



TUTTE BALLE?

Fare meno, per ottenere di più!

di MARCO ADDIS Natural World Champion, Mr. Universe, Junior Master Natural Olympia

Salve amici di "Cultura Fisica". Conoscete ormai il mio stile di scrittura da amante fino al midollo della nostra disciplina, che fa parte, da sempre, della mia vita, condizionandola in tutti i suoi aspetti. Allo stesso tempo, ogni mio pezzo risulta spietatamente critico su certi aspetti del *body-building* attuale che, a mio giudizio, si sta autodistruggendo ed è destinato a estinguersi (se non altro nell'aspetto più pulito e come più ampia diffusione agonistica verso un pubblico variegato e non di settore). Ultimamente, mi sono arrivate moltissime richieste e domande riguardanti aspetti squisitamente tecnici, in particolar modo dopo il doppio speciale apparso proprio su "CF", dedicato al mio sistema di allenamento "1MS" ("One Movement System").

Per questo motivo, ho deciso di scrivere un articolo che risponda a due diverse esigenze: quella mia, di sfogare, anche in queste pagine, il dispiacere per la crisi del nostro sport, sperando, nel mio piccolo, di convincere qualcuno di voi a tentare il recupero delle tradizioni culturistiche; e quella di rispondere alle tante domande riguardanti l'allenamento che mi sono giunte.

Una delle questioni che più mi vengono poste

è, grosso modo, la seguente: caro Mr. Peak (Marco non mi chiama più nessuno, neppure i miei parenti...), se quello che dici descrivendo il tuo sistema di allenamento fosse vero, gran parte dei più comuni metodi che ci propugnano in palestra da decenni altro non sarebbero che balle assurde: possibile? Ci prendono così in giro? La mia risposta è sì, un bel po', specie se si parla di atleti avanzati.

La prima cosa da dire è che un *atleta natural* di alto livello non può e non deve allenarsi come uno che si avvale di supporti chimici, questo è certo; quindi, in tal senso, certe riviste, certi siti, *blog* e compagnia bella, ci prendono in giro. Oppure, e questo sarebbe molto triste, vengono dati per scontati alcuni fattori con una spietata tecnica di *marketing*: i classici sistemi di allenamento funzionano benissimo agli inizi (come quasi tutto, d'altronde), vanno benone se si è atleti medio-bassi e, nel caso dei professionisti di alto livello, se si assumono farmaci. In definitiva, con questo *modus operandi* si abbraccia una buona fetta di mercato di lettori e appassionati, e tutti contenti.

Peccato che una parte rilevante di atleti, quella che, a mio avviso, dovrebbe essere la più impor-