimo effetto su di voi. Se, invece, state con il coro, ignorate le mie prediche sulla forza e prestate attenzione ai consigli per l’allenamento. In questo volume è confluita un’enorme mole di lavoro e di risultati scientifici. Potete pensarlo come il seguito di *Power to the people!* Vi troverete risposta a molte delle domande che potrebbero esservi passate per la testa in qualunque momento. Per esempio:

- Quali sono i migliori schemi russi di serie e ripetizioni per la potenza?
- Come applicare le tecniche ad alta tensione fuori dalla palestra?
- Qual è il modo migliore per metter su forza con le ripetizioni singole?
- Come fare per portare la forza al picco in due settimane?
- Come fare per ricavare il massimo dal classico metodo “conto alla rovescia per la potenza”?
- I powerlifter “sollevano il peso”. I bodybuilder “sentono il muscolo”. Qual è la via PTP (power to the people)?
- Esistono altri cicli di potenza, semplici ed efficaci, da utilizzare con il metodo PTP?
- Esistono altri schemi di serie e ripetizioni, semplici ed efficaci, da utilizzare con il metodo PTP?
- E se io preferissi fare squat, piuttosto che stacchi?
- In quali circostanze si dovrebbero fare stacchi esplosivi, piuttosto che controllati?
- Ci sono vantaggi nell’abbassare lo stacco lentamente?
- Vivo in un appartamento. Non posso fare stacchi pesanti e non posso lasciar cadere il carico nei miei stacchi. Cosa dovrei fare?
- Può servire smettere per un po’?
- Vale la pena di allenarsi due volte al giorno?
- Come trasformare un sovra-allenamento accidentale in una notevole crescita di forza?
- Si può conciliare il minimalismo nell’allenamento con la varietà negli esercizi?
- Qual è la miglior routine di forza per il collo di tutti i tempi?

e molto altro ancora.

Potenza a voi!

Pavel

dicembre 2004

***Santa Monica,
California:
dove tutto ha avuto inizio***

