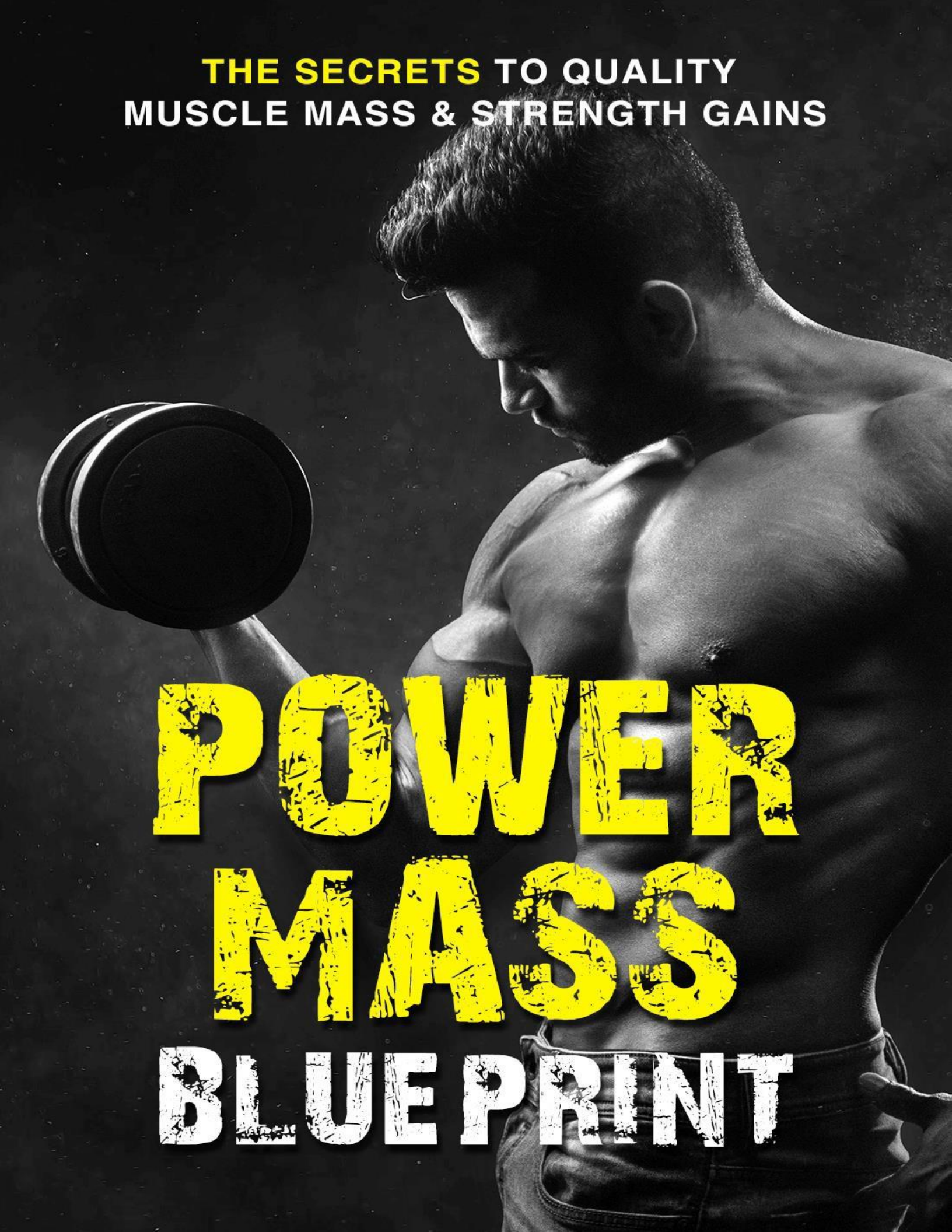


**THE SECRETS TO QUALITY  
MUSCLE MASS & STRENGTH GAINS**



**POWER  
MASS  
BLUEPRINT**

## **© Copyright - Tutti i diritti riservati.**

In nessun modo è lecito riprodurre, duplicare o trasmettere qualsiasi parte di questo documento, né in formato elettronico né in formato cartaceo. La registrazione di questa pubblicazione è severamente vietata e non è consentita la memorizzazione di questo documento se non previa autorizzazione scritta dell'editore. Tutti i diritti sono riservati.

Le informazioni qui fornite sono dichiarate veritiere e coerenti, in quanto qualsiasi responsabilità, in termini di disattenzione o altro, derivante dall'uso o dall'abuso di qualsiasi politica, processo o indicazione contenuta all'interno del sito è di esclusiva e totale responsabilità del lettore destinatario. In nessun caso l'editore potrà essere ritenuto responsabile di eventuali risarcimenti, danni o perdite monetarie dovuti alle informazioni contenute nel presente documento, direttamente o indirettamente.

I rispettivi autori possiedono tutti i diritti d'autore non detenuti dall'editore.

### **Avviso legale:**

Questo libro è protetto da copyright. È destinato esclusivamente

all'uso personale. Non è possibile modificare, distribuire, vendere, utilizzare, citare o parafrasare alcuna parte o

il contenuto di questo libro senza il consenso dell'autore o del proprietario del copyright. In caso di violazione di questo principio, verranno intraprese azioni legali.

### **Avviso di non responsabilità:**

Si prega di notare che le informazioni contenute in questo documento sono solo a scopo educativo e di intrattenimento. È stato fatto ogni sforzo per fornire informazioni accurate, aggiornate e affidabili. Non sono previste garanzie di alcun tipo, né espresse né implicite. I lettori riconoscono che l'autore non si impegna a fornire consigli legali, finanziari, medici o professionali.

Leggendo questo documento, il lettore accetta che in nessun caso siamo responsabili di eventuali perdite, dirette o indirette, subite in seguito all'uso delle informazioni contenute in questo documento, compresi, ma non solo, -errori, omissioni o imprecisioni.

# INDICE DEI CONTENUTI

<b>Introduzione .....</b>	<b>5</b>
<b>Capitolo 1 .....</b>	<b>7</b>
<b>La mentalità di un campione.....</b>	<b>7</b>
Dedizione incrollabile .....	9
Combattere la distrazione.....	10
Finisci quello che hai iniziato .....	11
Costruire abitudini mentali positive.....	12
Spingersi oltre i limiti normali .....	14
<b>Capitolo 2.....</b>	<b>16</b>
<b>Allenamenti per aumentare la massa muscolare.....</b>	<b>16</b>
Scelta degli esercizi .....	17
Numero di set .....	18
Resistenza .....	20
Riposo tra i set .....	22
<b>Capitolo 3.....</b>	<b>26</b>
<b>Stile di vita per la costruzione di energia.....</b>	<b>26</b>
Mescolare gli allenamenti.....	26
Sonno adeguato .....	28
Programmare un tempo di recupero regolare .....	30
Idratazione .....	31
<b>Capitolo 4.....</b>	<b>35</b>
<b>Dieta per aumentare la massa muscolare.....</b>	<b>35</b>
Mangiare a casa .....	35
Proteine in abbondanza .....	36

Spuntini frequenti .....	37
I migliori alimenti per ingrassare .....	39
<b>Capitolo 5</b> .....	46
<b>Integrazione per la massa muscolare</b> .....	46
Importanza degli integratori per il body building .....	46
Creatina .....	48
Beta Alanina .....	50
BCCA .....	52
HMB .....	53
<b>Capitolo 6</b> .....	56
<b>Cardio per lo sviluppo muscolare</b> .....	56
Importanza del cardio nello sviluppo muscolare .....	57
Dos di cardio .....	58
Non fare cardio .....	61
<b>Capitolo 7</b> .....	65
<b>Monitoraggio dei progressi</b> .....	65
Tenere un diario .....	66
Bilancia pesapersone .....	68
Composizione del grasso corporeo .....	69
Misure .....	70
Scattare foto .....	71
<b>Capitolo 8</b> .....	74
<b>Le migliori app per il fitness per misurare i progressi</b> .....	74
Nike Training Club .....	74
Garmin Fit .....	76
Tracciatore di allenamento JEFIT .....	77
Fitness Pal .....	78
IMuscolo .....	79
Allenatore .....	80
<b>Conclusione</b> .....	82

# Introduzione

L'aumento di massa, come nel bodybuilding, è spesso visto come sinonimo di sollevamento pesi. E per la maggior parte delle persone l'equazione finisce lì. Finché sollevano pesi, credono che diventeranno più grossi.

Tuttavia, quando si parla di elementi essenziali del bodybuilding, c'è molto di più del semplice sollevamento pesi. Si tratta infatti di un'intera serie di componenti, tra cui l'alimentazione, l'integrazione e l'allenamento. Poi ci sono il riposo e il recupero, oltre ai cambiamenti nello stile di vita che vi aiuteranno a guadagnare muscoli e a mantenerli.

Per ottenere risultati è necessario incorporare questi e altri elementi essenziali. Anche se i pesi sono parte integrante dell'allenamento, da soli non vi porteranno da nessuna parte.

Per questo motivo, esamineremo le azioni da intraprendere e le routine da seguire per raggiungere i vostri obiettivi.



a:  
Ma  
t:  
Cz  
u



# LA MENTE DI UN CAMPIONE





# Capitolo 1

## La mentalità di un campione

La durezza mentale è una caratteristica necessaria per il successo in qualsiasi campo. È ciò che conferisce resistenza ai vostri obiettivi, vi fa superare le avversità e vi permette di portare a termine ciò che vi siete prefissati.

Quando si tratta di bodybuilding, non è sufficiente che il corpo ma anche la mente collaborino insieme.

Per vincere la partita è necessario impegnarsi a fondo. Per molte persone, il bodybuilding non funziona perché non hanno la mente in gioco.



Ciò che separa chi ha successo dagli altri non è solo la dedizione o la motivazione, ma anche la mentalità. Quindi non è solo la competenza fisica a distinguervi, ma anche l'attitudine mentale a raggiungere i vostri obiettivi.

Ecco cosa bisogna cercare nella mentalità di un campione:

## **Dedizione incrollabile**

Se volete costruire una massa muscolare di qualità, dovete dedicarvi con grande impegno ai vostri obiettivi. È necessario seguire una serie di convinzioni forti in cui gli obiettivi sono definiti chiaramente.

La vostra dedizione, a volte, può essere dettata dalla vostra forza fisica, dalla resistenza e dalla capacità di sopportazione. In altre occasioni, potreste essere spinti dalla vostra voglia di imparare. In ogni caso, dovete credere con tutto il cuore di essere tagliati per raggiungere i vostri obiettivi.

Ci saranno momenti in cui la vostra dedizione e determinazione potranno vacillare, ma dovete mantenere la rotta. Avrete bisogno di ricordarvi costantemente il motivo per cui avete iniziato questo viaggio e questo pensiero dovrebbe mantenervi in carreggiata.

La dedizione può anche essere rafforzata se si è sempre disposti a imparare. Questa volontà diventa la forza trainante per continuare e migliorare il proprio mestiere con la pratica costante. In questo modo si può sviluppare la grinta e raggiungere la mentalità di chi vuole andare avanti.

Per una maggiore motivazione, potreste appendere alle pareti o nel telefono poster di professionisti. Questo è un altro modo per rimanere concentrati.

Quando guarderete quelle immagini, vi verrà in mente il motivo per cui avete iniziato.

## **Combattere la distrazione**

Le distrazioni possono farvi deragliare dalle vostre priorità e dai vostri obiettivi. Quando si perde la concentrazione, si perde la partita. Ecco perché è assolutamente necessario tenere lontane le distrazioni. Anche quando vi trovate di fronte a delle distrazioni, dovete trovare la determinazione di ignorarle completamente.

Per esempio, se avete già stabilito una routine di allenamento, dovete attenervi ad essa a prescindere da tutto. Gli atleti e i bodybuilder campioni sanno di avere il potenziale per migliorare e non si lasciano distrarre. Se si salta un giorno di allenamento, la pigrizia può trasformarsi rapidamente in un modello, ma i campioni non arrivano mai a questo punto.

Una cosa che funziona abbastanza bene è la pianificazione della giornata in anticipo. Quando si è già pianificata la giornata, si è più propensi a seguirla. Essere spontanei è fantastico, ma non sempre funziona quando si ha un programma da seguire.

Detto questo, non è possibile eliminare completamente le distrazioni, perché sono parte integrante della produttività. Tuttavia, è possibile allenare la mente a ignorare qualsiasi distrazione. Guardate al quadro generale e concentratevi su quello.

## **Finite quello che avete iniziato**

Molte persone iniziano la loro routine di costruzione muscolare con molto entusiasmo e passione, ma non la portano a termine perché si distraggono o diventano pigri durante il percorso. È necessario mantenere lo stesso livello di motivazione del primo giorno di allenamento.

Una cosa che funziona bene è tenere traccia dei propri progressi. Se potete vedere i vostri progressi, sarete tentati di finire ciò che avete iniziato.

Per semplificare le cose, potreste stilare una lista di controllo per voi stessi. Scrivete i diversi esercizi che dovete fare in ogni giorno della settimana. Il solo fatto di spuntare un compito dalla lista vi darà un senso di soddisfazione. Questo è necessario se volete



raggiungere il traguardo senza stancarvi o perdere la concentrazione.

Continuate a ripetervi quanto siete vicini ai vostri obiettivi e quanto avete raggiunto finora. Stabilite obiettivi a breve e a lungo termine per andare avanti. Gli obiettivi a breve termine possono fungere da catalizzatori per quelli a lungo termine.

## **Costruire abitudini mentali positive**

È molto importante costruire abitudini mentali positive. Sarete sorpresi di sapere quanta influenza ha il vostro cervello sul vostro corpo.

Per cominciare, smettete di paragonarvi agli altri. Questa è una di quelle abitudini mentali che vi lasceranno sempre insoddisfatti e ingrati. Smettete di paragonarvi ad altri bodybuilder o ai vostri compagni di palestra. Voi avete i vostri obiettivi e loro hanno i loro.

Un'altra abitudine mentale che spesso ci butta giù è pensare di essere un fallimento. Non siete riusciti a finire le ripetizioni perché avete avuto una lunga giornata di lavoro. Questo non fa di voi un fallimento. È solo un giorno. Tiratevi su e lavorate di più il giorno dopo.

Se avete una mentalità da campioni, non lascerete che le convinzioni limitanti o i discorsi distruttivi vi ostacolino. Al contrario, avrete imparato a

la vostra mente in modo tale che solo il positivo rimanga impresso e il negativo non diventi un deterrente.

Allo stesso tempo, essere perfezionisti è anche un'abitudine mentale che può limitarvi. Se si vuole che tutto sia perfetto, si finisce per non rispettare nemmeno i propri standard. Al contrario, ci si critica sempre. Questo atteggiamento può facilmente sopraffarvi e non è mai un bene per nessuno.

Se volete essere bravi in qualcosa, è fantastico. Dovete sempre ricordare che tutto non può e non potrà mai essere perfetto. Non fatevi problemi solo perché avete mangiato uno spuntino poco salutare in una settimana. Quello spuntino potrebbe non influire sull'aumento dei muscoli, ma l'autodemotivazione influirà sicuramente sulla vostra mente.

Dovete essere il vostro più grande influencer, perché nessun altro lo farà per voi.

## Spingetevi oltre i limiti normali

Spingetevi sempre avanti. Se pensate di aver imparato a fare perfettamente una cosa, è ora di passare a un livello più difficile. Il trucco è uscire dalla propria zona di comfort e sarete sorpresi dal potenziale del vostro corpo.

Mettete alla prova questo potenziale e allenate il vostro corpo a fare cose più difficili e migliori.

Si tratta di una procedura graduale in cui il corpo impara prima una cosa e poi passa a un altro livello. Non limitatevi agli stessi esercizi che fate da mesi. Provate cose nuove e mettete alla prova il vostro potenziale.

Per mantenere alta la motivazione, ispiratevi alle persone che vi circondano. Se pensate che non ci sia nessuno che vi ispiri, andate su internet e parlate con i bodybuilder di tutto il mondo. Leggete di persone che hanno iniziato con corpi magri da scolaretti e ora sono strafatti.

Sentirete l'impulso a spingere di più quando capirete che si può fare e che altri l'hanno fatto. Se avete la mente sotto controllo, il corpo vi seguirà sicuramente.

a::  
II.I  
I

æ  
..c

u



ROUTINE DI  
ALLENAMENTO  
**PER AUMENTARE  
MASSA**





## Capitolo 2

# Allenamenti per aumentare la massa muscolare

Il modo in cui ci si allena per aumentare i muscoli determinerà, ovviamente, il risultato dei propri sforzi. Per questo è importante trovare una routine che si adatti al meglio al vostro corpo. A tal fine, è necessario considerare prima alcuni aspetti.

Sebbene l'idea generale sia quella di sollevare pesi pesanti per costruire i muscoli, è necessario iniziare con il rafforzamento muscolare. Se siete alle prime armi, prima di affrontare i pesi, potete dedicarvi a qualche esercizio di forza e resistenza.

Per esempio, si può iniziare con alcuni esercizi a corpo libero per rafforzare i muscoli e poi passare al sollevamento di pesi. Naturalmente, man mano che si progredisce, si possono aggiungere altri pesi e aumentare il numero di ripetizioni. Alcune considerazioni importanti da fare sono le seguenti:

## Scelta degli esercizi

Per la costruzione di massa, si consiglia di eseguire un allenamento a basso volume. In termini generali, questa tecnica di allenamento prevede 1-8 serie per ogni gruppo muscolare. Le sessioni possono durare dai 20 ai 45 minuti.

Le basi dell'allenamento a basso volume prevedono che la routine di allenamento abbia il giusto rapporto stimolo/ripristino. Ciò significa che è necessario sottoporre l'organismo a uno stimolo sufficientemente significativo per aumentare la massa muscolare senza superare la capacità dell'organismo di tollerare lo stress.

In sostanza, l'equilibrio è fondamentale. Si può ovviamente aumentare l'entità dell'allenamento aggiungendo più volume, allenandosi più spesso o riposando per un periodo più breve tra le serie. Si possono anche sollevare pesi più pesanti e allenarsi più intensamente per ogni serie.

Ma poiché si tratta di una sessione a basso volume, è possibile aumentare il volume solo di poco. Quindi ci si concentra su come eseguire le poche serie che si fanno. Le serie devono essere abbastanza stressanti da poterne eseguire solo alcune alla volta.

Nella migliore delle ipotesi, dovrete essere in grado di eseguire 3-6 serie di lavoro per la maggior parte dei gruppi muscolari e fino a 8 per la schiena, essendo una struttura più complessa.

Gli esercizi per principianti, intermedi ed esperti sono diversi. Si può sempre iniziare con esercizi più semplici e poi passare a quelli più duri.

## Numero di set

- **Allenamento a basso volume**

Un modo per impegnarsi in un programma a basso volume è quello di seguire l'approccio 5/3/1.

Prima di adottare questo approccio, sappiate che il vostro one-rep-max è la quantità di peso che potete sollevare per una ripetizione senza compromettere la forma. È quindi necessario conoscere il proprio one-rep max o 1RM per squat, deadlift, panca e military press.

Una volta ottenuti i numeri, si può procedere. Ci si allena 3-4 volte a settimana e si esegue uno dei quattro allenamenti nei giorni di allenamento.

1. Squat e lavoro di assistenza
2. Panca e lavoro di assistenza
3. Deadlift e lavoro di assistenza

## 4. Lavori generali e di assistenza

Eseguite ogni allenamento una volta al giorno, con giorni di riposo tra l'uno e l'altro. Seguite questo ciclo per 4-6 settimane e poi ricominciate aumentando il carico di stress.

Ora siete nella fase in cui non vi limitate a scegliere un peso più pesante per 5 o 3 o 1 volta in più per ogni serie. Si utilizza invece il 90% del proprio massimale di ripetizioni.

Questo programma è più adatto a chi è alle prime armi con l'allenamento con i pesi e vedrà i risultati migliori. Gli esercizi qui inclusi sono i punti fermi della costruzione della forza e iniziare in modo leggero vi permetterà di progredire più velocemente.

Con questo sistema si può realisticamente raggiungere un obiettivo con ogni allenamento.

- **Allenamento ad alto volume**

Per portare il vostro allenamento a un livello superiore, potete dedicarvi all'allenamento ad alto volume. Questa tecnica consente di ottenere le pompe più efficaci con i pesi più pesanti.



Tre modi per farlo sono:

- Sollevare più pesi nello stesso schema di serie o ripetizioni
- Sollevare lo stesso peso per un numero maggiore di ripetizioni per serie.
- Eseguire più serie per ogni allenamento

Quando si aumenta il volume, è possibile che lo si faccia per aumentare le dimensioni o la forza. Allo stesso tempo, si possono sfoggiare livelli di muscolatura più alti con livelli di grasso corporeo più bassi.

Questa tecnica prevede una combinazione di esercizi composti e di isolamento. È possibile dare la priorità agli esercizi composti che utilizzano più articolazioni e molta massa muscolare, in modo da avere la capacità fisica e mentale di mettere più piastre alla sbarra.

Quando si combinano esercizi composti e di isolamento, variare le ripetizioni per concentrarsi su sollevamenti multiarticolari. Per gli esercizi di isolamento è possibile utilizzare intervalli di ripetizioni più elevati.

## **Resistenza**

Gli esercizi di resistenza sono estremamente utili per costruire la massa muscolare. Si tratta di movimenti specifici in cui si spinge contro un peso. L'uso di una fascia di resistenza è un modo molto diffuso per creare tensione attraverso la

gamma di movimenti. Produce una cosa chiamata "tensione progressiva", che offre una tensione maggiore alla fine di ogni ripetizione. Ci sono alcuni esercizi di resistenza che potete aggiungere alla vostra routine di allenamento.

**Curl per i bicipiti:** Per questo esercizio, tenere le gambe in posizione parallela. Utilizzando una fascia di resistenza per questo esercizio, posizionarsi al centro. Tenere le altre estremità intorno ai polsi. Le braccia devono essere vicine al corpo. A questo punto, occorre sollevare e muovere lentamente la fascia verso l'alto e verso il basso. Quando il braccio si incurva verso l'alto, stringere il bicipite.

Eseguire da 20 a 30 ripetizioni di questo esercizio.

**Torsioni oblique:** Anche per questo esercizio bisogna stare in piedi con le gambe parallele, ma a una distanza superiore a quella delle anche. Tenete le braccia dritte all'altezza del petto e impugnate la fascia di resistenza. Eseguire una torsione da un lato all'altro. Il trucco è iniziare il movimento dalla vita e poi eseguire la torsione. Mentre lo fate, stringete la pancia.

Eseguire da 20 a 30 ripetizioni di questo esercizio.

**Triceps Kickbacks:** Per questo esercizio è necessario mantenere la stessa statura del curl per bicipiti. Mettetevi al centro della banda di resistenza e tenete le altre estremità intorno ai polsi. Si tratta di un esercizio molto simile al kick back con manubri, in quanto bisogna stringere le braccia e le scapole usando la fascia di resistenza. Iniziare a stringere dall'alto. Anche questo esercizio deve essere eseguito da 20 a 30 ripetizioni.

Lo scopo di fare tante ripetizioni è affaticare i muscoli. È così che funziona la resistenza. Una volta affaticato un determinato gruppo muscolare, si passa a quello successivo. Se si vuole che l'esercizio sia più efficace, bisogna eseguirne uno dopo l'altro.

In questo modo, tutti i gruppi muscolari vengono fatti lavorare contemporaneamente al massimo del loro potenziale. Ciò contribuisce a rendere i muscoli più forti e ad indurre la divisione della muscolatura.

## **Riposo tra gli insiemi**

Quando si eseguono delle serie, è necessario riposare per un certo periodo di tempo tra una serie e l'altra. Se questo è vero per la maggior parte degli allenamenti, le cose tendono a essere un po'

diverse quando si cerca di aumentare i muscoli.



Quando ci si riposa tra una serie e l'altra durante l'allenamento, si possono fare flessioni e pose. In questo modo si favorisce l'afflusso di sangue ai muscoli, che si mantengono tonici e caldi. Le flessioni e le pose non solo permettono di controllare meglio i muscoli, ma riducono anche il rischio di lesioni.

Inoltre, quando ci si flette e ci si mette in posa, si migliora la capacità di mantenere una posa per un tempo prolungato. In questo modo si evitano anche i crampi ai muscoli.

È possibile fare stretching anche tra una serie e l'altra per ottenere

un serio incremento muscolare. Lo stretching aumenta la flessibilità e può portare a un aumento

reclutamento muscolare. La flessibilità migliora anche la forma e consente una maggiore ampiezza di movimento. Inoltre, riduce il rischio di lesioni, previene l'indolenzimento e favorisce un recupero più rapido.



Ma  
I  
A.  
:C  
u



COSTRUZIONE DI  
POTENZA  
STILE DI  
VITA



## Capitolo 3

# Stile di vita per la costruzione di energia

Fare bodybuilding o costruire massa muscolare non significa condurre una vita di privazioni. È necessario mantenere un equilibrio nella propria vita, in modo da non disperdere tutti i propri sforzi nella costruzione della forza o della massa muscolare. Se il vostro stile di vita è in linea con il regime di costruzione muscolare che state seguendo, allora siete a posto.

Una volta raggiunti gli obiettivi di sviluppo muscolare, bisogna anche mantenerli o migliorare. Se pensavate che raggiungere gli obiettivi fosse difficile, sarete sorpresi di sapere che mantenere i guadagni è ancora più difficile. È necessario modificare il proprio stile di vita in base alla routine di costruzione muscolare, in modo da creare un equilibrio e mantenere i guadagni.

### Mescolare gli allenamenti

Un buon stile di vita per lo sviluppo muscolare richiede

cambiamenti tempestivi negli allenamenti. Dovete aggiungere varietà ai vostri piani di allenamento, in modo che i vostri esercizi

non finiscano per essere inefficaci. Per esempio, se negli ultimi tre mesi avete fatto 5 serie di un particolare esercizio ogni giorno, ci sarà un momento in cui il vostro corpo raggiungerà un plateau.

A questo punto, è necessario aumentare i livelli di resistenza del corpo ed esporlo a sfide sempre più difficili.

C'è una differenza tra il livello di resistenza al 1° mese e quello al 6° mese. Quindi, man mano che il livello di resistenza cambia, devono cambiare anche gli allenamenti. Dopotutto, la varietà è il pepe della vita. L'esecuzione della stessa routine può causare lesioni dovute all'uso eccessivo delle stesse articolazioni. Cercate sempre di raggiungere diversi punti di vista nell'allenamento per sviluppare un fisico pieno e completo e, fortunatamente, ci sono un'infinità di esercizi che vi aiuteranno a raggiungere diversi punti di vista.

Vi capita mai di annoiarvi delle cose solo perché le fate spesso? Ebbene, lo stesso accade con gli allenamenti. Se continuate a fare lo stesso esercizio ogni giorno, sicuramente vi annoierete e lo abbandonerete. Mescolate gli allenamenti e introducete qualche cambiamento nella vostra routine, in modo che possiate sentirvi entusiasti di provare nuovi esercizi.

## Sonno adeguato

Dormire dalle 8 alle 10 ore al giorno è molto importante per la vostra routine di costruzione muscolare. Durante il sonno, il corpo scompone le proteine presenti in esso per ricavarne aminoacidi che vengono poi utilizzati come energia.

Ma quando si mangia prima di andare a letto, questo processo si inverte. Il corpo inizia a produrre proteine utilizzando il cibo mangiato. Alcuni esperti incoraggiano anche il sonno notturno, che consiste nello svegliarsi nel cuore della notte per mangiare.

Inoltre, durante il sonno avviene la crescita. Per chi vuole ottenere una massa muscolare di qualità, questo è molto importante. Negli uomini, più del 50% dell'ormone della crescita umano viene secreto quando il corpo è in un ciclo di sonno. Ciò significa che se non si dorme adeguatamente, i livelli di questo ormone si riducono notevolmente. Di conseguenza, anche la crescita muscolare ne risente e non volete che tutti i vostri sforzi in palestra vadano sprecati, vero?

Quando si dorme, il corpo ripara le cellule muscolari danneggiate e reintegra le cellule immunitarie. Questo aspetto è importante anche per i bodybuilder, perché il corpo umano ha bisogno di

tempi di recupero consistenti per poter lavorare in palestra tutti i giorni.



Dormire ricarica anche il cervello, perché i livelli di adenosina si riducono durante il sonno. In questo modo si rimane vigili durante gli allenamenti. Senza un sonno adeguato, non si ha la motivazione che deriva dalla vigilanza.

Se avete problemi di sonno, riducete l'alcol e la caffeina. Inoltre, non prendete sonniferi, perché funzionano solo all'inizio e poi causano disturbi del sonno. Allenate il vostro corpo a dormire a una certa ora ogni notte e alla fine il vostro corpo si adatterà a questa routine.

## Programmare un tempo di recupero regolare

Il recupero è molto importante. Alcune persone trascurano completamente questo fattore essenziale e si allenano senza alcuna pianificazione. È necessario dare al corpo il tempo di ripararsi, altrimenti si possono verificare dei problemi.

- Non avrete lo stesso livello di forza per allenarvi ogni giorno se non date al vostro corpo il tempo di riposare.
- Anche la resistenza diminuisce se si allenano gli stessi muscoli senza concedere loro una pausa.
- Se si esagera con gli esercizi, il corpo può subire delle lesioni e si può andare incontro a distorsioni o strappi muscolari.

Quindi, se non date ai muscoli il tempo di ricostruirsi, probabilmente finirete per farvi più male che bene. Il corpo inizierà a riparare solo dopo aver riposato adeguatamente. Per questo motivo, è essenziale pianificare l'allenamento di conseguenza.

L'ideale sarebbe fare una pausa di 2-3 giorni prima di allenare di nuovo gli stessi muscoli. Ad esempio, se un giorno si esegue un allenamento intenso per gli avambracci, è necessario attendere 48-72 ore prima di allenare nuovamente gli avambracci.



Gli studi condotti su questo tema dimostrano che ciò è vero. Uno di questi studi prevedeva il lavoro con tre gruppi diversi. Tutti i gruppi hanno svolto lo stesso volume di allenamenti, ma lo schema era diverso.

I bodybuilder di un gruppo hanno svolto il volume assegnato in un giorno, gli altri in due giorni, mentre il terzo gruppo ha svolto lo stesso volume di allenamenti in tre giorni con pause. Si è visto che il gruppo che si è allenato tre giorni alla settimana con pause ha ottenuto maggiori guadagni anche se il volume di allenamento era lo stesso degli altri due gruppi.

## **Idratazione**

L'acqua è il nutriente più importante per il corpo umano, in quanto è il mezzo di trasporto e di numerose reazioni corporee. L'acqua non solo idrata, ma mantiene anche le articolazioni in salute. Le articolazioni contengono il liquido sinoviale, che è costituito per la maggior parte da acqua. La mancanza d'acqua indebolisce le articolazioni riducendo il liquido sinoviale.

Questo fluido riduce l'attrito tra le articolazioni per prevenire le

infiammazioni e aumentare la flessibilità. Quando i livelli di questo fluido si riducono, si

è difficile fare esercizio e c'è una maggiore probabilità di infortunarsi. Quando ci si allena, si perde molta acqua attraverso il sudore e bisogna reintegrarla bevendo molta acqua.

La mancanza d'acqua aumenta anche l'affaticamento. Se non si beve acqua a sufficienza, si incorre in problemi come bassi livelli di resistenza e affaticamento. Anche se l'acqua non fornisce energia direttamente al corpo, è il mezzo in cui avvengono le principali reazioni.

Inoltre, mantiene in salute il cervello. In assenza di una quantità sufficiente di acqua, il cervello si stanca e questo riduce i livelli di attenzione e concentrazione.

L'acqua è importante anche per mantenere i muscoli tonici. Se non si beve abbastanza acqua, la pelle si affloscia. Al contrario, una quantità sufficiente di acqua contribuisce a rendere i muscoli più resistenti e tonici.

Per la maggior parte delle persone sono consigliati da 8 a 13 bicchieri d'acqua al giorno, ma se si sta cercando di aumentare la massa muscolare è necessario bere più acqua. Questo perché con l'attività fisica si perde più acqua sotto forma di sudore. Tenete sempre con voi una bottiglia d'acqua in palestra e fuori.

È evidente che il vostro stile di vita ha un enorme impatto sui risultati complessivi dei vostri sforzi di body building. Assicuratevi quindi che il vostro stile di vita sia compatibile con la vostra routine in palestra.

W  
I  
A.  
c(  
ü

4

DIETA  
PER  
IN AUMENTO  
MACCA



## Capitolo 4

# Dieta per aumentare la massa muscolare

La dieta è forse la componente del programma di costruzione muscolare che, se pianificata correttamente, renderà molto più facile il raggiungimento degli obiettivi.

Si sa che ci si può allenare quanto si vuole, ma se si mangiano cibi sbagliati non si ottengono risultati. Ecco alcuni consigli su come mangiare bene quando si vuole aumentare la massa muscolare.

### Mangiare a casa

Mangiare spesso fuori casa non solo influisce sulla salute, ma può anche rallentare il processo di aumento della massa muscolare magra.

La maggior parte del cibo che si mangia all'aperto è trasformato. Questi alimenti sono poveri di sostanze nutritive e non apportano

grandi benefici ai muscoli.

Inoltre, hanno un numero molto basso di fibre e proteine, il che contribuisce ulteriormente al problema. Gli alimenti trasformati sono anche ricchi di carboidrati raffinati e ingredienti zuccherini. Questi ingredienti non aiutano affatto la costruzione muscolare e sono dannosi se consumati in eccesso.

Cucinare a casa significa avere il controllo completo su ciò che si mangia e su ciò che si evita. Potete sperimentare diverse ricette che mirano alla costruzione della massa muscolare.

## **Proteine in abbondanza**

In linea di massima, la costruzione della massa muscolare si divide in due fasi principali. Nella prima fase avviene la scomposizione dei componenti. Questo avviene quando ci si allena o si fa un allenamento di resistenza.

La seconda fase è quella di sintesi, in cui avviene la sintesi delle cellule muscolari. Questa è la fase per la quale è necessario assumere molte proteine.

Le proteine sono i nutrienti essenziali per la costruzione dei



muscoli. Le proteine sono coinvolte nella riparazione delle cellule muscolari danneggiate e nella costruzione di nuove fibre muscolari.

Le fibre muscolari sono costituite da due proteine principali chiamate actina e miosina. Per sintetizzare queste proteine è necessario assumere diversi aminoacidi. Alcuni aminoacidi sono presenti nell'organismo e sono detti non essenziali, mentre quelli che si assumono con l'alimentazione sono detti aminoacidi essenziali.

Queste proteine si ricavano da alimenti come uova, carne, formaggio e pesce.

È possibile assumere le proteine dagli alimenti o utilizzare integratori proteici. Queste formule sono presenti in polvere e in gel morbido. Gli esperti di salute suggeriscono di assumere almeno 20 grammi di proteine in ogni pasto o spuntino se si desidera aumentare la massa muscolare.

## **Spuntini frequenti**

È importante anche fare spuntini frequenti se si vuole aumentare la massa muscolare. Il trucco consiste nell'aumentare l'apporto di nutrienti, soprattutto di proteine. Con molte opzioni sostanziose disponibili, è abbastanza facile introdurre le proteine nel mix.

Gli spuntini a base di proteine mantengono l'energia e forniscono al corpo i nutrienti necessari per la formazione di nuove cellule muscolari e di proteine muscolari.

Contrariamente alle tendenze popolari in materia di spuntini, non bisogna mangiare cibi zuccherati perché possono rallentare la crescita. È invece necessario consumare spuntini sani per aumentare la massa muscolare. Di seguito sono riportate alcune idee di spuntini per la costruzione della massa muscolare:

- Prendete una scatoletta di tonno. Potete anche mangiarlo con del riso integrale per aumentare l'apporto di carboidrati e proteine.
- I frullati sono ottimi spuntini per lo sviluppo muscolare perché contengono latte, ricco di proteine della caseina.
- Il formaggio è uno snack ricco di proteine.
- Lo yogurt greco aiuta a costruire la massa muscolare. Si può fare uno spuntino aggiungendo frutti di bosco o mandorle.

Se siete sempre in movimento, potete preparare dei Power Bites per darvi la carica. Potete prepararli senza cuocerli e conservarli in frigorifero per utilizzarli in seguito.

Per preparare questi bocconcini, frullare insieme  $\frac{1}{4}$  di tazza di avena cruda, due misurini di proteine in polvere (cioccolato o

vaniglia), 2 cucchiari di miele e un cucchiario di burro di arachidi naturale. Formare delle palline.

Per aumentare il numero di calorie, potete aggiungere a questa miscela anche frutta secca o noci. Se ci prendete gusto, potreste non avere più bisogno di comprare una barretta proteica.

## **I migliori alimenti per ingrassare**

Esistono molti alimenti ricchi di sostanze nutritive, ideali per la costruzione della massa muscolare. Basta consumare pochi grammi di questi alimenti per ottenere molte calorie. Alcuni di questi alimenti sono citati di seguito.



## **Noci**

Le noci sono ricche di energia in quanto contengono grassi monoinsaturi che sono salutari per l'organismo. La frutta a guscio è un'ottima scelta per aumentare il peso, perché anche una piccola porzione di frutta a guscio può fornire molte calorie.

Solo 50 grammi di noci contengono 300 calorie. Per migliorare ulteriormente le cose, le noci sono una fonte densa di magnesio, selenio e fosforo.

Tutti questi minerali sono essenziali per la costruzione della massa muscolare. I burri di nocciole sono anche ricchi di calorie, quindi potete fare uno spuntino con qualsiasi cosa contenga burro di arachidi per aumentare la massa.

Un panino con burro di arachidi contiene 420 calorie e 15 grammi di proteine. È inoltre ricco di rame, magnesio, potassio e diverse vitamine. Si tratta di uno spuntino economico, voluminoso e gustoso per chi vuole aumentare la massa muscolare.

## **Albumi d'uovo**

Le uova non solo sono una ricca fonte di proteine, ma sono anche ottime per aumentare il peso. Ogni uovo contiene circa 90 calorie

con un rapporto proteine/grassi di 60:1.

Inoltre, le proteine contenute negli albumi vengono prontamente utilizzate per la sintesi proteica. Un'omelette a colazione è un ottimo modo per iniziare la giornata con un pasto saziante.

## **Frullati**

I frullati sono un modo efficace per ingrassare, soprattutto se si è troppo occupati per preparare pasti elaborati. Un frullato a base di proteine del siero del latte, latte e banane contiene circa 400 calorie.

Inoltre, contiene anche 31 grammi di proteine e 10 grammi di grassi. Grazie alla presenza di ingredienti sani, i frullati sono anche ricchi di vitamine e minerali.

Unitamente all'elevato numero di calorie, questo fattore contribuisce ulteriormente all'aumento della massa muscolare magra.



## **Fagioli e legumi**

Non solo i fagioli e i legumi sono un'ottima fonte di proteine, ma sono anche ricchi di fibre.

Sebbene i benefici delle proteine per lo sviluppo muscolare siano evidenti, le fibre fanno la loro parte mantenendo una corretta risposta insulinica. Questa è fondamentale per la crescita muscolare, in quanto aumenta i livelli di glicogeno nelle cellule muscolari e crea un ambiente favorevole alla crescita.

## **Salmone**

Il consumo di pesce grasso è consigliato anche alla popolazione generale e, se si svolgono allenamenti intensivi, si dovrebbero consumare almeno 3 porzioni di salmone o di altri pesci grassi alla settimana. Il salmone è ricco di grassi sani e proteine.

I grassi sani omega-3 monoinsaturi presenti nei pesci grassi sono ottimi per la crescita della massa magra. Il pesce non è solo ricco di calorie, ma aiuta anche a migliorare la cura delle articolazioni.

Questo fattore è importante, poiché è necessario che le articolazioni siano sane se si vogliono continuare le sessioni di

allenamento intenso.

## **Bistecca di manzo**

Ogni bistecca di manzo contiene circa 320 calorie. È l'alimento più ricco di proteine di questo elenco, con 36 grammi. Inoltre, in una singola bistecca di manzo sono presenti 2 grammi di carboidrati e 15 grammi di grassi.

La carne di manzo è una ricca fonte di creatina, un aminoacido necessario per la crescita muscolare. Mangiando solo mezzo chilo di manzo si ottengono cinque grammi di creatina. Questo contribuisce ad aumentare la forza muscolare e accelera il processo di crescita muscolare. La carne di manzo fornisce 3 grammi in più di creatina rispetto alla carne rossa o alla carne di agnello.

## **Avocado**

L'avocado sul pane tostato è un ottimo spuntino per le persone che vogliono aumentare la massa. Mangiando due fette di pane tostato con mezzo avocado spalmato sopra si ottengono 485 calorie. Sebbene questo spuntino sia un po' povero di proteine, contiene circa 38 grammi di grassi. L'alta concentrazione di minerali, vitamina A e grassi sani compensa la mancanza di proteine in questo snack.

Quindi, se si abbina l'allenamento di resistenza al giusto tipo di alimentazione, si otterranno risultati più rapidamente.

II.I  
I  
D.  
C(  
.  
.  
C

5

# INTEGRAZIONE PER LA MASSA MUSCOLARE

---



# Capitolo 5 Integrazione

## per la massa muscolare

Se state puntando alla costruzione di massa muscolare, probabilmente conoscete una serie di integratori per migliorare i risultati. Tuttavia, bisogna ricordare che gli "integratori" sono destinati a integrare la dieta e non a sostituirla.

Sebbene possano contribuire al raggiungimento dei risultati, non possono assolutamente sostituire una dieta ben bilanciata e un solido programma di allenamento.

### **Importanza degli integratori per il body building**

Gli integratori giusti possono essere estremamente importanti per il body building. Si tratta di composti che non sono naturalmente presenti nel corpo o che non lo sono in quantità sufficiente, per cui è essenziale assumerli dall'esterno.

Se avete una routine in cui consumate più calorie di quelle che bruciate e assumete più proteine di quelle che scomponete, siete a buon punto.



Inoltre, se si associa a questo un programma di esercizi impegnativo, ci si prepara al successo. L'aggiunta di alcuni integratori che rispondono in modo specifico alle esigenze di aumento della massa muscolare può essere di grande aiuto. I seguenti integratori possono aiutarvi ad aumentare la massa muscolare con una dieta e un programma di esercizio adeguati:

## Creatina

La creatina è un acido organico di natura azotata. Contiene aminoacidi come glicina, metionina e arginina. Questi aminoacidi svolgono un ruolo nell'aumento della massa muscolare, riparando i tessuti muscolari danneggiati e formando nuove cellule muscolari. Il nostro corpo possiede già la creatina nei muscoli scheletrici e nel cervello.

La creatina contribuisce allo sviluppo muscolare consentendo al corpo di lavorare più intensamente e più a lungo. Permette di fare più serie e ripetizioni.

Gli integratori contenenti creatina contribuiscono ad aumentare le riserve di fosfocreatina presenti nell'organismo. Quando sono necessarie per l'energia, queste riserve vengono scomposte e l'energia può essere utilizzata in sessioni di allenamento intense.

Gli esperti di salute ritengono che la creatina sia l'integratore più efficace per aumentare la massa muscolare magra e rendere i muscoli forti. Migliora le prestazioni negli esercizi anaerobici e aumenta la dimensione delle fibre nei muscoli.

I muscoli sono costituiti da fibre di actina e miosina. Quando le



dimensioni delle fibre aumentano, i muscoli crescono e questo fa aumentare la massa muscolare nel suo complesso.

La creatina migliora anche la resistenza dei muscoli, il che significa che i muscoli sono in grado di lavorare più a lungo senza stancarsi.

Per aumentare la massa muscolare, è necessario assumere da 3 a 6 grammi di creatina al giorno. Esiste un processo chiamato "carico di creatina" in cui l'utente assume da 10 a 20 grammi di integratore per circa 2 settimane.

Questo riduce il tempo necessario per vedere i risultati di questo integratore. Dopo questo periodo, si può tornare a utilizzare 3 grammi al giorno.

Esistono diverse forme di creatina, ma la migliore per la costruzione muscolare è la creatina monoidrato. Questa forma è più economica delle altre e ha una migliore biodisponibilità.

Quando si utilizzano integratori per lo sviluppo muscolare, gli utenti si preoccupano anche dei possibili effetti collaterali. La creatina, essendo l'integratore più studiato per lo sviluppo muscolare, non ha mostrato finora alcun effetto collaterale.

Non strappa le cellule muscolari e non danneggia i reni, come alcuni ipotizzano. Oltre agli uomini, anche le donne che vogliono

aumentare la massa muscolare possono utilizzare la creatina, poiché è sicura per entrambi i sessi.

## Beta alanina

La beta-alanina è un aminoacido naturalmente presente nell'organismo nei muscoli scheletrici. Questo aminoacido non è direttamente coinvolto nella formazione delle cellule muscolari o delle proteine.

Al contrario, forma carnosina nell'organismo unendosi alla L istidina. La quantità di carnosina che l'organismo può produrre non dipende dalla quantità di istidina presente, ma dalla quantità di beta alanina.

Sebbene l'organismo disponga di processi di formazione della beta alanina, il modo migliore per ottenere questo aminoacido è l'assunzione di integratori. Contribuisce alla formazione della carnosina, che contribuisce ad aumentare le prestazioni muscolari negli allenamenti intensi.

Durante gli allenamenti ad alta intensità, la concentrazione di acido lattico nei muscoli aumenta. Questo aumenta l'acidità dei muscoli e provoca l'affaticamento. La carnosina contribuisce a ridurre questa acidità, in modo da non affaticarsi rapidamente.

La carnosina ha capacità tampone e livella gli ioni di idrogeno che

si accumulano nei muscoli durante gli allenamenti. La maggior parte degli integratori

I piani prevedono l'assunzione di beta alanina per 28 giorni, in modo da massimizzare i livelli di carnosina nell'organismo.

La beta alanina aumenta anche la resistenza durante gli esercizi anaerobici intensi, come lo sprint e il sollevamento pesi.

Il corpo ha un VO<sub>2</sub> max, che è la percentuale di ossigeno che l'organismo può utilizzare. In presenza di beta alanina, il VO<sub>2</sub> max del corpo aumenta dal 90 al 115%. Con un consumo di ossigeno così elevato, i muscoli ricevono la quantità di ossigeno necessaria per ottenere prestazioni migliori.

La beta alanina ha l'effetto collaterale di provocare parestesia. Si tratta di una condizione in cui l'utente avverte una sensazione pungente sulle mani e sul viso. Questa condizione può durare più di un'ora se si assumono dosi elevate di beta alanina. Ciononostante, la beta alanina contribuisce a potenziare la costruzione muscolare grazie alla formazione di carnosina, che aumenta la soglia della fatica e tampona l'acidità muscolare.

Uno studio pubblicato dall'*International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism* ha dimostrato che la beta alanina, se assunta insieme, contribuisce a potenziare l'effetto della creatina.

## BCCA

Gli aminoacidi sono i monomeri che formano le proteine. Poiché i muscoli sono costituiti da proteine, qualsiasi integratore che contenga aminoacidi è utile per lo sviluppo muscolare. Gli aminoacidi a catena ramificata sono gli aminoacidi che hanno catene laterali ramificate.

I tre principali BCCA sono leucina, valina e isoleucina. I BCCA partecipano alla sintesi della glutammina, importante per la costruzione muscolare. Contribuiscono alla sintesi proteica e all'equilibrio dei livelli di azoto. Entrambi questi fattori contribuiscono alla costruzione muscolare.

Da soli, i BCCA riducono l'affaticamento delle cellule muscolari. Quando il corpo ha bisogno di energia supplementare durante l'allenamento, scompone questi aminoacidi per ricavarne energia. In questo modo è possibile allenarsi più a lungo. Inoltre, questi aminoacidi accelerano i tempi di recupero.

I muscoli hanno bisogno di recuperare per l'allenamento successivo, quindi le BCCA svolgono un ruolo di recupero e ringiovanimento dei muscoli. Le BCCA contribuiscono anche a migliorare l'assorbimento delle proteine nell'organismo, in modo che questi nutrienti non vadano persi e possano essere utilizzati

per i muscoli.

Durante l'esercizio fisico, l'organismo produce un ormone chiamato serotonina che aumenta la fatica. Gli aminoacidi a catena ramificata abbassano i livelli di questo ormone e riducono la fatica.



Questi aminoacidi sono presenti nei legumi, nella carne e nei latticini. Se la vostra dieta è ricca di questi alimenti, potreste non aver bisogno di assumere integratori sintetici per ottenere questi aminoacidi.

Tutti e tre gli aminoacidi a catena ramificata sono ugualmente importanti. Un rapporto di 3:1:1 tra leucina, isoleucina e valina è utile per la costruzione della massa muscolare.

## **HMB**

L'HMB o beta-idrossi beta-metilbutirrato viene prodotto nell'organismo durante l'elaborazione della leucina. È utile per prevenire la disgregazione muscolare.

Durante gli allenamenti ad alta intensità, i muscoli sono soggetti a usura. L'HMB impedisce che ciò avvenga, in modo da ridurre al minimo la perdita muscolare. Inoltre, aumenta i livelli di sintesi proteica, il che è un ottimo modo per aumentare la massa muscolare.

Gli studi hanno dimostrato che le persone che assumono da 3 a 6

grammi di HMB al giorno ottengono maggiori guadagni rispetto a quelle che non lo fanno.

L'HMB migliora anche il recupero. Durante l'esercizio fisico, i muscoli subiscono microstrappi e si indolenziscono a causa dell'accumulo di ioni idrogeno. L'HMB riduce il tempo necessario per il recupero, aumentando la sintesi proteica per riparare i muscoli danneggiati. Potendo allenarsi più intensamente e più a lungo, si avrà un aumento della massa muscolare.

Prima di assumere qualsiasi integratore per la costruzione della massa muscolare, informatevi sugli effetti collaterali degli integratori sintetici e assumete solo il dosaggio consigliato.

W  
I  
D  
C  
ù



CARDIO PER  
MUSCOL  
O  
EDIFICIO



## Capitolo 6

# Cardio per lo sviluppo muscolare

Molti bodybuilder si spaventano al solo sentire la parola "cardio", perché sanno che il cardio brucia i grassi. Se lo scopo del vostro duro regime di allenamento e dieta è quello di aumentare i muscoli, perché dovrete fare qualcosa che brucia i grassi? In questo modo si vanifica l'intero scopo, non è vero?

Esistono prove scientifiche a sostegno di questo fatto. Uno studio pubblicato sul *Journal of Applied Physiology* ha affrontato questo argomento. Lo studio comprendeva un gruppo che eseguiva 10 settimane di allenamento intenso e cardio.

È emerso che il cardio brucia più grassi rispetto al solo sollevamento pesi. L'aspetto negativo è che il cardio riduce anche l'aumento della forza. Esistono anche altri studi che dimostrano che il cardio riduce l'aumento muscolare se integrato con l'allenamento di resistenza.

## Importanza del cardio nello sviluppo muscolare

Il cardio diventa quindi un argomento controverso quando si cerca di aumentare la massa. La domanda che ci si pone è: il cardio contrasta l'aumento muscolare? Certamente sì, se lo si fa in modo sbagliato. Ma non è poi così male se si sa come farlo correttamente.

Quando vi allenate per guadagnare muscoli, pensate al cardio come a un condizionamento. È il mezzo per migliorare la salute del cuore. Un cuore sano significa un migliore afflusso di sangue ai muscoli e quindi un sufficiente apporto di ossigeno e nutrienti alla muscolatura. Ma è importante fare cardio senza perdere muscoli.

Secondo Joe Holder, allenatore di Nike, è necessario allenare sia il sistema aerobico che quello anaerobico se si vuole che il cardio sia complementare alla routine di potenziamento muscolare.

Il sistema anaerobico fornisce energia per un breve lasso di tempo, che va da pochi secondi a un minuto. In questo lasso di tempo non è coinvolto l'ossigeno. La fase anaerobica si divide ulteriormente in fase alattica e fase lattica. Nella fase lattica si produce acido lattico, mentre nella fase alattica è assente.

Il sistema aerobico, invece, coinvolge l'ossigeno e fornisce energia a lungo termine scomponendo i nutrienti essenziali nell'organismo.

## **Dos di cardio**

Se avete intenzione di integrare il cardio nella vostra routine di allenamento, dovete farlo in modo corretto e con estrema attenzione.

Prima di tutto, bisogna considerare il numero di giorni in cui si farà cardio. Gli esperti suggeriscono di fare cardio solo per due giorni alla settimana se non si vuole perdere muscolo. Il numero massimo di giorni potrebbe essere tre, ma se si supera questo limite si finisce per perdere muscolo.

Gli esercizi di sprint sono il miglior tipo di cardio che si possa fare per preservare la massa muscolare.

Vi sarà capitato di vedere corridori professionisti così in forma nonostante corrano in continuazione? È perché gli sprint fanno lavorare i sistemi anaerobici, il che significa che l'energia proviene

da brevi sprint piuttosto che dalla combustione di qualsiasi nutriente importante nel corpo.



Inoltre, gli sprint aiutano a migliorare il recupero. Danno al corpo il tempo di ricostruirsi e di riparare i muscoli strappati. Questo vi aiuterà anche in palestra, perché gli esercizi di sprint aumentano la vostra capacità di lavoro e vi danno una grande energia.



Eseguire 10 serie di sprint su un tapis roulant a una velocità di 10 miglia orarie. Ogni serie deve durare 10 secondi e riposare 10 secondi tra una serie e l'altra. Per saltare la parte in cui il tapis roulant accelera, è bene saltare sul tapis roulant quando la velocità desiderata è stata

con la quale è possibile ottenere risultati. Potrebbe sembrare molto facile quando lo leggete qui, ma questa routine vi dà davvero la carica. Cercate di fare pause più brevi.

Limitate il cardio a meno di 20 minuti. È stato dimostrato da diversi studi che un'attività cardio più lunga brucia effettivamente la massa muscolare. Se si vuole preservare la massa muscolare, è molto meglio fare cardio a bassa intensità.

Durante il cardio a bassa intensità, il corpo brucia meno grassi rispetto al cardio ad alta intensità. Inoltre, aumenta la resistenza e consente di ottenere prestazioni migliori durante la routine in palestra.

Allo stesso tempo, il cardio a bassa intensità è più facile per le articolazioni. Anche questo è un fattore da considerare per i bodybuilder, che non vogliono farsi male facendo cardio. Questo può facilmente renderli inadatti agli esercizi di costruzione muscolare veri e propri.

Un altro modo intelligente per incorporare il cardio nella vostra routine è usarlo come riscaldamento per l'allenamento di forza. Limitate il tempo del cardio a 10 minuti, in modo che non interferisca con gli allenamenti successivi.

Eseguire una sessione cardio a bassa intensità più lunga prima di un allenamento intenso non solo brucia più grassi, ma interferisce anche con l'aumento dei guadagni.

## Non fare cardio

Il cardio ad alta intensità è utile per molte cose, ma non necessariamente per aumentare la massa. Infatti, è una delle cose da non fare quando si vuole costruire o mantenere la massa muscolare.

Gli studi hanno dimostrato che il cardio ad alta intensità è più efficace nel bruciare i grassi rispetto a quello a bassa intensità. Il corpo è in grado di bruciare i grassi anche ore dopo aver terminato l'allenamento. Inoltre, aumenta la capacità aerobica del corpo. Ciò significa che il corpo entra in una fase aerobica in cui brucia i nutrienti per ottenere energia in presenza di ossigeno.

Inoltre, aumenta il consumo di ossigeno dopo l'allenamento, il che non fa che aumentare la capacità aerobica. Il cardio ad alta intensità è adatto per utilizzare la massa muscolare, cosa che bisogna evitare quando si allena la forza.

Un altro "non" del cardio è rappresentato dalle sessioni lunghe. Non fate cardio per troppo tempo. Anche quando fate cardio a bassa intensità, assicuratevi che le sessioni non durino più di 20 minuti.

Inoltre, non fate sessioni cardio più lunghe prima dell'allenamento di resistenza. Non farebbero altro che lasciarvi esausti e in cattiva forma per l'allenamento.

Quando si vuole aumentare la massa, non è assolutamente necessario fare cardio ogni giorno. Come già detto, si può fare cardio in due o tre giorni. Se fate cardio ad alta intensità, mescolatela e magari fatela a bassa intensità per due giorni e ad alta intensità per uno.

E soprattutto, non fate diventare gli esercizi cardio un lavoro di routine che vi stufa. Godetevi il cardio e rendetelo una routine divertente per voi stessi. Gli sprint, il ciclismo o persino il nuoto possono essere un compito noioso per alcune persone, se non sono fatte per questo.

Per alcune persone il bodybuilding e il sollevamento pesi sono l'unica cosa divertente. Ma bisogna rendere il cardio divertente, in modo da essere invogliati a praticarlo.

Il cardio deve condizionare il cuore, quindi la vostra routine deve essere varia. Non attenetevi a un unico schema. Cambiate il vostro schema cardio proprio come cambiate la vostra routine di allenamento intenso.

Per la prima settimana del mese, cercate di fare attività a bassa intensità, poi a intensità moderata per la settimana successiva e ad alta intensità ogni tanto.

Non lasciate che la giornata dedicata alle gambe e quella dedicata al cardiofitness cadano nello stesso giorno. Vi lascerà esausti e non sarete in grado di fare nessuna delle due cose con concentrazione o motivazione. Lasciate almeno un giorno di pausa tra il giorno delle gambe e quello del cardio ad alta intensità.

Si può quindi affermare che il cardio è un buon modo per tenersi in forma e per condizionare il corpo e il cuore. Ricordate però di non esagerare, perché il vostro corpo ha bisogno di una pausa di tanto in tanto.

II.I  
I

DE  
.C

u

7

# TRACCIAM ENTO PROGRESS



# Capitolo 7

## Monitoraggio dei progressi

Quando si inizia un programma di allenamento intenso e si preparano gli integratori e il piano alimentare, è necessario lavorare anche per tenere traccia dei propri progressi.

È un aspetto che la maggior parte delle persone tende a ignorare perché non si rende conto dell'importanza di questa pratica. È necessario tenere traccia dei propri progressi in modo da poter monitorare i progressi complessivi della propria forma fisica.

Sulla base di queste informazioni, potete apportare modifiche alla vostra dieta o al vostro piano di esercizio. Se non seguite i vostri progressi, come fate a sapere se la vostra fatica ha dato risultati? Allo stesso modo, non sapreste se è necessario aumentare la quantità di serie o di ripetizioni.

Alcune persone si sono prefissate un periodo di tempo entro il



quale devono raggiungere un certo "obiettivo di guadagno". Per raggiungere questo obiettivo nell'arco di tempo stabilito, è necessario monitorare i propri progressi.

Ecco alcuni modi per monitorare i propri progressi e apportare modifiche alla propria routine di aumento muscolare.

## Tenere un diario

I diari possono essere tediosi e noiosi, ma sono probabilmente il metodo più efficace per tenere traccia dei propri progressi. Per aumentare i muscoli, è necessario avere una routine di allenamento con ripetizioni e serie diverse per ogni esercizio.



Inoltre, la dieta deve contenere spuntini e pasti specifici per l'aumento dei muscoli.

Poiché non è possibile tenere a mente tutte queste informazioni senza confondersi o mischiarle, è meglio registrare tutto. Per tenere traccia di tutto questo, procuratevi un diario e annotate il vostro piano alimentare quotidiano e le vostre abitudini di esercizio. Se fate uso di integratori, potete annotare nel vostro diario anche i risultati che avete ottenuto grazie ad essi.

Gli esperti suggeriscono di cambiare il piano ogni due mesi. A tal fine, procuratevi un nuovo diario o cambiate il formato di quello esistente. In questo modo sarà più facile tenere traccia dei propri progressi con i diversi piani.

Per esempio, se cambiate un integratore dopo due mesi, potete scrivere tutti i pro e i contro nel vostro diario. In questo modo avrete un'idea chiara di quale formula funziona meglio per voi o di quale piano di allenamento è il più efficace.

Potete anche scrivere sul vostro diario gli obiettivi a breve termine che dovete raggiungere entro due o tre mesi. Se il vostro obiettivo è raggiungere

10 serie di un particolare esercizio, il vostro diario vi aiuterà a

monitorare quanto velocemente si raggiunge l'obiettivo e quanto ci si avvicina ad esso. Nel vostro diario potete scrivere le seguenti cose:

- Scrivete la quantità di tempo che passate in palestra ogni giorno.
- Inoltre, potete scrivere se vi siete sentiti energizzati o affaticati durante la vostra visita in palestra in qualsiasi giorno.
- Scrivete come un particolare integratore ha cambiato il vostro modo di sentirvi o quanto a lungo siete riusciti ad allenarvi.

## Scala di pesatura

È molto comodo tenere traccia dei propri progressi utilizzando una bilancia, perché è facilmente accessibile. Forse non sarete in grado di osservare i cambiamenti su base giornaliera, ma potrete notare i cambiamenti più evidenti se controllate il vostro peso dopo ogni settimana del vostro piano.

Se il vostro piano prevede l'assunzione di alimenti ad alto contenuto calorico per costruire i muscoli, sarete in grado di vedere i risultati sulla bilancia. Una cosa importante da ricordare è che l'aumento di peso che si vede sulla bilancia potrebbe non essere necessariamente muscolare. Il peso potrebbe essere acqua

o grasso.

Se state facendo clean bulking, è probabile che l'aumento di peso che vedete sulla bilancia sia muscolare. Dovreste comunque misurare la composizione muscolare del vostro corpo per vedere se il peso che state guadagnando è effettivamente muscolare o meno.

## Composizione del grasso corporeo

È possibile misurare la composizione del grasso corporeo utilizzando dei calibri per il corpo. Si tratta di dispositivi speciali che misurano i grassi in diverse regioni del corpo dove il deposito di grasso è massimo.

Queste regioni sono diverse per uomini e donne, ma riguardano principalmente addome, fianchi, braccia, cosce e petto. Quando si misura la massa muscolare, si deve presumere che la massa ingrassata sia grasso.

Per seguire i propri progressi, è necessario conoscere il proprio peso corporeo prima di iniziare il piano di potenziamento muscolare. Di questo peso, è necessario misurare la massa grassa. Questo può essere fatto con vari metodi e può essere determinato

da un esperto per ottenere misurazioni accurate.

La composizione del grasso deve essere misurata sottraendo la quantità di grasso in kg dal grasso corporeo totale. Se pesate 50 kg e 5 kg di questa massa sono massa grassa, dovete misurare la vostra ulteriore composizione di grasso a partire da questa informazione.

Supponiamo che, dopo aver iniziato la vostra routine di costruzione muscolare, il vostro peso aumenti a 70 kg. Se 5 kg dei 50 erano di grasso, significa che anche dei 20 kg che avete messo su, la stessa percentuale sarà di grasso. La percentuale sarebbe del 10% e il 10% di 20 kg è pari a 2 kg. Ciò significa che ora il vostro peso corporeo complessivo è di 70 kg, di cui 7 kg sono massa grassa e il resto sono organi, sangue e acqua.

In questo modo è possibile tenere traccia di quanto grasso si è messo su. È solo una supposizione che si tratti di massa muscolare, cosa che potrebbe essere visto che si sta ingrassando.

## Misure

Un altro modo per tenere traccia dei progressi è quello di misurare. Questo è probabilmente il modo più semplice per



monitorare i progressi e controllare visivamente la quantità di muscoli acquisiti.

A tal fine, è necessario prendere un metro e misurare i bicipiti, il petto, i polpacci e le gambe. È possibile misurare anche la pancia e gli avambracci per vedere quanto guadagno muscolare si è ottenuto.

Si possono misurare molte parti del corpo, ma queste sono le aree principali da misurare per seguire i propri progressi. Ad esempio, se avete iniziato con i bicipiti a 8 pollici e dopo qualche mese di allenamento le dimensioni aumentano a 10 o 12 pollici, avrete una chiara idea che la vostra routine sta funzionando bene e che avete effettivamente guadagnato muscoli.

## **Fotografare**

Questo è uno dei modi più divertenti per tenere traccia dei propri progressi. Quando iniziate la vostra routine per la costruzione della massa muscolare, scattatevi una foto allo specchio. Poi, seguite i vostri progressi scattando una foto ogni settimana o due volte al mese.

Mettendo insieme tutte queste immagini, si potranno vedere i cambiamenti avvenuti nel corpo nel corso del tempo.

Se volete, potete anche stampare le immagini e incollarle sul vostro diario per tenerle aggiornate. Questo è un ottimo modo per mantenersi motivati.

A volte i risultati possono essere un po' impercettibili e non si notano realmente su di sé. Ma quando si mettono insieme tutte le foto e le si confronta, diventa più facile vedere la differenza nei guadagni. Se si ritiene che le immagini non mostrino alcuna differenza, potrebbe essere necessario apportare alcune modifiche alla dieta, all'allenamento o agli integratori.

Tracciare i propri progressi è un ottimo modo per evitare di perdere tempo e di non ottenere alcun risultato. Dovreste controllare i vostri progressi ogni settimana, in modo da raggiungere in tempo gli obiettivi a breve e a lungo termine.

W  
I  
D  
C  
ü



# MIGLIORE FITNESS APPSTO

MISURARE I



## Capitolo 8

# Le migliori app per il fitness per misurare i progressi

Potete anche usare la tecnologia per misurare i progressi che fate.

Ci sono tantissime app che si usano ogni giorno per diverse cose. Ma sapevate che esistono anche app per monitorare i vostri progressi? Esistono app create da diversi sviluppatori che potete utilizzare per seguire i vostri progressi e misurare i vostri guadagni.

### **Nike Training Club**

Si tratta di un'applicazione sviluppata dal principale produttore di prodotti per l'atletica al mondo. L'applicazione consente di accedere a più di 180 allenamenti personalizzati, tutti gratuiti. Considerate questa app come il vostro personal trainer per l'aumento della massa muscolare.

Questi allenamenti mirano ad aumentare la resistenza e la massa muscolare. Se volete monitorare i vostri progressi, potete farlo con questa app, che adatta i piani di allenamento alle vostre esigenze.

La caratteristica principale di questa applicazione è che è adatta a tutti. Che siate principianti o di livello intermedio, questa app risponde alle vostre esigenze. Ha una funzione "Picks for You" che vi indica gli allenamenti più adatti a voi.

È possibile scegliere il tipo di allenamento che si desidera fare, ad esempio quello per aumentare la massa muscolare, e l'applicazione lo consiglierà quotidianamente.

L'applicazione offre anche consigli di esperti provenienti dai principali allenatori Nike, con suggerimenti per aumentare la massa muscolare e ottenere muscoli tonici. Con le opzioni basate sul tempo e sulle ripetizioni, potete scegliere quella più adatta a voi.

In questo modo, è possibile tenere traccia del tempo trascorso in palestra ogni giorno o del numero di ripetizioni effettuate.

Se si svolgono altre attività oltre all'allenamento in palestra, come giocare a basket o correre, anche queste possono essere

monitorate da questa applicazione.

L'app memorizza le corse e monitora anche i progressi delle altre attività.

## **Garmin Fit**

Garmin fit è un'altra applicazione che può essere utilizzata per monitorare i progressi. È possibile abbinarla a un dispositivo Garmin compatibile e monitorare la propria attività fisica.

L'applicazione ha una pagina "La mia giornata" in cui è possibile visualizzare i dati sulla propria salute. Fornisce un valore statistico dell'attività fisica svolta. Basta accendere il GPS per misurare la distanza (se si corre) o l'altitudine se ci si allena per costruire muscoli.

Sull'app è possibile creare allenamenti personalizzati in base alle proprie esigenze. Questa app può anche essere sincronizzata con altre applicazioni come Strava o MyFitnessPal, consentendo di monitorare i propri progressi da diverse applicazioni su un'unica piattaforma.

Una caratteristica distintiva di questa app è che consente di



connettersi con altri utenti, in modo da poter monitorare i propri progressi anche rispetto ad altri utenti.

L'app tiene anche traccia della quantità di calorie assunte o necessarie in base all'età, all'altezza e al peso. Con l'app aperta, si può anche ascoltare la propria musica preferita mentre si pianifica.

## **Tracciatore di allenamento JEFIT**

L'applicazione JEFIT è un fitness tracker che può essere utilizzato per monitorare i propri progressi in palestra. È un'applicazione per l'allenamento in palestra, ricca di programmi di fitness gratuiti che mirano a mantenere l'utente in forma.

L'applicazione contiene 1300 esercizi diversi e gli sviluppatori hanno anche aggiunto delle animazioni che permettono all'utente di vedere come vengono eseguiti gli esercizi.

Il fitness tracker fornisce rapporti sui progressi compiuti, in modo da poter vedere quanto si sta facendo bene o quali cambiamenti è necessario apportare. È presente anche un timer per il riposo, in modo da poter riposare per un tempo ottimale tra gli allenamenti successivi. L'app offre anche la possibilità di fissare degli obiettivi che verranno poi monitorati per voi.

Una delle caratteristiche più degne di nota di questa app è che offre diversi tipi di piani di allenamento. È possibile personalizzare i piani per

a stecche di 3 giorni, 4 giorni o 5 giorni. È possibile sincronizzare i dati su Cloud e, se non si dispone di una rete WiFi, l'applicazione funziona anche offline. L'interfaccia è abbastanza facile da usare e nel complesso l'app è gratuita.

## **Fitness Pal**

Fitness Pal è un'applicazione che molti conoscono. Ha un contatore di calorie che consente all'utente di tenere traccia delle proprie calorie. Se si eseguono esercizi di potenziamento muscolare, si può usare il contatore di calorie per vedere se si è ingrassati.

Inoltre, è presente un calcolatore di BMI e di grasso corporeo. Questo è molto importante per tenere traccia dei propri progressi nelle routine di costruzione muscolare. La massa grassa viene utilizzata per determinare la quantità di muscoli acquisiti. L'app contiene diversi esercizi di ginnastica con istruzioni e animazioni. Se non si è soddisfatti dei risultati ottenuti con la routine esistente, è possibile imparare nuovi esercizi di costruzione muscolare dall'app.

L'app contiene anche piani di alimentazione per chi lavora per lo sviluppo muscolare. In questo modo, è possibile seguire i propri progressi in palestra e monitorare

l'apporto calorico allo stesso tempo. Creando un registro degli allenamenti nell'app, è possibile tenere traccia degli allenamenti intensi e dei risultati. È inoltre possibile tenere traccia delle calorie con il Calorie Tracker integrato e utilizzare il pedometro per tenere traccia dei passi compiuti se si è deciso di camminare come attività extra.

My Fitness Pal dispone anche di un cardiofrequenzimetro per monitorare la frequenza cardiaca. La buona notizia è che è gratuito, funziona offline e può essere sincronizzato con altre app come Garmin Fit.

## **IMuscolo**

IMuscle è un'app di monitoraggio per chi vuole aumentare la massa muscolare in una parte specifica del corpo. Sull'app è presente una figura anatomica dalla quale è possibile scegliere la parte del corpo per la quale si desidera un programma di allenamento.

L'app contiene anche un'animazione dettagliata dei diversi muscoli, in modo da poter capire come allenarsi. Oltre agli

esercizi principali, l'app tiene traccia anche dei guadagni dei muscoli secondari.

È possibile monitorare le statistiche per i singoli esercizi svolti o per l'intero allenamento. C'è anche un'opzione per tracciare le misure del corpo. Questa opzione è adatta a chi vuole aumentare la massa muscolare. Possono monitorare le diverse parti del corpo e il loro aumento di dimensioni.

L'applicazione tiene traccia degli allenamenti con il peso, il numero di ripetizioni e le serie eseguite. È presente un trainer digitale che fornisce suggerimenti e consigli su come rendere gli allenamenti più proficui.

## **Allenatore di allenamento**

Si tratta di un'altra applicazione per il fitness che potete utilizzare per seguire i vostri progressi. L'applicazione consente di scegliere qualsiasi fase, sia che siate principianti, intermedi o esperti. Impostate un obiettivo e l'app terrà traccia di quanto vi state avvicinando alla meta. È inoltre possibile collegare l'app all'orologio intelligente per un migliore monitoraggio.

Se vi iscrivetevi all'app, potete anche ottenere un istruttore di fitness individuale online. L'istruttore personalizzerà gli



allenamenti per voi e sarete responsabili nei suoi confronti. Se non si

Se non si vuole pagare, si può comunque usufruire di diversi piani di allenamento ideati da allenatori esperti.

Come si può notare, è abbastanza facile monitorare le proprie prestazioni con un'app, dato che lo smartphone è quasi sempre con sé. Inoltre, diverse app sono dotate di tracker degli allenamenti, allenamenti personalizzati e tracker delle calorie.

## Conclusione

Ora che sapete qualcosa di più sugli elementi essenziali dell'aumento muscolare e della forza, potete mettere a punto un piano più completo da eseguire.



I principianti possono ancora essere i più fortunati del gruppo, perché qualunque cosa facciano sono destinati a mettere su un po' di muscoli. Ma quando si lavora a un livello più avanzato, sapere come ottimizzare i risultati è l'unico modo per migliorare i risultati del bodybuilding.