

IL PICCO DI "MR. PEAK"



L'autore dell'articolo, Marco Addis, in occasione del suo successo ai Mondiali "Fame" del 2010.

L'allenamento per "appuntire" i bicipiti.

di MARCO ADDIS
Campione mondiale FAME

foto di DOUG JANTZ
(www.dougjantzphotography.com)

Forse a qualcuno potrà non interessare la storia del **picco del mio bicipite**, anzi è molto probabile, ma forse a qualcuno sì – proprio come accadeva quando il *body-building* era un fenomeno più diffuso, che registrava dibattiti su questa o quella parte muscolare di un particolare atleta, il quale per motivi genetici o per particolari metodologie di allenamento, si distingueva per una determinata zona del corpo.

Proviamo a farlo assieme, ancora una volta, facendo finta che tutto sia rimasto immutato. Il mio braccio misura circa 55 cm "a caldo" in *off season* contratto, e 5 cm in meno in gara. La genetica è ovviamente favorevole, ma devo ammettere che non ho mai lasciato nulla al caso. Ho iniziato a praticare *body-building* all'età di 13 anni, dopo aver subito un infortunio ai Campionati Sardi di Judo, ma già dall'anno precedente facevo interminabili *curl* con manubri da 4 kg, senza contarli; era una specie di abitudine, mi mettevo davanti allo specchio, magari dopo aver visto un bel cartone animato giapponese stile Uomo tigre o un film alla Rocky. Un approccio certo scellerato ma, si sa, quello che fai da piccolo ti segna... Nei primi anni di allenamento ho usato **esercizi base** e sono ar-

rivato a caricare, ad esempio, 90 kg per 8 ripetizioni nei *curl* alla panca Scott con sbarra "Ez" e ad usare manubri da 45 kg. Le mie braccia crebbero certamente, ma devo ammettere che il salto di qualità lo feci quando acquistai una macchina (ben fatta... molte sono terribili!) per i *curl*, uno di quei macchinari con un carico di 80 kg che sembrano 800. Mi resi subito conto della differenza e le mie braccia lievitano.

Con il tempo, divenuto professionista, acquisii una consapevolezza che oggi, dopo 24 anni di allenamento, confermo: i bicipiti sono, a mio giudizio, l'unico gruppo muscolare per il quale l'**allenamento con le macchine** supera, quanto ad efficacia, quello con i pesi liberi. La motivazione risiede nella forza di gravità e nel sistema di leve che, nei normali *curl* con manubri e bilancieri, interrompe la tensione sul muscolo a seconda della posizione assunta dal braccio.

Vi consiglio dunque di impostare la scheda su pesanti (ma veramente pesanti, non di pompaggio) ***curl* alla macchina** (con leggio Scott) come primo esercizio, utilizzando anche la versione singola (ad un braccio) in maniera piramidale, come fareste per i pesi liberi: ottimo è il metodo di **alternare la versione**

ad un braccio con quella a due senza pausa. L'esercizio successivo potrebbe essere quello del ***curl* al cavo basso**, anch'esso pesante (in piedi o sdraiati, o con staffe separate): 2-3 serie da 10 ripetizioni e terminando con ***curl* doppi al cavo alto**, con un finale discendente (4 discese di peso) da 20 ripetizioni.

Personalmente, durante il lavoro, avverto come una **presa larga** influenzi maggiormente l'interno del bicipite, mentre una **presa più stretta** attivi maggiormente l'esterno e dunque il picco. Sono convinto, però, che sia consigliabile comunque l'utilizzo della presa che permetta di caricare **più peso possibile in maniera sicura**, senza "sentire" tendini e articolazioni, e che debba sempre essere la **mente** (questo è fondamentale!) a controllare il tutto: è proprio lei a dover essere **indirizzata con precisione nella zona che si intende maggiormente stimolare**. Questo è uno dei "segreti" del *body-building* che differenzia, a mio giudizio, un bravo atleta da uno medio. Il movimento deve essere fluido, come se volesse gonfiare un palloncino, con contrazione di picco nel finale. Poi mi direte: discuteremo e discuterete, spero.

Questo è il tipo di *routine* che mi ha permesso, in questi anni, di ricevere riconoscimenti in tutto il mondo da qualche "scellerato" che si è accorto di noi italiani, per "il picco più definito di tutti i tempi" e di ottenere, ad ogni gara o quasi, dal "Natural Olympia" a "Fame" e via dicendo, premi per il **picco** o le **braccia**



migliori (a volte magra consolazione per addolcire sconfitte quanto meno sospette...). Aver ottenuto questi riconoscimenti e averlo fatto sempre, e ripeto sempre, in maniera "pulita", avvicina di fatto chiunque a questi risultati che, tenendo ben conto le caratteristiche genetiche individuali, divengono alla portata dei praticanti di palestra e non solo dei "superman chimici".

Ecco dunque il motivo di questo articolo: proporre un sistema che funziona e farlo sperimentare a più persone. Molti appassionati mi avevano chiesto di scrivere sui miei bicipiti e l'ho fatto in questa gentile sede, nell'intento di riproporre **dibattiti e confronti tecnici su allenamenti e metodologie**: ciò che succedeva un tempo e oggi non accade quasi più, se non in maniera lacunosa a causa dell'insufficienza di dati, notizie o dispute. In palestra dobbiamo tornare a parlare e dibattere di tecnica!

Un tempo ci si appassionava per i *work-out* dei propri atleti preferiti – quelli, come detto, più famosi per certe "parti" – e si copiavano le *routine* corrispondenti o si seguivano le particolari filosofie di allenamento, adattandole alle proprie esigenze. Lo stesso **Arnold** applicava il metodo di **Reg Park** per i **polpacci** («Devi caricare pesi stratosferici perché i polpacci, essendo abituati a sostenere il peso del corpo, non possono essere scioccati da carichi esigui»). Si faceva poi quello che diceva **Tom Platz** per le **gambe**: «Gli *squat* devono essere completi, movimenti parziali causano svi-

luppo parziale». Ci si allenava per incrementare la **depressione addominale** come consigliava **Frank Zane**, o si cercava di lavorare la **schiena** con carichi gestibili come faceva **Lee Haney**, il quale predicava la stimolazione del muscolo e non il suo "annientamento".

Insomma cercavamo di eguagliare il petto di **Arnold** o i suoi bicipiti, sperimentando la millantata "visualizzazione"... posavamo sotto il sole, così come diceva e mi consiglia tuttora **Lou Ferrigno**... oppure replicavamo le "*beauty reps*", così come le chiama il mio caro amico **Robby Robinson**, nell'allenamento del **picco**.

E oggi? A chi salterebbe in mente di pensare di ottenere i tipi di fisici o di sviluppo degli attuali campioni più celebrati, tra l'altro tutti molto simili negli eccessi, semplicemente percorrendo le loro filosofie d'allenamento o le loro *routine*? Certo, ogni persona è diversa quindi non basta copiare una scheda, questo è logico; ma solo ipotizzare di avere quel tipo di crescita attraverso la palestra e la tavola, arrivando a pesare 120 kg e spesso oltre, per un'altezza media, con percentuali di grasso esigue e i glutei striati, appare quanto meno fantascientifico, demotivante e soprattutto fuori dal vivere comune e dalla "normalità" di una vita sana e sportiva.

Ogni atleta, specie se "avanzato", è diverso dall'uomo medio e sedentario, questo è ovvio, ma da qui ad essere "esperimenti di chimica" ce ne passa... Come ho già avuto modo di scrivere su

queste stesse pagine, l'uso dei farmaci tende a "**standardizzare**" lo **sviluppo**, in quanto non causa una crescita proporzionata o mirata su certe zone, ma **ipertrofizza tutto** – **organi interni compresi** – annullando, di fatto, le differenze tra i vari atleti, che ovviamente ci sono in quanto esseri umani distinti, ma che non sono più "marchi di fabbrica" di un'onesta passione, come un tempo, o comunque non sono oggetto di sogni di "imitazione" nello sviluppo da parte dei *fans*, tanto meno fonte di discussione o ammirazione.

Le **dimensioni** in generale degli atleti sono diventate **sproporzionate rispetto al passato** ma c'è qualcuno – anche tra i massimi "Pro" – che vanta la separazione dei bicipiti e del "picco" come la intendono **Albert Beckles** o **Robby Robinson**? Qualcuno ha il petto di **Arnold**, le proporzioni di **Bob Paris**, la depressione addominale di **Zane** o la schiena di **Lee Haney** associata al rapporto spalle-vita? Amici stiamo parlando di un periodo che va dai 40 ai 20 anni fa: di che cosa possiamo discutere oggi? Cosa possiamo portare a "modello"? I ventri dilatati?!

Mi pare che la discussione che ruota attorno al *body-building*, attualmente, sia quella orbitante attorno ai suoi **problemi**; è difficile non constatare come il nostro sport venga seguito solo dagli appassionati più incalliti ormai, consci di vedere qualcosa di incredibile e, se vogliamo, anche curioso. Ma certamente, sotto molti punti di vista, esso risulta demotivante e fuori dalla portata della stragrande maggioranza delle persone che si allenano in palestra. È un po' come osservare il "*Guinness World Record Show*": non si tratta più di un fenomeno insito nella società, siamo tornati al pre "*Pumping Iron*". Contenti loro...

Personalmente contento non lo sono affatto, e continuerò a "rompere le scatole" perché qualcosa cambi prima o poi. Spero, comunque, che leggendo questo articolo vi sia venuta la voglia di allenare i bicipiti, che domani proviate la mia scheda avendo un po' più di "benzina" del solito grazie alle mie parole, oppure che mi contraddiciate, aprendo un dibattito su cosa è meglio per voi e per la vostra struttura fisica: insomma, quello che succedeva un tempo! Spero, soprattutto, che queste righe possano per un attimo allontanarci dall'indifferenza e dalla distanza verso la nostra stessa disciplina, quella vera. Aiutiamoci.



Sarai ricontattato a brevissimo.