



L'autore dell'articolo, Marco Addis, durante una fase di allenamento.

ONE MOVEMENT SYSTEM

1MS: sistema allenante con un solo esercizio per gruppo muscolare. Seconda parte.

di MARCO ADDIS Mr. Universo e campione del mondo natural

Ben trovati, cari amici di "CF". Vi ringrazio per l'interesse con il quale avete accolto la prima parte di questo articolo, tratto dal mio libro **"Le 1000 regole del Fitness"**. In questa seconda e ultima parte, completiamo l'analisi dei presupposti e delle regole che devono essere tenuti ben presenti per ottimizzare il lavoro con il metodo **"1MS"** ("One Movement System").

PRESUPPOSTI E REGOLE

Movimenti composti. Tra gli esercizi da scegliere, occorre dare la priorità assoluta agli esercizi composti, a quelli multi-articolari che permettono l'uso di

carichi maggiori; la scelta, in ogni caso, come detto, deve ricadere sull'esercizio che, più di ogni altro, vi farà sentire il lavoro muscolare, producendo risultati.

Tecnica di esecuzione perfetta, ma non rigidamente vincolata. In qualsiasi esercizio il corpo deve comunque muoversi in maniera naturale, senza forzature che provochino dolori articolari. Utilizzare pesi estremi con il corpo completamente immobile è pressoché impossibile e, se attuata, tale prassi risulta rischiosa quanto oscillare pericolosamente con improprie "sbavature" tecniche. Il muscolo bersaglio è quello che deve lavorare al massimo sotto tensione

continua – e altri movimenti del busto o delle gambe, non direttamente coinvolti nell'esercizio, non devono sottrargli lavoro muscolare. Così come una tecnica approssimativa non deve mettere in pericolo schiena, ginocchia, gomiti, polsi e muscolatura stessa; ma, d'altro canto, occorre lasciare a questi ultimi un minimo di libertà di movimento che, nella gestione dei carichi estremi, è consentita se sicura e non controproducente, ma atta solo a garantire e assecondare la propria e unica (e per questo non vincolabile totalmente) biomeccanica.

Piccole variazioni nell'esecuzione di movimenti standard. Per gli stessi motivi di cui al punto precedente, è possibile adattare un esercizio in maniera personalizzata in base alle proprie caratteristiche fisiche, al fine di ottenere i massimi risultati. Un movimento classico, come ad esempio la distensione su panca piana, potrebbe, nel nostro caso, produrre meno benefici di un *press* con panca inclinata anche solo di 10 gradi; occorrerà, in sostanza, cercare, non solo tra gli esercizi più comuni, ciò che in un dato momento può garantirci il massimo sviluppo attraverso l'1MS.

Velocità della ripetizione. Nell'eseguire ogni singola ripetizione bisogna scegliere e applicare una velocità che permetta di tenere il muscolo in tensione continua e costante per tutta la durata del *set* – favorendo, contemporaneamente, l'afflusso sanguigno grazie a un pompaggio muscolare volutamente e consapevolmente cercato. Le fasi concentrica ed eccentrica (positiva e negativa) devono essere svolte alla stessa velocità, con controllo perfetto: sono bandite le velocità troppo lente o troppo veloci. Generalmente è bene impiegare circa 2 secondi per la salita e altrettanti per la discesa.

Pause tra un set e l'altro. L'utilizzo di questo metodo non prevede e non consiglia di stabilire in maniera fissa il tempo di pausa tra un *set* e l'altro evitando, in tal modo, uno *stress* psicologico che influenzerebbe i livelli ormonali, comprometterebbe la riuscita dei *set* successivi e limiterebbe l'entusiasmo. L'intervallo corretto sarà dunque quello che permetta di riprendere fiato completamente e che dia la certezza quasi assoluta di concludere il *set* successivo. È importante, anzi fondamentale, recuperare completamente prima dell'ultima serie, la più importante.

Visualizzazione (del muscolo al lavoro) obbligatoria. Numerosi studi confermano che un muscolo sottoposto allo stesso carico di lavoro viene stimolato molto di più se il soggetto si concentra sull'azione muscolare, guidando con la mente la contrazione che causa il sollevamento del peso. In pratica, occorre fissare la propria attenzione sul punto di inserzione articolare del muscolo allungato nella posizione di partenza e guidarlo mentalmente nel suo percorso di ac-

corciamento e nel successivo allungamento per il numero previsto di ripetizioni. Si visualizzerà sempre il muscolo che si accorcia e si allunga, saturandosi di sangue, e mai il peso. Facciamo un esempio: nella distensione su panca, visualizzerò il pettorale allungato verso la spalla e, da questo punto, guiderò il suo accorciamento verso lo sterno attraverso la clavicola, azione che causerà il sollevamento del peso. Questo tipo di azione mentale indirizza il sistema nervoso, e gran parte degli sforzi del nostro organismo, quasi esclusivamente su quel dato movimento, moltiplicando risultati e sensazioni positive.

Cedimento solo all'ultimo set, nessuna tecnica ad alta intensità per il prolungamento delle serie nell'esercizio 1MS. Il sistema 1MS parte dal presupposto che, per innescare il processo di miglioramento e crescita progressiva, è sufficiente l'*input* fornito dal cedimento muscolare nell'ultimo *set* dell'esercizio scelto; qualsiasi movimento ulteriore causerebbe inutile *stress* ai fini della crescita e, inoltre, un risparmio più o meno inconscio nell'ultima serie, quella fondamentale, da parte della mente che, in tal caso, si preoccuperebbe di eventuali discendenti, forzate o negative da dover affrontare dopo il cedimento, abbreviando i tempi per arrivare a quest'ultimo: una sorta di panico da lavoro previsto. L'utilizzo della tecnica discendente viene sconsigliato in questo metodo, poiché la memoria neuro-muscolare che vogliamo creare attraverso il sistema 1MS è quella relativa al massimo peso sollevato che, con il tempo, farà apparire relativamente più leggeri se non leggerissimi i carichi di preparazione, essendo il nostro organismo "settato" sull'ultimo *set* da 10 ripetizioni. Utilizzando 2 o 3 discendenti, il sistema nervoso "ricorderà" i carichi usati come pesanti pur non essendolo in termini effettivi, circostanza che limiterà la progressione nell'1MS e dunque potenzialmente lo sviluppo. È questione non contestabile come l'uso prolungato di tecniche ad alta intensità porti al sovrallenamento, specie in un programma senza farmaci: l'1MS evita questo pericolo.

Nel pre-gara (massimo tre mesi prima della competizione e una sola volta all'anno) aggiungere un esercizio per i dettagli, questa volta anche con un numero di ripetizioni più alto e con tecniche ad alta intensità. L'esercizio dell'1MS, se scelto in maniera oculata tra quelli consigliati o, in ogni caso, tra i movimenti più efficaci, garantirà alla zona allenata uno sviluppo completo e massiccio. L'entità del carico garantirà lo sviluppo anche dei muscoli secondari come, ad esempio, i tricipiti nel caso dei movimenti per petto e spalle, ed i bicipiti in quelli per la schiena. L'abbondanza di riposo, se supportata da un'adeguata alimentazione, garantirà poi un'efficienza organica e ormonale che renderà certo lo sviluppo. A tre mesi

dalla competizione (o dal momento in cui si desidera raggiungere il picco di forma) il sistema 1MS prevede l'inserimento di un ulteriore esercizio con al massimo 3 serie che, come vedremo, potranno essere eseguite anche avvalendosi di tecniche ad alta intensità. La brevità del periodo, che quindi non stressa eccessivamente l'organismo, la non abitudine del corpo a un volume maggiore, l'inserimento di un nuovo esercizio che "sorprende" il muscolo garantiranno un'ulteriore crescita soprattutto dei dettagli muscolari – che verranno fuori grazie ai muscoli satelliti che supporteranno il muscolo principale sfinito dall'1MS.

Eseguire sempre il riscaldamento a corpo libero. Anche se il sistema 1MS è strutturato in modo da essere sicuro per muscoli e articolazioni, con progressioni di carico calcolate iniziando sempre con pesi leggeri che vanno in crescendo, è assolutamente necessario iniziare con un riscaldamento generale e con dei movimenti a corpo libero che facciano affluire sangue nella zona da allenare e scaldino muscoli e articolazioni. Particolare attenzione si deve prestare, ad esempio, alla delicata zona dei rotatori delle spalle nel caso si allenino il busto, o alle ginocchia nel caso delle gambe. Si consigliano circonduzioni e aperture delle braccia, qualche simulazione a corpo libero dell'azione muscolare delle zone da allenare, un leggerissimo *stretching* sia statico sia dinamico. Il riscaldamento deve innalzare la temperatura corporea, lubrificare le articolazioni, "accendere" e "settare" il sistema nervoso; ma assolutamente, questo è fondamentale, non stressare o stancare l'organismo e l'apparato muscolare. Durata massima consigliata per un sistema sicuro come l'1MS è 5 minuti.

Avambracci e collo non vengono allenati direttamente. Le schede, come detto, devono essere brevissime e intensissime, dunque non vanno sprecate forze focalizzando energie e attenzione verso gruppi muscolari già abbondantemente coinvolti (seppure in modo indiretto) da esercizi mirati ad altre zone. Gli avambracci vengono allenati ogni volta che si tiene un peso in mano, così come il collo (che è coinvolto nel ruolo di stabilizzatore corporeo). Un eccessivo sviluppo degli avambracci farà sembrare più piccoli bicipiti e tricipiti, e un eccessivo sviluppo del collo rovinerà le proporzioni rispetto all'ampiezza delle spalle. Il grado di sviluppo ottenuto con l'1MS risulta più che sufficiente anche grazie ai grossi carichi maneggiati.

Sono da escludere dal metodo 1MS gli addo-



minali. Con questo programma, gli addominali vanno allenati sempre, tutto l'anno e tutte le volte, subito dopo le schede dedicate agli altri gruppi muscolari. Ciò consentirà al corpo di mantenere un addome teso e in forma, un baricentro attivo e preparato, in grado di supportare i grossi carichi che il metodo 1MS prevede, eliminando nel contempo la necessità di stressanti diete che, specie negli uomini, vedono sacrificare, oltre all'adipe, anche sudata massa muscolare, nel tentativo di eliminare il grasso nella zona addominale – che, al contrario, se tonica ed efficiente, sarà molto più reattiva alla dieta e al programma *pre-contest*. Consiglio un esercizio per gli addominali "bassi", uno per i laterali e uno per gli "alti". Massimo due serie per zona. Vanno scelti solo gli esercizi che meglio funzionano per noi, così come il numero di ripetizioni variabili per esercizio e risposta personale. Mai come per gli addominali è fondamentale la sperimentazione e soprattutto la tecnica di esecuzione di ogni esercizio. Anche in questo caso occorre stimolare a fondo l'organismo, ma senza stressarlo: un sovrallenamento in questa zona crea spesso ritenzione idrica. Quasi sempre preferibile risulta l'allenamento a corpo libero, specialmente per obliqui e intercostali, per evitare un ispessimento e allargamento della vita. Questo diverso approccio è motivato dal fatto che i muscoli dell'addome, rispetto agli altri, hanno una diversa distribuzione e proporzione delle fibre muscolari bianche, rosse e intermedie.

Per i polpacci è necessario utilizzare un numero maggiore di ripetizioni, ne consiglio circa 20 o 30. Si tratta di muscoli rigidi, resistenti, il cui sviluppo dipende molto da fattori genetici; non è raro, infatti, vedere uomini con polpacci sviluppati anche senza allenarli o quasi. La soluzione, anche per i meno dotati, è di "sorprendere" i muscoli facendo fare loro un lavoro a cui non sono abituati, così da farli adattare in positivo e dunque crescere. Il polpaccio viene attivato ogni volta che viene fatto un passo, quindi un *range*



di movimento che simuli la camminata non è abbastanza per stimolarne la crescita. Si chiederà di più al muscolo, inducendo dunque lo sviluppo, eseguendo movimenti molto ampi con un peso adeguato e ripetizioni alte.

Nell'esercizio da inserire nel pre-gara (ripeto: tre mesi prima, non più di una volta all'anno) consiglio al massimo 3 serie con un numero medio di ripetizioni (tranne che per i polpacci, che necessitano di un alto numero); è ottimo l'uso di piramide inversa o di 3 serie discendenti. Aggiungete, nel pre-gara o nel vostro "quality training" mirato a un'enfaticizzazione dei dettagli muscolari, un solo esercizio, in modo da non stressare eccessivamente l'organismo. Tre serie sono più che sufficienti e l'uso della piramide inversa (inizi con un grosso peso per poi terminare, con le relative pause, con uno più leggero) o delle serie discendenti, in questo caso concesse (inizi con un grosso carico, per poi terminare, questa volta senza pause, con uno più leggero) risulta essere una grande scelta nel completamento dell'azione svolta dall'esercizio principale dell'1MS. Il muscolo è già caldo, le fibre muscolari sono state affaticate a dovere dai carichi usati, l'esercizio finale farà il resto – lavorando dettagli e inserzioni, che hanno collaborato nel movimento principale dell'1MS, che ora lavoreranno in maniera diretta aumentando la loro visibilità e dunque la qualità complessiva della zona allenata.

Tempo in palestra consigliato per l'allenamento: 45 minuti nell'off season, un'ora nel pre-gara. Se ci si allena con la giusta intensità, l'allenamento che supera tale tempistica è eccessivamente prolungato per le capacità di recupero della maggior parte delle persone. Se si va oltre, si noteranno ritenzione idrica a causa del cortisolo che rilascia acqua, un calo costante di forza e di attenzione ed il progressivo comparire dei classici sintomi di sovrallenamento, che potrebbero protrarsi anche per qualche settimana limitando l'azione ormonale e dunque lo sviluppo.

Quando modificare l'esercizio 1MS. Ci sono buoni indicatori che possono indirizzare l'atleta verso un'impostazione della scheda di allenamento 1MS corretta. Le sensazioni spiacevoli, come la paura dei pesi o di affrontare il set, riflettono uno status fisico non ottimale nel contesto e dunque non incline alla crescita; va fatta particolare attenzione, inoltre, se l'esercizio scelto non è più gradito al nostro organismo o se si è sovrallenati (anche solo e riguardo a quel determinato movimento) o

ancora se il carico fatto la volta precedente era eccessivo e/o con sbavature tecniche. Tale sensazione crea cali ormonali e, con il tempo, cali in quell'esercizio in termini di forza, massa e resistenza rendendo inutile l'1MS. Questo è il momento di cambiarlo.

Giorni di allenamento consigliati alla settimana. Per un buon recupero e uno status fisico ottimale, preposto allo sviluppo muscolare, ritengo che l'ideale sia non superare i quattro giorni di allenamento settimanali, che ciascuno potrà strutturare come meglio crede a seconda dei propri impegni lavorativi e della vita quotidiana. L'organizzazione della *split routine* deve causare il minor stress possibile, fattore chiave per una funzionalità ormonale ottimale. A titolo di esempio, personalmente mi alleno dal martedì al venerdì, interrompendo il sabato, la domenica e il lunedì in modo da "staccare" completamente, rifocillando energie fisiche e mentali.

Ascoltare il corpo. Uno dei principi meno applicati e più sottovalutati è quello del cosiddetto "allenamento istintivo". Si tratta, in definitiva, di ascoltare il proprio corpo e i segnali che esso ci invia, strutturando di conseguenza l'allenamento. Apparentemente semplicistico, questo *modus operandi* risulta assolutamente fondamentale – in particolar modo per gli atleti naturali che desiderino massimizzare i propri potenziali di crescita muscolare – ed è, in assoluto, il motivo principale di migliaia di fallimenti e abbandoni in palestra. Il comportarsi come atleti non naturali – pur non essendolo –, ignorando i segnali del corpo nella vana ed erronea speranza di percorrere la strada degli atleti che usufruiscono di sostanze chimiche di supporto, è una via sicura verso la sconfitta. Non usufruendo di aiuti farmacologici, gli atleti in questione devono obbligatoriamente affidarsi ai normali processi endogeni umani per il recupero o la crescita muscolare, assecondando quelli che sono i meccanismi di difesa del nostro corpo contro lo stress eccessivo. Il nostro organismo viene influenzato dagli eventi della

vita quali lavoro, salute, *stress*, vita familiare, alimentazione, sonno, riposo, stati emotivi ecc. modificando in positivo o in negativo quella che possiamo chiamare la propensione allo *status* anabolico. A tal fine ci invia con chiarezza, il più delle volte ignorata o fraintesa, messaggi che ci avvisano su ciò che va fatto o evitato. Ascoltando tali *input*, spiegati qui di seguito, si riuscirà a individuare una situazione non consona allo sviluppo e a porvi rimedio.

Quando terminare il *work-out*. Occorre terminare il *work-out* con il muscolo bersaglio sfinito ma con la voglia e la sensazione di poter fare di più anche se, materialmente, non sarebbe così. Questa sensazione generalmente identifica uno *status* positivo che sfocia nell'anabolismo, e l'esperienza del *body-builder* avanzato farà distinguere allo stesso, con buona precisione, quando la smania di continuare l'allenamento sia data dall'adrenalina momentanea, dall'*ego* o dall'effettiva necessità ai fini della crescita; nel dubbio, comunque, fate meno. Il cosiddetto "pompaggio", l'afflusso di sangue in un muscolo dovuto all'allenamento e le sensazioni ad esso associate, sono indicazioni abbastanza precise: quando esso termina o inizia ad affievolirsi, è il momento di finire la seduta.

La voglia di fare o non fare un determinato esercizio. Capita spesso, durante un *work-out*, o addirittura prima, di pensare a un determinato esercizio e di non avere voglia di farlo. Le sensazioni più comuni sono: l'ansia di non riuscire a replicare il carico o le ripetizioni del *work-out* precedente, con la paura di perdere ciò che faticosamente si è guadagnato nel tempo associando ad esso le orribili sensazioni di sconfitta derivanti; il ricordo della fatica dell'allenamento precedente; una mancanza di risultati ascrivibili a quell'esercizio che, se pur impegnativo, si vede come inutile; gli eventuali dolori articolari ad esso collegabili; la mancanza di motivazione e la noia. Si tratta di *input* lanciati dal corpo per indicare uno *status* ormonale non consono allo sviluppo e un sovrallenamento specifico derivanti da quel tipo di gesto allenante che, in ogni caso, deve essere almeno per il momento eliminato come esercizio 1MS o come movimento di rifinitura nel pre-gara: occorrerà dunque scegliere tra le molteplici alternative consigliate.

La voglia di andare in palestra. La mancanza di voglia di andare in palestra è un altro segnale inequivocabile di uno *status* ormonale non consono alla crescita, che può essere collegato ai punti precedentemente esaminati.

Dolori articolari da usura. Si tratta di un segnale inequivocabile di sovrallenamento, che però può riguardare non l'intero organismo, ma un determinato movimento che, sia per fatti mentali che biomeccanici, ha prodotto una sorta di *stress* da usura che limite-

rà potenziali di crescita e azioni ormonali; la soluzione è modificare subito l'esercizio.

La forza della mente. Uno degli aspetti fondamentali di questo sistema risiede nel fatto che, se correttamente eseguito, può creare uno *status* mentale favorevole poiché l'atleta, come detto più volte, sapendo che ci sono poche serie, darà sempre il massimo e potrà essere lucido e dunque concentrato sul muscolo al lavoro per tutta la durata della serie, applicando al meglio le metodiche motivazionali. Badate che questa spinta emotiva sia sempre presente.

Scegliere solo ciò che vi procura piacere e gioia, strutturando il vostro allenamento con orari, esercizi e organizzazione in grado di generare nel vostro organismo una sensazione di benessere. L'attesa della scheda deve essere positiva, non si deve temere la fatica ma aspettarla assaporando le sensazioni positive che essa produrrà; in caso contrario, si avranno segni premonitori di una scheda inadatta o di sovrallenamento e dunque catabolismo.

Notare miglioramenti negli altri ambiti della vita: negli altri sport, nella sessualità, nell'appetito, nell'umore eccetera. Il fatto di percepire e verificare dei miglioramenti nella vita quotidiana è un chiaro sintomo di salute e di predisposizione all'anabolismo; viceversa, un calo costante nelle prestazioni indipendenti dai pesi, è un chiaro sintomo che questi ultimi sono strutturati in una *split routine* non adatta alle nostre esigenze di recupero.

Le attività fuori dalla palestra. È bene che le attività sportive da praticare fuori dalla palestra (a meno che non si segua un programma finalizzato proprio al miglioramento di queste ultime) non interferiscano con i processi di sviluppo e di recupero. Se si è culturisti professionisti, ovviamente, tutto dovrà ruotare attorno ai pesi in palestra; se si è *hard-gainer*, si dovranno eseguire le altre attività sportive senza che queste limitino l'attività con i pesi e viceversa: così facendo si eccellerà in entrambe (mai, ad esempio, giocare a calcio nei giorni dedicati alle gambe).



Il presente brano è tratto dal libro "*Le 1000 regole del fitness*" di Marco Addis, edito da "Mursia". Per informazioni e ordinazioni del volume, consultare il sito internet: www.mursia.com.