

tante, viene ignorata da questo ragionamento: gli atleti (agonisti e no) veramente naturali che, vicini ai loro potenziali e ai loro limiti, desiderino migliorare ulteriormente senza ricorrere al *doping*.

Procediamo con ordine: soprattutto se si assumono farmaci, i sistemi di allenamento "classici" – con sedute per 5-6 giorni a settimana, composte da 20 serie per i gruppi muscolari grandi e circa 12 per i piccoli, lavorando a volte lo stesso gruppo due volte a settimana – sostanzialmente funzionano. Sono ottimi anche per un novizio che non ha mai preso in mano un peso, ma questo fino a che le capacità di recupero naturali del corpo sono ancora in grado di supportare e dunque supercompensare e migliorare attraverso uno status anabolico positivo e predisposto alla crescita. Una volta aumentati i carichi, raggiunta un'intensità sufficiente, questo approccio non funziona più e si smette di crescere o addirittura si regredisce; sono certo, cari amici, che ognuno di voi è arrivato a questa fase di stallo imputandola a mancanza di varietà e confusione muscolare, spesso abbandonando, di conseguenza, schede ed esercizi efficacissimi per chissà quale *routine* che altro non ha fatto se non portarvi a diminuire di massa e forza – circostanza verificata con disappunto una volta tornati, pentiti, ai vostri collaudati esercizi, notevolmente ridimensionati.

La faccenda vi suona familiare? Quelli che ora stanno storcendo il naso, pronti a criticarmi nei "meravigliosi" forum dei "so tutto io", molto probabilmente avranno intenzione di assumere farmaci per "aiutare" (col cavolo che lo aiutano!) il corpo a crescere – perché non hanno raggiunto livelli tali da necessitare di un sistema di allenamento abbreviato, appositamente concepito per i *natural*. Gli altri, con una mentalità più aperta, meno scettici a prescindere e per partito preso, ma vogliosi di conoscere qualunque metodo che potrebbe (ma anche no) andar bene per il loro organismo unico, continuino pure a leggere: probabilmente avranno meno frustrazione dal *body-building*, riuscendo a dedicare più tempo alla normale socializzazione e ottenendo, nel contempo, più risultati in palestra grazie ad un organismo efficiente.

La nostra è un'attività faticosissima e quanto mai impegnativa, ma che deve rimanere un **piacere** e non una patologia derivante dal conseguimento di risposte che, se ricercate attraverso metodologie concepite per chi prende farmaci, non si avranno mai. In genere, anche gli atleti di alto livello prima o poi arrivano ad un **punto** che segna le loro capacità fisico-ormonali di crescita e recupero; una volta al bivio, devono fare una cosa sola: **fare meno!** Mi spiego. Una volta acquisita, negli anni, la

consapevolezza del proprio corpo, conoscendone reazioni e punti deboli, si è grado di **scegliere ciò che funziona meglio per sé**, eliminando il resto. Vanno calcolati con precisione i **tempi di recupero** del proprio corpo, ascoltandolo in modo da mantenere naturalmente un sistema ormonale in stato anabolico (la vera chiave di tutto) senza alcuno *stress* catabolico. Avete presente quando fate un esercizio, lo portate al limite, i muscoli non riescono più neppure a fare una ripetizione ma, una volta terminato, avete ancora voglia di allenarvi? Ecco, quello è il momento di andarsene! Il muscolo ha fatto il suo dovere, il sistema ormonale è al *top* e pronto ancora a lavorare ma il lavoro che dovrà fare non potrà essere quello di sfinirsi con altre serie per un muscolo già stimolato a dovere, ma far **recuperare e crescere** la parte allenata, chiaro? So che ognuno di voi conosce queste sensazioni.

Lasciate svenire Branch Warren e compagnia in palestra! Voi non fatelo, perché è solo l'organismo che vi hanno dato mamma e papà (sviluppatosi nel tempo con un allenamento rispettoso della vostra integrità) a potervi far recuperare, non altro. Il risultato opposto sarebbe **catabolismo** certo, *stress* e dunque mancata crescita, assenza di sviluppo progressivo con ripercussioni in palestra e molto probabilmente nella vita normale. Spesso si crea, infatti, un **circolo vizioso**: si cerca di fare di più nella speranza di non perdere ciò che faticosamente si è conquistato sforzandosi di incrementare carichi, tempi e frequenze. La risposta giusta è fare esattamente l'inverso: **allenarsi meno spesso, per meno tempo ma con maggiore intensità**, affiancando tutta una serie di accorgimenti che rendano la risposta ormonale, e dunque la seduta, proficua.

Nell'ambito del mio "Sistema 1MS", viene scelto **un solo esercizio per gruppo muscolare**, quello in un dato momento più adatto alle proprie caratteristiche fisiche; in tale contesto viene spiegato come affrontare le serie, quando cambiare il metodo, come sfruttarlo al massimo e tutte le varie dinamiche di allenamento con le progressioni di esercizi e alimentazione in periodo di pre-gara. Personalmente, ritengo questo metodo come uno dei più efficaci ma, come ho più volte sottolineato anche all'interno del mio libro "*Le 1000 regole del fitness*", ogni individuo è diverso e può rispondere in maniera differente agli stimoli allenanti; certamente, però, la via da me indicata è quella per uno sviluppo muscolare ai massimi livelli, **senza alcun uso di farmaci**. In definitiva, vi invito a riflettere sul fatto che ciò che fanno certi atleti di alto livello, che magari usano la chimica, non vada bene per i culturisti realmente *natural*. Aiutiamoci!

