

**Perché i metodi
convenzionali del
bodybuilding
sono una
fregatura...
mentre è
l'approccio
alternativo che
dà i veri risultati**

Stuart McRobert

Siete stanchi di fare dei progressi minimi o inesistenti con le routine di allenamento convenzionali?

Avete mai sentito parlare dei metodi alternativi di allenamento con i pesi?

Questo libro gratuito illustra lo stato shockante del mondo dell'allenamento con i pesi, specialmente del bodybuilding. Cosa ancora più importante, rivela come possiate trasformare il vostro allenamento in una storia di grande successo.

**Copyright © Stuart McRobert 2000.
Per l'Italia © Olympian's News 2000.**

Vi prego di distribuire questo libro GRATUITAMENTE, così da divulgare un messaggio che può essere d'aiuto per molte persone. Dite alle persone di visitare il sito www.olympian.it per scaricare il libro GRATUITAMENTE. Se preferite spedire una copia di questo libro come allegato di una email, fareste meglio ad avvisare anticipatamente il destinatario dei 4-8 minuti necessari per scaricare il messaggio.

Olympian's News

*Via Fiorentina, 72 – 50063 Figline Valdarno (FI) Tel. 055/959530
www.olympian.it olympian@ats.it*

Quanto segue è un resoconto critico sui metodi per il bodybuilding convenzionali. Può sembrare molto negativo ma da una cosa negativa ne trarrete una enormemente positiva.

Il problema fondamentale è che il dogma del bodybuilding convenzionale domina il mondo dell'allenamento, nonostante questo dogma sia assolutamente falso.

Per scoprire la grandezza del bodybuilding e dell'allenamento per la forza in generale, dovete innanzitutto capire cosa c'è che non va nel mondo dell'allenamento. A quel punto sarete abbastanza informati da riuscire a farvi strada attraverso tutta l'immondizia. Così, partendo da una cosa negativa arriverete a una positiva e scoprirete come costruire il fisico che i metodi di allenamento convenzionali vi negano.

Informazioni

Olympian's News

Via Fiorentina, 72

50063 Figline Valdarno (FI)

Tel. 055/959530

www.olympian.it

olympian@ats.it

Chiunque pensi che i contenuti di questo libro siano allarmistici o che stia esagerando è ben lontano dalla realtà del mondo dell'allenamento, oppure ha la testa sotto la sabbia, vive in un mondo immaginario o promuove una menzogna.

Sto mettendo a nudo lo squallido sudiciume per far sì che le persone non vi restino prigioniere e per educarle su come sfruttare i meravigliosi benefici potenziali dell'allenamento *intelligente*.

All'influenza si accompagna la responsabilità di esercitare il potere in modo pubblicamente riconoscibile. Molte figure e società influenti facenti parte del mondo dell'allenamento predominante sono state assolutamente irresponsabili, per dirlo educatamente. Milioni di atleti hanno dato fiducia a svariati individui, pubblicazioni e istituzioni ma sono stati traditi, con un costo personale molto alto.

Io sono un praticante cocciuto dell'allenamento con i pesi e del bodybuilding ma faccio parte di una realtà diversa dalla gran parte del sistema predominante. Io non ho tempo per le sciocchezze, le menzogne, le frodi, i farmaci, le bugie e le pratiche di allenamento assurde che vengono imposte dal sistema predominante.

Fuggite dai metodi di allenamento che non funzionano. Aprite la mente e scoprite in questo libro come diventare responsabili del vostro allenamento. Ma dovete fare i cambiamenti necessari, adesso. Non potete continuare a gettare anni della vostra vita con le routine di allenamento improduttive. La vita è breve e gli anni passano velocemente.

Il modo in cui il sistema dell'allenamento ha ingannato le masse è simile a come l'industria del tabacco ha intessuto la sua rete perversa nel corso degli anni. Per nascondere lo squallido abuso del potere economico si utilizza un'immagine patinata. È un'affermazione forte ma continuate a leggere e capirete che le mie parole non sono meramente retoriche.

Certo, sono un ribelle, ma un ribelle *con* cognizione di causa. Avete *bisogno* del punto di vista di un ribelle, altrimenti cadrete preda del sistema dell'allenamento predominante a *causa dell'ignoranza*. Nel sistema predominante non troverete mai questo punto di vista ribelle ma *liberatorio*, perché il sistema non cambierà strada per mettere in pericolo il suo potere. Il fatto che molte riviste e libri diano dei consigli irresponsabili e addirittura dannosi non renderà mai quei consigli giusti. Sebbene l'insistere ripetutamente sulle stesse bugie e menzogne faccia effettivamente credere a molti, se non alla maggior parte, dei lettori di star ricevendo consigli e informazioni validi, nessun grado di ripetizione delle menzogne e delle assurdità produrrà mai qualcosa di vero e di valore.

Indice

Prefazione	8
Il vostro allenamento sta funzionando?	10
Cos'è il bodybuilding convenzionale?	11
Cos'è che mi dà il diritto di farvi la predica?	15
Le mie motivazioni	16
Cosa c'è che non va nel mondo dell'allenamento?	19
La seconda calamità	20
Allenati come un campione per diventare un campione? Assolutamente no!	23
La storia che gli "atleti di élite" sono puliti	32
Gli atleti del passato erano puliti, non è vero?	34
Novità fittizie	38
Altri metodi distruttivi	43
La truffa e l'imperativo commerciale	46
Lo stato attuale delle cose	50
Peggio di quanto si pensi	53
Modelli fuorvianti	55
Che dire dei veri atleti d'élite natural?	56
Perché non viene fatto niente per mettere le cose a posto?	58
Alzatevi e fatevi valere!	59
La formula per il successo	62
Come saperne di più	72

Prefazione

Imparate dalle costose esperienze di quelli che sono passati per la disperata frustrazione data dai consigli sull'allenamento convenzionali. Questo libro non si basa sull'esperienza di un solo uomo. È un condensato delle esperienze e della saggezza acquisita da intere generazioni di persone *ma che sono state in gran parte nascoste o ignorate dal sistema dell'allenamento predominante.*

Una volta applicati i cambiamenti radicali al vostro programma di allenamento sarete totalmente distanti da quello che fa in palestra la maggior parte delle persone.

Trovate il coraggio di nuotare contro la corrente dell'allenamento. Ricordatevi sempre che per la maggior parte delle persone i metodi di allenamento popolari semplicemente non danno benefici. Quindi, perché dovrete usare i metodi di allenamento popolari? La vita è troppo breve per sprecarne una parte con i metodi di allenamento inutili.

Dato che sono interessato unicamente all'allenamento natural e principalmente mi sta a cuore il soddisfare le necessità delle masse di hard gainer, la maggior parte dei valori e dei metodi promossi in questo libro sono cose eretiche in confronto a quello che si vede fare oggi giorno nella maggior parte delle palestre.

Non si può assumere nessun altro approccio per promuovere i metodi di allenamento concreti e utili per le persone natural.

Chiunque o qualsiasi cosa, in qualunque parte del mondo, promuove le routine di allenamento che funzionano bene solo per gli atleti geneticamente dotati e/o che fanno uso di farmaci, oppure fornisce delle informazioni su come utilizzare i farmaci (o fa pubblicità a dei libri sullo stesso argomento) o promuove aspettative e modelli assurdi o insegna tecniche di allenamento ad alto rischio o impraticabili o è un listino di integratori alimentari camuffato, semplicemente non ha a cuore il vostro migliore interesse. Se seguite le "istruzioni" date da queste fonti percorrerete lo stesso cammino di frustrazione e disperazione già percorso da milioni di persone.

Un viaggio di mille miglia inizia con un passo. Leggendo questo libro avete fatto il primo passo, un passo enorme, verso il fisico forte, ben sviluppato, sano e magro da voi agognato.

Il vostro allenamento sta funzionando?

Avete *veramente* dei progressi nella muscolatura e nella forza da mostrare come risultato degli sforzi fatti nel corso degli ultimi mesi?

Gran parte dell'approccio all'allenamento che non ha funzionato nel corso degli ultimi mesi non funzionerà nemmeno nel corso dei prossimi mesi.

Prima di assumervi la responsabilità del vostro allenamento e del vostro fisico dovete capire *perché* i metodi di allenamento convenzionali non solo non vi aiuteranno *ma possono in realtà danneggiarvi*.

I metodi di allenamento convenzionali sono inutili per la maggior parte delle persone e la loro promozione ha fortemente fuorviato le masse dei bodybuilder. Date un'occhiata in giro e vedrete che in quasi tutte le palestre le persone naturali con un buon fisico sono pochissime. Pensate anche a quante persone hanno fatto palestra per un certo periodo ma hanno mollato a causa dei risultati insoddisfacenti.

Il sistema predominante non rende nota l'enorme percentuale di fallimenti dei metodi di allenamento convenzionali, perché il sistema predominante ha interesse a mantenere questo status quo.

L'allenamento con i pesi è un'attività meravigliosa, *ma solo se funziona*. Quando non funziona è un'attività fortemente frustrante e deludente. Per aumentare le percentuali di successo nell'allenamento con i pesi, c'è bisogno di un approccio radicalmente diverso da quelli promossi dal sistema predominante.

Cos'è il bodybuilding convenzionale?

I metodi per il bodybuilding convenzionali sono in larga misura le pratiche dei bodybuilder e dei sollevatori di pesi di élite, uomini e donne; pratiche promosse vigorosamente dalla maggior parte dei libri e delle riviste e anche dalla televisione. Prevedono l'allenamento con i pesi 4-6 volte alla settimana, più esercizi per ogni gruppo muscolare e, di solito, almeno tre serie di allenamento per ogni esercizio (oltre al lavoro di riscaldamento).

I metodi di allenamento convenzionali non sono il semplice punto di vista di un determinato editore, libro o rivista. Si tratta di una cosa collettiva che proviene da molti autori, editori, libri, riviste, organizzazioni e palestre. È tutta la baracca delle routine eccessive e impraticabili e la presentazione dei professionisti come guru e modelli.

Analizzate una parte di quanto promosso dai metodi di allenamento convenzionali e guardate quanto siano informazioni utili soltanto in apparenza:

- 1.** I metodi di allenamento convenzionali superallenano chiunque non sia dotato geneticamente o un utilizzatore di farmaci, ma il superallenamento non vi aiuterà.
- 2.** I metodi di allenamento convenzionali promuovono alcuni esercizi molto rischiosi che fanno infortunare molte persone. Infortunarvi non vi aiuterà a costruire il fisico che desiderate.
- 3.** Spesso i metodi di allenamento convenzionali

promuovono delle tecniche particolari che rendono pericolosi esercizi altrimenti ottimi e quelle tecniche particolari fanno infortunare molte persone. Ripeto, infortunarvi non vi aiuterà a costruire un buon fisico.

- 4.** I metodi di allenamento convenzionali promuovono un volume e una frequenza impraticabili per le persone che lavorano e hanno una famiglia. Ma nemmeno il sacrificare il lavoro, la famiglia, lo studio e una vita equilibrata renderà efficaci i metodi di allenamento convenzionali per le persone nella media; quindi, i metodi estremi non hanno comunque nessun valore.
- 5.** I metodi di allenamento convenzionali danno un'importanza esagerata agli integratori alimentari. Gli integratori alimentari non possono far funzionare i programmi di allenamento bislacchi.
- 6.** I metodi di allenamento convenzionali promuovono delle aspettative esagerate e invariabilmente usano dei mostri di genetica pieni di farmaci come guru e modelli, niente di tutto ciò *vi* aiuterà a realizzare il *vostro* potenziale.
- 7.** I metodi di allenamento convenzionali complicano l'allenamento e confondono le persone. Le complicazioni e la confusione non possono essere d'aiuto.
- 8.** I metodi di allenamento convenzionali non sono personalizzati così da soddisfare i bisogni, i limiti, gli stili di vita e gli obiettivi individuali. Ciò produce superallenamento, infortuni, frustrazione e abbandono, cioè fallimento.

9. In realtà i metodi di allenamento convenzionali incoraggiano l'abuso di farmaci, perché senza l'aiuto dei farmaci quei metodi semplicemente non funzionano per la maggior parte delle persone.

Gran parte del mondo dell'allenamento predominante, in particolare la realtà del bodybuilding, minimizza il problema farmaci, oppure fa finta che non esista e non fa niente di concreto per aiutare a mettere fine all'abuso di farmaci.

Questa parte del sistema che asseconda gli utilizzatori di farmaci, glorifica molti di loro, ha trasformato alcuni di loro in icone e li presenta come modelli, ha ricoperto un grosso ruolo nell'incoraggiare l'abuso di farmaci e il caos susseguente.

Il problema farmaci nel mondo del bodybuilding è peggiore di quanto si crede. Ciò ha disonorato enormemente il sistema del bodybuilding predominante.

Ma esiste un'altra faccia del bodybuilding e del sollevamento pesi in generale. Non ha niente a che fare con gli utilizzatori di farmaci o i loro leccapiedi o con le sciocchezze, le bugie, le frodi o le routine di allenamento inutili e impraticabili. Dopo aver sottolineato cosa c'è di assolutamente sbagliato e squallido nel mondo dell'allenamento, questo libro vi mostrerà l'altra faccia della medaglia: la faccia pulita, onesta, seria, produttiva, concreta, sana e migliorativa della vita.

Quando ero giovane, quando cercavo informazioni sull'allenamento, sono stato pesantemente

fuorviato dalle apparenze. Ciò che catturava la mia attenzione, ciò che sembrava la cosa migliore (ai miei occhi creduloni), era accompagnato dalle foto più incredibili e dalle frasi più provocatorie per esaltare le mie aspettative. Che si dimostrasse allenamento inutile e addirittura dannoso non mi ha scoraggiato che molti anni dopo, a quel punto ero stato derubato di alcuni degli anni di allenamento migliori della mia vita.

Nel corso degli anni non è cambiato niente al riguardo. Per i principianti di oggi continua la solita confusione e continuerà in futuro.

“L’informazione” maggiormente responsabile del fuorviare gli atleti non è circoscritta ad alcuni individui e pubblicazioni specifici e famosi. È dappertutto e addirittura si trova nella maggior parte delle pubblicazioni che non fanno parte del sistema predominante e in una pletera di siti internet.

Chiunque o qualsiasi cosa, in qualunque parte del mondo, promuove le routine di allenamento che funzionano bene solo per gli atleti geneticamente dotati e/o che fanno uso di farmaci, oppure fornisce delle informazioni su come utilizzare i farmaci (o fa pubblicità a dei libri sullo stesso argomento) o promuove aspettative e modelli assurdi o insegna tecniche di allenamento ad alto rischio o impraticabili o è un listino di integratori alimentari camuffato, *semplicemente non ha a cuore il vostro migliore interesse*. Se seguite le “istruzioni” date da queste fonti percorrerete lo stesso cammino di frustrazione e disperazione già percorso da milioni di persone.

Cos'è che mi dà il diritto di farvi la predica?

Ho dedicato la mia vita lavorativa a mettere a nudo i miti, le sciocchezze e le bugie del mondo dell'allenamento, così da insegnare alle persone come allenarsi in modo responsabile, sicuro ed efficace.

Nato nel 1958, in Inghilterra, le mie "credenziali" comprendono più di 25 anni di allenamento, oltre 300 articoli pubblicati, l'aver scritto quattro libri sull'allenamento e il pubblicare e dirigere una rivista *indipendente* sull'allenamento dal 1989 e l'essere *sempre* stato indipendente dalle ditte di integratori alimentari.

Dato che dal punto di vista genetico sono nella media, non ho mai usato farmaci per aumentare la prestazione, svolgo un lavoro estremamente impegnativo e ho anche una famiglia, condivido appieno i sentimenti della persona nella media.

Non faccio parte del sistema dell'allenamento con i pesi. Anche se ho scritto molti articoli per la stampa del bodybuilding predominante, ho sempre insistito sui miei temi centrali, benché sia stato limitato dai vincoli editoriali. *Sono poche le persone nel mondo dell'allenamento, che hanno una qualche visibilità, che parlano in favore dei veri interessi degli atleti tipici di base. La maggior parte delle persone con una qualche visibilità parla in favore del sistema dell'allenamento e perciò deve rivendere la solita "linea aziendale".*

Io però non sono un atleta da poltrona o un teorico. Ho eseguito 20 ripetizioni consecutive con pausa di riposo di stacco da terra con 180 kg e sono stato un coriaceo patito dei muscoli e della forza per gran parte della mia vita.

Le mie motivazioni

Mi ci è voluta quasi la metà della mia vita, molta sofferenza e un enorme spreco di tempo, energie e denaro prima di capire la verità su come migliorare il proprio fisico in modo sicuro ed efficace. Voglio evitare che gli altri imparino nello stesso modo estremamente costoso o che abbandonino l'allenamento a causa della frustrazione dovuta ai risultati mediocri.

Quando ero giovane, essendo un ragazzo ingenuo e fiducioso, ho seguito ciecamente i metodi convenzionali per il bodybuilding, esattamente come hanno fatto milioni di persone nel corso degli anni. E proprio come quasi tutti quei milioni di persone, ho scoperto che i metodi convenzionali per il bodybuilding sono una fregatura.

Mentre quasi tutte quelle persone hanno mollato, disilluse e frustrate per il non aver raggiunto i loro obiettivi nell'allenamento, io sono rimasto nel mondo dell'allenamento con i pesi e ho intrapreso la carriera di insegnare agli altri come non correre gli stessi pericoli che io e milioni di altri hanno già corso.

Le mie idee contrastano con quelle del sistema dell'allenamento predominante. A mio credito, riflettete su queste domande:

- 1.** È sbagliato voler impedire alle persone di commettere il "suicidio" atletico?
- 2.** È sbagliato voler impedire alle persone di sprecare anni della loro vita di allenamento in modo sbagliato?

3. È sbagliato voler impedire alle persone di soffrire per infortuni causati dall'uso di esercizi e tecniche particolari ad alto rischio?
4. È sbagliato insegnare alle persone che non hanno bisogno di passare molto tempo in palestra per riuscire a realizzare il proprio potenziale fisico?
5. È sbagliato insegnare alle persone come raggiungere i propri obiettivi nell'allenamento mantenendo contemporaneamente una vita equilibrata, *senza* sacrificare il lavoro, la vita personale e familiare sull'altare del troppo tempo passato in palestra?
6. È sbagliato voler impedire alle persone di spendere soldi negli integratori alimentari che non fanno quello che le pubblicità promettono? È sbagliato dire alle persone che alcuni integratori alimentari semplicemente non contengono quello che c'è scritto sull'etichetta? È sbagliato far sapere alle persone che per promuovere gli integratori alimentari vengono dette bugie ed esagerazioni.
7. È sbagliato mettere a nudo i farmaci, le bugie e gli inganni che dominano il mondo dell'allenamento?
8. È sbagliato promuovere routine di allenamento concrete che funzionano senza l'aiuto dei farmaci?

Non sono contro i metodi di allenamento convenzionali per il gusto di esserlo. Sono soltanto contro qualsiasi cosa che inganna le masse o promuove metodi di allenamento inutili, dannosi e impraticabili.

Difficilmente i metodi di allenamento convenzionali funzionano per gli atleti natural, quindi perché promuoverli?

I benefici di un programma di allenamento responsabile sono grandi ma non ne sperimenterete nemmeno uno se vi farete fregare come ho fatto anch'io, insieme a milioni di altre persone.

Le indicazioni convenzionali sull'allenamento sono un casino colossale ed è oltraggioso come oggigiorno nelle palestre vengano promosse così tante sciocchezze e falsità. Le indicazioni non appropriate, impraticabili, non individualizzate e pericolose non serviranno a niente. Esiste un approccio alternativo, uno che è appropriato, concreto, personalizzato, sicuro, sano *e* super produttivo.

Cosa c'è che non va nel mondo dell'allenamento?

Fondamentalmente la promozione di metodi di allenamento complicati e non appropriati che funzionano bene solo per le persone dotate geneticamente o per gli utilizzatori di farmaci. Come risultato, la maggior parte delle persone non ottiene i risultati che vuole.

Il mondo dell'allenamento è costruito sull'enorme successo di poche persone, e i risultati minimi o inesistenti della maggioranza. Quello che io promuovo si differenzia da quello che produce il sistema predominante perché io insegno un allenamento sano e reale per persone reali con altri impegni e una sana mentalità *natural*. Io mi preoccupo della massa degli atleti nella media, non dei professionisti.

Quello che la maggior parte degli articoli e dei libri del sistema predominante non vi dice è che, solitamente, i modelli presentati sono persone dotate di una genetica super e/o che assumono così tanti farmaci da trasformarsi in super persone fino al crollo della loro salute. In quanto esseri superiori possono prosperare con i metodi che la persona nella media non può usare. Chi non condivide la vostra condizione di persona natural geneticamente "normale" non ha nessun diritto di istruirvi su come allenarsi per ottenere i risultati migliori.

A parte poche eccezioni, i libri e gli articoli del sistema predominante non forniscono suggerimenti per fare abuso di farmaci. Ma promuovere le routine che funzionano bene solo per gli utilizzatori di farmaci e osannare persone che utilizzano i farmaci, è equivalente all'appoggiare i farmaci nel peggiore dei casi, e a un'ipocrisia vergognosa nel migliore dei casi. Ed è un comportamento falsamente responsabile.

La seconda calamità

Il crescente uso di farmaci per costruire massa muscolare è la calamità peggiore che abbia mai colpito il mondo dell'allenamento. I farmaci hanno prodotto una disonestà di proporzioni inaudite. *La prima vittima dell'uso di farmaci è la verità.*

La maggior parte delle riviste e dei libri sull'allenamento di oggi puzza di bugia e disonestà a causa del crescente uso di farmaci praticato da molti se non dalla maggior parte degli uomini e delle donne presentati in quelle pubblicazioni, e usati nelle pubblicità.

Alcuni bodybuilder e sollevatori di pesi che hanno raggiunto il successo solo perché hanno fatto uso di farmaci, dicono *tuttora* di non averli mai assunti. Solitamente sono disonesti perché si vergognano del loro uso dei farmaci e non vogliono sporcare la loro candida immagine pubblica. Alcuni addirittura raccontano la fesseria di essere stati degli hard gainer.

Sebbene i danni alla salute procurati dai composti chimici siano un problema enorme, come lo sono le implicazioni criminose dell'uso illegale di farmaci, non sono niente in confronto al danno colossale fatto alle masse di atleti natural.

L'uso crescente ma generalmente tenuto segreto di farmaci a partire dai primi anni '60, quando l'uso degli steroidi ha preso veramente il volo, ha fatto sì che i metodi di allenamento sostenuti dai farmaci venissero promossi quasi universalmente come appropriati anche per le masse di atleti natural.

Ma questi metodi di allenamento convenzionali non funzionano per gli atleti naturali geneticamente nella media. Questi metodi sono talmente improduttivi che la maggior parte delle persone che li prova viene proiettata in un vicolo cieco fatto di frustrazioni e delusioni.

Per far funzionare bene le routine convenzionali, solitamente si devono usare i dannosi composti chimici anabolici. I bodybuilder insoddisfatti che cercano delle soluzioni rapide alle loro frustrazioni e delusioni nell'allenamento hanno prodotto un mercato enorme per gli spacciatori di farmaci. *Ma la strada dei farmaci non è l'unica soluzione alle difficoltà nell'allenamento!*

Se le persone si allenassero con delle routine basate sui principi e i valori promossi in questo libro, otterrebbero dei risultati che li sorprenderebbero. Non sperimenterebbero la frustrazione e la delusione che si verificano di solito quando si usano le routine di allenamento convenzionali. Quindi non sarebbero invogliati ad assumere dei farmaci pericolosi per riuscire a far funzionare l'allenamento.

Lo sviluppo di una forza e di una massa muscolare disumana tipo Mr. Universo è possibile solo per i fenomeni della genetica pieni di farmaci. Smettetela di confrontarvi con i fenomeni della genetica pieni di farmaci, perché è la strada che porta alla disperazione, alla frustrazione e all'abuso di farmaci. Quello che conta è cosa fate *voi* con il *vostro* fisico, non quello che fanno gli altri con il loro in presenza di circostanze straordinarie.

Sebbene sia vero che l'approccio che io promuovo non vi trasformerà in un Mr. Universo, *vi porterà molto più lontano di quanto farebbero i metodi di allenamento convenzionali.* Non c'è paragone!

Mantenete la vostra integrità, il vostro buonsenso e la vostra salute. Assorbite con ogni atomo del vostro corpo la verità assoluta che la vostra salute è la cosa più importante. E che la vostra integrità non è meno importante. Allenatevi senza farmaci, sempre!

Chiunque dice che i farmaci per il bodybuilding sono sicuri, dice solo sciocchezze. Casualmente alcune delle persone che vi ammolano la pillola del "i farmaci per il bodybuilding sono sicuri" vendono libri con indicazioni sull'uso dei farmaci. Alcuni di questi "esperti" sono morti, se non esclusivamente almeno in parte, a causa del loro abuso di farmaci.

I farmaci per il bodybuilding sono pericolosi e si dovrebbero evitare come la lebbra. Come mi ha detto Charles A. Smith poco prima della sua morte nel gennaio del 1991, "Non si capisce quanto sia importante la buona salute fino a quando non la si è persa". Pensateci. Rifletteteci. Ricordatevi finché siete ancora sani, non quando è troppo tardi. Evitate tutti i comportamenti, le attività e gli ambienti dannosi. *Prendetevi cura di voi!*

Allenati come un campione per diventare un campione? Assolutamente no!

“Allenati come un campione per diventare un campione” è stato a lungo il messaggio promosso dal mondo dell'allenamento con i pesi, specialmente dal bodybuilding. Questo messaggio è stato diffuso in un modo o nell'altro da quasi tutte le riviste e i libri specializzati, *sia* del sistema predominante *che* del sistema “alternativo”, e anche dalla maggior parte degli allenatori e delle palestre. Il motivo è semplice: attrae un grande interesse e vende riviste, libri, corsi, integratori alimentari e attrezzatura per la palestra. Sebbene per certi aspetti sia stato un grande successo commerciale, per gli atleti nella media è stato un disastro.

Il promuovere i “vantaggi” del copiare, completamente o parzialmente, i metodi di allenamento dei bodybuilder e dei sollevatori di pesi cosiddetti “campioni” è una delle frodi più gravi del mondo del sollevamento pesi. Malgrado il fatto che milioni di atleti non siano riusciti a raggiungere i loro obiettivi nonostante abbiano messo in pratica i metodi usati e promossi dai “campioni”, la frode continua. Il sistema predominante non pubblicizza il fallimento degli atleti nella media che *non* sono riusciti a raggiungere i propri obiettivi. Il successo di una piccolissima minoranza, i “campioni”, domina la stampa del sistema predominante e nasconde la vera situazione nelle “trincee” dell'allenamento.

Molti anni fa ero un grosso fan di molti bodybuilder agonisti molto famosi. Sono stati i miei eroi *fino a che* mi sono reso

conto del danno immenso di cui erano responsabili. Sono stato semplicemente uno dei milioni di atleti che, nel corso degli anni, sono stati completamente fuorviati da questi uomini.

Quello che segue illustra quello di cui si sono resi effettivamente responsabili questi uomini e quello che l'ortodossia del bodybuilding preferisce tenere nascosto, nella speranza che tenendolo nascosto le persone crederanno veramente che il bodybuilding agonistico sia sano e pieno di gente sana e onesta, degna di essere emulata. Questo occultamento è necessario per mantenere viva e vegeta la mentalità "allenati come un campione per diventare un campione".

I veri campioni del mondo del sollevamento pesi non si trovano nell'élite degli agonisti geneticamente dotati e assistiti dai farmaci. I veri campioni sono gli eroi sconosciuti che hanno applicato anni di determinazione costante così da costruire il proprio fisico nonostante le difficoltà, senza mai usare i farmaci, senza cercare o trovare pubblicità e senza abbandonare i problemi e le responsabilità della vita lavorativa e familiare di tutti i giorni.

Quelli dotati geneticamente e assistiti dai farmaci che si trovano in condizioni di allenamento quasi perfette non sono degni nemmeno di legare le scarpe ai veri eroi del mondo del sollevamento pesi.

Ho cominciato ad allenarmi con i pesi nel 1973, all'età di 15 anni, nel momento in cui una manciata di bodybuilder

“legendari” era all’apice. Conosco per esperienza personale l’impatto che questi uomini hanno sui neofiti ignoranti e creduloni. I loro metodi di allenamento sono stati promossi nel mondo del sollevamento pesi senza incontrare resistenza. Lo si è fatto attraverso numerose riviste di molti editori di tutto il mondo e attraverso molti libri. Fondamentalmente la formula è stata, “Ecco come hanno fatto i campioni, e se è andato bene per loro va bene sicuramente anche per voi. Allenatevi, mangiate e assumete gli integratori alimentari come fanno i campioni, per essere come i campioni!”.

Quando ho cominciato a fare il bodybuilding ero consumato dal sogno di costruire un grande fisico. Volevo essere come gli uomini più famosi di quel momento. Mi sono allenato con la stessa dedizione. Mi sono allenato come i loro articoli dicevano che dovevo allenarmi. E non ho trascurato l’aspetto mentale: immaginavo i miei bicipiti come montagne e avevo un’attitudine mentale molto positiva.

A quel tempo frequentavo la scuola superiore. Cominciai a lavorare per guadagnare i soldi necessari per comprare gli integratori alimentari e il cibo extra che dovevo mangiare, oltre al maggior numero possibili di test sull’allenamento. Tutti gli altri aspetti della mia vita erano secondari al bodybuilding. Diventai un recluso. Ero asociale. Tutto quello che volevo fare era allenarmi e poi dedicarmi completamente al soddisfacimento delle necessità di recupero, il che voleva dire dormire molto ed evitare le attività sociali. Ero il più dedito possibile alla causa.

Dato che avevo il livello estremo di dedizione considerato necessario per diventare un "campione", visto che sapevo di impegnarmi sotto questo aspetto, che mi allenavo più duramente di chiunque altro in palestra e che mangiavo e dormivo molto, andando a dormire prima dei miei coetanei, non riuscivo a capire perché non facessi dei buoni progressi. Infatti, non facevo nessun progresso da molto tempo.

Solo molti anni dopo ho compreso appieno le ragioni del perché non facevo nessun progresso: non avevo la genetica straordinaria dei "campioni" e non stavo "integrando" con i farmaci. Io pensavo che gli unici integratori che assumevano i "campioni" fossero di tipo alimentare.

Non riuscivo a costruire un fisico simile a quello dei "campioni". Non solo, non mi ci avvicinavo nemmeno. Infatti, i metodi che loro seguivano e promuovevano *mi fecero arretrare*.

Quando sono venuto a sapere della componente farmaci, sono stato abbastanza disciplinato da non usare mai le sostanze chimiche per il bodybuilding. Comunque, non avessi avuto questa disciplina, a quest'ora sarei morto oppure sarei un rottame. Il non avere la genetica necessaria per costruire dei muscoli enormi in modo naturale, significava quasi certamente che non avrei mai avuto la resistenza fisica per sostenere un forte abuso di farmaci.

Vorrei che qualcuno avesse afferrato quel giovane, ingenuo ed entusiasta bodybuilder che ero e *avesse insistito* affinché mi

allenassi in un modo adatto a me. Allora in pochi mesi avrei guadagnato più di quanto ho guadagnato in molti anni seguendo l'approccio convenzionale di quattro o più giorni di allenamento alla settimana, esercizi multipli per ogni parte corporea e molte serie. Sono stato derubato dei migliori anni di allenamento della mia vita attraverso i consigli ingannevoli e totalmente irresponsabili.

Allenatevi come un bodybuilder di élite moderno e non svilupperete mai un fisico imponente *a meno che* siate uno dei pochissimi fortunati che hanno un potenziale genetico fantastico. Non sprecate anni della vostra vita prima di imparare questa lezione. Imparatela adesso!

Le "indicazioni" che si leggono nella maggior parte degli articoli scritti dai bodybuilder d'élite non hanno nessuna rilevanza pratica per le persone nella media.

Quasi tutte le riviste di bodybuilding di tutto il mondo hanno, a livelli diversi, promosso la massima "allenati come un campione per diventare un campione". Per esempio, prendiamo in considerazione un articolo del 1998, apparso su un'importante rivista di bodybuilding, sull'allenamento per il petto, scritto da uno dei bodybuilder più famosi di tutti i tempi. Una routine per il petto di cinque esercizi per 24 serie da fare due volte alla settimana è un allenamento suicida per l'atleta natural nella media. È la verità. Non si tratta né di invidia né di cattiveria.

Ad accompagnare l'articolo non c'erano avvertimenti che sottolineavano la necessità di una genetica superiore e del

sostegno dei farmaci per far funzionare la routine. Quale rilevanza ha quell'articolo per l'atleta nella media con una genetica normale e il buon senso di non usare i farmaci? Ma il giovane nella media crederà all'articolo e perciò soffrirà come ho fatto io quando ero molto giovane.

Un'infinità di altre persone ha sofferto esattamente come ho fatto io, e altri soffrono tuttora, perché lo stesso tipo di allenamento assurdo e irresponsabile che mi ha fuorviato negli anni settanta viene riproposto o rivisitato anche oggi.

Non solo i metodi dei "campioni" non mi hanno aiutato, ma mi hanno procurato infortuni, superallenamento e problemi di salute. Quindi mi hanno *danneggiato*. Milioni di altre persone ne sono state influenzate negativamente, anche se nelle pubblicazioni del sistema predominante non leggerete mai le loro storie. Nonostante tutto ciò, gli atleti di élite sono quasi deificati da alcune persone e pubblicazioni.

Quasi tutti i "campioni" del bodybuilding, da quando è iniziata l'era degli steroidi, sono stati colpevoli della promozione del superallenamento e di metodi di allenamento impraticabili e spesso dannosi, distruggendo i sogni di moltissime persone e dando cattiva fama al sollevamento pesi.

Alcuni bodybuilder di "successo" ma bugiardi hanno affermato di essere stati degli hard gainer. Gli steroidi sono la cosa che ha corretto il loro presunto "essere degli hard gainer" permettendo loro di allenarsi sei giorni alla settimana; ma questo non è stato mai

detto nelle riviste e nei libri. I "segreti" erano integratori alimentari, allenamento "ottimizzato" e più dedizione, *così ci hanno detto*.

La promozione dei metodi di allenamento usati dagli uomini aiutati dai farmaci e dotati geneticamente è una cosa devastante, nonostante questi uomini siano presentati come semidei del mondo del bodybuilding. Di certo hanno ispirato milioni di persone ma nello stesso tempo hanno fuorviato altrettante persone e le loro "indicazioni" hanno derubato milioni di persone dei migliori anni di allenamento della loro vita.

La conseguente disperazione ha condotto molte persone a convertirsi agli steroidi, nel tentativo di far funzionare gli pseudo consigli sull'allenamento. Le notizie bislacche alimentano l'abuso di farmaci, perché senza l'aiuto dei farmaci questi metodi non funzionano per la maggior parte delle persone.

Anche se le persone che hanno sofferto a causa dell'assurdità "allenatevi come un campione per diventare un campione" sanno come stanno le cose, un'infinità di principianti non lo sa e percorrerà la stessa strada consunta di inganni e disonestà già percorsa da milioni di altre persone.

Quando misurate il contributo dato al bodybuilding dalle "star" di oggi, prendete in considerazione quanto segue:

1. Sono stati presentati come modelli da imitare, accompagnati dal motto implicito o esplicito, "allenatevi come un campione per diventare come un campione". Milioni di persone hanno

seguito il consiglio alla lettera, in buona fede. Ma alcune cose sono state tenute nascoste. I ruoli della genetica e dei farmaci non erano stati chiariti, e la totale inadeguatezza dei metodi dei "campioni" per gli atleti nella media non era stata evidenziata, così le masse di atleti nella media sono state completamente ingannate.

- 2.** Molte persone hanno dedicato la vita al bodybuilding, per imitare i "campioni" e hanno sacrificato istruzione, carriera e una vita familiare equilibrata, il tutto senza nemmeno avvicinarsi a quanto raggiunto dagli atleti di élite.
- 3.** Spesso gli integratori alimentari sono stati considerati "l'ingrediente mancante" per il successo nell'allenamento. Sono stati guadagnati milioni di dollari vendendo integratori alimentari sopravvalutati che non hanno fatto quanto attribuito loro dalle pubblicità enfatizzate. I superman aiutati dai farmaci che approvano gli integratori alimentari sono stati un grosso successo commerciale per le aziende coinvolte, però ripeto, la cose nella loro interezza sono state tenute nascoste. Come risultato, molti se non la maggior parte dei lettori ha creduto veramente che gli integratori alimentari ricoprissero un ruolo importante nel successo delle persone che davano la loro approvazione agli integratori. I farmaci erano *il* grande "integratore" e il fatto che in confronto gli integratori alimentari non servissero a niente, è stato tenuto nascosto. Così, la massa dei bodybuilder è stata ingannata.
- 4.** Quello che è andato storto in passato sta succedendo anche oggi. Ci sono milioni di principianti che verranno risucchiati nella stessa spazzatura in cui sono stato risucchiato anch'io, insieme a milioni di altre persone. Così la frode continua implacabile.

5. Molte persone hanno scoperto che i metodi di allenamento dei "campioni" funzionano fino a un certo punto se si assumono abbastanza steroidi. Così, indirettamente, l'incapacità di questi metodi di produrre risultati per la massa, promuove l'abuso dei farmaci.
6. L'abuso dei farmaci ha causato decessi, un'infinità di problemi di salute, crimini, incarceramenti, ha rovinato amicizie e ha devastato famiglie. È una situazione orribile.

È un mondo strano che glorifica i tanti utilizzatori di farmaci che hanno ingannato milioni di persone e causato moltissima insoddisfazione, frustrazione e assoluta infelicità.

Vi prego di distribuire questo libro GRATUITAMENTE, così da divulgare un messaggio che può essere d'aiuto per molte persone. Dite alle persone di visitare il sito www.olympian.it per scaricare il libro GRATUITAMENTE. Se preferite spedire una copia di questo libro come allegato di una email, fareste meglio ad avvisare anticipatamente il destinatario dei 4-8 minuti necessari per scaricare il messaggio.

La storia che gli "atleti di élite" sono puliti

Alcuni libri e riviste che dovrebbero promuovere uno stile di vita sano sono pieni di immagini che ritraggono fisici pompati fino all'orlo con i farmaci. Alcune di queste persone sono poi morte principalmente se non esclusivamente a causa dell'abuso di farmaci. Ciò è difficilmente conciliabile con uno stile di vita sano.

Quando ho cominciato a praticare il bodybuilding, credevo che i "campioni" seguissero lo stile di vita sano pubblicizzato dalle riviste, la cosa è durata per alcuni anni. Credevo che il successo dei "campioni" fosse il risultato della loro dedizione, del lavoro duro e della vita sana e che io dovessi seguire il loro esempio. Nella mia ignoranza ho seguito i loro consigli sull'allenamento, come hanno fatto e fanno milioni di altre persone.

Queste persone disoneste non hanno detto tutta la verità sulla loro capacità di crescere con delle routine suicida per me e per le altre persone con dei principi e una vita sani. Sono stato semplicemente uno dei milioni di persone che sono state ingannate.

Vorrei aver saputo tutta la verità quando ero un adolescente, così avrei scartato qualsiasi consiglio proveniente da chiunque facesse uso di farmaci. Ma lo schifo collegato all'uso di farmaci di allora era niente in confronto alle dimensioni dello squallore di oggi.

Come si capisce chi usa i farmaci e chi no? A partire dai primi anni '60 quasi tutti i "campioni" agonisti hanno assunto farmaci e nella maggior parte dei casi non solo steroidi. Non si tratta di "se" Tizio o Caio ha fatto uso di farmaci, è più una questione di "quanto?".

All'interno del mondo del sollevamento pesi non è solo la realtà del bodybuilding a dover dare molte spiegazioni. I farmaci sono una rovina per tutti gli aspetti del gioco del ferro, ma per alcuni lo sono più di altri. Ovviamente, i farmaci hanno prodotto problemi enormi in quasi tutte le discipline atletiche.

A parte poche eccezioni, i libri e gli articoli del sistema predominante non forniscono suggerimenti per fare abuso di farmaci. Ma promuovere le routine che funzionano bene solo per gli utilizzatori di farmaci e osannare persone che utilizzano i farmaci, è equivalente all'appoggiare i farmaci nel peggiore dei casi, e a un'ipocrisia vergognosa nel migliore dei casi. Ed è un comportamento falsamente responsabile.

Gli atleti del passato erano puliti, non è vero?

Gli atleti prima dell'avvento degli steroidi erano naturali ma gli steroidi risalgono ai primi anni '60, momento in cui il loro uso ha cominciato veramente a prendere quota. Alcuni atleti del passato assumevano gli steroidi prima che il fetore dell'abuso di farmaci prendesse campo.

Se osservate le riviste a partire dagli anni quaranta, il balzo improvviso nello standard dei fisici avvenuto negli anni '60 e il numero di persone con uno standard di sviluppo molto "alto", è impressionante. Non era il risultato di allenamenti, integrazione e abitudini alimentari "migliori", come vi hanno fatto credere alcune persone. Inoltre, dopo che gli steroidi hanno preso campo, c'è stata una promozione sempre più frequente di routine di allenamento assurde: allenamenti fatti sei volte alla settimana, in alcuni casi addirittura due volte al giorno.

Gli steroidi hanno permesso ai "campioni" di allenarsi ancora di più *continuando* a progredire e i loro metodi sono stati presentati alle masse *senza* avvertire che per far funzionare quei metodi era necessario fare uso di farmaci. Invece, i "campioni" sono stati presentati come semidei che si erano impegnati più delle altre persone ed era per questo che erano diventati "grandi". Come ho detto in precedenza, sono sicuro di non essere stato il primo ad averlo detto, "La prima vittima dell'uso degli steroidi è la verità".

Bill Pearl è uno dei grossi nomi che per anni ha fuorviato le masse. Va detto che ha ammesso di aver usato gli steroidi e che in parte ha vuotato il sacco.

In qualità di superman di genetica imbottito di farmaci, Pearl era lontano anni luce dall'essere un modello per gli atleti natural nella media. È stato uno dei grossi nomi che mi ha enormemente fuorviato: uno degli uomini presentati come semidei dal mondo del bodybuilding.

Quando avevo circa 17 anni, i miei genitori mi comprarono i corsi di Pearl, come regalo di Natale. Le loro indicazioni sono state per me inutili. Non si faceva parola del ruolo della genetica e dei farmaci nei successi di Pearl.

Nessuna parola sui farmaci, cioè, fino a che nel 1986 lessi il suo libro GETTING STRONGER. A quel punto ho cominciato a capire che Pearl era un esempio di uomo tremendamente dotato geneticamente *ulteriormente* aiutato dall'abuso di farmaci. Ciò nonostante per molti anni ha dato consigli per gli atleti natural con una genetica nella media. Non c'è da meravigliarsi che le sue routine fossero così sballate. Ecco alcune delle parole dette da Pearl, tratte da GETTING STRONGER, probabilmente avrebbe potuto dire molto di più, se avesse scelto di farlo:

La mia prima esperienza con gli steroidi risale al 1958. Avevo vinto le gare di Mr. America e di Mr. Universo e mi trovavo in Florida per fare un film con Arthur Jones, un tipo assolutamente fuori dagli schemi ed eccentrico (che in seguito avrebbe rivoluzionato il sollevamento pesi con l'invenzione delle macchine Nautilus). Arthur mi parlò di un nuovo composto chimico che stavano usando i sollevatori

di pesi russi. Quando feci ritorno in California, feci alcune ricerche.

All'Università della California di Davis incontrai un veterinario che mi disse che gli steroidi venivano usati con buoni risultati per aumentare la forza e la crescita del bestiame. Il farmaco si chiamava Nilivar e la dose consigliata per l'uomo era 10 mg.

Adesso potrebbe sembrare assurdo che una persona senza nessun'altra informazione oltre a questa cominciasse ad usare un farmaco, ma è quello che ho fatto. Se va bene per un toro, va bene anche per me! Non ho nemmeno mai pensato che nel farmaco ci potesse essere qualcosa di dannoso o procurasse qualche effetto collaterale...

Due anni dopo decisi di partecipare alla gara di Mr. Universo del 1961. A quel punto, gli steroidi erano usciti dalla fase sperimentale ed erano ben noti alla maggior parte dei bodybuilder agonisti. Non erano più un argomento sconosciuto. Mi ricordo dei rapidi progressi che feci usandoli e decidendo di usarli di nuovo...

Adesso la maggior parte dei bodybuilder del passato non tocca gli steroidi, ma probabilmente li ha usati in qualche occasione.

Sebbene Pearl abbia svuotato il sacco, almeno in parte, pochi altri grandi nomi lo hanno fatto, perlomeno non pubblicamente. Così i metodi di allenamento che funzionano solo per i superman di

genetica fatti di farmaci sono stati somministrati alla massa fin dal 1960. Le masse di atleti sono state massacrate e, per la maggior parte delle persone, l'unico modo per far funzionare bene quei metodi di allenamento era assumere gli steroidi. Di certo in questo modo non si promuove il bodybuilding "sano".

Comunque, nell'era precedente gli steroidi, non c'è stato un periodo d'oro per le informazioni sull'allenamento. Ho una raccolta di pubblicazioni sull'allenamento che abbraccia un centinaio di anni. Per più di un secolo, alle masse sono stati presentati volumi di allenamento non appropriati per la maggior parte delle persone, tecniche di allenamento che causano problemi per molte persone, esercizi ad alto rischio e pubblicità assolutamente ingannevoli. Benché non sia successo niente di nuovo, il giro di affari di oggi e i problemi collegati ai farmaci hanno reso le cose di *gran lunga* peggiori.

Il mondo del bodybuilding è pieno di persone che mentono spudoratamente e vendono prodotti fraudolenti. Alcune di loro sono state considerate delle icone del mondo moderno e sono stati assegnati loro diversi riconoscimenti per le "doti" imprenditoriali o per il "contributo" dato al mondo dell'allenamento.

Novità fittizie

La massima “seguite i campioni per diventare dei campioni” viene usata per creare domanda per un’infinità di prodotti collegati all’allenamento con i pesi.

Perché nel mondo dell’allenamento con i pesi c’è così tanta attrazione verso le cose insignificanti, inutili o addirittura dannose? Perché invitando le persone a fornire semplicemente *il pacchetto*, non si fanno molti soldi: allenamento intenso basato sugli esercizi fondamentali insieme a molto latte e cibi completi (per produrre un surplus calorico e di nutrienti), riposo e sonno in abbondanza e mettere *il tutto* in moto per generare l’incremento progressivo dei carichi (con l’uso della forma di esecuzione *perfetta*) che costruisce muscoli sempre più grandi.

Per produrre profitti sufficienti a soddisfare le richieste di una pletera di interessi, i soldi devono essere fatti attraverso la vendita di “miglioramenti” *del pacchetto* in termini di programmi e attrezzature “migliori” e “aggiuntivi”.

Ecco la necessità di essere una grande industria di novità *fittizie* senza mai pensare all’inutilità di molti dei prodotti per i quali si crea la domanda o alla natura fraudolenta delle tecniche promozionali. Fondamentalmente questa industria di novità fittizie è il prodotto per cui esiste il sistema del bodybuilding predominante. *E questa industria ha funzionato benissimo.*

Le “aggiunte” più lucrose sono gli integratori alimentari, perché sono prodotti su scala industriale, vengono consumati velocemente e hanno bisogno di essere “rinnovati” spesso, producendo vendite ripetute nel tempo.

Gli integratori alimentari hanno un potenziale enorme di vendite ripetute nel tempo. Un set di bilancieri può durare una vita, come può farlo un buon libro sulla conoscenza dell'allenamento ma un barattolo di polvere proteica dura solo una settimana o poco più. Il margine di profitto sugli integratori alimentari è tanto e la possibilità di esagerazioni e bugie nel materiale pubblicitario è illimitato.

Visto che i bodybuilder e i sollevatori di pesi vengono gabbati così facilmente dalle pubblicazioni del sistema predominante, c'è un mercato illimitato per la vendita degli integratori alimentari. Così i falchi del mercato degli integratori continueranno a spingere nella gola dei lettori delle riviste le loro affermazioni spesso crimosamente disoneste.

Alcune ditte di integratori alimentari pubblicano riviste di bodybuilding (o sono in stretti rapporti con l'editore) e usano quelle riviste per promuovere i loro prodotti. Non c'è da meravigliarsi che molti atleti sembrano pensare più agli integratori alimentari che al loro allenamento.

Le affermazioni esagerate, i resoconti disonesti, la mancanza di responsabilità editoriale nelle riviste e nei libri e il non senso assoluto sono usati per produrre la domanda di grosse quantità di integratori.

Chiedete alla maggior parte dei soci natural della palestra, che non hanno interessi in gioco nella vendita degli integratori alimentari e non troverete molte persone che vi diranno di

aver sperimentato un incremento significativo nel loro ritmo di progresso grazie all'uso degli integratori alimentari per il bodybuilding. Tuttavia, troverete molte persone che vi diranno che i risultati più significativi dell'assunzione degli integratori alimentari sono le uscite nei loro conti in banca insieme a un maggior numero di visite alla toilette.

Dato che c'è quasi sempre qualcosa di "nuovo" che viene reclamizzato, oltre alle "versioni migliorate", molti atleti sono invogliati a dare "un'altra possibilità" agli integratori alimentari. Anche quando "l'ultima novità" fallisce, come sempre, arriva qualcos'altro, con un lancio pubblicitario che sopraffà chi avanza dei dubbi, così gli atleti provano anche quel prodotto. Funziona così: i responsabili del marketing degli integratori fanno quello che fanno e il mondo del bodybuilding è terreno di facili raccolti.

Alcune pubblicità nelle riviste di bodybuilding sono veramente disoneste e criminali. Il problema non è un po' di esagerazione o di montatura promozionale. Il problema è talmente serio che è un'accusa infamante ai bugiardi che mettono il loro nome come "approvazione" e ai bugiardi che scrivono i resoconti fittizi di progressi fatti con l'uso presunto degli integratori pubblicizzati.

Io so che questi mascalzoni dicono solo sciocchezze, come lo sa la maggior parte degli atleti esperti. Ma i principianti non lo sanno. Si dovrebbe accusare non solo il grosso nome usato nelle pubblicità false ma anche le ditte responsabili delle pubblicità. E quelli che permettono alle pubblicità di raggiungere il pubblico

stanno incoraggiando i bugiardi e i truffatori.

Bere una pozione o ingoiare tavolette o capsule per cercare di aiutare il progresso nell'allenamento e il fisico sarà sempre una cosa molto attraente, principalmente perché sono cose più semplici da usare rispetto all'allenamento duro e costante e l'alimentazione e il riposo appropriati.

Promuovere un metodo di allenamento che presumibilmente ha bisogno degli integratori alimentari per riuscire a funzionare è un'ottima manovra di strategia commerciale per vendere integratori alimentari. Ma nessun integratore alimentare farà funzionare un metodo di allenamento bislacco.

Fra le righe, alcuni dei ciarlatani vi diranno che dovete passare alla "roba" vera, cioè gli steroidi (non gli integratori alimentari), per far funzionare i loro metodi di allenamento.

Un lettore di HARDGAINER mi ha chiamato per dirmi di un fatto commesso da un ben noto "esperto" (uno che ha assunto gli steroidi per molti anni). Qualcuno aveva chiamato il "guru" per lamentarsi del fatto che i metodi di allenamento "dell'esperto" non stavano funzionando.

La prima cosa che "l'esperto" ha chiesto è stata, "Cosa stai prendendo?". Il "guru" presumeva che il chiamante facesse già uso di farmaci, magari usando l'associazione e il dosaggio sbagliato di queste cose maledette. Ovviamente, nei suoi articoli il "guru" non scrive le dosi necessarie di farmaci, così la gente segue gli articoli in buona fede, non sapendo che sono soltanto per gli stupidi che

usano i farmaci. È così che i metodi “del guru” dilaniano il mondo dell’allenamento con i pesi.

È così che funziona il sistema del bodybuilding predominante e le attività criminali di alcuni dei suoi “esperti”. A dire la verità, quegli esperti dovrebbero essere messi in galera.

I “miglioramenti” e le “aggiunte” del mondo dell’allenamento devono essere gonfiati *esageratamente* (o addirittura promossi insieme a mucchio di bugie) rispetto a quanto possono realmente offrire, a causa dell’imperativo commerciale del creare una domanda.

La grande attenzione posta su tutti gli “extra” produce inevitabilmente una forte distrazione dalle *questioni prioritarie*, insieme a una grossa quantità di sciocchezze e falsità, compresi i prodotti inutili e addirittura dannosi. Così le masse di atleti vengono ingannate e negate del progresso che dovrebbe essere loro.

Tenete sempre *il pacchetto* in ordine e andrete lontano, molto più lontano di tutti gli atleti nella media che restano intrappolati nelle esagerazioni e le sciocchezze del moderno mondo dell’allenamento con i pesi.

Altri metodi distruttivi

Gli atleti dotati geneticamente, che usano i farmaci, professionisti o semiprofessionisti, sono una razza totalmente diversa da noi e quello che può funzionare bene per loro può essere deleterio per noi. Per esempio, le tecniche di allenamento che funzionano per loro possono rovinare le articolazioni degli atleti nella media. Ciò nonostante, molte di quelle tecniche di allenamento pericolose sono presentate alle masse senza nessun avvertimento o precauzione.

Il presentare alcune storie di successo incredibile di uomini che una volta erano "normali" hard gainer, è una mistificazione della realtà che è già stata usata più volte. La verità è che normalmente queste persone sono dotate geneticamente e, perlomeno negli ultimi quarant'anni, assistite dai farmaci.

Non sto additando tutti gli allenatori e i preparatori atletici a mo' di bugiardi. Nemmeno sto dicendo che tutti gli esempi di risultati stellari nascono da presupposti genetici e/o di abuso di farmaci, ma posso tranquillamente dire che la maggior parte rientra nelle categorie sopraddette. Normalmente nelle pubblicazioni promozionali viene detta solo parte della verità, così da aumentare l'importanza e la fama degli allenatori, così da imbrogliare le masse credulone.

Questo metodo per truffare le masse è usato da molti anni. Ma quello di cui non si legge sono i fallimenti che derivano dall'applicare i metodi presuntivamente responsabili di queste storie di successo, e degli infortuni e del danno prodotto fra gli atleti nella media.

Il truffare le masse di atleti assume molte forme, fra cui...

- 1.** È una realtà che alcune persone, che non hanno mai usato un determinato programma di un allenatore, poi lo approvano e addirittura dicono di averlo usato.
- 2.** È una realtà che alcune persone che non hanno mai usato un determinato integratore alimentare, poi lo approvano.
- 3.** È una realtà che alcune persone che assumono gli steroidi da molti anni dicono di essere gli esempi naturali di quello che può fare l'allenamento e il regime alimentare di un certo allenatore.
- 4.** È una realtà che le "ricerche" riportate da alcune persone del mondo dell'allenamento con i pesi sono fittizie.
- 5.** È una realtà che, normalmente, i benefici degli integratori alimentari sono enormemente esagerati o addirittura inventati.

Non sto dicendo che tutto quello che viene detto sono solo bugie però dico che il mondo del bodybuilding è famoso per le esagerazioni e gli inganni, specialmente quando sono coinvolti gli integratori alimentari.

Spesso alcuni fatti vengono nascosti, forse l'atleta in questione stava facendo ritorno da un lungo periodo di inattività, forse è un vero easy gainer, forse usava gli steroidi, forse il periodo di tempo utilizzato era molto più lungo di quanto è stato detto o forse le foto sono state un po' ritoccate in modo creativo. Addirittura ho visto la stessa testa messa su due corpi diversi! Ma

un grafico esperto *può* unire una testa con il corpo di qualcun altro senza che *voi riusciate ad accorgervene*. *Praticamente non ci sono limiti* a quello che si può fare oggi con la manipolazione delle fotografie.

Alcune persone e alcune aziende non hanno scrupoli e faranno tutto quello che possono per riuscire a ingannare la gente. Questo comportamento sta peggiorando sempre di più perché un numero sempre crescente di persone e di aziende sta ficcando le mani nel sacco del mondo del bodybuilding.

La truffa e l'imperativo commerciale

La mentalità "allenati come un campione per diventare un campione" implica una forte influenza delle strategie di mercato e inoltre casca a fagiolo per gli atleti d'élite del mondo del bodybuilding e del powerlifting. Queste persone, a cui spesso viene attribuito il merito di aver scritto articoli e libri, promuovono il tipo di allenamento che ha funzionato per loro. Non sono mai stati degli hard gainer genuini, quindi non potranno mai mettersi nei panni degli atleti nella media. Così le masse di atleti continuano a essere sviate.

Tuttavia, alcuni di questi scrittori fantasma sanno come stanno le cose ma dato che sono i leccapiedi dei pezzi grossi, scrivono in loro favore, devono alimentare il fuoco delle menzogne, del non senso e della frode.

Per certi versi, il fatto che le persone falliscano nell'allenamento, va a vantaggio di molte aziende. Questo fallimento crea il serbatoio di masse frustrate che rappresenta il pane per i commenti esagerati e fraudolenti sugli integratori alimentari. È con l'industria degli integratori alimentari che si fanno i soldi, non con l'industria delle informazioni sull'allenamento.

La maggior parte delle riviste predominanti non esistono per promuovere informazioni concrete sull'allenamento che funzionano per gli atleti nella media. Principalmente esistono per preservare le alte cifre di distribuzione necessarie per ospitare un grosso numero di pubblicità ad alto prezzo. Inoltre, ricordatevi

che alcune riviste sono usate come cataloghi per le aziende madre o sorelle di integratori alimentari associate a quelle pubblicazioni.

Le informazioni intelligenti sull'allenamento che funzionano per le masse, non venderanno centinaia di migliaia di copie di riviste e libri. Le fotografie sono il fattore principale dietro le grosse vendite di riviste e libri sul bodybuilding. In molti casi, più le fotografie sono belle e meglio è. Ciò conduce alla glorificazione degli eccessi pieni di farmaci e a una lampante contraddizione con qualsiasi principio di buona salute.

La concentrazione sulle immagini ha condotto anche alla presentazione del maggior numero possibile di immagini femminili (atleti o non) e al maggior uso possibile del sesso. Pensate a quante volte quella parola appare sulle copertine. Sulle copertine di alcune riviste di bodybuilding l'uso della parola "sesso" sembra avere più importanza della parola "muscolo". Questo non ha niente a che fare con le informazioni sull'allenamento o con l'interesse dei lettori ma soltanto con l'imperativo commerciale di attrarre un numero sufficiente di acquirenti per rendere una rivista economicamente fruttuosa.

Quando quello che conta sono i numeri, il contenuto della pubblicazione verrà adattato per soddisfare la necessità principale, *non* i veri interessi dei lettori. E solitamente ciò, specialmente nel mondo del bodybuilding significa concentrazione sull'élite, i mostri e i più belli, insieme a una connessione sempre più frequente con il sesso. Ovviamente, l'uso del sesso come tecnica di vendita non è unicamente del bodybuilding. È usata anche in molti altri settori.

La percentuale di fallimenti nel bodybuilding è enorme e non solo a causa degli scarsi risultati che i metodi di allenamento convenzionali producono per la maggior parte delle persone. Il numero delle persone raggirate dalla disonestà, le chiare contraddizioni e i consigli sull'allenamento insensati che abbondano nella maggior parte delle pubblicazioni predominanti, è vasto.

Inoltre, le mostruosità muscolose piene di farmaci (uomini e donne) che alcune riviste pubblicizzano e ammirano, allontanano molte persone dal bodybuilding e rendono lo sport uno spettacolo di mostri e un oggetto di derisione.

Fintanto che ci saranno eserciti di principianti creduloni, normalmente ragazzi giovani, per rimpiazzare gli ex lettori "persi", andrà tutto bene per quanto riguarda i numeri. E perché cambiare una formula di dimostrata efficacia? Ha "funzionato" per decenni.

Il sistema predominante è molto abile nel presentare come vere le sciocchezze, i non senso e le falsità. Anche le persone ben educate e molto quadrate nella loro vita professionale, spesso diventano assolutamente irrazionali per quanto riguarda quello che accettano come vero nel mondo dell'allenamento con i pesi; fino a che hanno speso un anno o due di allenamento e hanno capito che le routine convenzionali non funzionano bene per le persone comuni. Ma a quel punto la maggior parte di loro ha mollato ed etichettato il bodybuilding (e forse l'attività fisica in generale) come un qualcosa che non funziona per loro. Perciò mancano di ottenere i benefici

meravigliosi che provengono da una vita spesa ad allenarsi regolarmente.

Così continua la vecchia e nota storia delle masse di atleti che vengono ingannate dall'acceptare la mentalità "allenati come un campioni se vuoi diventare un campione".

Una parte delle informazioni e dei consigli dati dal sistema predominante è corretto, ma la distribuzione di informazioni accurate è una parte vitale del gioco dell'inganno. Attraverso la presentazione di informazioni accurate e attirando la gente presentando personaggi accademici *apparentemente* qualificati e "rispettabili", si produce *un'illusione* di credibilità. Ciò "ammorbidisce" i lettori che vengono così ingannati facilmente dalle bugie, le menzogne e le sciocchezze mischiate al materiale accurato.

Lo stato attuale delle cose

Pratico il bodybuilding da più di 25 anni. Ma la cruda realtà è che oggi le informazioni predominanti sull'allenamento non sono migliori di quanto fossero in passato. E infatti, sono peggiorate. Comunque, io mi occupo solo degli atleti naturali e geneticamente nella media (e svantaggiati), cioè la massa degli atleti. Per quanto riguarda gli atleti di élite, oggi sono sicuramente tempi "migliori": più farmaci, farmaci più efficaci, più gare, più pubblicità, più soldi e più fama.

Una parte di me vuole lavarsi le mani del mondo dell'allenamento con i pesi a causa della sua nauseante corruzione, stupidità, disonestà, esagerazione e presenza di farmaci. Non mi riferisco solo al bodybuilding. Gli sport di forza sono pieni zeppi della stessa spazzatura. Ma l'altra parte di me è molto arrabbiata nei confronti delle fesserie dilaganti nel mondo dell'allenamento con i pesi e mi spinge a fare uno sforzo per presentare un po' di verità e onestà.

Spesso la parola "successo" è usata in modo scorretto. Ingannare le masse, vendere disinformazione sull'allenamento e fuorviare le persone non è "successo", indifferentemente da quanti milioni di pezzi del "prodotto" vengono venduti, da quanto è il profitto o da quanti premi per "capacità manageriali" si vincono.

Le informazioni sull'allenamento appropriate, concrete e sicure per gli atleti nella media sono quello di cui mi occupo io e quello che *dovrebbe essere* il cuore e l'anima del bodybuilding e del sollevamento pesi, predominante o meno.

Sono le fotografie che vendono le riviste i libri sull'allenamento con i pesi, non gli articoli e le informazioni sugli allenamenti. In molti casi gli articoli sono solo il riempitivo necessario per giustificare gli spazi per le fotografie e le pubblicità.

Affinché le fotografie svolgano il lavoro di attrazione delle masse di bodybuilder, le quali, a loro spese, si imbattono prima nell'aspetto della pubblicazione che nel suo contenuto, devono essere accattivanti. Ciò conduce inevitabilmente alla pubblicazione dei fisici più imponenti.

Oggigiorno i fisici più imponenti appartengono a chi è dotato geneticamente e utilizza i farmaci. Queste persone sono lontane *anni luce* da quello che può ottenere la persona natural con una genetica nella media.

Ma la componente farmaci è o sottovalutata o, più comunemente, ignorata; per non sminuire il fisico e la reputazione delle persone coinvolte, per evitare problemi legali e per cercare di dare al bodybuilding un'immagine "pulita".

I metodi di allenamento usati dai fenomeni di genetica pieni di farmaci, spesso abbelliti con una buona dose di trucchi, vengono promossi senza nessun avvertimento. ***Mentre dovrebbero essere accompagnati da questo tipo di avvertimento:***

“Ma queste routine funzionano soltanto se avete una genetica fenomenale o siete assistiti dai farmaci, preferibilmente entrambe le cose. Le persone sane

con una genetica nella media devono allenarsi in un modo totalmente diverso. Noi forniamo soltanto informazioni per gli atleti di élite, per divertimento e per attrarre i compratori. Non cercate di usare queste informazioni! Quello che ha funzionato per i campioni, non solo con voi non funzionerà ma può distruggere le vostre possibilità di raggiungere il vostro potenziale. Non solo, produrranno anche enorme frustrazione e delusione a causa del tanto tempo e sforzo investito per raggiungere il fallimento nell'allenamento, oltre all'accumulare infortuni che potrebbero lasciare il segno nella vostra vita".

Per concludere con "lo stato attuale delle cose", ecco cosa mi ha detto recentemente l'editore in una lingua straniera di un'importante rivista di bodybuilding americana: "Un locale commerciante di integratori sportivi... ha cominciato a pubblicare una rivista di bodybuilding americana... L'unico scopo di questo progetto è evidentemente quello di sfruttare la rivista come veicolo promozionale per gli integratori alimentari". La stessa cosa si può dire per alcune delle riviste originali pubblicate negli Stati Uniti. Il lavoro della pubblicazione è quello di attrarre i lettori, per poi imbottirli di informazioni che li ammorbidiscono in vista delle manovre commerciali di cui gli articoli, o le stesse pubblicità, sono zeppi. Le fotografie e le "informazioni" sull'allenamento sono solo il riempimento intorno a cui sono predisposte le pubblicità degli integratori. Quale speranza c'è di trovarci informazioni decenti sull'allenamento o informazioni alimentari obiettive?

Peggio di quanto si pensi

Recentemente stavo sfogliando una serie di libri sul bodybuilding scritti da un noto personaggio. Il contenuto era peggio di quanto si possa pensare. Un libro pessimo dietro l'altro, promuovendo sempre le stesse sciocchezze: istruzioni sull'allenamento completamente sbagliate per gli atleti natural con una genetica nella media, "abbellite" con fenomeni di genetica largamente se non totalmente pompati con i farmaci per aumentare ulteriormente i loro già grandi vantaggi.

Gli atleti ingenui, creduloni e ignoranti, specialmente i giovani, sono attratti dalle fotografie di questi libri, comprano i libri e seguono le "istruzioni" pessime usate per riempire gli spazi fra le fotografie. Questi libri non vengono pubblicati per aiutare i bodybuilder natural nella media. Lo scopo è un altro.

In confronto al 1973 (quando ho cominciato ad allenarmi), non è cambiato niente per quanto riguarda le informazioni sensate nel mondo del bodybuilding, a parte un numero sempre maggiore di raccolte di fotografie che si spacciano per manuali di istruzione. Quindi la spazzatura è in realtà peggiore oggi di quanto lo fosse quando ho cominciato.

Inoltre, e non sto dicendo che venga fatto intenzionalmente, promuovendo routine di allenamento che non funzionano per più del 95% degli atleti, in realtà si incoraggia l'abuso di farmaci. Senza l'assistenza dei farmaci questi metodi di allenamento semplicemente non funzionano.

Non importa quanto una cosa sembri bella o sia ben confezionata, non importa chi lo dice o chi lo approva, non credete mai che qualsiasi informazione sull'allenamento usata dai fenomeni di genetica pieni di farmaci, anche se si tratta di una versione annacquata, abbia una qualche rilevanza per voi.

Pensate con il vostro cervello, siate sinceri con voi stessi e seguite solo le routine *appropriate* per voi, *concrete* e *personalizzate* per la vostra situazione individuale.

Se non fate tutte queste cose seguirete la stessa strada di fallimento nell'allenamento che milioni di altre persone hanno già percorso e altri milioni percorreranno perché si dedicano a metodi di allenamento che non hanno una sola speranza di portare al successo *a meno di* usare i farmaci per compensare la mancanza di una genetica fenomenale.

Il barattare l'anima e la salute per delle ricompense fisiche passeggere non è un atteggiamento intelligente. Non aspettate di non avere più la salute prima di apprezzare il suo valore inestimabile.

Modelli fuorvianti

Nel periodo prima dei farmaci, prima che io nascessi, i superdotati geneticamente, compreso il defunto John Grimek, erano motivanti anche se i loro risultati erano al di fuori della portata delle persone nella media. Anche le loro routine di allenamento erano lontane dalle persone "nella media" e dovevano essere pesantemente ridimensionate.

Ma i risultati fisici dei mostri di genetica pieni di farmaci sono *di un altro mondo rispetto ai risultati dei superdotati del periodo pre-farmaci.*

Nemmeno John Grimek al suo apice sarebbe riuscito a guadagnare facendo quello che fa l'esercito di superatleti pieni di farmaci di oggi. Se nemmeno un superman fantasticamente dotato geneticamente come John Grimek sarebbe riuscito a guadagnare con i sistemi moderni, quale speranza ci può essere per i comuni mortali?

Tutti i fenomeni di genetica natural *e* quelli assistiti dai farmaci non hanno idea di come allenare le persone natural con una genetica nella media. Ma sanno bene come fuorviare e ingannare. Ricordatevene sempre quando cercate dei modelli o dell'aiuto per il vostro allenamento.

Che dire dei veri atleti d'élite natural? Non sono dei modelli accettabili?

Ci sono alcuni bodybuilder di *élite natural*, anche se *non* sono mostruosi come l'esercito degli utilizzatori di farmaci. Sebbene molti di questi "natural" di élite usino i farmaci come i mostri, probabilmente ce ne sono alcuni puliti (ma *incredibilmente* dotati geneticamente). Addirittura alcuni di loro dicono di essere degli hard gainer. Dopo tutto si sono sforzati un po' per costruire delle braccia di 46-48 cm. Ma chiunque sia riuscito a diventare enorme *senza* usare i farmaci non è mai stato un hard gainer. Alla fine anche il progresso degli atleti di élite si ferma, dopodiché trovano difficile continuare a guadagnare. Ma ciò *non* li qualifica come hard gainer. E solo perché sono natural non significa che abbiano una genetica nella media e perciò modelli appropriati per tutti noi.

Alcuni dei "natural" mostruosamente sviluppati affermano di essere degli esempi di cosa può essere fatto senza i farmaci. Possono progettare un programma di allenamento per i lettori di cui sarebbe stato orgoglioso anche Schwarzenegger al suo apice (Schwarzenegger non è stato assolutamente un esempio di un hard gainer natural imitabile dagli atleti nella media!).

C'è una differenza incredibilmente piccola fra le routine degli atleti natural di élite e le routine degli utilizzatori di farmaci. Forse le prime hanno bisogno di un po' più di tempo di recupero e meno serie ma i loro metodi di allenamento sono *comunque ben* lontani da quello di cui hanno bisogno gli atleti nella media, così come lo sono i loro *incredibili* vantaggi genetici. *Così, paradossalmente, la macchina degli inganni del*

sistema predominante ha trovato degli alleati in alcuni "campioni" natural. Nessuno, sia che sia natural o utilizzi i farmaci, con una grande genetica per costruire muscoli e forza, potrà mai mettersi nei panni dell'hard gainer nella media. Chiunque propone routine lunghe e più giorni di allenamento che di riposo, propone un approccio che funziona solo per i dotati geneticamente e/o gli utilizzatori di farmaci. Non hanno mai funzionato per gli atleti natural nella media in passato e non funzioneranno mai in futuro, indifferentemente da quanti integratori alimentari si assumono o quale marca si sceglie.

Dedizione, integratori alimentari, attitudine e lavoro duro non possono migliorare il proprio bagaglio genetico. Sono comunque essenziali per realizzare il proprio potenziale *ma solo se uniti a un programma di allenamento appropriato per le persone con una genetica nella media.*

Per legittimare i loro prodotti, alcune ditte di integratori alimentari usano il fisico quasi mostruoso di un personaggio natural "affidabile". Magari viene messo in risalto il fatto del "natural", ma dell'*incredibile* patrimonio genetico di quell'uomo non viene fatta parola. Gli integratori sono presentati come i grandi "livellatori". Così, di nuovo, l'atleta nella media viene ingannato perché il sistema nasconde la verità, costruisce le sue "verità" e distorce le cose per appagare i suoi fini, fini che *non* sono i veri interessi degli atleti.

Il modo in cui il sistema dell'allenamento ha ingannato le masse è simile a come l'industria del tabacco ha intessuto la sua rete perversa nel corso degli anni. Per nascondere lo squallido abuso del potere economico si utilizza un'immagine patinata.

Perché non viene fatto niente per mettere le cose a posto?

Con il mondo del bodybuilding in particolare in un tale stato, anche se non lo sapreste mai se leggeste solo le riviste del sistema predominante, vi potreste chiedere perché non viene fatto niente per mettere le cose a posto.

Nonostante i farmaci siano così radicati nel bodybuilding e i fisici degli atleti (uomini e donne) agonisti di élite siano pieni di farmaci fino all'orlo, non viene intrapresa nessuna azione seria contro l'abuso di farmaci. Anzi, le "star" vengono presentate come modelli dando loro l'opportunità di riempirsi il portafoglio e di farsi molta pubblicità, alcuni vengono issati a icone.

Il test anti-doping, per quanto raro, è pateticamente inadeguato. Contro gli utilizzatori di farmaci non viene intrapresa nessuna azione seria perché le conseguenze potrebbero essere spaventose per i poteri in gioco. Se nelle gare importanti, o sui pezzi grossi che approvano gli integratori alimentari venisse eseguito un test *legittimo* e *rigoroso*, risulterebbero tutti positivi per uso di farmaci.

Se venisse detta tutta la verità, si distruggerebbe la "credibilità" pubblica delle molte organizzazioni e aziende che hanno costruito il loro successo sulle bugie, i farmaci e le menzogne che compongono buona parte del bodybuilding predominante. Semplicemente non esiste una leadership forte e con dei principi per poter affrontare in qualche modo il problema. Così la questione farmaci è in gran parte nascosta sotto il tappeto e viene avanzata la scusa che dopo tutto non si tratta di un problema poi così grosso.

Alzatevi e fatevi valere!

Quando ero giovane sono caduto preda delle insidie di chi vendeva prodotti fraudolenti e usava tattiche scorrette per ingannare gli atleti ignoranti e creduloni. Oggi le insidie sono ancora più attraenti e ingannevoli.

Recentemente ho scoperto alcune buffonate di un nome molto grosso nel mondo del bodybuilding agonistico. Sfruttando la sua notorietà, vende corsi di allenamento "personali" (e molto costosi!) per corrispondenza.

Basandosi su delle informazioni minime che non possono nemmeno avvicinarsi alla piena comprensione della forza, le limitazioni, gli obiettivi, le circostanze soggettive e lo stile di vita delle persone, tutti fattori che possono influenzare enormemente la progettazione di un programma di allenamento, Mr. Big Name fornisce un programma di allenamento "personale" non individualizzato oltre a dei consigli sull'integrazione. Probabilmente non passerà molto tempo prima che abbia la sua linea di integratori alimentari, così da saccheggiare ancora di più il mercato.

Ai potenziali "clienti" non viene detta parola della genetica mostruosa e del tremendo aiuto dai farmaci di cui gode Mr. Big Name e di come sia assolutamente non qualificato per istruire gli atleti nella media. La sua filosofia di allenamento per le masse è più o meno "allenatevi come ho fatto io per diventare come me".

Mr. Big Name ha un socio in questa truffa: un'altra meraviglia della genetica piena di farmaci fino agli occhi. Quale speranza c'è che

questa coppia fornisca un allenamento responsabile per gli atleti nella media? Nessuna! Questi due artisti della truffa sono solo due dei tanti, questa è la situazione del mondo dell'allenamento con i pesi. Questa specie di spazzatura non è una novità ma oggi ce n'è in giro molta di più rispetto al passato.

Che così tante persone siano disponibili a farsi derubare è in gran parte il riflesso della propaganda predominante che fuorvia intenzionalmente le persone, o quantomeno nasconde la verità. Ciò fa delle masse di atleti le prede principali dei commercianti disonesti.

La "macchina" della disinformazione e dell'inganno del sistema predominante è un male assoluto. Ma fare le cose per bene non è alla base della maggior parte degli interessi predominanti: il gioco dei numeri e i bilanci finanziari di fine anno sono le cose più importanti.

Alzatevi e fatevi valere voltando le spalle a quello che c'è di sbagliato nel mondo dell'allenamento con i pesi. Non preoccupatevi del fatto che nei libri di alcune persone l'aver degli scrupoli e il fare le cose giuste è poco di moda.

Sbarazzatevi di tutta la spazzatura che produce così tanti fallimenti e sfruttamenti nel mondo dell'allenamento con i pesi e sbarazzatevi anche di quelli che diffondono la spazzatura. Questo significa allontanarvi dai farmaci, i bugiardi, gli inganni, gli ipocriti e le aspettative irreali che possono essere realizzate solo grazie a una genetica mostruosa e pacchi di farmaci.

Studiate, diventate il vostro allenatore personale, fatevi carico del vostro allenamento, non cedete mai il controllo a un'altra persona (specialmente a un fenomeno di genetica pieno di farmaci), allenatevi in modo sicuro, intelligente e produttivo e accettate il fatto che non potrete mai eguagliare i mostri pieni di farmaci.

Dedicatevi al raggiungimento del *vostro* potenziale e impegnatevi per anni in allenamenti costanti e *intelligenti*, personalizzati per adattarsi a voi. E mantenete sempre la salute in cima alle vostre priorità.

Fate tutto questo e raggiungerete la vostra eccellenza fisica, godetevi questa esperienza e siate un punto di riferimento per gli standard veri e onorevoli del gioco del ferro e siate un punto di riferimento per voi stessi.

Per essere pronti a questo c'è bisogno delle armi giuste per resistere al fetore di farmaci, bugie, sciocchezze, frodi, interessi nascosti e consigli sull'allenamento irresponsabili che sporcano il gioco del ferro. *Insieme, possiamo veramente fare la differenza.*

La formula per il successo

Contrariamente a quanto vi hanno fatto credere i metodi convenzionali per il bodybuilding, per costruire un fisico imponente...

- 1.** *non* avete bisogno di allenarvi tre volte alla settimana, figuriamoci quattro, cinque o sei volte;
- 2.** *non* avete bisogno di usare una grande varietà di esercizi, o un grosso volume di allenamento;
- 3.** *non* avete bisogno di assumere gli "integratori per il bodybuilding", anche se alcuni altri integratori possono avere dei benefici per la salute e possono avere un valore reale;
- 4.** *non* dovete cadere preda di tutte le pubblicità e le esagerazioni del mondo del bodybuilding;
- 5.** *non* avete bisogno di usare tecniche o esercizi ad alto rischio, o qualsiasi stupida bravata da macho;
- 6.** *non* avete bisogno di emulare l'abitudine dei personaggi famosi di usare i farmaci.

Ma dovete adottare un approccio all'allenamento e una visione del bodybuilding *totalmente diversi*. Oltre ai migliori risultati c'è un grosso bonus *aggiuntivo*: *meno tempo passato in palestra* e un approccio più pratico per le persone molto impegnate. Così potete raggiungere i vostri obiettivi nell'allenamento senza sacrificare gli aspetti importanti del vostro lavoro e della vostra vita familiare.

Fra poco farò un resoconto di cosa mi avrebbe fornito il necessario per costruire un fisico natural grosso, molto forte e imponente quando ero un principiante, impiegando pochi anni di applicazione costante. Continua a dare risultati tuttora, dopo 25 anni. Infatti, è *l'unico* tipo di allenamento che produce risultati decenti per la maggior parte delle persone.

Non sprecate interi anni della vostra vita, come hanno già fatto milioni di persone, cercando di dimostrare il contrario.

Capisco che molte delle indicazioni che darò fra breve sono radicali o addirittura totalmente blasfeme in confronto ai proclami dell'allenamento convenzionale. *Abbate il coraggio di andare contro corrente.* Ricordatevi sempre che per la maggior parte delle persone i metodi di allenamento convenzionali semplicemente non danno risultati. Quindi, perché dovrete usare i metodi di allenamento convenzionali?

Dato che sono interessato unicamente all'allenamento natural e principalmente mi sta a cuore il soddisfare le necessità delle masse di hard gainer, è inevitabile che la maggior parte dei valori e dei metodi promossi in questo libro siano cose eretiche in confronto a quello che si vede fare oggigiorno nella maggior parte delle palestre.

Non si può assumere nessun altro approccio per promuovere i metodi di allenamento concreti e utili per le persone natural.

Quanto segue è solo un abbozzo, tanto per predisporre una base. Sono molte le cose da imparare su come implementare la struttura in modo *personalizzato* e *appropriato* per un determinato individuo.

La progettazione di un programma di allenamento deve soddisfare i fattori individuali, compresi obiettivi, età, precedenti nell'allenamento ed esperienza, forza, limiti, infortuni subiti, attrezzatura a disposizione e capacità di recupero. Inoltre, la scelta degli esercizi e la forma di esecuzione devono essere perfette. Non è una cosa semplice. Un'occhiata in quasi tutte le palestre produrrà una litania di scelte degli esercizi sbagliate e di forme di esecuzione bislacche e dimostrerà l'enorme ignoranza che abbonda nella scelta degli esercizi e la forma di esecuzione. Inoltre, la capacità di recupero deve essere aumentata e l'alimentazione ottimizzata.

Anche se mi sono sempre concentrato sul soddisfare le necessità degli atleti natural con una genetica nella media – gli hard gainer (che sono veramente persone che guadagnano in modo "normale") – i metodi di allenamento che presento sono appropriati anche per gli easy gainer, cioè persone che hanno un corpo che risponde bene per natura. Anche gli easy gainer vogliono progredire nel modo più veloce possibile, senza infortuni e senza diventare schiavi della palestra. Questo è esattamente quello che fornisce l'allenamento intelligente, personalizzato e abbreviato.

So che il programma presenta un approccio al bodybuilding e al sollevamento pesi facile e fondamentale ma questo è esattamente quello di cui ha bisogno la maggior parte delle persone. *Uno dei più grossi e distruttivi miti del mondo dell'allenamento con i pesi è che le routine semplici e fondamentali sono adatte solo ai principianti.*

È importante tornare alle radici dell'allenamento con i pesi produttivo: *costruire e usare carichi imponenti nei grandi esercizi usando costantemente la forma di esecuzione perfetta. Se volete costruire un fisico imponente, dovete assolutamente arrivare a usare grossi carichi negli esercizi più importanti. Solo che ciò che è "grosso" varia a seconda degli individui, a causa di un insieme di fattori, compresi obiettivi, età, sesso ed esperienza nell'allenamento; comunque i carichi "piccoli" costruiscono soltanto muscoli piccoli. Aumentare in modo costante e progressivo i carichi degli esercizi è la cifra del gioco della costruzione muscolare.*

Allenamento, alimentazione e recupero devono essere tutti adeguati per aiutare il corpo a costruire sempre più forza, chilogrammo dopo chilogrammo, per arrivare a usare, in un periodo di qualche anno, dei carichi importanti. Il modo migliore per riuscire a seguire questo allenamento assennato è usare le routine *abbreviate*, scegliere gli esercizi *sicuri* e usare la forma di esecuzione *perfetta*. Ecco perché l'allenamento abbreviato è la strada da seguire.

Cadere preda degli esercizi minori come fa la maggior parte degli atleti — leg extension, leg curl, allenamento al pec

deck, cavi incrociati, croci al pec deck, sollevamenti laterali delle braccia, curl di concentrazione, estensioni dei tricipiti ecc. — *ostacola* il progresso nei grandi esercizi veramente importanti. Perché perdere tempo con quei piccoli esercizi se volete costruire dei muscoli più grossi e più forti? Perché allenarsi con un metodo che ostacola il progresso negli esercizi veramente importanti?

Tuttavia, ci sono alcuni esercizi minori molto importanti che hanno un valore aggiunto vitale per rendervi resistenti agli infortuni nei grandi esercizi. Ma questi esercizi minori non comprendono quelli elencati precedentemente oggi così popolari.

Non potete modellare un corpo se prima non avete costruito la massa muscolare necessaria. I mostri di genetica pieni di farmaci possono costruire e *modellare* ma gli atleti naturali con una genetica nella media non possono farlo.

Ecco i punti dell'allenamento intelligente e abbreviato adatto a chiunque: uomini e donne, giovani e meno giovani, hard gainer o easy gainer, principianti ed esperti. E sono utilizzabili sia che vi alleniate in una palestra casalinga che in una palestra pubblica.

- 1.** Routine semplici di al *massimo* 6-8 esercizi per allenamento e per molti hard gainer sarebbero ancora meglio solo 3-5 esercizi. Non esiste un unico programma migliore: sono molte le interpretazioni che possono funzionare bene.
- 2.** Se fate un numero di esercizi vicino al massimo del

range, *la maggior parte* degli esercizi dovrebbe essere formata da grandi movimenti composti, per esempio squat, stacco da terra, flessione alle parallele e trazione alla sbarra; se fate un numero di esercizi vicino al minimo del range, dovrete usare tutti esercizi multiarticolari. Più trovate difficile progredire, più dovete ridurre il numero degli esercizi eseguiti.

- 3.** Allenatevi con i pesi non più di due volte alla settimana.
- 4.** Alternate due allenamenti diversi.
- 5.** Se necessario, aggiungete un giorno o due *extra* di riposo fra gli allenamenti, per recuperare completamente.
- 6.** Acquisite la forma di esecuzione e usate *sempre* una tecnica di esecuzione impeccabile.
- 7.** Usate una cadenza di ripetizione di circa 2-3 secondi per la fase positiva e almeno 3 secondi per la fase negativa. Sforzatevi di eseguire un movimento dolce. L'allenamento esplosivo aumenta di parecchio il rischio di infortunio, *quindi evitatelo*.
- 8.** Riscaldatevi molto bene: meglio troppo che non abbastanza.
- 9.** Eseguite non più di tre serie di allenamento per esercizio.
- 10.** Fate della progressione dei carichi il vostro credo nell'allenamento. Aggiungete *un po'* di carico a tutti gli esercizi ogni settimana o due; un *po'* di carico significa circa 0,5 kg in tutti i grandi esercizi e non più della metà di ciò negli esercizi minori. Usate le "piccole gemme", cioè frazioni di chilogrammo o microcarichi.

Questo sistema va applicato durante la fase *dura* di un ciclo di allenamento. Durante la fase precedente di "rodaggio", dovrete essere in grado di aggiungere carico più velocemente.

- 11.** Seguite *tutti i giorni* una dieta ricca di proteine di alta qualità che fornisca un surplus calorico e di nutrienti. Non potete costruire massa muscolare senza la quantità sufficiente delle materie prime necessarie.
- 12.** Distribuite l'assunzione alimentare in cinque o preferibilmente sei pasti al giorno.
- 13.** Sperimentate con assunzioni proteiche diverse: per massimizzare i risultati potreste aver bisogno di quantità maggiori.
- 14.** Dormite molto tutte le notti: almeno otto ore di *qualità*.
- 15.** Risparmiate le energie nei giorni di recupero.

Ottimizzate il più possibile questo elenco basato sulla sperimentazione, figlia del perseverare nelle cose che servono e dell'abbandonare quello che non serve, così da personalizzare il modello *per voi*, per progredire mese dopo mese.

Tuttavia, alcuni fattori non sono modificabili, per esempio, non accettate compromessi sulla forma di esecuzione perfetta, anche se dovete correggere le prese e le posizioni dei piedi per scoprire cosa funziona al meglio per voi. E finché vorrete costruire muscoli sempre più forti e grossi, non accettate mai compromessi sulla necessità di continuare ad aggiungere un

po' di carico in tutti gli esercizi ogniqualvolta possibile.

Nei fattori "modificabili", le correzioni individuali possono fare una *grossa* differenza. Forse avete bisogno di molte più proteine della maggior parte delle persone, forse avete bisogno di dieci ore di sonno al giorno invece di otto, forse ottenete risultati migliori allenandovi tre volte ogni due settimane invece di due volte alla settimana e forse ottenete risultati migliori facendo lo stacco da terra solo una volta ogni due settimane.

Fate funzionare per voi questo piano di quindici punti di efficacia dimostrata applicandolo con dedizione assoluta. Fatelo per qualche anno e diventerete così grossi, forti e imponenti che farete trasalire la maggior parte delle persone che vi vedono per la prima volta.

Vorrei che un mentore saggio mi avesse preso per la collottola quando ero un principiante e mi *avesse costretto* a seguire soltanto i programmi di allenamento semplici e abbreviati, con la priorità di aumentare i carichi negli esercizi usando sempre una forma di esecuzione *impeccabile*. Vorrei che quel mentore avesse fatto in modo che non uscissi mai dalla strada sicura.

Fosse accaduto, a 20 anni (dopo cinque anni di allenamento) avrei sviluppato un fisico migliore e più forte del 95% dei bodybuilder natural di tutto il mondo.

Invece è successo che per cinque anni ho dato tutto quello che avevo al bodybuilding ma ho ottenuto pochi risultati. La dedizione e la motivazione sono solo parte della battaglia. Le

informazioni appropriate sull'allenamento sono essenziali. Non esistono una dedizione e una motivazione (o degli integratori alimentari) tali da far funzionare i programmi di allenamento bislacchi.

Se avessi avuto questo mentore immaginario e fosse stato un dittatore inflessibile per quanto riguardava l'uso della forma di esecuzione *perfetta* e delle routine *abbreviate* e avesse insistito sulla necessità *di continuare ad aggiungere un po' di ferro in tutti i grandi esercizi ogni settimana o due, anno dopo anno dopo anno, avrei guadagnato così costantemente, senza subire infortuni, che avrei pensato di essere un easy gainer.*

Avrei aggiunto un po' di ferro ogni settimana o due senza percepire la necessità di uno sforzo maggiore, questa sarebbe stata la natura graduale e intelligente della mia progressione. Avrei accumulato i guadagni su base quasi lineare, anno dopo anno.

Avendo scoperto *il Vello d'oro*, avrei scosso la testa chiedendomi perché così tante persone avevano dei problemi per sviluppare dei muscoli più grossi.

Tutto ciò non si applica soltanto a me ma a tutti gli hard gainer che vogliono costruire un fisico più forte e migliore anche se le interpretazioni specifiche degli esercizi, del volume e della frequenza di allenamento, dell'assunzione calorica e alimentare, delle necessità

di sonno e il ritmo di progresso variano a seconda degli individui.

Vivete per il momento e non cullatevi su quello che avreste dovuto fare negli anni precedenti. Indifferentemente da quanti errori avete commesso, indifferentemente da quanto tempo di allenamento avete sprecato e indifferentemente da quanto vorreste tornare indietro nel tempo, *quel che è fatto è fatto*. Ma smettete di ripetere gli errori del passato e smettete di permettere che gli altri vi ingannino!

Oggi è l'inizio della seconda metà della vostra vita. Non sarete mai giovani come lo siete adesso. Non ci sarà mai un momento migliore di questo per cominciare a mettere in perfetto ordine la vostra vita relativa all'allenamento. *Quindi, cominciate oggi ad assumervi la responsabilità del vostro fisico!*

Come saperne di più

Questo libro vi ha fornito un riassunto di quello che dovete fare per raggiungere gli obiettivi relativi all'allenamento ed evitate di cadere preda dell'allenamento convenzionale. Per scoprire *tutte* le novità del *Metodo avanzato per l'allenamento di muscoli e potenza*, vi prego di leggere i miei libri.

Parlare dei miei libri è farmi pubblicità, *sono* parziale e in questi libri ho degli interessi personali. Ma in questi libri ho dato tutto me stesso (spendendo *anni* di sforzi) e li ho scritti dando *veramente* la massima importanza alle necessità dei lettori, *non* ai miei interessi. Questa è soltanto una delle ragioni del perché i libri sono così diversi dai titoli del sistema predominante.

Questa serie di libri indipendenti, esaurienti e correlati fornisce più del 95% di tutte le istruzioni di cui avrà mai bisogno più del 95% di tutti i bodybuilder e sollevatori di pesi.

Non esiste un'altra serie di libri che promuova una guida onesta, concreta, orientata alla sicurezza, natural, priva di sciocchezze e di esagerazioni per l'atleta "nella media" che vuole sviluppare un fisico straordinario. E tutti i libri *pubblicati* sono accompagnati dalla garanzia soddisfatti o rimborsati. Non ci sono rischi, *solo* il potenziale di *molti* benefici.

Al vostro successo nell'allenamento,



Stuart McRobert

cspubltd@spidernet.com.cy

www.hardgainer.com

Il Metodo avanzato per l'allenamento di muscoli e potenza

Il Metodo avanzato per l'allenamento di muscoli e potenza è suddiviso in una serie di tre libri interconnessi. Sebbene ciascun libro possa rappresentare da solo uno strumento informativo eccellente per il suo ambito, *insieme* rappresentano il gruppo di libri più completo e responsabile per raggiungere gli obiettivi nell'allenamento del fisico e della forza:

Parte 1. OLTRE BRAUN (*edizione cartacea, da settembre anche in edizione elettronica*)

Parte 2. TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI (*edizione cartacea, da settembre anche in edizione elettronica*)

Parte 3. GUIDA PER L'ALLENAMENTO DI MUSCOLI E POTENZA

Quanto lontano volete andare?

Il Metodo avanzato per l'allenamento di muscoli e potenza vi fornisce tutti gli strumenti di cui avete bisogno per spingervi *fin dove volete* arrivare nello sviluppo del vostro potenziale completo di forza e muscoli. Ma non tutti vogliono arrivare *fino in fondo*. Forse volete soltanto perdere 9 kg di grasso e guadagnare 9 kg di muscoli. Forse il vostro Santo Graal è una perdita di 18 kg di grasso. *Ma forse volete andare fino in fondo, fino al fisico migliore possibile che potete sviluppare in modo naturale.*

Potete essere un bodybuilder hardcore, un patito del fitness, un sollevatore di pesi o un powerlifter. Potete essere uomo o donna, hard gainer o easy gainer, allenarvi in casa o in una palestra commerciale, giovane o meno giovane, sovrappeso o magro. Non importa a quale gruppo appartenete, il Metodo avanzato per l'allenamento di muscoli e potenza vi guiderà passo dopo passo fino ai vostri obiettivi individuali.

OLTRE BRAWN



Parte 1 del Metodo avanzato per l'allenamento di muscoli e potenza

496 pagine

22 capitoli

21 pagine di indice analitico

OLTRE BRAWN è disponibile nell'edizione con copertina morbida.

Publicato per la prima volta nel 1998, questa enciclopedia contiene il cuore essenziale del Metodo avanzato per l'allenamento di muscoli e potenza. Vi metterà sulla strada della rivoluzione nell'allenamento con i pesi. OLTRE BRAWN: l'enciclopedia approfondita sul modo in cui costruire muscoli e potenza è 496 pagine piene di informazioni su tutti gli aspetti del bodybuilding e dell'allenamento con i pesi in generale.

Il libro è estremamente ben organizzato, ogni capitolo è suddiviso in numerosi paragrafi, per una facile individuazione. Ovviamente c'è un indice esauriente (21 pagine) così da poter ritornare più volte a qualsiasi sezione volete.

Contenuto

Introduzione 8

In che modo questo libro vi aiuterà 10

SEZIONE 1: Stabilire delle solide fondamenta

1. Preparare la situazione adatta allo sviluppo di muscoli e potenza 21
2. La filosofia generale per uno sviluppo imponente 47
3. Le priorità pratiche da mettere sempre al primo posto 63
4. Aspettative: quanta massa e forza potete realmente raggiungere 75
5. Come pianificare la propria crescita 99
6. Luogo di allenamento e attrezzatura necessaria 117

SEZIONE 2: Come allenarsi

7. Come pianificare i propri cicli di allenamento per grandi risultati 139
8. Come ottenere i vostri risultati più rapidi 167
9. Il lavoro duro: la più importante prova di carattere nell'allenamento 171
10. Selezione e tecnica di esecuzione degli esercizi 189
11. Come eseguire le ripetizioni 223
12. Come progettare i propri programmi di allenamento 233
13. Come personalizzare i propri programmi di allenamento 255
14. Come evitare la piaga del superallenamento 283
15. Come spremere fino in fondo un ciclo di allenamento 297
16. Ventitré extra per portare al massimo la produttività dell'allenamento 305
Riepilogo sul modo in cui assicurare il successo di un ciclo di allenamento 332
E se siete degli hard gainer veramente estremi? 333

SEZIONE 3: Argomenti speciali

17. Un ciclo di allenamento svolto realmente da cui imparare 337
18. Come è stato risolto un incubo per l'allenamento 355
19. Come impedire che l'età intralci il proprio allenamento 391
20. La guida pratica alla nutrizione per il bodybuilding 401
21. Oltre l'aspetto esteriore 443
22. Come assumere il controllo della propria vita e mettere in pratica tutto ciò che si imparato da questo libro, ora! 449

P.S.: avete reso al livello delle aspettative? 460

Notizie sull'autore 463

Informazioni utili 465

Indice analitico 471

McRobert è sincero e non ha paura di trattare argomenti difficili, come i suoi gravi infortuni dei primi anni '90 e di come li ha superati. Le lezioni che si possono imparare da questa sola sezione del libro, per essere sicuri di non dover mai soffrire come ha fatto Stuart, valgono molte volte il prezzo di OLTRE BRAWN. Nessun altro libro affronta la prevenzione e la riabilitazione dagli infortuni come fa OLTRE BRAWN. Niente rovina il progresso verso gli obiettivi di forza e muscoli quanto un infortunio. Evitare gli infortuni è una priorità.

Questo libro non è solo per i principianti. Può risparmiarvi anni di fatica indifferentemente dal vostro livello di esperienza nell'allenamento. Vi metterà a conoscenza del know-how dettagliato e concreto necessario per trasformarvi in un bodybuilder o sollevatore di pesi molto informato. Potete imparare tutto con sole poche settimane di studio serio. Poi applicate quello che imparate e svilupperete un livello di muscoli e di forza da rendere ridicolo cosa avreste raggiunto se aveste continuato con gli altri metodi di allenamento.

OLTRE BRAWN vi porterà "dentro" all'allenamento con i pesi, per studiare la realtà concreta dell'applicazione della conoscenza. Non è un trattato teorico o una sfilza di paroloni pseudo-scientifici.

"Voglio affermare senza esitazione che OLTRE BRAWN è il libro migliore mai scritto sull'allenamento con i pesi. E che è il migliore mai scritto su come farlo per un lungo periodo. È il migliore, punto!"

Dick Conner esperto preparatore atletico e proprietario da più di 25 anni della The Pit, una nota palestra senza fronzoli in Indiana.

“Per quanto riguarda le informazioni per il bodybuilding, OLTRE BRAUN è assolutamente eccellente, presentando delle informazioni sull'allenamento concrete, rilevanti e applicabili immediatamente come mai era stato fatto prima. Cosa ancora più importante, il libro è un compagno di allenamento, un socio, un amico e un divertimento. Un libro veramente eccezionale!”

*Jan Dellinger
York Barbell Company*

“OLTRE BRAUN è il libro più completo, utile e onesto oggi esistente sull'allenamento della forza senza doping. Con eccezionale cura e straordinaria precisione questo libro tratta tutti gli argomenti di allenamento immaginabili, senza montature ingannevoli o messaggi commerciali.”

*Bob Whelan, M.S., C.S.C.S.,
presidente della Whelan Strength Training*

“OLTRE BRAUN è il libro che tutti vorremmo avere avuto anni fa. È una lettura assolutamente indispensabile.”

*Richard Winett, Ph. D.,
direttore ed editore di MASTER TRAINER*

“OLTRE BRAUN è una bibbia di informazioni sul razionale allenamento per la forza... Pagina dopo pagina è pieno di informazioni realistiche per l'allenamento che non si trovano da nessuna altra parte... questo libro ha tutta la mia più sentita approvazione: si tratta senza dubbio veramente del libro migliore sull'allenamento per la forza che abbia mai letto.”

*Kevin R. Fontaine, Ph. D.,
professore associato alla Facoltà di Medicina
della Johns Hopkins University*

TUTTO QUELLO CHE DOVETE SAPERE SULLA CORRETTA TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI



**Parte 2 del Metodo avanzato per
l'allenamento di muscoli e potenza**

*218 pagine di grande formato
244 fotografie*

Appena cominciate a usare il Metodo avanzato, come descritto in OLTRE BRAUN, vi trovate già a un buon punto del percorso. Dovete mantenere questa competitività eseguendo ogni esercizio in modo esattamente corretto. Il come usare la forma di esecuzione perfetta è affrontato in modo esauriente e illustrato da TUTTO QUELLO CHE DOVETE SAPERE SULLA CORRETTA TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI. *La forma di esecuzione degli esercizi è un argomento talmente serio che per rendergli giustizia è necessario un libro intero.*

Per quanto possa sembrare incredibile, normalmente le palestre sono il posto peggiore per imparare la forma di esecuzione perfetta. I miti, le sciocchezze e le tecniche pericolose perpetuate

nella maggior parte delle palestre sono incredibili. E la maggior parte delle pubblicazioni sull'allenamento e degli "allenatori personali" non sono migliori. La sciocca massima "niente dolore, niente guadagno" ha procurato ingenti danni nel mondo dell'allenamento. Non c'è da meravigliarsi che così tante persone raccolgano infortuni e frustrazioni con l'allenamento con i pesi.

Complemento perfetto a OLTRE BRAUN, questo libro contiene 244 fotografie e più di 200 pagine di grande formato completamente indicizzate che mostrano i modi giusti e i modi sbagliati per eseguire tutti gli esercizi più produttivi: 34 esercizi diversi, 48 in realtà, se si contano le varianti. Il tutto corredato da commenti e consigli approfonditi da parte di Stuart. Il libro comprende anche un programma assolutamente flessibile, come usare una video camera per perfezionare la forma di esecuzione e come redigere dei moduli di controllo.

Questo libro non è solo per i principianti. Indifferentemente dal fatto che siate un bodybuilder avanzato, intermedio o principiante, o un sollevatore di pesi, questo libro aumenterà molto la vostra conoscenza della forma di esecuzione sicura degli esercizi del sollevamento pesi. *Diventate degli esperti della forma di esecuzione degli esercizi.* Dopodiché la longevità del vostro allenamento sicuro è quasi garantita. Se non potete allenarvi in modo sicuro per un lungo periodo, non realizzerete mai i vostri obiettivi. Ricordatevi, niente uccide il progresso quanto gli infortuni.

"In qualità di chiropratico con più di 20 anni di esperienza nell'allenamento, posso dire onestamente che nessun altro libro si avvicina a quello di McRobert per quanto riguarda l'insegnamento delle tecniche di esecuzione sicure e responsabili."

Dott. Gregory Steiner

Direttore della Active Chiropractic, Glasgow, Scozia

Contenuto (edizione completa)

Introduzione 8

Parte 1

Costruire una base sicura

Scelta degli esercizi 12

Esecuzione degli esercizi e infortuni 16

Fattori generali importanti 17

Conoscenza del proprio corpo 22

Settori corporei 23

Tabelle anatomiche 24

Adattarsi a una esecuzione migliore 26

Introduzione agli esercizi 27

Realtà genetiche 28

Parte 2

La tecnica passo per passo

1. Estensione della schiena 30

2. Distensione su panca piana 34

3. Rematore al cavo 44

4. Sollevamento sulle punte dei piedi 48

5. Distensione su panca
con presa stretta 54

6. Lavoro addominale con il crunch 56

7. Curl 60

8. Stacchi a gambe flesse 64

9. Distensione su panca declinata 82

10. Rematore con manubrio 84

11. Estensione delle dita 86

12. Allenamento alla macchina
per la presa 88

13. Distensione su panca inclinata 90

14. Pressa per le gambe 94

15. Flessione del polso con barra impugnata
da un lato 98

16. Movimento di apertura a "L" 100

17. Lavoro per il collo 102

18. Chiusura sopra la testa 104

19. Distensioni sopra la testa 108

20. Flessioni alle parallele 114

21. Mezzo stacco 118

22. Sollevamento con la presa
a pizzicotto 120

23. Rematore prono 124

24. Trazioni alla lat machine 126

25. Pullover 128

26. Trazione alla sbarra fino al mento 132

27. Estensione in basso al cavo 136

28. Tirata per il torace di Rader 138

29. Scrollata 140

30. Flessione laterale del busto 146

31. Squat 150

32. Stacco a gambe tese 166

33. Presa di una barra spessa 172

34. Allenamento con il rullo per i polsi 174

Parte 3

Ulteriori argomenti importanti

Come comporre un promemoria per il
controllo dell'esecuzione 178

Come ottenere più aiuto 179

Come perfezionare la tua esecuzione degli
esercizi 180

Videoregistrazioni: la prova del fuoco 182

Come diventare flessibile 188

Fatti, non parole! 199

Analisi fisica 200

Fornitori 203

Risolvere i problemi di programmazione 204

Indice analitico 207

GUIDA PER L'ALLENAMENTO DI MUSCOLI E POTENZA



Parte 3 del Metodo avanzato per l'allenamento di muscoli e potenza

*136 pagine
Durata: 2 anni*

*La rilegatura a spirale permette
l'apertura completa delle pagine.*

OLTRE BRAUN trova il suo migliore utilizzo con l'altro suo libro di accompagnamento, GUIDA PER L'ALLENAMENTO DI MUSCOLI E POTENZA. Questo diario di 136 pagine contiene tutto quello di cui avete bisogno per tenere nota del vostro progresso, giorno dopo giorno, mese dopo mese, anno dopo anno.

Un diario dell'allenamento è indispensabile per non perdere la strada del successo nell'allenamento. Indifferentemente da cosa facciate adesso, squat con 82 o 226 kg, braccia di 33 o 43 cm, distensione su panca con 62 o 158 kg, l'organizzazione sistematica e la concentrazione sul raggiungimento degli obiettivi forniti da un

diario intelligente dell'allenamento, vi aiuterà a migliorare il vostro fisico in modo costante e progressivo. Anche se molti atleti sono a conoscenza del valore potenziale di un diario dell'allenamento, in realtà pochi ne fanno uso ed è una delle ragioni principali del perché fanno pochi o zero progressi.

La sezione iniziale della GUIDA sottolinea gli aspetti più importanti della progettazione di un programma di allenamento personale, poi seguono alcune pagine di diario riempite con degli esempi e poi le pagine in bianco per riportare il vostro progresso. Le pagine del diario affrontano non solo le particolarità dell'allenamento con i pesi: esercizi, loro durata e uno spazio per i commenti e per annotare la prestazione e qualsiasi argomento da approfondire, ma anche l'alimentazione, il sonno e la composizione corporea.

Sarete entusiasti di vedere crescere le cifre mentre progredite nel fisico e nella forza e mettete su la quantità di carne che avete sempre desiderato. Per quanto sia semplice usare un diario di allenamento, non sottovalutate il ruolo fondamentale che può giocare nell'aiutarvi a massimizzare la vostra produttività nell'allenamento.

Un diario di allenamento terrà nota del vostro progresso nel bodybuilding e nel sollevamento pesi per almeno 24 mesi, equivale a un costo di 1.350 lire al mese. Inoltre questo diario è costruito per svolgere il lavoro per cui è stato progettato. Per esempio, la sua carta robusta gli permette di resistere all'uso prolungato e la rilegatura a spirale permette di aprire completamente il libro per facilitarne l'uso al momento dell'inserimento dei dati. *Non si tratta di un comune diario di allenamento.*

Come ordinare i libri

1. OLTRE BRAUN, edizione completa con copertina morbida, Lit 50.000 (€ 25,82)
2. TUTTO QUELLO CHE DOVETE SAPERE SULLA CORRETTA TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI, edizione completa con copertina morbida, Lit 45.000 (€ 23,24)
3. GUIDA PER L'ALLENAMENTO DI MUSCOLI E POTENZA, Lit 35.000 (€ 18,08)

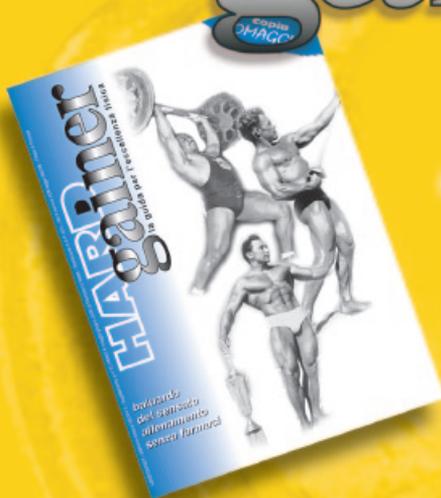
Pagamenti: contrassegno + spese P.T. oppure anticipato (spese P.T. a nostro carico) a mezzo vaglia postale o versamento sul c/c PT n° 24967507.

I libri possono essere *ordinati online o per posta*. Per ordinare online andare al sito www.olympian.it. per ordini postali contattare la **OLYMPIAN'S s.n.c.**, C.P. 13 - Figline Valdarno (Firenze) Tel. 055/959266 - Fax 055/958255 - email olympian@ats.it.

Il tempo di consegna per i libri cartacei è di 10/15 giorni dal ricevimento dell'ordine.

Tutti i libri cartacei sono accompagnati dalla garanzia soddisfatti o rimborsati.

Finalmente HARD gainer



**Richiedete
una copia omaggio
e le informazioni
per abbonarvi
oggi stesso
telefonando
allo 055-959530!**

Se la risposta è **SÌ**, allora è arrivato il momento di concentrarvi completamente su ciò che funziona davvero. Quello che vi offriamo è un approccio pratico, onesto ed estremamente produttivo al bodybuilding.

Fate attenzione: potreste restare scioccati, perché noi vi diremo solo ed esclusivamente come stanno le cose!

Scettici? Non preoccupatevi, perché ciò che vi offriamo è coperto da garanzia "soddisfatti o rimborsati". Non rischierete nulla! **Spedite oggi stesso il tagliando!**

PER RICHIEDERE UNA COPIA OMAGGIO

Inviare al seguente indirizzo:

NOME E COGNOME.....

INDIRIZZO.....CITTÀ.....

C.A.P.....PROV.....TEL...../.....FIRMA.....

**Inviare la cedola per posta o per FAX al seguente indirizzo: Olympian's News,
Via Fiorentina 72, 50063 Figline V.no (FI) FAX 055/9156982 - Tel.055/959530**

INFORMATIVA SULLA RISERVATEZZA DEI DATI (DEGEE 675/96). La rivista Olympian's News lo informa che: 1. il trattamento dei suoi dati personali vuole mediante elaborazione automatizzata e finalizzata alla gestione del suo abbonamento; 2. il conferimento dei suoi dati a Olympian's News è facoltativo e a suo momento e rifiuto non comporta alcuna conseguenza pregiudizievole per lei; 3. essa dà lei conferiti, i suoi dati personali potranno essere comunicati ad altre imprese che svolgono informazione commerciale, inviano materiale pubblicitario e operano nel settore delle vendite per corrispondenza; 4. l'art. 13 della legge n° 675 del 31 dicembre 1996 (la cosiddetta "legge sulla privacy") e i seguenti decreti: - di conoscere l'esistenza di trattamenti di dati che possono riguardare le medesime persone e il registro istituito presso il Garante per la protezione della persona e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali; - di essere informata del Sistema in cui sono contenuti i dati e della finalità del trattamento che lo riguarda; - di ottenere la conferma dell'esistenza o meno di dati personali che la riguardano - con un costo fatto di spese a suo carico o a base calcolata; 5. l'elenco degli indirizzi presso di cui - anche se non ancora registrati, la loro comunicazione in forma leggibile, la copia e l'uscita del trattamento (per esempio la qualità richiesta con intervallo non superiore a 90 giorni), la cancellazione ovvero la trasformazione in forma anonima e il blocco dei dati trattati in violazione della legge, l'aggiornamento, la rettificazione degli stessi, l'ottenimento delle operazioni prestate sono portate o conoscenza di coloro ai quali i dati sono stati comunicati; - di opporsi, senza alcun costo per lei, al trattamento di dati personali che la riguardano, preventivamente al loro trattamento commerciale e al loro invio di materiale pubblicitario e di vendite dirette ovvero per il compimento di ricerche di mercato o di comunicazione commerciale interattiva, nonché per motivi legittimi, e qualsiasi altro trattamento dei dati; 5. il titolare del trattamento dei suoi dati è Olympian's News, di Sandro Grassano, con sede in via Fiorentina, 72 - 50063 Figline Valdarno (FI); il responsabile del medesimo trattamento è lo stesso.

Imparate dalle costose esperienze di quelli che sono passati per la frustrazione disperata data dai consigli sull'allenamento convenzionali. Questo libro non si basa sull'esperienza di un solo uomo. È un condensato delle esperienze e della saggezza acquisita da intere generazioni di persone (che sono state in gran parte nascoste o ignorate dal mondo dell'allenamento predominante).

Vi prego di distribuire questo libro GRATUITAMENTE, così da divulgare un messaggio che può essere d'aiuto per molte persone. Dite alle persone di visitare il sito www.olympian.it per scaricare il libro GRATUITAMENTE. Se preferite spedire una copia di questo libro come allegato di una email, fareste meglio ad avvisare anticipatamente il destinatario dei 4-8 minuti necessari per scaricare il messaggio.

*Olympian's News
Via Fiorentina, 72
50063 Figline Valdarno (FI)
Tel. 055/959530
www.olympian.it
olympian@ats.it*