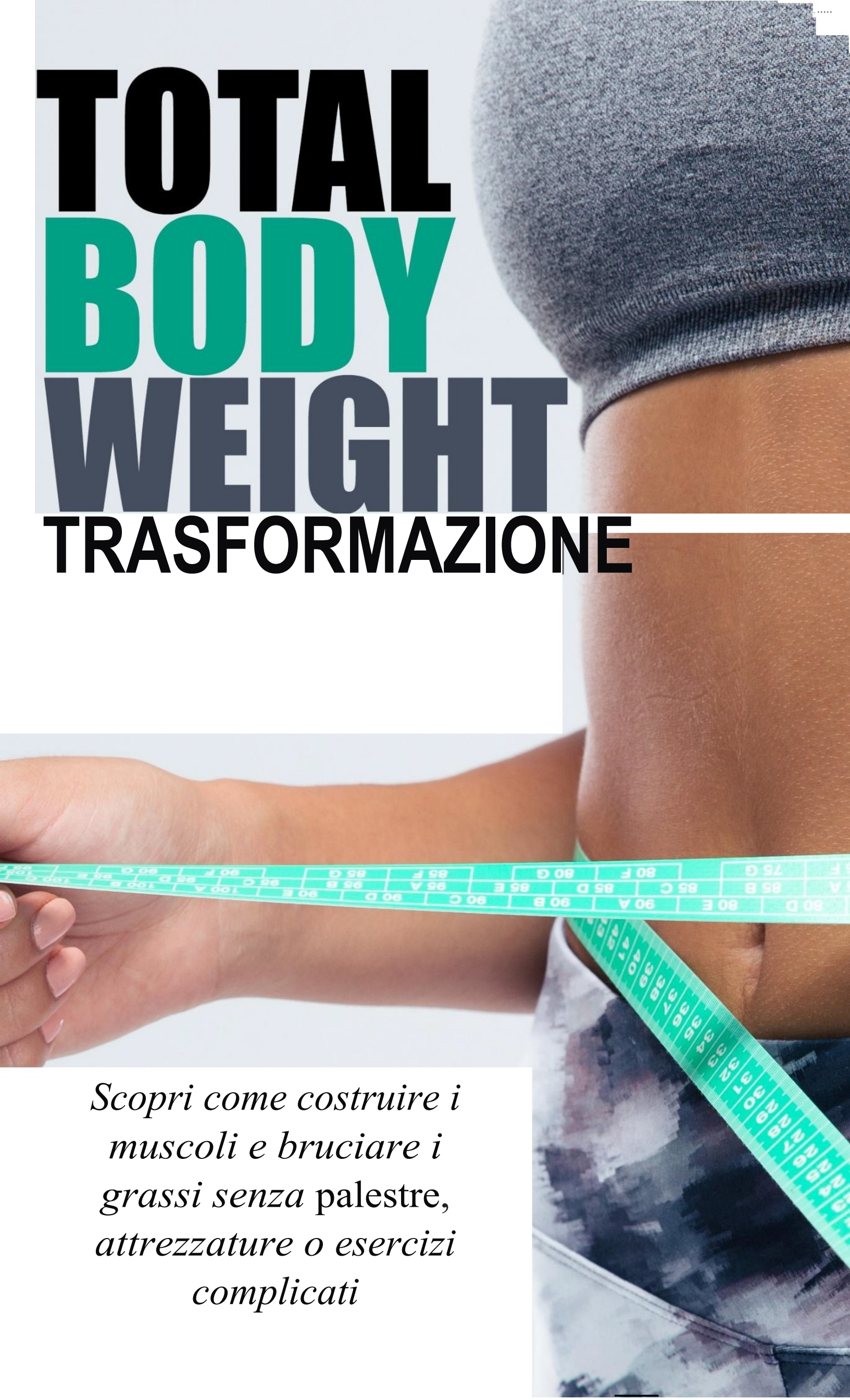


TOTAL BODY WEIGHT TRASFORMAZIONE

A close-up photograph of a person's midsection. A green measuring tape is wrapped around the waist. The person is wearing a grey ribbed top and camouflage-patterned shorts. The background is a plain, light grey.

*Scopri come costruire i
muscoli e bruciare i
grassi senza palestre,
attrezzature o esercizi
complicati*

Contenuto

Capitolo 1. Introduzione3

I molti benefici dell'

allenamentopesi corporei3

Cosa

imparerai5

Capitolo 2. Perché i tuoi vecchi allenamenti hanno fallito7

Capitolo 3. L'allenamento SSE - super semplice ed efficace!

9

L'

allenamento9

Perché

funziona10

Variazioni12

Capitolo 4. Come costruire GRANDI muscoli con l'allenamento Bodyweight13

La scienza dell'

ipertrofia13

ipertrofia sarcoplasmatica14

ipertrofia sarcoplasmatica14

Costruire la

forza15

Dare un senso alla

scienza15

Usare le tecniche di intensità per costruire i muscoli con

movimentipeso corporeo17

Dividere per la costruzione muscolare del peso corporeo: Spingere, tirare, gambe18

Capitolo 5. Bruciare i grassi, costruire la forza e migliorare la salute19

Bruciare i grassi con l'

allenamento Bodyweight19

Gli

allenamenti20

HIIT e

Tabata21

Allenamento per la

forza22

Formazione per la

salute23

Capitolo 6. Il punto critico - Bicipiti24

Esercizi per bicipiti senza bisogno di

attrezzatura24

Tensione dinamica e

autoresistenza dinamica25

Capitolo 7. Un glossario di esercizi26

Variazioni diPush Up/Dip/Handstand26

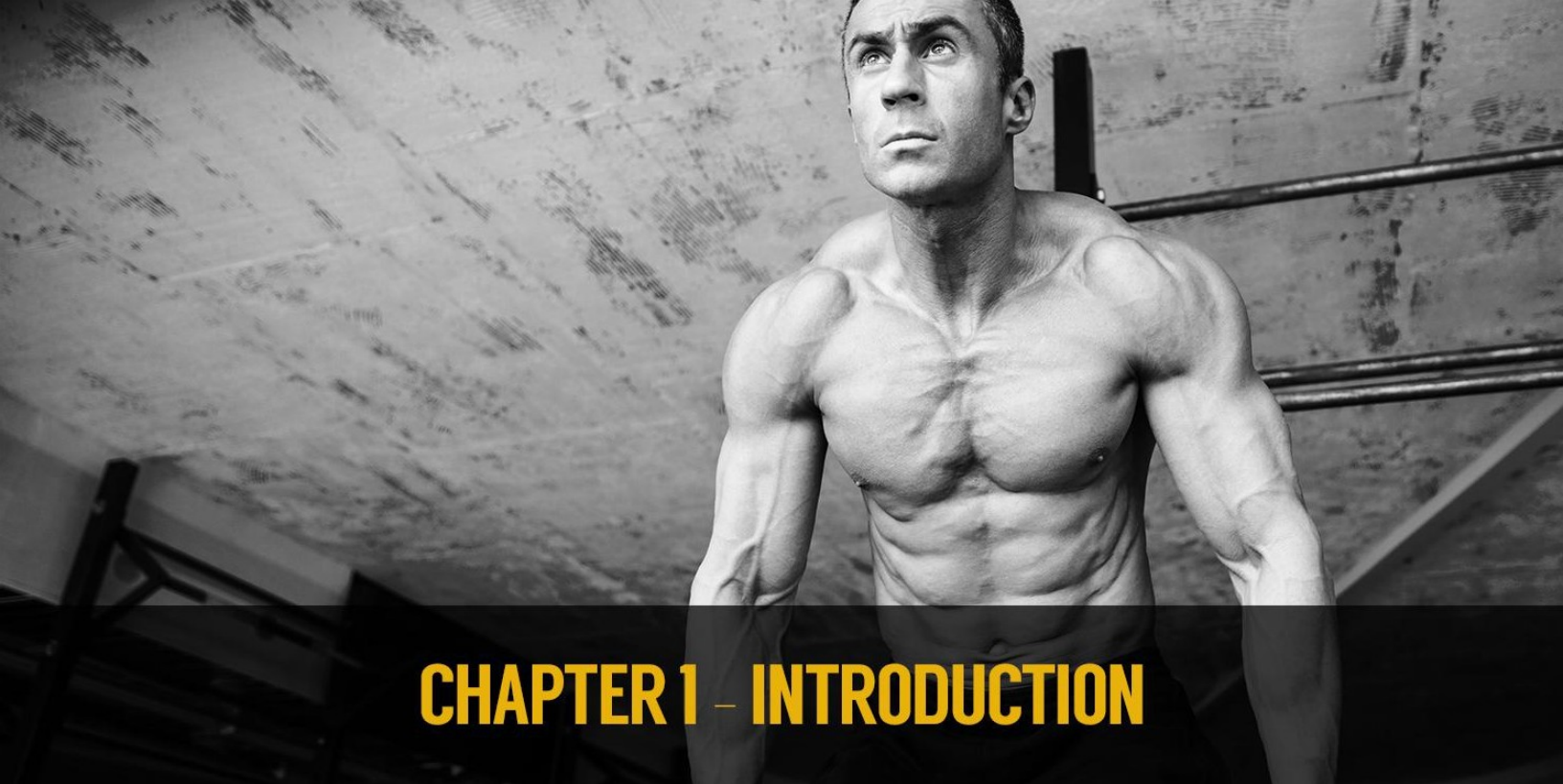
Variazioni diSit Up e Lower Back28

Variazioni diPull Up29

Variazioniinferiore del corpo30

Attrezzature in cui vale la pena investire (e diventare creativi)31

Capitolo 8. Conclusione32



CHAPTER 1 – INTRODUCTION

Capitolo 1. Introduzione

È così semplice... ma l'allenamento con i pesi corporei potrebbe essere l'unica cosa di cui hai bisogno per iniziare a fare dei grandi cambiamenti nella tua vita.

Non per dire che *devi* necessariamente fare dei cambiamenti... Ma se stai cercando un modo per costruire più muscoli, per perdere grasso, per sentirti più sano e meglio con te stesso e per essere pieno di energia - l'allenamento con i pesi corporei può fare tutto questo.

E questo è vero *anche se* in passato non siete riusciti a mettervi in forma con altri programmi di allenamento. Infatti, l'allenamento con i pesi corporei è l'antidoto perfetto per chiunque abbia lottato con gli allenamenti regolari. Sia che abbiate provato a correre, a sollevare pesi o qualsiasi altra cosa - l'allenamento con i pesi corporei presenta una risposta più facile, più veloce e più efficace - e che è più probabile che vi aiuti a ottenere i risultati che state cercando.

Anche se *hai avuto* successo con altri programmi in passato - l'allenamento con i pesi corporei può essere l'aggiunta perfetta alla tua routine e può aiutarti a ottenere benefici ancora migliori ancora più rapidamente. Ed è anche un *tipo* diverso di fitness e di forza che ti piacerà. Sarai forte ma anche perfettamente proporzionato, più pieno di energia e anche più agile.

L'allenamento con i pesi corporei ti dà potenza come una molla arrotolata!

A questo punto, la prima domanda che vi starete ponendo è: perché l'allenamento con il peso corporeo? Cosa c'è di così diverso nell'allenarsi con il proprio corpo? Perché le persone hanno successo con questo tipo di esercizio quando tutto il resto ha fallito? Diamo un'occhiata ad alcune ragioni piuttosto convincenti per cui l'allenamento con i pesi corporei è quello che ti serve...

I molti benefici dell'allenamento con i pesi corporei

#1 Vantaggi pratici

Per cominciare, l'allenamento con i pesi corporei ha una tonnellata di benefici pratici che molti altri tipi di esercizio non possono offrire.

Per cominciare, l'allenamento con i pesi corporei non richiede *alcuna* attrezzatura o strumento. Come vedremo più avanti, ci sono alcuni oggetti che possono aiutarti a ottenere di più dal tuo allenamento e una barra per le trazioni in particolare è altamente consigliabile. Tuttavia, questo non è ancora un *requisito* per nessun tratto e si può andare via senza uno. Anche se si va per una barra di pull up, questo è qualcosa che può adattarsi nel vostro stipite e che non vi farà tornare più di \$5 a una spinta.

Questo subito è qualcosa che dà all'allenamento con i pesi corporei un grande vantaggio. Questo significa che non devi spendere soldi per iniziare e significa che puoi farlo ovunque. A molte persone piace usare l'allenamento con i pesi corporei quando visitano gli hotel e altri posti dove possono alloggiare e puoi anche fare questo tipo di allenamento quando sei in campeggio!

Ma questo rende anche molto più facile iniziare in casa propria. Il fatto è che molti di noi non possono permettersi di investire in costose attrezzature da palestra come panche o scaffali per lo squat e la maggior parte di noi non ha comunque la stanza!

Poi c'è il fatto che avere un sacco di attrezzatura significa che è in realtà un bel po' di lavoro per iniziare l'allenamento. Se hai intenzione di usare manubri, bilancieri, una panca, un kettlebell... questo significa che dovrai tirare fuori tutta l'attrezzatura e prepararla per l'uso. Questo potrebbe non sembrare un grosso problema, ma se vivi in un piccolo spazio può comportare un sacco di lavoro e può aggiungere 10 minuti al tuo allenamento. Tenendo conto del fatto che è necessario imballare tutto di nuovo, questo può fare la differenza tra un allenamento veloce e spontaneo o non avere il tempo di allenarsi affatto.

Con l'allenamento con i pesi corporei, non c'è niente che ti impedisca di fare un allenamento veloce di 5 minuti anche quando aspetti alla fermata dell'autobus. E come vedremo, questo è davvero un ottimo modo per allenarsi, perché significa che non si passa più la maggior parte della giornata sedentari e si fa tutto per un'ora soltanto. Usando l'allenamento con i pesi corporei possiamo essere molto più tattici e versatili nel modo e nel *momento in cui* ci alleniamo.

#2 Benefici fisici

Un'altra cosa da considerare è il modo in cui l'allenamento con i pesi corporei può avere un impatto sul tuo corpo. Naturalmente qualsiasi tipo di esercizio dovrebbe aiutarti a diventare più in forma, più forte e più magro... questo è piuttosto il punto!

Ma ciò che il bodyweight fa meglio di qualsiasi altro tipo di esercizio è aiutarvi a costruire un potente "rapporto forza-peso". Questo significa fondamentalmente che si può diventare *molto* forti senza guadagnare molto peso extra.

Allo stesso tempo, l'allenamento con i pesi corporei è molto attivo. Per la sua stessa natura, significa che stai usando tutto il tuo corpo quando fai questo tipo di allenamento e ciò significa che la tua frequenza cardiaca sale, bruci più grassi e migliori i tuoi livelli di energia.

Quando ti alleni in palestra, molti degli esercizi che farai comportano in realtà la posizione sdraiata! Ti sdraierai mentre eseguirai il bench press, per esempio, e ti siederai mentre fai il

bicipite

riccioli il più delle volte. Questo porterà la tua frequenza cardiaca a circa 80 - forse - ma le flessioni sono molto più attive e possono portarla a 110 e oltre.

Meglio ancora, l'allenamento con i pesi corporei ti insegna a usare tutto il tuo corpo per diventare più agile e veloce. L'allenamento con i pesi corporei spesso include elementi di equilibrio, di flessibilità e di potenza esplosiva - e tutte queste cose contribuiscono a migliorare la salute e le prestazioni in generale.

Se vuoi essere veloce, magro, leggero e potente, allora niente è meglio dell'allenamento con i pesi corporei.

#3 È divertente!

Che ci crediate o no, l'allenamento con i pesi corporei può essere molto divertente. Abbiamo già visto che è molto più facile, pratico e attivo dell'allenamento con i pesi. Ma allo stesso tempo, scoprirai che l'allenamento con i pesi corporei ti aiuta a imparare trucchi, abilità e capacità che lo rendono molto più utile. Se diventi davvero bravo, per esempio, allora puoi iniziare a compiere imprese di forza come pull up con un braccio solo, clapping press-up e persino handstand press-up. Questo è incredibilmente gratificante e ti dà un fantastico senso di progressione.

L'allenamento con i pesi corporei è anche molto più versatile di altri tipi di allenamento e ti permette di allenarti in modi diversi che sembrano quasi dei giochi. Puoi fare l'allenamento con i pesi corporei all'aperto, o puoi farlo usando una specie di palla o un altro attrezzo per trasformarlo in uno sport.

Cosa imparerai

Come puoi vedere quindi, l'allenamento con i pesi corporei ha un sacco di vantaggi: è facile, divertente, pratico, veloce, versatile ed è molto efficace e buono per te.

C'è un problema, però, ed è che molte persone non sanno come far funzionare l'allenamento con i pesi corporei.

Più specificamente, molte persone pensano che l'allenamento con i pesi corporei non possa offrire loro una sfida sufficiente a stimolare un reale aumento dei muscoli o una reale perdita di grasso. Il presupposto è che l'allenamento con i pesi corporei sia una sorta di versione "facile" dell'andare in palestra e che i risultati riflettano questo.

Questo però è lontano dalla realtà. Come vedrai, l'allenamento con i pesi corporei *può* essere altrettanto efficace per costruire muscoli grandi e potenti e può essere *molto* utile per bruciare molti grassi. Alcuni dei migliori fisici delle celebrità sono il risultato diretto del *solo* allenamento con i pesi corporei - devi solo sapere come usarlo correttamente.

Questo libro ti insegnerà tutto quello che devi sapere su come bruciare i grassi e costruire i muscoli. Imparerai la scienza dietro l'ipertrofia e imparerai esattamente come puoi applicarla usando il tuo peso corporeo - proprio come faresti con i pesi.

Imparerai come allenarti per innescare la crescita o per bruciare più grasso e conoscerai la scienza che c'è dietro. Inoltre, imparerai una tonnellata di esercizi eccitanti e saprai esattamente come metterli insieme in un programma di allenamento.

Ma prima di entrare in tutto questo, cominceremo con un allenamento molto veloce e semplice che puoi fare a casa. Questo allenamento sarà progettato per aiutarvi a costruire rapidamente i muscoli e a raggiungere una forma magra. Anche se leggete solo questo capitolo, scoprirete che avete il segreto per essere nella migliore forma della vostra vita.

Siete curiosi? Allora continua a leggere!



CHAPTER 2 – WHY YOUR OLD WORKOUTS FAILED

Capitolo 2. Perché i tuoi vecchi allenamenti hanno fallito

Pensa a quante persone conosci che hanno provato a mettersi in forma e hanno fallito. Pensa a quanti dei tuoi amici o familiari hanno iniziato nuovi programmi di allenamento o nuovi regimi di perdita di peso. O stanno cercando di costruire grandi muscoli, o sono interessati a perdere grasso.

In entrambi i casi, vengono da voi tutti eccitati per i loro nuovi obiettivi e vi mostrano il loro programma. Spesso si tratta di allenarsi cinque giorni a settimana in palestra, magari per un'ora alla volta.

Allo stesso tempo, questo nuovo programma di allenamento prevede di mangiare 500 calorie in meno. Come può fallire?

Vi dirò come fallisce. In effetti, vi dirò come fallisce quasi *ogni volta*.

Il problema non è che il programma di allenamento non sia buono. Il problema è che non lo seguono. Hanno questo obiettivo eccitante e sono tutti pronti a partire con esso, ma alla seconda settimana stanno già perdendo la motivazione.

C'è qualcosa di 'importante' e devono prendersi un giorno di riposo. Oppure tornano a casa dal lavoro e sono così stanchi che devono saltare una sessione...

Poi prendono un raffreddore e questo significa un'altra settimana di riposo.

E i loro amici stanno mangiando fuori e sono invitati, così si dirigono lì e consumano 1.500 calorie in una sola seduta. Fin qui, tutto male.

Alla fine della terza settimana, sono tornati alla posizione in cui erano all'*inizio* e non hanno fatto alcun progresso nella loro dieta o nel loro allenamento. Questo è scoraggiante ed è anche un po' *imbarazzante* quando la gente chiede loro come sta andando la loro forma fisica.

Quindi lo mettono da parte e fanno finta che non sia mai successo. Finché non arriva il prossimo programma!

Probabilmente conoscete bene questa storia e in effetti, probabilmente è una storia che avete *vissuto*

te stesso un sacco di volte.

Il problema è che questi programmi di allenamento sono troppo ambiziosi. Affrontare un nuovo programma di allenamento come questo richiede una quantità *incredibile* di dedizione ed energia.

Pensaci: in questo momento probabilmente ti sembra di non avere molto tempo nella tua vita. Probabilmente vi sentite in fretta e furia e probabilmente avete poca energia quando tornate la sera.

Questo è il motivo per cui sei attualmente fuori forma. Non è per mancanza di interesse o per mancanza di tentativi. Se fosse facile raggiungere una forma incredibile, l'avresti già fatto! La verità è che la vita è dura e la maggior parte di noi sta lottando solo per restare a galla.

A proposito, ecco una rapida notizia: il problema non è il tempo.

Tutti noi pensiamo di avere un problema con il tempo, ma questo è quasi sempre falso. Molto spesso pensiamo che non abbiamo tempo ed è per questo che non riusciamo a fare tutto quello che vogliamo. Ma se questo è vero, allora come mai sei riuscito a guardare l'intero cofanetto di Game of Thrones di recente? Come mai avete passato tutta la notte scorsa sdraiati davanti alla TV?

Come mai sei riuscito a premere snooze tre volte sulla tua sveglia?

Il problema non è il tempo - è l'energia. L'energia è finita e c'è solo tanto stress e tanto lavoro/attività che possiamo stipare in un giorno prima che l'energia finita cominci a scarseggiare.

Se sei *già* allo stremo delle forze. Se sei già esausto e stressato... allora cosa ti fa pensare che puoi aggiungere un allenamento di un'ora alla fine della tua giornata? E cosa ti fa pensare che puoi guidare *fino alla* palestra per fare il tuo allenamento? E poi tornare? E poi fare la doccia?

Ci sono anche altre cose sull'andare in palestra che non prendiamo in considerazione. Per esempio, il costo. Poi c'è il freddo.

Ed eccone uno: tutto quel lavaggio in più! Se vai in palestra 5 giorni a settimana, allora creerai cinque paia di mutande sporche in più e dovrai lavare tutti quei pantaloni da jogging e canottiere...

Ti aspetti di fare tutto questo quando *già* non hai energia e intendi anche mangiare meno calorie? Dandoti *ancora meno* energia?

E vi chiedete perché così tanti programmi di formazione falliscono?



CHAPTER 3 – THE SSE WORKOUT – SUPER SIMPLE AND EFFECTIVE!

Capitolo 3. L'allenamento SSE - super semplice ed efficace!

Voglio dimostrarti subito la potenza dell'allenamento con i pesi corporei ed è per questo che inizio con questo semplice allenamento. Si chiama "SSE" perché è super semplice ed efficace.

Questo è un allenamento che affronta *tutti* i problemi che abbiamo visto nell'ultimo capitolo e poi alcuni.

È un allenamento che richiede 10-15 minuti. Tutto ciò di cui hai bisogno è una barra di pull up (o un ramo d'albero). E lo farai al mattino, prima di fare la doccia.

L'allenamento

L'allenamento è un circuito. Ciò significa che passerai attraverso ogni esercizio una volta e poi ricomincerai dall'inizio.

Riposerai per 30 secondi tra ogni serie completata ed eseguirai ogni serie di mosse per 30 secondi.

Gli esercizi sono push up, pull up e jack in the box.

Quindi l'allenamento si presenta così:

- 30 secondi di flessioni
- 30 secondi di trazioni
- 30 secondi di jack in the box
- 30 secondi di riposo

Poi si ripete per cinque

volte.

Assicurati di fare il maggior numero possibile di ripetizioni di ogni esercizio e di dare il massimo. Dovete anche assicurarvi di non riposare *affatto* quando passate da un esercizio all'altro.

Non importa quanti press up e pull up fai. L'unica cosa che conta è che continuiate fino alla fine dei trenta secondi (almeno continuate a provarci).

Se non puoi fare flessioni, allora puoi fare flessioni sulle ginocchia per cominciare.

E se non puoi fare pull up (o non puoi farne abbastanza), allora farai pull up *assistiti*.

Trazioni assistite significa che prenderai una sedia e la metterai sotto la barra delle trazioni. Ora puoi mettere i piedi su quella sedia e usarli per aiutarti leggermente in ogni tirata. Non imbrogliare e "alzati", ma datti un piccolo aiuto con le gambe in modo da poter completare ogni esercizio.

Ricordate anche che i pull up sono quelli in cui si usa una presa overhand (pronata). Ciò significa che i vostri palmi sono rivolti verso di voi e in questo modo, impegnerete anche i vostri dorsali più nell'esercizio piuttosto che i vostri bicipiti.

Infine, quando si esegue il jack-in-the-box, è necessario accovacciarsi fino in fondo e accovacciarsi, poi si esplode verso l'alto e si stendono le braccia e le gambe come una stella-pesce. È come uno squat combinato con un salto a stella. Se non riesci a fare questo, allora solo i tuck jumps andranno bene per cominciare.

Questo è l'intero allenamento. Come ho detto, è semplice. Ma è anche molto efficace. E lo farai cinque giorni a settimana prima di iniziare a lavorare.

Un altro consiglio: non farlo immediatamente al risveglio. Aspettate almeno 10 minuti perché in questo modo la vostra spina dorsale non sarà molle per il sonno e ridurrete le possibilità di lesioni. Questa è roba piuttosto leggera però, quindi dovrete trovarvi bene ad andare avanti senza un riscaldamento.

Perché funziona

Cosa c'è di così speciale in questo allenamento?

La prima cosa è che contiene tutto ciò di cui avete bisogno. L'allenamento ha tre componenti: spinta, trazione e gambe. Ogni esercizio è anche composto e in questo modo, stai effettivamente prendendo di mira *quasi* tutti i muscoli del corpo:

Press up: Pettorali, tricipiti, spalle, trappole, addominali

Pull ups: dorsali, bicipiti, addominali

Jack in the Box: Quadricipiti, bicipiti femorali, polpacci, glutei

Stai anche andando veloce e tutti questi esercizi sono sufficienti per far salire il tuo battito cardiaco. Ciò significa che se vai più intenso che puoi, puoi facilmente arrivare a bruciare circa 150 calorie solo da questo. All'inizio della tua giornata questo è un modo *eccellente* per iniziare e significa che puoi scivolare e

mangiare un KitKat senza che abbia la stessa importanza. A proposito, questo porta anche a 750 calorie alla fine della settimana...

E poiché ti stai allenando all'inizio della giornata - prima della colazione - questo conta come 'cardio a digiuno'. Per coloro che non lo sanno, questo significa fondamentalmente che stai eseguendo un esercizio cardiovascolare in un punto in cui non c'è glucosio nel sangue. Questo a sua volta significa che il corpo brucerà *i grassi* piuttosto che gli zuccheri e di conseguenza perderete più peso.

Poi c'è il fatto che queste mosse sono in realtà *abbastanza* dure in termini di lavoro muscolare. Puoi facilmente iniziare a notare i tuoi bicipiti, i tuoi pettorali e i tuoi addominali rafforzati solo da questo. Le flessioni sono in realtà *sorprendentemente* buone per gli addominali. Non solo perché ti stai allenando abbastanza velocemente per bruciare calorie, ma perché userai il tuo addominale trasverso (il muscolo addominale che avvolge il tuo corpo come una cintura di pesi) per tenere dentro lo stomaco. Questo farà apparire i tuoi addominali molto più piatti ed è ciò che manca in molti programmi di allenamento.

Meglio ancora, questo è anche *super* conveniente. Non importa quanta fretta hai o quanto sei stanco, quasi tutti possono permettersi di alzarsi 10 minuti prima e fare 10 minuti di esercizio. Qui bisogna essere severi con se stessi: mai superare i 10 minuti. Questo sfida l'oggetto e significa che finirai per rimandare.

Fai *solo* 10 minuti. Ma è sufficiente per costruire più forza, più energia e più massa muscolare magra.

L'altro grande vantaggio è che lo fai prima della tua doccia. E puoi indossare i vestiti con cui hai dormito! Solo un po' di biancheria intima andrà bene anche perché ti stai allenando nel comfort di casa tua. Quindi, con un paio di boxer o di mutande, puoi eseguire le tue flessioni e trazioni e poi saltare direttamente sotto la doccia.

Ora non hai una doccia "extra" che ti porta via tempo e non hai più vestiti da lavare. Questo è *un* allenamento di dieci minuti che dura *davvero* solo dieci minuti!

Questo è qualcosa che *tutti* possono permettersi di aggiungere al loro regime quindi ed è sufficiente per aiutarvi a perdere più peso, costruire più muscoli e in generale ottenere molto più forte e più in forma.

Se ti alleni già regolarmente - anche se sei un atleta o un bodybuilder - allora basterà aggiungere questo piccolo allenamento extra all'inizio della tua giornata per aiutarti a superare i momenti in cui salti gli allenamenti e per assicurarti quel po' di esercizio in più durante la giornata. In poche parole, l'allenamento SSE è la soluzione a tutti i tuoi problemi di allenamento - quindi aggiungilo al tuo regime!

Ora hai qualcosa da iniziare a fare subito... quindi inizia a farlo!

Non aspettare di aver letto il resto di questo libro. Non aspettare di aver parlato con un personal trainer.

Tutto ciò che conta davvero è che iniziate a fare *qualcosa*. Imparerai di più man mano che passiamo attraverso il libro, ma nel frattempo inizia a fare quell'unica cosa e comincia a fare progressi!

Variazioni

Man mano che diventi un po' più avanzato, potresti iniziare a trovare che l'allenamento 'SSE' è un po' *troppo*

semplicistico. O forse volete adattarlo per essere un po' più 'total body'.

In questo caso, puoi farlo semplicemente aggiungendo alcune mosse extra al tuo regime e scambiandole dentro e fuori:

- Dips (si può fare con due sedie una di fronte all'altra)
- Dips per i tricipiti
- Chin ups
- Pressioni inclinate

Assicurati solo di avere un movimento composto di spinta, uno di trazione e un esercizio per le gambe!



CHAPTER 4 – HOW TO BUILD BIG MUSCLE WITH BODYWEIGHT TRAINING

Capitolo 4. Come costruire GRANDI muscoli con l'allenamento Bodyweight

Usando l'allenamento SSE, puoi iniziare a diventare più in forma e a bruciare grassi/costruire muscoli subito.

Ma cosa succede se vuoi diventare il prossimo Arnold Schwarzenegger? Che cosa succede se vuoi diventare incredibilmente voluminoso, strappato e hench? In questo caso, potreste pensare che la vostra unica opzione sia quella di iniziare a sollevare pesi, ma vi sbagliereste - in realtà ci sono una serie di modi per costruire grandi muscoli usando solo il peso corporeo e probabilmente è molto più facile di quanto si pensi.

In questo capitolo, vedremo come funziona la costruzione dei muscoli e vedremo come si può fare usando il peso corporeo. Questo è tutto sulla teoria. Verso la fine del libro vedremo le singole mosse di bodyweight che puoi usare e ti forniremo una sorta di glossario di esercizi da cui puoi attingere e uscire. Quindi leggete questo e poi applicatelo a quelle mosse. Anche se, ad essere onesti, puoi fare la maggior parte di questo con i pochi esercizi di bodyweight che probabilmente già conosci.

Quindi diamo un'occhiata a come costruire i muscoli...

La scienza dell'ipertrofia

La crescita muscolare in risposta all'allenamento è tecnicamente conosciuta come "ipertrofia". L'ipertrofia è ciò di cui si occupa il bodybuilding e se stai cercando di apparire grande e voluminoso, è ciò di cui hai bisogno anche tu.

Quindi la domanda è: come funziona l'ipertrofia? Come puoi stimolare il tuo corpo a produrre più muscoli?

E la risposta è che è necessario fornire al corpo *volume*. Il volume è ciò che definisce l'intensità del tuo allenamento e può venire sia dall'aumento del peso che dall'aumento del numero di ripetizioni. O da entrambi.

Questo innesca poi dei cambiamenti nel muscolo che lo fanno crescere e si ritiene che ci siano due diversi meccanismi attraverso i quali questo può avvenire:

- Ipertrofia sarcoplasmatica
- Ipertrofia miofibrillare

Ipertrofia sarcoplasmatica

L'ipertrofia sarcoplasmatica è il tipo di ipertrofia che viene causata quando si aumenta il numero di ripetizioni. Questo è il tipo di crescita muscolare che si ottiene quando ci si allena con intervalli di ripetizioni di circa 12-15 o anche superiori. Viene anche aumentata quando si aumenta il "tempo sotto tensione", che è la quantità di tempo che si passa effettivamente sotto il peso (piuttosto che metterlo giù per riposare tra le serie).

Quando aumenti il numero di ripetizioni che esegui e quando tieni il peso in posizione, stai facendo appello alla resistenza del tuo muscolo. Questa a sua volta dipende dalla quantità di fluido e dalla quantità di energia (ATP) immagazzinata nelle cellule muscolari - il sarcoplasma.

Quando si usa questo tipo di allenamento, significa che il muscolo è costantemente teso e lavora. A sua volta, questo fa sì che il sangue si "occluda". In altre parole, viene inviato al muscolo e rimane lì. Questo è anche ciò che ci fa avere la sensazione di 'pompa' quando ci stiamo allenando. Mentre questo accade, si ottiene anche un accumulo di metaboliti - prodotti di costruzione muscolare che si trovano nel sangue e che finiscono per inondare i muscoli. I metaboliti includono il testosterone, l'ormone della crescita e l'IGF1. Si ottengono anche un sacco di nutrienti qui.

Di conseguenza, il muscolo risponde crescendo e in particolare gonfiandosi e assumendo più massa d'acqua. Questo dà ai muscoli un aspetto più grande e gonfio. Possono essere abbastanza "morbidi" ma è un ottimo modo per diventare grandi velocemente e per aumentare la tua capacità di eseguire grandi serie di esercizi.

Ipertrofia sarcoplasmatica

Un'altra cosa che si verifica quando ci si allena è che si creano piccoli strappi nella fibra muscolare. Queste si chiamano 'microstrappi' e sono così piccoli da non essere dannosi in alcun modo o dolorosi (anche se questo può portare a 'DOMS' il giorno dopo - indolenzimento muscolare a insorgenza ritardata).

Ciò che queste microstrutture *possono* fare, però, è far sì che il muscolo appaia danneggiato al corpo e ciò significa che deve essere riparato. Quando poi ti riposerai, il corpo userà le proteine della tua dieta per ricostruire il muscolo e ognuna di quelle fibre muscolari tornerà leggermente più spessa e più forte di prima. Questo aumenta le dimensioni *e la* forza e il modo migliore per innescare questo tipo di ipertrofia è l'allenamento con pesi pesanti. Questo è il modo in cui i 'sollevatori di potenza' si allenano ed è il modo in cui riescono a diventare molto forti sollevando un peso solo poche volte.

Quello che devi sapere sono anche i diversi tipi di fibre muscolari. I tuoi muscoli hanno diversi "tipi" di fibre muscolari che li compongono e ognuno ha un ruolo leggermente diverso. In

generale, però, possiamo dividere queste fibre muscolari in due categorie che sono 'veloci

twitch" e "slow twitch". Le fibre a contrazione rapida sono in grado di creare una maggiore accelerazione e una maggiore forza - e questo significa che sono i tipi più utili per il sollevamento di pesi pesanti. Il tuo corpo userà queste per prime quando muovi pesi pesanti e una volta che si sono affaticate/strappate, passerà alle fibre a contrazione lenta. Alla fine, non avrete abbastanza potenza per spostare il peso - ma alcune fibre a contrazione lenta rimarranno, il che significa che sarete ancora in grado di muovere le braccia!

Costruire la forza

C'è anche qualcos'altro che si verifica qui, però, ed è che stai anche rafforzando la tua 'connessione mente-muscolo'. Questa è la capacità del tuo cervello di *usare* effettivamente il muscolo che hai per esercitare la forza e più ti alleni, più grande diventa questa capacità.

Ogni volta che contraete un muscolo, lo fate inviando segnali dal vostro cervello attraverso il sistema nervoso centrale. Quando il segnale raggiunge l'estremità del nervo, l'acetilcolina viene rilasciata attraverso la "giunzione neuromuscolare" e questo provoca l'attivazione delle cellule muscolari.

Facendo questo ripetutamente, sei effettivamente in grado di aumentare il numero di nuclei nelle tue cellule muscolari (chiamati mionuclei), il che significa che più fibre muscolari possono attivarsi in risposta a quel segnale. Questo contribuisce *anche* alla crescita muscolare extra, perché il numero di nuclei è direttamente correlato alla sintesi proteica - la capacità dei muscoli di utilizzare le proteine della tua dieta per costruire muscoli!

Dare un senso alla scienza

È un sacco di scienza da prendere in considerazione, ma non preoccupatevi se non la seguite tutta.

Tutto quello che dovete sapere è che il sollevamento dei pesi crea strappi nella fibra muscolare e aumenta la quantità di fluidi nelle cellule muscolari e che entrambi questi processi contribuiscono alla crescita muscolare e all'aumento della forza.

Entrambi questi processi fanno anche leggermente male. Non importa quello che qualcuno ti dice (e alcune persone cercano di negarlo), allenarsi per costruire muscoli *dovrebbe* essere scomodo.

È un tipo di dolore molto specifico e non si dovrebbe spingere troppo oltre. Ma l'accumulo di acido lattico (che si accumula insieme ai metaboliti) e lo strappo del muscolo fanno sì che il muscolo bruci durante l'allenamento e il giorno dopo. Chiedete a qualsiasi bodybuilder o atleta e vi diranno la stessa cosa. 'Nessun dolore, nessun guadagno'.

Ora il problema che dobbiamo affrontare è cercare di far crescere il muscolo usando solo il nostro peso corporeo.

Se ti alleni con i pesi questo è facile. Tutto quello che devi fare è aggiungere 10 kg in più alla tua barra e l'hai reso più difficile.

Ma se ti stai allenando con il tuo corpo, allora le cose diventano significativamente più difficili. Una volta che puoi fare 100 flessioni, come puoi renderle più difficili?

Fortunatamente, ci sono una serie di trucchi e metodi che possiamo usare...

La buona notizia è che al vostro corpo non *importa* se state sollevando un peso pesante o meno. Per quanto riguarda il vostro corpo, la quantità di forza è tutto ciò che conta. Quindi possiamo mantenere lo stesso peso (il nostro corpo) finché aumentiamo la quantità di forza che stiamo usando.

Cambiare l'angolo

Un modo per rendere l'allenamento più difficile è semplicemente cambiare l'*angolo* dell'esercizio. Questo si chiama 'estendere il braccio di leva', il che significa fondamentalmente che stiamo spostando il peso (il nostro corpo) più lontano dal punto in cui stiamo applicando la forza. Questo rende l'esercizio più difficile perché la quantità di forza generata deve essere maggiore.

Il modo più semplice per dimostrarlo è fare una press up. Mettiti in posizione di push up come faresti normalmente, ma ora, invece di eseguire il press up in quel modo, sposterai le tue braccia leggermente *verso il basso* (in modo che siano a livello con la parte inferiore dei tuoi pettorali) e girerai le mani verso l'esterno.

Quello che avete appena fatto è estendere la leva. Ora state sollevando *più peso* perché il vostro corpo è appeso sopra la cima e la forza deve viaggiare di più lungo il vostro braccio e ad un angolo. Anche se la quantità di peso non è cambiata, la quantità di forza *sì*. Questo si chiama 'maltese press up'.

Aumentare l'accelerazione

Per quanto riguarda la tua fibra muscolare, l'accelerazione e la forza sono la stessa cosa. In altre parole, contrarre il muscolo *rapidamente* è la stessa cosa che contrarre il muscolo *con forza*.

Questo significa che ora possiamo usare qualcosa chiamato 'pliometria' per allenare le stesse fibre muscolari esplosive 'fast twitch' che alleneremmo con un peso pesante. L'esempio perfetto? Clapping press up! Eseguite semplicemente delle flessioni come al solito, ma lanciatevi in aria il più in alto possibile e applaudite una o due volte. In questo modo, stai ancora eseguendo le flessioni con la stessa quantità di peso, ma ora ti stai lanciando in aria attraverso la pura accelerazione. Vi accorgerete di affaticarvi molto più rapidamente come risultato!

Come raddoppiare il peso

Vuoi raddoppiare rapidamente la quantità di peso che stai usando per sollevarti durante un pull up? La soluzione molto semplice è rimuovere un braccio dalla barra. In questo modo, ora stai sollevando la stessa quantità di peso ma con un solo bicipite, un lat e un lato del tuo corpo. Lo stesso vale per i press up e i tricep dips e numerosi altri tipi di esercizi.

A questo punto ti starai chiedendo come si fa ad *arrivare* al punto in cui si possono eseguire pull up con una sola mano. E la semplice risposta è di passare gradualmente! In altre parole, puoi iniziare mettendo il 70% del tuo peso su una mano e il 30% sull'altra. Questo vi richiede di

Manipola anche la quantità di forza che eserciti su ogni lato e facendo questo, stai migliorando la tua connessione mente-muscolo e anche la tua agilità e controllo del corpo! Molto bello.

Quindi esegui una tirata appoggiandoti leggermente di più su un lato, poi spostati di più verso l'altro lato sulla prossima ripetizione e continua ad alternare in questo modo. In questo modo, sarete in grado di costruire gradualmente la forza per sollevarvi interamente su un solo lato, alla fine!

Usare le tecniche di intensità per costruire i muscoli con movimenti di peso corporeo

Come puoi vedere quindi, ci sono molti modi in cui puoi rendere duro l'allenamento con i pesi corporei. Riesci già a fare un hand stand push up con una mano sola? Riesci a tenere il planche (braccia in posizione di spinta verso l'alto, gambe in bilico dietro di te)? Se no, allora non hai ancora esaurito tutte le possibilità con l'allenamento bodyweight!

Il problema è che molte persone non applicano queste tecniche nel modo giusto quando si allenano con i pesi corporei per cercare di costruire muscoli. Fanno 30 flessioni per tre volte e poi lo chiamano un giorno per i pettorali! O che hanno un debole tentativo di un push up maltese, o di un push up con una sola mano e poi si arrendono.

Ma ricordate: per ottenere la massima crescita è necessario aumentare il volume e questo significa la quantità di ripetizioni e la quantità di peso.

E devi trovare il modo di spingerti *oltre il* fallimento. Se ti fermi prima di essere costretto a farlo, allora non causerai quelle microstranezze e non scatenerai tutta quella crescita.

È qui che possiamo rivolgerci ai bodybuilder per l'ispirazione. Essi combinano una serie di esercizi diversi in modi unici al fine di spingere oltre il fallimento e aumentare il loro volume e il loro tempo sotto tensione. Queste tecniche sono chiamate "tecniche di intensità" o "principi di Joe Weider".

Includono cose come i drop set - che implicano l'abbassamento del peso ogni volta che si raggiunge il fallimento e poi si fanno più ripetizioni. Includono anche superset (passando rapidamente da una mossa all'altra), set giganti (eseguendo enormi combinazioni di esercizi diversi senza riposo in mezzo), bruciature (eseguendo più movimento possibile una volta che i muscoli si sono stancati e hanno ceduto), riposo-pausa (fermandosi a metà del movimento in modo da non poter contare sullo slancio per aiutarsi), pre-esercizio (esaurire un gruppo muscolare prima di un esercizio in modo che gli altri muscoli debbano lavorare da soli), imbrogli (barare durante il movimento per poter fare solo un paio di ripetizioni in più)... e altro ancora!

Questo è il modo in cui devi iniziare a pensare al tuo allenamento con i pesi corporei se vuoi innescare la massima crescita muscolare.

Ciò significa che non fate sempre e solo 'tre serie da dieci'. Invece si potrebbe usare qualcosa chiamato 'set di caduta meccanica', il che significa che si rende il peso più leggero ogni volta che si fallisce, ma cambiando la posizione.

Per esempio, si potrebbe fare:

Clapping press ups fino al cedimento Press ups normali fino al cedimento Press ups in ginocchio fino al cedimento

Oppure:

Trazioni a una mano fino al cedimento Trazioni a due mani fino al cedimento Trazioni assistite fino al cedimento

Ora stai affaticando le fibre muscolari a contrazione rapida *più* volte durante il movimento e ti stai spingendo ben oltre il fallimento. Hai aumentato il peso, il tempo sotto tensione e altro ancora e dovresti *sentire* che questo inizia a bruciare nel muscolo.

Concentrati davvero su questo - ascolta il tuo corpo e cerca di sentire come rispondono i tuoi muscoli. Riesci a sentire il pompaggio e il bruciore? Stai ottenendo da questo allenamento lo stesso tipo di allenamento che faresti sollevando pesi molto pesanti in palestra? Se non ti sembra abbastanza duro, allora devi tornare al tavolo da disegno e iniziare a renderlo *più duro*!

Puoi anche usare le "bruciature" alla fine di queste sequenze. Quindi, una volta che hai fatto tutti i pull up che puoi, semplicemente ti appendi ed esegui più movimento possibile e *senti* il muscolo che brucia mentre lo fai.

Chi ha detto che gli allenamenti bodyweight devono essere facili?

Dividere per la costruzione dei muscoli del peso corporeo: Spingere, tirare, gambe

Nota che per questo tipo di allenamento intenso, dovresti evitare di allenare lo stesso gruppo muscolare più di una volta alla settimana. Questo non è come l'allenamento SSE perché è troppo fare ogni parte del corpo così ogni giorno.

Invece, dividi i tuoi allenamenti in tre giorni separati:

- Spingere (press up, dips, shoulder press)
- Tirare (pull up, bicipiti, chin up)
- Gambe (squat, affondi, sollevamenti dei polpacci)

Usa più esercizi che sono simili e spingi ripetutamente ogni gruppo muscolare al fallimento. Puoi eseguire il PPL una o due volte a settimana e poi assicurarti solo di riposare bene e di mangiare molte proteine durante i tuoi giorni di riposo.



CHAPTER 5 – BURN FAT, BUILD STRENGTH AND IMPROVE YOUR HEALTH

Capitolo 5. Bruciare i grassi, costruire la forza e migliorare la salute

Non tutti quelli che leggono questo libro vogliono costruire grandi muscoli e la creazione di intensi split di allenamento non è certamente per tutti.

Molti di voi vogliono solo migliorare la propria salute, bruciare un po' di grasso e sentirsi un po' più forti. In questo caso, potete iniziare a vedere benefici sorprendenti semplicemente usando l'allenamento SSE che abbiamo visto all'inizio di questo libro. Man mano che progredisci, però, potresti voler rendere la cosa più impegnativa per te stesso e dedicare un po' più di 10 minuti al mattino per costruire una vera forza e bruciare un po' di grasso vero!

Bruciare i grassi con l'allenamento Bodyweight

Le persone che vogliono bruciare i grassi e perdere peso spesso presumono erroneamente di non poterlo fare usando i pesi o l'allenamento con il peso corporeo. Questo è il motivo per cui troverete che la maggior parte dei programmi di perdita di peso tendono a ruotare intorno a esercizi cardio e aerobici come la corsa, il ciclismo o saltare la corda.

Non fraintendetemi - questo è un modo efficace per bruciare i grassi. È solo che l'allenamento con i pesi corporei è *migliore*. Fidati di me!

Ci sono molte ragioni per questo. Il primo è che l'allenamento con i pesi corporei, se eseguito nel modo giusto, comporta effettivamente più energia della corsa. Questo perché puoi usare *tutti i tuoi arti*. Prova ad eseguire burpees per 30 secondi e poi vedi come ti senti! È energico quanto la corsa e bruci altrettante calorie. E contrarsi allo stesso tempo lo rende ancora più follemente duro - questo è ciò che è noto come "resistenza cardio" ed è uno dei modi migliori per bruciare i grassi velocemente.

Allo stesso tempo, eseguire cose come i burpees è *anche* usare un sacco di muscoli. Userai tutti i muscoli delle tue gambe, i tuoi tricipiti, i tuoi pettorali, le tue spalle... e quando fai questo, inneschi il rilascio dell'ormone della crescita e del testosterone. Questi sono ormoni *anabolici* che ti fanno costruire muscoli e bruciare più grassi.

E c'è di più, è che semplicemente *avere* più muscoli ti aiuterà anche a bruciare più grassi. Se hai grandi bicipiti e pettorali, il tuo corpo ha bisogno di alimentarli e questo significa che brucerai molte più calorie anche mentre dormi!

C'è anche il fatto che tonificare i muscoli allo stesso tempo di bruciare i grassi porta a un fisico molto migliore. Molte persone vogliono sbarazzarsi della cellulite, per esempio. Indovinate un po'? Il modo migliore per sbarazzarsi della cellulite non è quello di bruciare il grasso, ma piuttosto di costruire i muscoli al di sotto e quindi tonificare la carne e far sembrare tutto più liscio.

Tonificare i muscoli ti dà anche tutte le proporzioni che vuoi. Se sei una donna, allora digita "ragazze che fanno squat" su Google Images. Vedrai che le donne che fanno squat sono *famose* per avere grandi glutei. Puoi fare la stessa identica cosa con i tuck jump, ma brucerai più grasso allo stesso tempo!

Gli allenamenti

Quindi come si fa a mettere in pratica tutto questo? Fortunatamente, è abbastanza facile.

Questa volta vogliamo concentrarci su allenamenti per tutto il corpo. Questo ci permetterà di bruciare più calorie e di innescare il rilascio di più ormoni contemporaneamente. E non affaticheremo i muscoli allo stesso modo, quindi non c'è motivo per cui non possiamo allenare la stessa zona più volte di seguito.

I circuiti si prestano perfettamente a questo e ora tutto quello che devi fare è assicurarti di eseguire ogni "stazione" con alta intensità. Ciò significa che dovrai pompare quante più ripetizioni possibili e passare direttamente da una stazione all'altra. Cronometrati e cerca di battere il tuo "punteggio più alto" ogni volta che fai l'allenamento.

Puoi anche buttare dentro qualche mossa cardio e poi assicurarti solo che l'ultima stazione ti dia una quantità decente di tempo per riposare e recuperare prima di ricominciare.

Ecco come potrebbe essere un esempio:

- 30 secondi di trazioni
- 30 secondi di clapping push ups
- 30 secondi dips tricipiti
- 30 secondi di tuck jumps
- 30 secondi di chin up
- 30 secondi di affondi saltellanti
- 30 secondi di flessioni inclinate

- 30 secondi di riposo

Poi basta ripetere questo 5 volte per un allenamento di 20 minuti! Puoi sostituire le mosse con cose che sono più difficili/più facili a seconda della tua abilità, assicurati solo di andare a tutto gas (supponendo che tu sia in buona salute, naturalmente) e di colpire ogni gruppo muscolare del corpo.

Puoi usare questo allenamento 3-5 volte a settimana e scoprirai che è più che sufficiente *per* iniziare a tonificarsi.

E se stai cercando qualcosa di un po' più guidato che ti parli attraverso i movimenti, puoi sempre provare qualcosa come *The Insanity Workout*. Sono davvero molto buoni.

Io però non lo farei. Perché? Perché si possono trovare tonnellate di video gratuiti su YouTube e applicazioni gratuite che fanno *la* stessa cosa.

HIIT e Tabata

Pensi che il circuito qui sopra sia troppo facile? Allora alziamo un po' la posta...

HIIT sta per 'High Intensity Interval Training' ed è una forma di allenamento *molto* popolare in questo momento per le persone che cercano di perdere peso. L'idea di base di questo tipo di allenamento è che si alternano periodi di sforzo estremo a periodi di recupero dolce.

Così, per esempio, si potrebbe fare uno sprint per 30 secondi e poi fare jogging per 2 minuti e ripetere. Questo funziona perché ti permette di passare dall'allenamento aerobico a quello anaerobico. L'allenamento aerobico significa che stai correndo a una velocità che ti permette di bruciare le riserve di grasso respirando più ossigeno e facendolo circolare. Questo avviene quando ti sforzi al 70% della tua frequenza cardiaca massima.

Al contrario, l'allenamento anaerobico si verifica quando ci si allena al 90% della propria frequenza cardiaca massima. A questo punto, ci si allena troppo velocemente per bruciare i grassi e quindi si bruciano invece gli zuccheri nel sangue. Quando si fa questo, significa che si consuma tutto lo zucchero disponibile e da quel punto in poi il corpo può utilizzare *solo le* riserve di grasso. Significa anche che si continua a bruciare grassi per tutto il resto della giornata, perché si ha uno zucchero nel sangue più basso.

C'è anche dell'altro. L'HIIT permette di sforzarsi di più in un lasso di tempo più breve, rendendo così questa forma di esercizio molto più pratica, il che significa che è più probabile inserirla in un'agenda fitta di impegni e trarne molto più beneficio.

Naturalmente questo può essere applicato all'allenamento con i pesi corporei - che è già più efficace del semplice cardio (è 'cardio di resistenza') e che innesca anche una risposta anabolica. Questa è la *tempesta perfetta* per la perdita di peso.

E ti servono solo quattro minuti al giorno...

Protocollo Tabata

Il protocollo Tabata è una delle migliori tecniche disponibili per utilizzare l'HIIT e richiede solo quattro minuti.

L'idea è semplice:

30 secondi di esercizio

30 secondi di riposo

E ripeti questo otto volte.

Sembra facile, ma è assolutamente brutale alla fine, a patto che ci si alleni con la massima intensità. Buoni esempi di cose che puoi fare sono i tuck jump, i press up, i pull up (questo non è *per niente* facile) o i clapping push up.

Man mano che progredisci, puoi anche usare il protocollo Tabata insieme al 'recupero attivo'. Ciò significa che invece di riposare per trenta secondi, ora stai andando a tenere plank o fare sit up - qualche forma di allenamento 'leggero' con i pesi del corpo.

Non provate questo fino a quando non avrete fatto SSE per un po' o circuiti regolari. Quando lo provate per la prima volta, fatelo solo per 2 minuti.

Questo è DURO come le unghie. Ma ottiene davvero dei risultati.

Allenamento per la forza

Se tutto ciò che ti interessa veramente è migliorare la tua forza, allora non hai bisogno di fare Tabata e forse non vuoi nemmeno fare allenamenti intensi che scatenano la massima ipertrofia.

In questo caso, ciò su cui ci si può concentrare è invece la 'progressione'. Questo significa progredire da un esercizio relativamente facile, fino ad uno molto più difficile.

Puoi usare tutto il corpo per questo e potresti iniziare con un allenamento di base che ti permette di colpire ogni parte del corpo alcune volte:

Press up - 3 x

cedimento Pull up - 3

x cedimento Plank - 1

minuto

Addominali - 3 x cedimento

Decline Press Ups - 3 x Failure

Tuck Jumps - 3 x 1 Minute

Bodyweight Squats - 3 x 20

Sollevamento dei polpacci - 3 x 20

Esegui questo tre volte alla settimana.

Poi, una volta che cominciate ad essere in grado di farli molte volte, potete cominciare ad aumentare la sfida. Invece di fare le flessioni, potresti iniziare a fare le flessioni battendo le mani - o le flessioni a dondolo (troverai le descrizioni di queste più avanti). Allo stesso modo, potresti provare a progredire dalle flessioni in declino alle flessioni in verticale con i piedi contro il muro.

Forse si passa dal plank al 'faux planche'.

Poi si esegue questo passo successivo fino a quando si possono fare tutte queste cose molto facilmente. E da lì fai il passo successivo fino a qualcosa di ancora più difficile. Ora potreste fare planche, potreste fare normali handstand push up e potreste iniziare a fare clapping press up dietro la schiena.

Formazione per la salute

Infine, puoi anche usare l'allenamento con i pesi corporei come strumento perfetto per migliorare la tua salute generale. In questo caso, puoi mantenere i tuoi allenamenti abbastanza semplici. Attieniti a routine 'full body' ma non preoccuparti troppo della progressione. Invece, fallo diventare parte della tua routine e, allo stesso tempo, cerca di inserire un po' di stretching leggero e forse anche un po' di meditazione tranquilla.

Per la salute generale, ciò che è veramente importante è solo che vi *muoviate* e che usiate effettivamente il vostro corpo. Molti di noi non sono in grado di eseguire un movimento di squat completo con i talloni piatti sul pavimento e questo è indicativo di *gravi* problemi di flessibilità. Prova ad aggirare questo problema eseguendo squat a peso corporeo e andando fino a terra. Allo stesso modo, provate ad aggiungere qualche movimento cardio come i tuck jump per far battere il cuore.

Vai al tuo ritmo. A questo punto, hai imparato *come* molte di queste mosse influenzano il tuo corpo. Quindi tutto quello che resta da fare è trovare gli obiettivi che vuoi raggiungere e introdurre delicatamente l'allenamento giusto nella tua routine.

A black and white photograph of a man in a gym, wearing a grey t-shirt, lifting two dumbbells. He is looking off to the side with a focused expression. The background shows gym equipment and lights.

CHAPTER 6 – THE STICKING POINT – BICEPS

Capitolo 6. Il punto critico - Bicipiti

Il titolo di questo libro promette che si può diventare in gran forma senza attrezzatura. Eppure si *continua a* parlare di pull up e chin up.

Questo perché allenare i bicipiti con zero attrezzatura è in realtà piuttosto difficile. E lo stesso vale anche per i dorsali e i movimenti di trazione in generale. Una barra per le trazioni - come abbiamo già detto - può essere acquistata online per 5 dollari e si inserisce nello stipite della vostra porta senza nemmeno bisogno di avvitare o fare dei fori. *Non c'è* davvero *nessun* motivo per cui possiate procurarvene una.

E se non puoi, allora ci sono alcune altre opzioni. Una è quella di usare la parte inferiore di un tavolo o di una scrivania. Semplicemente sdraiati sotto il tavolo, aggancia le mani sotto un bordo e poi esegui 'mezzo' pull ups con le gambe a terra. Oppure si possono anche sollevare le gambe e fare pull ups mentre si è in una posizione tipo 'seduta'.

Un'altra opzione è quella di andare fuori e afferrare un ramo d'albero. Oppure, se sei un tipo molto dedito, puoi aggrapparti allo stipite della porta con la punta delle dita. Fa male, ma funziona!

L'opzione numero tre è quella di prendere un asciugamano, intrappolarlo in una porta (chiudendola su di essa) e poi piegarsi all'indietro tenendo l'asciugamano e tirarsi su in questo modo.

Ci sono *tonnellate* di opzioni in altre parole e credo davvero che si dovrebbe essere in grado di trovare *qualcosa* che funziona.

Ma se volete davvero usare solo il vostro corpo, ci sono ancora un paio di esercizi che potete usare:

Esercizi per i bicipiti senza bisogno di attrezzature

Riccioli di gomito: Questa è una mossa dall'aspetto strano, ma è la cosa più vicina al pull up senza la barra del pull up. Fondamentalmente, ti sdraierai su un lato, con le gambe piegate e le

ginocchia che puntano davanti a te. Terrete anche un braccio intrappolato sotto quelle gambe e sotto il vostro corpo.

Ora, usando quel braccio, aggrappati alle tue gambe con la mano e poi *tira il* tuo corpo verso le gambe. Mentre lo fate, incardinate il gomito e sollevate il corpo da terra.

Curl-Grip Press: Ora sarete in posizione di press up ma con le braccia molto larghe (più larghe delle spalle) e con le dita rivolte verso l'esterno. Abbassati lentamente e mentre lo fai, dovresti sentire i bicipiti contrarsi attraverso la parte "negativa" del movimento.

Curvatura delle ginocchia da seduti: Siediti su un divano o una sedia e metti le mani sotto le ginocchia. Ora arriccerete le ginocchia verso l'alto, verso il vostro corpo, e userete i vostri bicipiti per farlo.

Arricciamento della caviglia: Simile, è sedersi sul divano o sulla sedia e poi sollevare una gamba con il piede rivolto verso il muro sul lato destro o sinistro. Prendete il braccio opposto e afferrate la caviglia e poi arricciate il vostro piede verso l'alto in una posizione tipo 'ricciolo di concentrazione'. Mentre fate questo, spingete verso il basso contro la mano con il vostro piede e combattete con esso.

Tensione dinamica e autoresistenza dinamica

Ci sono altri due metodi che puoi usare per allenare i tuoi bicipiti con il tuo solo corpo. Un'opzione è quella di usare qualcosa chiamato "tensione dinamica". Questo è il metodo di allenamento che è stato introdotto da Charles Atlas ed è molto semplice: devi solo tendere il bicipite più forte che puoi e poi muoverti attraverso il movimento del curl bicipite. In questo modo, stai ancora contraendo il muscolo, stai ancora attraversando l'intera gamma di movimento e stai ancora costruendo la connessione mente-muscolo attraverso la giunzione neuromuscolare. In altre parole? È simile a eseguire davvero un curl bicipite per quanto riguarda il tuo corpo. Basta essere consapevoli del fatto che questo metodo non sarà sufficiente a creare molte microstrutture e come tale, non è buono *come l'uso* della resistenza reale.

Un'altra opzione è l'"auto-resistenza dinamica". Qui, stai per arricciare un braccio, mentre simultaneamente usi l'*altro* braccio per forzarlo verso il basso. Esegui un movimento di 'curl a martello' di fronte al tuo corpo e spingi verso il basso il tuo pugno/avambraccio usando l'altra mano. Potete impostare voi stessi la resistenza e questo vi permette anche di eseguire una sorta di 'drop set'.



CHAPTER 7 – A GLOSSARY OF EXERCISES

Capitolo 7. Un glossario di esercizi

Va bene, ora sai cosa devi fare e abbiamo eliminato l'argomento imbarazzante dei bicipiti, è il momento di guardare alcune delle mosse effettive che puoi usare!

Naturalmente ci sono molti altri esercizi di peso corporeo e non c'è nulla che ti impedisca di creare i tuoi movimenti di peso corporeo. Basta usare questo come punto di partenza...

Variazioni di Push Up/Dip/Handstand

Pressioni

Questa la conoscete! Sdraiati a terra, con le mani alla larghezza delle spalle e spingi la parte superiore del corpo verso l'alto.

Clapping Push Up

La nostra prima variazione, basta eseguire delle flessioni ma

battendo le mani in aria una volta. Potete anche eseguire:

- Doppio applauso
- Battimani dietro la schiena

Push Up maltese

Ne abbiamo già parlato: si tratta di un push up con le mani leggermente più in basso del corpo e rivolte verso l'esterno.

Flessioni irregolari

Flessioni con una mano su una palla medica o un'altra piattaforma rialzata.

Pressioni a muro

Per coloro che non possono fare press up, appoggiati a un muro e spingiti via.

Ginocchio Press Ups

Press up sulle ginocchia.

Flessioni a una mano

Come suonano. Potete anche farli "alla Rocky" e passare da una mano all'altra a mezz'aria.

Pressioni inclinate

Mani su qualcosa di più alto come un divano. Lo rende un po' più facile ed è utile per i set di gocce.

Pressioni in declinazione

Sposta la pressione sulle spalle e sui pettorali superiori.

Press up a dondolo

Spingete di più da una parte e poi di più dall'altra.

Diamond Press Ups

Fate in modo che le vostre dita formino un diamante al centro del vostro petto sul terreno.

Questo è un buon modo per concentrarsi di più sui tricipiti.

Presa larga/stretta

Sposta l'attenzione sui pettorali esterni e sui tricipiti rispettivamente.

Press up a gamma estesa di movimento

Metti entrambe le mani su qualcosa di un po' sollevato da terra in modo da poter fare press up *più in là*

più in basso di quanto non si faccia normalmente.

Tuffi

I tuffi possono essere eseguiti su due superfici qualsiasi della stessa altezza, proprio una di fronte all'altra.

Tricipiti

Questo è un tuffo, ma con le mani dietro di te su un divano o un'altra piattaforma rialzata e i piedi che toccano il suolo distesi davanti.

Pike Push Up

Spingete verso l'alto con il corpo rivolto verso il basso, verso il terreno. Questo fa lavorare di più le spalle ancora una volta.

Flessioni in piedi

Con o senza supporto!

Variazioni di Sit Up e Lower Back

Supermans

Sdraiatevi sul pavimento con le braccia distese e poi sollevate sia le mani che i piedi da terra. Tenere per un secondo, abbassare e poi ripetere.

Saluto al sole

Lo stesso movimento ma senza sollevare le gambe.

Ponte di alimentazione

Sdraiati a terra con i piedi sul pavimento e poi solleva il corpo, appoggiando il busto sulle spalle.

Addominali

Questa la conosci! Sdraiati e poi mettiti a sedere. Assicurati di arrotondare lo stomaco, non di piegare i fianchi. Quest'ultimo farà lavorare solo gli estensori dell'anca, non gli addominali!

Crunch

Questo è ancora più un movimento di rotolamento. I tuoi addominali dovrebbero "scricchiolare" prima che tu riesca a fare tutto il movimento.

Addominali in torsione

Sedetevi e toccate un gomito al ginocchio opposto (mani dietro la testa) e poi ripetete dall'altro lato. Nota che le tue mani non dovrebbero mai "tirare" il tuo corpo verso l'alto, sono solo lì per evitare che tu imbrogli. La torsione in questo modo vi aiuterà a coinvolgere gli obliqui, che sono muscoli su entrambi i lati dei vostri addominali.

Sollevamento delle gambe

Sdraiatevi a terra e sollevate leggermente le gambe per allenare gli addominali inferiori.

Sollevamento delle gambe sospese

Appendetevi a una barra per il pull up e poi sollevate le gambe davanti a voi. Questo è simile alla "sedia del capitano".

Calci di rana

Appendetevi alla barra del pull up e portate le ginocchia allo stomaco. Questa è una versione più facile delle alzate di gambe sospese ed è ideale per i set di caduta meccanica che mirano agli addominali!

V Sit Ups

Sdraiatevi a terra e sollevate il busto con le mani tese fino a toccare le dita dei piedi, con le gambe tese.

V siede

Appoggiati sulle mani e tieni le gambe direttamente davanti a te.

Bicicletta Crunch

Come i twisting sit up, tranne che per il fatto che si "ciclano" i piedi mentre si toccano le ginocchia con la mano. La parte superiore del corpo rimane sollevata e non tocca mai il suolo.

Variazioni di Pull Up

Trazioni

Afferra la barra con una presa sopra la mano e tirati su. Le braccia devono essere abbastanza larghe.

Mento in su

Lo stesso, ma con una presa sopra la testa. Questo mira di più ai bicipiti.

Intorno ai mondi

Utilizza una presa a mano libera e muovi il tuo corpo con un movimento circolare davanti alla barra!

Leva anteriore

Una mossa avanzata: tieni la barra e poi alza le gambe in modo che il tuo corpo diventi parallelo al terreno!

Flessioni inverse

Qui la barra è attaccata più vicino al terreno in modo che le tue gambe possano essere distese e toccare il pavimento. Prendete parte del peso sui talloni ma tirate la parte superiore del corpo verso la barra. (Come un pull up 'a testa in giù').

Kipping Pull Ups

Dal CrossFit, questo comporta un leggero movimento delle gambe per costruire uno slancio che vi porti sopra la barra. Permette di eseguire i pull up in un modo più "cardio".

Trazioni assistite

Usa qualsiasi cosa per assisterti mentre esegui i pull up. All'inizio di questo libro, abbiamo suggerito di usare una sedia!

Trazione a una mano

Puoi anche usare i pull up a dondolo per arrivare a questo.

Sollevamenti muscolari

Se hai una barra con niente sopra di essa, puoi eseguire un pull up e andare *oltre* la barra per poi spingerti in alto con i pettorali e le spalle.

Pull up a presa neutra

Pull ups dove ci si aggrappa a due barre parallele con i palmi rivolti all'interno verso l'altro.

Tirate di asciugamano

Pull ups tenendo le due estremità di un asciugamano drappeggiato su qualcosa. Ottimo per costruire la forza della presa!

Variazioni della parte inferiore del corpo

Squat di peso corporeo

Un semplice squat usando solo il peso del corpo.

Squat a pistola

Uno squat su una gamba sola eseguito con il tallone a terra e fino al pavimento. Puoi fare uno squat più semplice su una gamba sola per arrivare a questo.

Sissy Squat

Questo è uno squat in cui si è in punta di piedi e ci si "appoggia indietro" mentre si piegano le gambe.

Squat laterale

Esci da un lato e immergiti profondamente nel movimento.

Lunge

Fate un passo avanti e affondate in profondità su una gamba con l'altra dietro di voi.

Affondi saltellanti

Affondo, salto e atterraggio nell'affondo inverso.

Salto di rimbalzo

Salta e porta le ginocchia al petto a mezz'aria.

Jack-in-the-Box

Accovacciati fino in fondo da una forma a palla e poi salta in alto a forma di stella marina. I salti a stella sono una forma più facile di questo.

Salto squat

Uno squat bodyweight con un salto alla fine.

Sollevamento dei polpacci

Stare in piedi su un gradino o da qualche altra parte in modo che i talloni pendano dal bordo. Alzatevi solo con i vostri polpacci.

Sollevamento dei polpacci con una gamba sola

La stessa cosa ma con un solo piede. Potrebbe essere necessario usare una mano libera per sostenersi.

Attrezzature in cui vale la pena investire (e diventare creativi)

Vuoi portare il tuo allenamento oltre? Ci sono delle attrezzature fantastiche là fuori che puoi usare per rendere i tuoi allenamenti bodyweight più intensi.

Un ottimo esempio è quello di procurarsi degli anelli ginnici. Questi possono essere appesi a qualsiasi barra di pull up e vi permetteranno di eseguire ring dips e anche la croce di ferro da casa!

I supporti per le flessioni sono anche ottimi per fare flessioni attraverso una gamma più lunga di movimenti.

Ma davvero, perché non essere un po' più creativi? Abbiamo già visto che due sedie possono fare una stazione di immersione. Tre possono essere usate per fare delle flessioni molto profonde. Allo stesso modo, si possono fare pull up e muscle up dai rami degli alberi o ci si può aggrappare a una corda e legarla intorno a un albero.

O che ne dite di prendere delle lattine di Coca Cola e usarle come supporti per le flessioni? Sbizzarritevi - fa parte del divertimento dell'allenamento con i pesi corporei!



CHAPTER 8 – CONCLUSION

Capitolo 8. Conclusione

Speriamo che a questo punto abbiate visto quanto può essere potente l'allenamento con i pesi corporei. Questo è un modo di allenarsi che *non* richiede attrezzature, che è incredibilmente divertente e che si può fare ovunque.

Può essere usato per bruciare i grassi, costruire molti muscoli e aumentare la tua salute generale. E non c'è motivo per cui non possa essere altrettanto efficace nel costruire dimensioni, forza e massa come qualsiasi programma di allenamento in palestra. La chiave è capire come funziona e *perché* funziona. Usando i drop set, i super set, i burns e i cheat puoi ottenere lo stesso pompaggio durante un allenamento e innescare una vera crescita (ma ovviamente devi mangiare molte proteine per metterle in atto).

Abbiamo anche visto come l'allenamento con i pesi corporei può essere usato per creare routine cardio *molto* intense e programmi HIIT che bruceranno il massimo dei grassi e che vi aiuteranno a bruciare più calorie per i giorni successivi.

Iniziate a sperimentare queste tecniche e vedete quanto potete ottenere dai vostri programmi di bodyweight.

E se non siete sicuri da dove cominciare? Basta iniziare a fare SSE al mattino. Quei dieci minuti ti aiuteranno a costruire un po' di energia iniziale, a migliorare la tua salute e ad aggiungere muscoli. Da lì, avrai una base sulla quale potrai iniziare a trasformare veramente il tuo corpo con un regime più intenso.