

Dr. Roberto Mazzoli

TOTAL IMMERSION SYSTEM

Ovvero immersione totale nel più duro e potente allenamento che abbiate mai provato, se non sbaglio vi avevo promesso in un mio precedente articolo, di parlarvi di una tecnica allenante che faceva parte di un programma riguardante l'allenamento delle braccia con ben 5 diverse possibilità per questi importanti gruppi muscolari, ed è proprio di una di queste tecniche che vi voglio parlare, precisamente la 5°. Una tecnica a mio avviso che se ben eseguita vi potrà dare grandi risultati. Durante il mio continuo girovagare in largo e in lungo, un po' qua e un po' là, ho fatto una vera e propria scorpacciata sia di palestre che di muscoli e penso proprio che ben poco ormai mi rimanga ancora da scoprire, ma quando comincio a pensare a tutto ciò, ecco che come d'incanto appare come per magia qualche cosa di nuovo, valido e soprattutto efficace. Cosa volete farci il mondo gira così, quando pensi di sapere tutto è la volta che ti devi ricredere e ricominciare da capo. Non è che mi spiaccia poi così tanto, anzi tutto questo non è altro che il sapore della vita che deve essere vissuta sempre al massimo, quindi nuove emozioni, nuove soddisfazioni e perché no! "Grandi Risultati." E' tempo dunque di agire! Siete pronti per il Workout più esaltante degli ultimi 40 anni! Prima di tutto non lasciatevi intimidire, è facile impressionarsi d'innanzi all' incredibile, dimenticatevi per un istante i Giurassici allenamenti del passato e immergetevi con fiducia nel futuro, anche se comprendo bene che è sempre difficile per ognuno di noi intraprendere un lungo viaggio, soprattutto quando non si conosce bene la meta finale, ma quello che dovrete fare è solo assicurarvi di essere sulla giusta rotta. Sviluppare un fisico degno di nota è un'aspirazione a cui tutti devono mirare, in special modo noi del mondo del Body Building .

Prima di cominciare vorrei però, mettere a fuoco alcuni luoghi comuni, del tipo: "Quando si invecchia" e magari si abbandona l'allenamento, i muscoli si perdono e subentra il grasso? A parte l'età, i muscoli che non lavorano con regolarità tendono purtroppo ad atrofizzarsi, la causa principale è dovuta al continuo prelievo di proteine muscolari da parte dell'organismo. Se poi si continua a mangiare con lo stesso ritmo di quando ci si allenava, la cosa più probabile sarà quella di mettere su grasso, proprio per il fatto che si mangia più del necessario. "Con i pesi liberi" si sviluppa più massa muscolare? E le macchine aiutano a definire e scolpire il nostro fisico? Se usati in modo corretto, sia i pesi liberi che le macchine, ci faranno otterrete ugualmente massa e quindi sviluppo muscolare. Sarà viceversa una dieta mirata a cesellare il nostro fisico. Provate comunque sia con i pesi liberi che con le macchine, l'importante è seguire il vostro istinto, solo lui saprà indicarvi la strada migliore. "Molte ripetizioni servono per definirsi!" Mentre poche stimolano la massa muscolare! Una volta ancora e non vorrei ripetermi, la definizione si ottiene con la dieta, mentre l'allenamento, se ben calibrato e non eccessivamente lungo serve a sviluppare "Muscoli". Per ottenere i migliori risultati in termini di massa magra, bisogna allenarsi sia con i pesi leggeri che con quelli pesanti, alternando quindi alte e basse ripetizioni con tutte le possibili varianti sul tema. Anche se i grossi carichi sono più adatti alla crescita muscolare, non dobbiamo per questo allanarci sempre allo stesso modo. E per finire lo "stretching" può essere utile prima dell'allenamento? E' facile confondere un utile e semplice riscaldamento per la flessibilità, con lo "stretching" forse vi è già capitato in palestra di vedere delle persone che si contorcono come bisce, stressando inutilmente, tendini, legamenti, articolazioni e muscoli, con la speranza di aumentare la flessibilità, migliorandone le prestazioni, cercando di ridurre il rischio di traumi. In realtà, queste persone nell'intento di migliorare le loro capacità atletiche, cercando una maggior flessibilità muscolare rischiano solo di farsi del male, magari strappandosi anche qualche legamento. In effetti non esistono prove concrete che lo "stretching" fatto prima di un allenamento con i pesi possa migliorare le prestazioni, ma al contrario è opinione ormai consolidata di molti esperti in preparazioni atletiche, che ciò possa di fatto indebolire il fisico. Molto meglio eseguire del normale riscaldamento ma in modo specifico a secondo dell'area muscolare interessata. In fine se proprio volete aumentare la vostra flessibilità, fate pure dello "stretching" ma dopo il vostro "workout", quando muscoli sono ben caldi e quindi più elastici.

Concludendo, prima di mettervi sotto il torchio con questo "Super Allenamento" vi esorto a non trasformare certi "Miti" in forvianti realtà che vi metterebbero solo fuori strada, quello che posso dirvi è di avere fiducia di chi come me a dedicato una vita a questo meraviglioso Sport e cerca di darvi sempre il meglio della sua esperienza in fatto, di allenamento e nutrizione.

Dr. Roberto Mazzoli Esperto in Metodologie dell'Allenamento e Nutrizione

<http://www.robortomazzoli.com>