



## **Copyright © 2013**

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, di fotocopiatura, registrazione, scansione o altro, senza il previo permesso scritto dell'editore.

## **Dichiarazione di non responsabilità**

Tutto il materiale contenuto in questo libro è fornito solo a scopo educativo e informativo. Non ci si assume alcuna responsabilità per eventuali risultati o esiti derivanti dall'uso di questo materiale.

Sebbene sia stato fatto ogni sforzo per fornire informazioni accurate ed efficaci, l'autore non si assume alcuna responsabilità per l'accuratezza o l'uso/abuso di queste informazioni.

# Indice dei contenuti

Introduzione.....	1
Capitolo 1 - La storia segreta dell'allenamento con i pesi corporei .....	5
Capitolo 2 - Prima di tutto: stretching e riscaldamento .....	9
Settimana 2- Il miracolo delle flessioni e dei tuffi.....	13
Capitolo 3 - Potenza di trazione.....	17
Capitolo 4 - Ruote d'acciaio - Allenamento delle gambe senza pesi .....	21
Capitolo 5 - Ponti per la schiena e il collo dalla cassetta degli attrezzi del lottatore.....	25
Capitolo 6 - Nucleo d'acciaio .....	29
Capitolo 7 - Idee per la dieta e come impostare il programma	33
Conclusione - la mente come un muscolo (pensiero positivo e definizione degli obiettivi) .....	37
P.S. per l'allenatore d'élite - Esercizi avanzati con i pesi corporei .....	41

## INTRODUZIONE

---

---

Le tendenze in materia di fitness e potenziamento della forza possono essere una decina. Chi di noi ha dato un'occhiata dietro le quinte dell'industria del fitness ha spesso visto in prima persona cosa motiva i suoi guru. Non si tratta di aiutare le persone a rimettersi in forma velocemente o a sperimentare una salute vibrante, ma di spillare più soldi ai loro conti in banca.

E se esistesse un metodo di fitness comprovato, che non richiedesse attrezzature speciali, né abbonamenti a palestre o integratori e le opzioni di dieta fossero esclusivamente una vostra decisione?

Questa sarebbe una cattiva notizia per gli approfittatori della salute e del fitness e un'ottima notizia per voi, non è vero?

Benvenuti all'allenamento con i pesi corporei.

Questo metodo possiede tutte queste qualità e molto di

## Blitz sul peso

---

### corporeo

---

più. Quando avrete finito di leggere questa guida, avrete tutte le informazioni necessarie per costruire un nuovo metodo strappato e potente.

## Blitz sul peso corporeo

---

e potrete fare tutto questo nel vostro salotto o nel vostro giardino!

Emozionante, vero? Quando vedrete i risultati finali sarete ancora più entusiasti!

Continuate a leggere e scoprirete...

\* L'allenamento con i pesi corporei è una sfida completamente nuova. Se avete una qualche esperienza di palestra, potreste diventare uno dei tanti entusiasti di capire quale nuova ed entusiasmante sfida possa essere l'allenamento con i pesi corporei. Non dovrete più aspettare che qualcuno vi veda mentre fate la panca, né giocherellare con l'ultima macchina per il fitness in palestra. Invece, dovrete fare flessioni e fare flessioni con la sbarra per le trazioni all'ingresso. Questo può essere molto rinfrescante, credetemi!

\* L'allenamento con i pesi corporei riduce il grasso corporeo. Vi mancano gli addominali? Seguite un programma di solo allenamento con i pesi corporei e ritroverete il vostro six pack mancante in meno di un mese. Molti di noi riescono a ottenere una massa

Blitz sul peso

---

corporeo

---

ultra ridotta solo grazie all'allenamento con i pesi corporei, con un minimo di cardio.

## Blitz sul peso corporeo

---

\* L'allenamento con i pesi corporei cura gli infortuni e aumenta la flessibilità. L'allenamento con i pesi, anno dopo anno, ci lascia spesso con una lista di infortuni non guariti. Molti di essi guariscono rapidamente se cambiamo il nostro protocollo di allenamento e ci concentriamo solo sull'allenamento con i pesi corporei. Inoltre, i benefici in termini di flessibilità possono essere paragonati a quelli di un metodo originale di allenamento con i pesi corporei, lo yoga (originariamente usato dai guerrieri indiani come metodo di condizionamento).

\* L'allenamento con i pesi corporei aumenta la resistenza. Dite addio al tapis roulant. L'allenamento con pesi corporei ad alte ripetizioni aumenta la resistenza mentre si costruiscono muscoli di grande effetto!

\* L'allenamento con i pesi corporei vi mette in forma con un budget limitato. A parte qualche istruzione (che state leggendo in questo momento), potete allenarvi senza alcuna spesa aggiuntiva. Avete bisogno di risparmiare? Ora potete mettervi in forma senza avvicinarvi a una palestra, a meno che non lo vogliate.

\* L'allenamento con i pesi corporei aumenta la



## Blitz sul peso

---

### corporeo

---

resistenza. A dire il vero, i più duri del mondo si allenano quasi esclusivamente con il Bodyweight Training. Le unità militari d'élite e i corpi speciali

## Blitz sul peso corporeo

---

forze armate, pugili, lottatori e artisti marziali misti, persino i detenuti delle carceri più pericolose del mondo.

L'allenamento con i pesi corporei vi renderà in forma, sani e resistenti!

Sono molto felice di avervi qui a leggere la nostra guida, dove farò del mio meglio per aprirvi gli occhi su un approccio completamente nuovo al raggiungimento dei vostri obiettivi di fitness. Preparatevi a pensare un po' fuori dagli schemi e forse non vorrete più sollevare pesi. Il corpo migliore della vostra vita vi aspetta!

# CAPITOLO 1 - LA STORIA SEGRETA DELL'ALLENAMENTO CON I PESI CORPOREI

---

Ho già accennato al fatto che la maggior parte dei "potenti del fitness" preferirebbe che l'allenamento con i pesi corporei venisse ignorato a favore di idee di condizionamento molto meno potenti. Il fatto inequivocabile è che nessun altro metodo di forza e condizionamento ha una storia così brillante di efficacia. Risale all'antichità e dura fino a oggi.

Non credetemi sulla parola. Ecco alcuni punti salienti della storia dell'allenamento con i pesi corporei...

\* I culti del wrestling indiano. Sapevate che la lotta indiana come sport (e quasi religione) risale a migliaia di anni fa? Avvicinandosi alle moderne MMA nel loro mix di prese e colpi, i lottatori indiani hanno sviluppato vaste librerie di esercizi per l'allenamento con i pesi corporei,

## Blitz sul peso

---

### corporeo

---

alcuni dei quali sono stati ripresi nell'ultimo decennio o giù di lì al di fuori dell'India, come il pushup e lo squat indù, di cui parleremo qui di seguito.

## Blitz sul peso corporeo

---

più avanti nella nostra guida. La prestanza fisica dei lottatori indiani è leggendaria, con programmi ben documentati che includono oltre 500 flessioni e 1000 squat al giorno, sei giorni alla settimana!

\* I guerrieri spartani. Se avete mai visto una statua o un dipinto di un guerriero spartano, probabilmente avrete notato che il film "300" ha colto nel segno con la rappresentazione del fisico spartano. Gli spartani non sollevavano pesi, ma si allenavano con metodi avanzati di Bodyweight Training che hanno lasciato loro la reputazione, ancora oggi duratura, di essere tra i migliori esemplari fisici che abbiano mai camminato sulla terra.

\* Il gladiatore romano. Lontani cugini degli spartani, i gladiatori romani utilizzavano programmi di allenamento simili a quelli portati dai greci. I loro risultati furono ugualmente impressionanti.

\* Charles Atlas e i fisici americani. L'idea di costruire un corpo sano, bello e potente si è riaffacciata ai giorni nostri all'inizio del 1900. Probabilmente il più popolare e conosciuto dei

## Blitz sul peso corporeo

---

questi appassionati di fitness era il leggendario Charles Atlas. Charles, insieme alla maggior parte dei suoi contemporanei, era un convinto sostenitore dell'allenamento con i pesi corporei e costruiva corpi incredibilmente sviluppati e atletici.

Cercate su Google Charles Atlas, Earle Liederman, Jack Lalanne o altri guru del fitness della loro epoca e stupitevi di ciò che sono riusciti a ottenere senza pesi, steroidi anabolizzanti, integratori o persino idee dietetiche avanzate!

\* Le moderne operazioni militari speciali. Dai Navy Seals americani alla RAF britannica, ogni gruppo di forze speciali è stato costruito su una base di flessioni, trazioni, addominali e così via. Pochi si dedicano all'allenamento con i pesi. Si può davvero negare l'alto livello di condizionamento e il livello di vita o di morte del loro vero fitness funzionale?

\* Matt Furey e la nuova razza dell'allenamento con i pesi corporei. All'inizio degli anni 2000 un allenatore di fitness e autore un po' sopra le righe è considerato da molti come colui che ha riportato l'allenamento con i pesi corporei alla ribalta e che ha ridato vita a un intero

Blitz sul peso

---

corporeo

arsenale di esercizi perduti. Furey ha aperto queste porte e merita più credito di quanto non ne abbia a volte.

## Blitz sul peso corporeo

---

riceve.

Ora dovrebbe essere chiaro che state per seguire delle orme davvero leggendarie quando vi tuffate nell'allenamento con i pesi corporei. Siete pronti a portare avanti questa orgogliosa tradizione di fitness? Credo che abbiate assolutamente le carte in regola. È ora di andare avanti!



## CAPITOLO 2 - LE PRIME COSE DA FARE: STRETCHING E RISCALDAMENTO

---

---

Indipendentemente dal tipo di allenamento che pratichiamo, la sicurezza deve essere sempre al primo posto. L'allenamento con i pesi corporei non fa eccezione a questa regola d'oro. Dopo tutto, quando ci si infortuna non ci si può allenare affatto, vero? Quindi, prestare molta attenzione a cose come il riscaldamento e lo stretching prima delle sessioni di allenamento ci porta a diventare più forti e più in forma in poco tempo. Prestate molta attenzione a questo capitolo. I miei suggerimenti sono semplici, ma non devono essere saltati o trascurati, credetemi!

### **Riscaldamento per l'allenamento con i pesi corporei**

Il riscaldamento per l'allenamento con i pesi è molto meno complicato di alcuni schemi a cui si è abituati se si è fatto molto sollevamento pesi. Il nostro obiettivo è far

## Blitz sul peso

---

### corporeo

---

scorrere il sangue e aumentare la temperatura prima di fare un leggero stretching. Questo ci aiuta a renderci più sciolti per

i nostri stiramenti e riduce ulteriormente le possibilità di infortunio.

Il modo in cui lo fate è davvero una questione di scelta personale, ma vi suggerisco di puntare ai dieci minuti. Io scelgo di fare più spesso una camminata o una corsetta, ma se preferite usare la bicicletta o il vogatore, va bene lo stesso. Molti dei miei amici che praticano sport da combattimento fanno la vecchia scuola e saltano la corda o colpiscono il sacco da boxe. Purché l'obiettivo sia quello di far circolare il sangue e aumentare la temperatura senza esagerare, potete scegliere il metodo cardio che preferite.

### **Suggerimenti e idee per lo stretching**

Anche in questo caso il riscaldamento e lo stretching sono indispensabili prima di ogni sessione di allenamento. Dopo i dieci minuti di riscaldamento, altri dieci minuti di stretching, a meno che non abbiate esigenze particolari da soddisfare, serviranno a svolgere il lavoro in modo efficace.

\* Non rimbalzare durante gli allungamenti. Allungatevi

## Blitz sul peso

---

### corporeo

---

con calma e con uno sforzo lento e controllato. In questo modo non solo si otterranno i migliori risultati, ma si eviterà anche di strappare le parti in tensione.

## Blitz sul peso corporeo

---

muscoli. Lo stretching serve a prevenire le lesioni e non a provarle!

\* Controllare la respirazione. Una respirazione irregolare può compromettere i benefici dello stretching. Espirate durante l'allungamento e continuate a respirare a pieni polmoni mentre mantenete l'allungamento.

\* I trenta magici. Mantenete gli allungamenti per trenta secondi. Le ricerche hanno dimostrato che questo è il tempo che offre i maggiori benefici all'atleta.

\* Mai fare stretching per non soffrire. Lo stretching non deve far male. L'espressione "senza dolore non si guadagna" può essere applicata ad altre aree dell'allenamento. Non si applica mai e poi mai allo stretching! Non ignorate questo consiglio.

\* Prendete in considerazione l'idea di praticare lo yoga. Lo yoga può essere un ottimo complemento all'allenamento con i pesi corporei. La falsa impressione che lo yoga sia solo per le donne sta perdendo terreno ogni giorno di più: i giocatori di calcio e di rugby, così come gli artisti marziali misti, cantano tutti le lodi di

Blitz sul peso

---

corporeo

---

questa antica forma d'arte. Lo yoga può aiutarvi a sperimentare una vera e propria

## Blitz sul peso corporeo

---

benefici per la salute e la flessibilità. Con l'allenamento con i pesi corporei è possibile costruire il corpo ideale nella privacy di casa propria senza bisogno di attrezzature.

Tra riscaldamento e stretching sarete pronti ad allenarvi in venti minuti. Dedicate a questi venti minuti la stessa attenzione che dedicate al resto dell'allenamento e il vostro corpo vi ringrazierà. È un passo importante per diventare quasi a prova di infortunio!

## SETTIMANA 2- IL MIRACOLO DELLE FLESSIONI E DELLE DIP

---

---

Un petto solido e duro, tricipiti a ferro di cavallo e addominali strappati. Potenza della parte superiore del corpo alle stelle. E persino il diritto di vantarsi con gli amici. Il pushup e il suo cugino, il bodyweight dip, offrono tutto questo e molto di più. Se doveste scegliere solo due esercizi da eseguire, questo sarebbe la prima metà (il secondo è ovviamente il pull up).

### **Esplorare le flessioni**

Utilizzato ovunque, dal cortile della scuola, alla palestra e al dojo, fino alla sabbia e alla sporcizia dei campi di addestramento delle forze speciali, il push up è giustamente considerato uno degli esercizi più semplici e migliori che si possano fare. Abbracciatelo.

Ecco alcuni consigli sulle flessioni da tenere a mente.



## Blitz sul peso

---

### corporeo

---

\* Usare sempre una forma corretta per le flessioni. Molti di noi hanno preso cattive abitudini nel modo in cui eseguono le flessioni.

## Blitz sul peso corporeo

---

nel corso degli anni. Ecco la forma corretta delle flessioni:

1. Mantenete il vostro corpo rigido e teso, compresi gli addominali.
2. I gomiti formano un angolo di quarantacinque gradi ai lati del corpo.
3. Respirate mentre abbassate il petto verso il pavimento.
4. Espirare mentre si preme verso l'alto.
5. Ripetere.

\* Coinvolgere la mente durante le flessioni. È utile visualizzare i palmi delle mani che esplodono attraverso il pavimento mentre si eseguono le flessioni per ottenere una maggiore potenza esplosiva.

\* Sollevare i piedi per enfatizzare la parte superiore del petto. Posizionando i piedi su una sedia, un letto o, meglio ancora, una palla da ginnastica gonfiabile, l'enfasi delle flessioni si concentra maggiormente sulla parte superiore del petto e delle spalle. Questo può aiutare a sviluppare un fisico più gradevole.

\* Non abbiate paura di andare ad alto volume. Non è raro che gli appassionati dell'allenamento con i pesi

## Blitz sul peso

---

### corporeo

---

corporei facciamo 100, 250 o addirittura 500 flessioni  
ogni pochi giorni. Ignorare

coloro che gridano al "sovrallenamento" con l'allenamento con i pesi corporei. Questo metodo ha dimostrato di dare risultati fantastici ed è esattamente quello utilizzato nelle moderne forze armate - e anche nelle carceri - per costruire muscoli molto duri e forti!

### **Immersione dinamica**

Dopo le flessioni, il nostro prossimo potente costruttore di pettorali, tricipiti e di tutta la parte superiore del corpo è il dip. Il modo in cui scegliamo di eseguire le dip dipende dal nostro livello di forza, dalla nostra condizione fisica e da ciò che ci circonda per eseguire le dip.

\* Tuffi alle parallele. È il tuffo tradizionale che richiede la maggior forza iniziale per iniziare l'allenamento. Con le mani su due barre (o maniglie) si immerge tutto il corpo e lo si rialza con la forza della parte superiore del corpo. Molti cortili delle scuole dispongono di barre parallele da cui eseguire i tuffi, consentendo di allenarsi gratuitamente sotto il sole e di forgiare una parte superiore del corpo possente.

\* Tuffi sulla sedia. Mettere le mani su una sedia dietro la

## Blitz sul peso

---

### corporeo

---

schiena mentre le gambe sono distese e i talloni appoggiati su una seconda sedia (il corpo deve avere una forma a "L").

## Blitz sul peso corporeo

---

Questa è una versione di immersione molto più semplice per coloro che trovano troppo difficili le immersioni complete.

\* Il Dip di Atlas. Il mio preferito tra i tuffi ripresi dall'uomo forte e guru della cultura fisica della Golden Age Charles Atlas. Due sedie sono posizionate di fronte a voi a circa 20 pollici di distanza, a seconda della larghezza delle vostre spalle. Mettete una mano sul sedile di ciascuna sedia mentre il vostro corpo è disteso dietro di voi, con i piedi sul pavimento. Eseguite le flessioni tra le sedie. Già nel 1922 Atlas suggeriva ai suoi studenti di fare almeno 200 flessioni al giorno, per poi arrivare a 500! Questo è un esercizio davvero superbo che molti allenatori moderni non conoscono. Può cambiare le carte in tavola nella costruzione di un petto, di spalle e di tricipiti di grande effetto! Provatelo e credo che rimarrete impressionati dai vostri risultati.

Con questa informazione gioite! Un nuovo forziere è proprio dietro l'angolo!

## CAPITOLO 3 - ALIMENTAZIONE A STRAPPO

---

Se non riuscite a fare un pull up, non potete considerarvi neanche lontanamente forti, in forma o in forma. Grazie all'era moderna delle macchine per il fitness "all show - no go", c'è stata almeno una generazione di allenatori che hanno fatto di tutto per evitare di fare le trazioni alla sbarra. Pull down, macchine per la schiena, bande, e così via, cercando di "aggiustare" un esercizio che non si è mai rotto.

Sappiamo tutti che non bisogna aggiustare le cose che non sono rotte, non è vero? In caso contrario, dovremmo farlo!

Dopo questo fatto, molti possono iniziare il loro percorso di allenamento con i pesi corporei con l'esigenza di aumentare la forza e la potenza delle trazioni. I benefici che ne deriveranno saranno enormi: più trazioni si fanno regolarmente, più si avrà un aspetto e una sensazione migliori. Novanta giorni di trazioni vi faranno sembrare una star dei film d'azione o un supereroe.

## Blitz sul peso corporeo

---

Seguite questi suggerimenti e farete serie da venti in pochissimo tempo!



## Blitz sul peso corporeo

---

\* Evitare di andare al cedimento. Nella costruzione della forza e della potenza delle trazioni è stato dimostrato più volte che è meglio evitare di andare al cedimento nelle serie. Lasciate sempre una o due ripetizioni in banca. Eseguite più serie evitando di arrivare al cedimento, piuttosto che sprecare tutte le vostre energie in una o due serie. Anche se questo può sembrare contro intuitivo, si trasformerà rapidamente in enormi salti di forza. Gli atleti olimpici giurano su questo metodo. Provatelo e lo farete anche voi!

\* Tirare prima con i dorsali. Tirate prima con i muscoli della schiena e non con le braccia. Ovviamente i dorsali, essendo muscoli molto più grandi, possiedono più potenza e resistenza dei bicipiti. Sfruttate questo aspetto a vostro vantaggio.

\* Tenere i gomiti rivolti indietro e verso il basso. Questo vi aiuterà a far scattare i dorsali durante il movimento. Provate a immaginare di dare una gomitata nello stomaco a qualcuno dietro di voi. Come il tizio che vi ha convinto ad aggiungere questo esercizio estenuante alle vostre sessioni di allenamento con i pesi corporei (scherzo!).

## Blitz sul peso corporeo

---

\* Porta il mento sopra la sbarra. Non è necessario arrivare con il petto alla sbarra, come sostengono alcuni allenatori. Qualsiasi cosa

## Blitz sul peso corporeo

---

Il fatto che il mento vada oltre la sbarra non contribuisce allo sviluppo della schiena. Considerate invece il superamento della sbarra con il mento come una buona e solida ripetizione.

\* Perdere grasso corporeo. Quanto più si è magri, tanto migliore sarà la capacità di fare pull up. Le persone grasse non fanno molte trazioni e i maestri di trazioni sono molto raramente (se non mai) grassi. Quando ci si pone l'obiettivo di fare grandi numeri alla sbarra per le trazioni, si è incoraggiati a dimagrire. Un obiettivo è complementare all'altro!

\* Cambiare le impugnature. Tecnicamente parlando, le trazioni sono quando i palmi delle mani sono rivolti verso di voi. I chin up sono quando i palmi sono rivolti verso di voi. La presa neutra è quando si usa una sbarra che permette ai palmi di essere rivolti l'uno verso l'altro. Eseguite alcune serie di ciascun esercizio quando allenate la parte superiore del corpo. Questo vi aiuterà a costruire la schiena da diverse angolazioni e farà anche miracoli per la vostra forza di presa!

Non c'è sensazione migliore di quella di poter saltare in

## Blitz sul peso

---

### corporeo

---

piedi e afferrare la sbarra per eseguire facili ripetizioni di pull up. È un'arte perduta, anche i più grandi e forti nelle palestre di bodybuilding sono

## Blitz sul peso corporeo

---

di solito non sono in grado di gestirlo. Lavorando in modo intelligente e costante, lascerete le mascelle aperte e vi chiederanno come avete costruito la vostra nuova forza di trazione! Non esitate a parlare della nostra guida.

## CAPITOLO 4 - RUOTE D'ACCIAIO -

### ALLENAMENTO DELLE GAMBE SENZA

---

### PESI

Vi sarà capitato di sentire una delle affermazioni ignoranti secondo cui è impossibile costruire gambe potenti e dall'aspetto estetico gradevole senza fare una mezza tonnellata sulla macchina leg press o uno squat da 500 libbre. Non importa cosa questo tipo di esercizio ininterrotto finisca spesso per danneggiare le ginocchia. Se non mi credete, chiedete a chi ha fatto powerlifting o ha seguito esclusivamente routine di gambe pesanti per il bodybuilding per oltre dieci anni. Vi garantisco che molti parlano di uno o due interventi al ginocchio.

La grande notizia è che le gambe rispondono in modo eccezionale ai metodi di allenamento con pesi corporei ad alte ripetizioni. Taglia, forza, resistenza e forma sono raggiungibili solo con i seguenti esercizi con il peso corporeo. Inoltre, avrete molte più probabilità di non

Blitz sul peso

---

corporeo

---

subire infortuni! Non c'è niente di meglio che questo,  
vero?

## Blitz sul peso corporeo

---

\* Squat con peso corporeo. La base dell'allenamento delle gambe con i pesi corporei. Bloccate le dita dietro la testa e fate cadere i glutei sul pavimento. Esplosione verso l'alto. Ripetere. Chiamati anche squat del prigioniero per la loro popolarità dietro le sbarre, questi squat permettono di aumentare la potenza esplosiva delle gambe, la flessibilità e la resistenza. Puntate a qualche centinaio di esercizi a sessione. Un caro amico li usa come allenamento cardio completo e venti-trenta minuti di Bodyweight Squats al giorno lo hanno reso strappato fino alle ossa! È molto più bello che correre su un tapis roulant.

\* Affondi con peso corporeo. Affondare in avanti con una gamba il più in basso possibile. Il ginocchio della gamba posteriore deve arrivare a toccare il pavimento. Tornare in piedi e ripetere con la gamba opposta. Un buon movimento secondario al Bodyweight Squat che può rafforzare i glutei e migliorare ulteriormente i quadricipiti.

\* Alzate delle dita dei piedi. Mettetevi in piedi sulle scale o su una scatola con una gamba sola. Sollevarsi



## Blitz sul peso

---

### corporeo

---

sulla punta dei piedi impegnando il muscolo del polpaccio. Abbassarsi il più possibile. Ripetere. Al termine, cambiate gamba ed eseguite lo stesso numero di ripetizioni. Polpacci eccellenti

## Blitz sul peso corporeo

---

costruttore in cui si deve puntare al maggior numero possibile di ripetizioni.

\* Jumping Jack. Sono sicuro che ve li ricordate da bambini, vero? Utilizzate i jumping jack sia come esercizio per le gambe che come strumento cardio. Piuttosto che le ripetizioni, impostate una sveglia per un certo tempo e cercate di batterlo a ogni sessione. Non stupitevi se il grasso corporeo si scioglierà rapidamente mentre la vostra parte inferiore del corpo diventerà più tonica e forte. Sembra che i vecchi insegnanti di educazione fisica avessero molte più conoscenze utili di quelle che spesso vengono loro attribuite... un'ulteriore prova che nel campo della forza e del condizionamento non sempre il nuovo è meglio. A volte il ritorno a vecchi metodi quasi dimenticati rappresenta la vera avanguardia nella costruzione di un corpo nuovo e migliore!

In definitiva, vedete voi stessi quale grande allenamento per le gambe potete ottenere utilizzando pochi esercizi abbastanza semplici, concentrati con potenza e intensità senza mai toccare un peso o salire su una macchina.

## Blitz sul peso

---

### corporeo

---

Dopo averlo fatto, fate del vostro meglio per non ridere in faccia alla prossima persona che sta sudando sulle scale.

## Blitz sul peso corporeo

---

Master o fare estensioni delle gambe da 150 libbre. Una volta che si è a conoscenza di questo segreto e di questa potente conoscenza del fitness, posso dire che la tentazione è decisamente forte! Ma non dimenticate che tutti dobbiamo iniziare da qualche parte!

## CAPITOLO 5 - PONTI PER LA SCHIENA E IL COLLO DALLA CASSETTA DEGLI

---

### ATTREZZI DEL LOTTATORE

Forse non è la prima cosa che la gente controlla quando ci si abbronzava in spiaggia, ma una schiena forte può risparmiarci molti grattacapi nella vita. Dal fatto di essere meno inclini agli infortuni sul lavoro o di proteggere la colonna vertebrale se si praticano sport di contatto, il tempo dedicato all'allenamento della parte bassa della schiena può essere giustamente considerato come una polizza di assicurazione sanitaria in tutti i modi migliori.

Un esercizio per pesi corporei dalla cassetta degli attrezzi dei lottatori: il ponte per la schiena e il collo ci offre il meglio dei migliori esercizi per la parte bassa della schiena, ancora una volta completamente ignorati dagli allenatori e dai guru del fitness tradizionali. Non usate mai più una di quelle stupide macchine per l'estensione della schiena!

## Blitz sul peso corporeo

---

Ecco alcune riflessioni sul ponte dei lottatori...

\* Cercate di ottenere una prima lezione di bridging.

Prima di provare a fare il vostro primo ponte a schiena  
è importante

## Blitz sul peso corporeo

---

idealmente ottenere una lezione da qualcuno con esperienza di bridging faccia a faccia. Se ciò non fosse possibile, prima di cimentarvi per la prima volta, seguite i consigli di questa guida, leggete un po' di più su Internet e guardate alcune delle numerose dimostrazioni su YouTube. Se eseguiti correttamente sono più che sicuri, ma avere una chiara lezione visiva sulla tecnica corretta è d'obbligo per essere sicuri di non commettere errori.

\* Iniziate con le camminate sul muro. Mettetevi in piedi con la schiena appoggiata a una parete a circa un metro e mezzo di distanza. Inarcate la schiena e scendete lentamente e con sicurezza con le mani continuando a inarcare la schiena. In questo modo condizionerete la parte bassa della schiena per eseguire in breve tempo ponti da lottatore a terra completi.

\* Dettagli sul ponte dorsale. Il ponte dorsale del lottatore consiste nell'inarcare la schiena e appoggiare il peso del corpo sui palmi delle mani. Mantenere il tempo.

\* Dettagli sul ponte del collo. Il ponte del collo del lottatore consiste nell'inarcare la schiena e far gravare il

Blitz sul peso

---

corporeo

peso del corpo sulla fronte e sul collo. Si tiene anche per il tempo.



## Blitz sul peso corporeo

---

\* Puntate alla durata e non alle ripetizioni. Con il bridging si punta a mantenere il ponte per tempi sempre più lunghi alla massima estensione, piuttosto che lavorare per ripetizioni. In questo modo si costruisce una forza straordinaria, si rendono potenti i muscoli stabilizzatori e si contribuisce a sviluppare una forza di volontà e una forza d'animo straordinarie. L'uso di un piccolo cronometro o di un timer da cucina è il modo migliore per aumentare il tempo sotto pressione senza doversi distrarre a contare.

\* Fare sempre stretching dopo i ponti. È un'ottima abitudine fare stretching delle gambe "a contatto con la punta" dopo i ponti per la schiena, per assicurarsi di condizionare entrambi i lati dei muscoli come misura di prevenzione degli infortuni. Dedicate circa cinque minuti (o più, se volete) allo stretching dopo i ponti per la schiena e il collo.

\* Saltare se si hanno precedenti infortuni alla schiena. Se avete già avuto problemi alla schiena, saltate i ponti per lottatori o chiedete l'autorizzazione del vostro medico prima di tuffarvi. Ricordate che la sicurezza viene sempre prima di tutto!

## Blitz sul peso corporeo

---

Flessioni, trazioni, ponti posteriori. L'allenamento con i pesi corporei è molto simile all'allenamento di lotta della vecchia scuola. È molto duro

## Blitz sul peso corporeo

---

Una volta preso lo slancio, non ci si sente come se ci si stesse preparando per un combattimento a premi, e questa è una cosa fantastica.

Le nostre sfide possono non essere su un ring, ma uno spirito combattivo e un corpo forte e sano rendono tutti gli ostacoli della vita molto più facili da superare. Questo ve lo posso dire per esperienza personale e duramente guadagnata!

## CAPITOLO 6 - NUCLEO D'ACCIAIO

---

---

L'allenamento con i pesi corporei presenta enormi vantaggi rispetto ad altre metodologie di allenamento in molti ambiti. Il più importante di questi è un'area che sta a cuore a quasi tutti coloro che desiderano ottenere una forma fisica eccellente: lo sviluppo di un nucleo centrale robusto e potente.

Sia chiaro: nessun altro tipo di allenamento vi farà ottenere addominali a sei zampe così rapidamente e con uno sforzo minimo come l'allenamento con i pesi corporei.

L'allenamento con i pesi corporei è la tempesta perfetta per ottenere un core perfetto.

Le ragioni sono molteplici: innanzitutto gli addominali e la parte bassa della schiena vengono allenati in quasi tutti i principali movimenti di allenamento. Flessioni, trazioni, squat con pesi corporei: tutti aiutano a costruire i gruppi muscolari target e, come bonus, a scolpire il vostro six

Blitz sul peso

---

corporeo

---

pack. Che ve ne pare di questo vantaggio?

## Blitz sul peso corporeo

---

Dite addio alle infinite ripetizioni di uno stupido crunch addominale che non ha mai prodotto alcun risultato. Dubito che ne sentirete la mancanza!

Ecco alcuni esercizi di Core Bodyweight Training che non dovrebbero essere trascurati nel percorso verso gli addominali dei vostri sogni...

\* La V Up. Chiamato anche "Atlas sit up" dagli appassionati di allenamento con i pesi corporei della vecchia scuola. Sdraiati sulla schiena con le gambe completamente distese, arriciate la parte superiore del corpo e sollevate le gambe. Toccare le punte delle dita dei piedi. Questa operazione può essere un po' difficile se non si è in forma: in tal caso, iniziare con normali addominali e piegamenti a terra fino a quando non si è sviluppata una maggiore forza del core. Assicuratevi di aggiungere le V up il prima possibile: ne vale la pena.

\* Alzate delle gambe. Appesi a una sbarra per le trazioni (che vi consentirà di aumentare la forza della presa), sollevate le gambe a "L" usando i muscoli addominali inferiori. I principianti sono liberi di iniziare con le alzate delle ginocchia piuttosto che con quelle a gambe

## Blitz sul peso

---

### corporeo

---

completamente distese, fino a quando non avranno  
acquisito maggiore forza. Molti non riescono a  
raggiungere i sei o gli otto

## Blitz sul peso corporeo

---

semplicemente perché hanno trascurato gli addominali inferiori.

\* Plank. Distendersi in posizione di push up. Risalite sui gomiti e sugli avambracci mantenendo il corpo dritto e stringendo gli addominali come se steste per ricevere un pugno nello stomaco. Mantenete la posizione per un certo periodo di tempo - venti secondi sono un buon inizio, per poi passare a serie di sessanta secondi o più.

\* Plank laterale. Forse il miglior esercizio in generale per costruire obliqui potenti. Sdraiatevi su un fianco e salite sul gomito mantenendo il corpo teso e in linea retta, stringendo nuovamente il core come se vi steste preparando a ricevere un pugno allo stomaco. Mantenere il tempo.

\* Scalatori di montagna. Si tratta di un potente esercizio per tutto il corpo, con particolare attenzione agli addominali. È anche molto efficace come tecnica cardio. Mettetevi in posizione di push up. Premere verso l'alto e rimanere in piedi. Alternare le ginocchia al petto il più velocemente possibile. Puntate al tempo e aspettatevi di sudare parecchio. I mountain climbers sono un vero esercizio da guerriero: se volete un corpo che sembri



Blitz sul peso

---

corporeo

---

uscito dal film 300, puntate tutto sui vostri mountain  
climbers!

## Blitz sul peso corporeo

---

Novanta giorni di allenamento con i pesi corporei potrebbero lasciarvi con un core a prova di proiettile, il tipo di addominali che nessuna macchina potrebbe mai produrre. Facciamolo!

## CAPITOLO 7 - IDEE PER LA DIETA E COME IMPOSTARE IL PROGRAMMA

---

---

Di seguito sono riportate due aree che sono piuttosto aperte per gli allenatori di pesi corporei che possono dare il loro tocco personale alle cose. La dieta e il modo in cui impostare il programma. Io vi darò le mie idee, ma il vostro stile di vita e le vostre esigenze individuali potrebbero richiedere qualcosa di diverso. In ogni caso, l'allenamento con i pesi corporei descritto in questa guida porterà a termine il lavoro in modo molto più efficiente di qualsiasi circuito di allenamento con le macchine di Crunch Fitness!

### **Idee per una dieta ampia ma efficace**

La dieta è dettata dal tipo di forma attuale e dagli obiettivi finali. Se siete troppo grassi e state cercando di dimagrire, ovviamente la vostra strategia alimentare non sarà in linea con quella di una persona che ha un dente in più e vuole mettere su massa.

\* Per le persone in sovrappeso. La cosa più importante è stabilire un deficit calorico. Esistono molti modi diversi per raggiungere questo obiettivo e alcuni piani dietetici "speciali" che funzionano assolutamente per perdere peso. Uno che si adatta perfettamente all'approccio minimalista del Bodyweight Training ed è quasi miracoloso per quanto riguarda la riduzione del grasso corporeo è il digiuno intermittente. Ne ho scritto in modo abbastanza approfondito, vi invito a consultare il mio lavoro sull'argomento e a rivolgermi tutte le vostre domande. Anche le diete a basso (o nullo) contenuto di carboidrati, come la dieta chetogenica o la Atkins, hanno dimostrato più volte di produrre solidi risultati di perdita di peso nella maggior parte delle persone a dieta, se il digiuno non fa per voi. Non sono facili da seguire, ma funzionano.

\* Per chi vuole ingrassare. Se volete mettere su massa, aumentate l'apporto calorico e assicuratevi soprattutto di assumere una quantità sufficiente di proteine, i mattoni dei muscoli. Suggestisco di puntare a circa 1 grammo di proteine per ogni chilo di peso, suddiviso in cinque o sei pasti. Nel dubbio, mangiate (o bevete) più proteine!

## **Come impostare il programma di allenamento**

Vi suggerisco di provare l'allenamento con i pesi corporei e di ignorare gli altri metodi di allenamento, ma anche di ignorare tutte le idee su come programmare gli allenamenti che avete appreso dalle fonti tradizionali di body building e fitness.

Provate invece questo...

### **\* Giorni "A". Allenamento completo con pesi corporei e scelta di attività cardio.**

1. Riscaldamento e stretching.
2. Flessioni. 5 serie.
3. Scelta di dip. 3 serie.
4. Alzate. 5 serie.
5. Ponti posteriori. 3 serie.
6. Squat con peso corporeo. 5 serie.
7. Affondi con peso corporeo. 3 serie.
8. Alzate delle gambe. 5 serie.
9. Esercizio a scelta per gli addominali. 3 serie.

## Blitz sul peso corporeo

---

10. Esercizio a scelta per gli addominali. 3 serie.

\* **Giorni "B". Riposo** - leggero stretching, eventualmente cardio, a seconda del livello di fatica e della necessità di ridurre il grasso corporeo.

Questa non è certo l'unica scelta di come impostare le sessioni di allenamento con i pesi corporei: potete scegliere di suddividere le sessioni in base alle parti del corpo o in base ad altri criteri, ma questo semplice programma fa schizzare alle stelle il metabolismo e i livelli di condizionamento di tutti coloro che ho visto utilizzarlo. Pensate fuori dagli schemi e provatelo prima di provare qualcos'altro. Credo che sarete molto contenti di averlo fatto!

## CONCLUSIONE - LA MENTE COME MUSCOLO (PENSIERO POSITIVO E DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI)

---

---

Prima di concludere la nostra guida, vi svelerò quello che potrebbe essere il più grande segreto di tutti quando si tratta di sviluppare il corpo dei vostri sogni. Non è un'esclusiva dell'allenamento con i pesi corporei, anche se si applica alla nostra amata forma di fitness tanto quanto o più di altri metodi.

Il segreto?

Non importa cosa stiate facendo, quanto vi stiate allenando, quanto stiate mangiando e integrando bene: se la vostra mente non lavora con voi anziché contro di voi, non sarete mai all'altezza del vostro potenziale di forma fisica.

La mente è un muscolo, il muscolo più importante del mondo.

---

## Blitz sul peso corporeo

---

Tutti, infatti, quando si tratta di tenersi in forma!

Come possiamo far sì che la nostra mente lavori con noi anziché contro di noi durante l'allenamento con i pesi corporei? Continuate a leggere e scopritelo...

\* Il potere del pensiero positivo

Non voglio fare la figura del new age, ma i fatti sono fatti: quando si pensa in modo positivo si hanno molte più probabilità di raggiungere o superare i propri obiettivi fisici rispetto a quando si è immersi nella negatività. Questo è il motivo per cui gli atleti professionisti si impegnano a parlare in modo rabbioso di sé prima di un evento e alcuni usano persino l'ipnosi sportiva per impiantare pensieri positivi nelle loro menti per dare loro ogni vantaggio possibile. Non avete mai sentito parlare di qualcuno che si autoconvoca in modo negativo prima di un grande evento olimpico, vero? Certo che no.

Come possiamo sfruttare questo aspetto nel nostro allenamento? Il modo più semplice è quello di cercare di bloccare il più possibile i pensieri negativi ogni volta che si presentano nella nostra testa. Seguendo questi pensieri



Blitz sul peso

---

corporeo

---

con una semplice affermazione come "Ogni giorno io

## Blitz sul peso corporeo

---

sto diventando più forte, più veloce, più sano, più attraente e più intelligente", poniamo davvero le basi per il successo. Pronunciare l'affermazione allo specchio per la prima volta al mattino, alcune volte davanti allo specchio e prima di andare a dormire la sera darà enormi frutti!

All'inizio potreste sentirvi un po' sciocchi quando usate le vostre affermazioni. Io so di averlo fatto. Una volta che avrete visto quanto funzionano, però, vi garantisco che vi unirete a me nel rispettare il loro potere!

\* Definizione degli obiettivi e allenamento con i pesi corporei

Quando fissate obiettivi di fitness chiari e raggiungibili (preferibilmente scrivendoli) programmate la vostra mente subconscia a partecipare alla lotta per mettervi in forma. Durante l'allenamento con i pesi corporei, investite in un quaderno economico da usare come diario e assicuratevi di scrivere gli obiettivi di allenamento settimanali, mensili e trimestrali.

Adesso fate 20 flessioni in una serie, ma vorreste arrivare a 35 in una serie entro la fine del mese?

Blitz sul peso  
corporeo

---

Scrivetelo

## Blitz sul peso corporeo

---

giù!

Il vostro obiettivo è perdere venti chili di grasso nei prossimi novanta giorni? Scrivetelo!

Se questi obiettivi sono realistici e raggiungibili, vi ritroverete a raggiungerne molti altri prima di aver iniziato a fissarli. È il modo in cui funziona la mente e dovremmo usarlo a nostro vantaggio ogni volta che è possibile.

Due semplici tattiche possono far sì che la vostra mente sia il muscolo più importante di tutti. Aspettatevi risultati straordinari!

## P.S. PER L'ALLENATORE D'ÉLITE - ESERCIZI AVANZATI CON IL PESO CORPOREO

---

Benvenuti al nostro capitolo bonus! Siete pronti a provare alcuni esercizi più avanzati di Bodyweight Training? Questi esercizi sono perfetti dopo aver stabilito le basi della forza e della forma fisica e sono pronti per passare al livello successivo.

L'idea che l'allenamento con i pesi corporei sia solo per i neofiti del fitness e per gli inesperti è così lontana dal vero da far ridere. Se qualcuno vi dice questo, sfidatelo a scendere dalla leg press e a fare una battaglia di Burpees. Oppure lasciate stare il Lat Pulldown e provate a fare un Muscle Up.

Se dovessero accettare, preparatevi a ridere a loro spese!

Incorporate questi esercizi avanzati per l'allenamento con i pesi corporei nella vostra routine e il mondo farà meglio a stare attento!

## Blitz sul peso corporeo

---

\* Il Burpee. Il Burpee è uno dei metodi preferiti per il total body

## Blitz sul peso corporeo

---

esercizio di condizionamento e di costruzione del sistema cardio. Amato dalle forze speciali americane e britanniche e dai detenuti di massima sicurezza (!!!) di tutto il mondo. Quando si riesce a farne 500 di fila si è ufficialmente vicini al superuomo.

1. In piedi, con i piedi dritti alla larghezza delle spalle.
2. Lasciarsi cadere in uno squat.
3. Scalciare i piedi per tornare in posizione di push up.
4. Abbassarsi in push up.
5. Spingete verso l'alto.
6. Calciare i piedi in posizione di squat inferiore, esplodere verso l'alto in un salto estendendo le braccia in alto.
7. Ripetere.

\* Il Pushup indù. Chiamato anche Dand, è un esercizio che ha permesso ai lottatori indiani di sviluppare una potenza esplosiva per migliaia di anni. Oggi è utilizzato dagli artisti marziali misti, che sono dipendenti dall'allenamento totale del corpo che offre.

Uno dei miei preferiti.

1. Piedi a terra e mani in posizione di pushup, formano
-

## Blitz sul peso

---

### corporeo

---

una "V" con il corpo. Se avete familiarità con lo yoga, questa posizione assomiglia al cane rivolto verso il basso.



## Blitz sul peso corporeo

---

2. Abbassatevi con i gomiti infilati come se vi steste abbassando sotto una corda.
3. Arricciare immediatamente la colonna vertebrale come se si stesse salendo dall'altro lato della corda.
4. Tornare alla posizione iniziale.
5. Le flessioni indù sono simili alle flessioni dei bombardieri, che forse avete visto una volta o l'altra.

Ho lasciato il più difficile per ultimo...

\* Il Muscle Up Pullup. Non fatevi illusioni, quando iniziate a fare le Muscle Up siete ufficialmente dei maestri dell'allenamento con i pesi corporei. Molti allenatori in forma impiegano ANNI per ottenere la prima Muscle Up completa. Se vi impegnate e riuscite a fare le trazioni e le immersioni senza problemi, non ci metterete altrettanto tempo:

1. Eseguire un normale pull up, ma terminare il più in alto possibile. L'ideale è che la sbarra tocchi gli arti inferiori.
2. Se necessario, calciare (o "kip", per usare un termine del CrossFit) le gambe per dare maggiore slancio. In ogni caso, l'obiettivo è portare il corpo sopra la sbarra!

## Blitz sul peso corporeo

---

3. Eseguite immediatamente un press up come se foste alle sbarre. Bloccate i gomiti per un secondo e guardate i vostri ammiratori stupiti.
4. Abbassarsi e risalire.
5. Tornare alla posizione di trazione inferiore.
6. Ripetere. Se ci riuscite!
7. Mettete il video su YouTube. Ora siete dei Jedi dell'allenamento con i pesi corporei!

Ci sono molte altre cose da cui prendere spunto, ma dopo le nozioni di base contenute nella nostra Guida e questi extra, credo che sarete impegnati per un bel po' di tempo. Non c'è niente di meglio che essere in grado di dominare il proprio corpo e volevo ringraziarvi per avermi permesso di essere il vostro allenatore in questo processo.

Rimanete in forma! Ci sentiamo presto!