



Le gambe dell'autore dell'articolo, Marco Addis (foto di Bill Dobbins). A lato, lo stesso Addis durante due confronti (secondo da destra e primo a sinistra) al recente Olympia Natural INBA del 2014.



UN COLPO DI GLUTEO

Un allenamento di "Mr. Peak" per le gambe.

di MARCO ADDIS Mr. World, Mr. Universe e Natural Olympia INBA – Personal Trainer

Salve, cari amici di "CF"! Dopo il mio ultimo Natural Olympia INBA del Novembre scorso, ho ricevuto molte richieste riguardo alle mie **gambe** e su come fossi riuscito a raggiungere una tale **definizione** pur in presenza di un sostanziale sviluppo del volume rispetto agli anni precedenti. Con questo articolo – rivolto primariamente agli **agonisti** – proverò a soddisfare tali richieste.

Nei giorni precedenti alla gara di San Diego, parlando alla "Gold's" con alcuni Pro degli anni Novanta, il dibattito cadde sui **glutei**. Osservando le loro foto, cari amici, noterete che la definizione dei glutei, per la maggior parte degli atleti del tempo, diciamo prima di Coleman (con la sola eccezione di **Rich Gaspari**, ancora precedente), non solo era lontana dagli **standard** odierni dell'Olympia, ma anche di qualsiasi gara di livello medio-alto. Quindi, mi direte voi, si tratta di progresso! Può darsi, ma ci sono delle considerazioni da fare.

Prima di tutto, cercare in un concorrente un corpo enorme con glutei striati è un palese invito al **doping** e ai diuretici – chi dice il contrario, mente spudoratamente! Guardate le foto di Flex Wheeler o Chris Cormier (non proprio dei pivellini), e noterete

glutei molto inferiori, quanto a definizione, a quelli di gran parte degli atleti di vertice odierni delle varie federazioni; e qui sta il secondo punto. I giudici, oramai, tendono a considerare il gluteo come parametro di forma stratosferica – premiando 9 volte su 10 sul palco quello che ha le famose **"striature"** nel posteriore. Ho visto troppe volte atleti deficitari in varie parti del corpo, scavalcare altri più grossi, definiti, simmetrici e preparati, solo perché dotati di un posteriore ben visibile e asciutto – per un... colpo di gluteo, insomma! Sono sicuro che molti di voi staranno annuendo adesso (tranne quelli coinvolti in prima persona, ovviamente).

Per quanto mi riguarda, ho sempre considerato i glutei come una qualunque parte del corpo; e quindi con un livello di definizione che segue e si adatta, come in un'opera completa, a tutta la muscolatura. Non farei mai una dieta deficitaria e certamente non mi ucciderei a forza di **diuretici** o simili per avere un gluteo striato a discapito del resto, ma sono conscio che è una delle cose che i giudici guardano di più – e questo è semplicemente aberrante. Io stesso ho vinto tante gare quando avevo un posteriore (non i bicipiti femorali ma proprio i glutei)