

in ottima forma, anche se magari ero inferiore per massa totale o forma generale ad altre competizioni che non mi avevano visto primeggiare, nonostante fossi più grosso definito e "pieno" ovunque ma con glutei meno striati.

Fateci caso amici, si dice che siano le pose di schiena quelle che decidono: può essere vero, ma se hai una schiena così così (e il tuo avversario una schiena perfetta) e i glutei pazzeschi, hai buone possibilità di vincere. Credo che si sia superato il limite e sono convinto che il gluteo, zona che tende ad accumulare grasso, compensi in qualche modo l'ignoranza di certi giudici...

Il corpo deve essere **sviluppato nella sua totalità**, il gluteo ha la sua importanza ma, certamente, non è tra i distretti più importanti e, nel *body-building*, non dovrebbe essere un metro di giudizio così fondamentale come lo è diventato attualmente. Gareggio a partire dagli anni Novanta, verificando di persona ciò che vi dico.

Quale la soluzione dunque? Un sottosviluppo dei glutei? Assolutamente no! Mi ripeto: **i glutei devono essere sviluppati in maniera proporzionata al resto**, ben definiti in maniera naturale, ma senza essere sopravvalutati. Se fosse per me, in tutta sincerità, avrei lasciato le usanze e i **costumi** degli anni Settanta e Ottanta che coprivano del tutto i glutei: metterli in evidenza certamente non avvicina il nostro sport alla gente comune; inoltre, ma è solo la mia modesta opinione, è di cattivo gusto – anche se ci siamo oramai abituati un po' a tutto.

Ma veniamo alla **parte tecnica** del mio ragionamento. In questa recente preparazione ho cercato appunto di rendere le gambe incredibilmente definite, utilizzando il mio metodo di allenamento **"1MS": One Movement System**. Come ho più volte spiegato su queste stesse pagine, e come potete leggere sul mio libro *"Le 1000 regole del Fitness"*, si tratta di scegliere l'esercizio che, in un dato momento, è per noi più efficace per un muscolo; per poi aggiungerne un altro, tre mesi prima della competizione; più le pose due mesi prima e il cardio un mese prima, utilizzando contemporaneamente una dieta decrescente.

Per i **quadricipiti** ho scelto un esercizio di mia "invenzione" (che **sconsiglio** vivamente a chi ha **problemi alle ginocchia**): il **sissy squat con un'imbracatura** (simile a quella usata con lo *"Zane leg blaster"*). Personalmente ho svolto un *set* di preparazione di 6 ripetizioni (numero ibrido tra forza e massa) non a cedimento, a corpo libero, poi con 40 kg, 80 kg, 100 kg e l'ultima a cedimento con 120 kg più l'imbracatura per 10 ripetizioni (numero ideale per la massa). Sì, avete letto bene: 120 kg di

sissy squat completi toccando con i talloni i glutei. L'atleta *natural*, per avere uno sviluppo massimale, deve allenarsi molto pesantemente e molto brevemente, in modo da attivare gli ormoni anabolici in maniera naturale; infatti la scheda per i quadricipiti *off season* finisce così!

A tre mesi dalla competizione ho aggiunto l'esercizio di **leg extension**: 3 serie da 10 ripetizioni, aumentando il peso ad ogni *set*, con l'ultimo a cedimento; per poi inserirlo, vicino alla gara, in serie composta con il precedente esercizio.

Per quanto riguarda i **posteriori**, che faccio subito dopo i quadricipiti, in questa occasione ho scelto come movimento base "1MS" i **mezzi stacchi alla rumena** con manubri. Il segreto sta nell'incrementare, serie per serie, il peso dei manubri adoperati secondo la sequenza 6+6+6+6+10 (quest'ultima serie va portata a cedimento con il maggior carico sollevabile, sempre in esecuzione corretta).

A tre mesi dalla competizione ho inserito il **leg curl da seduto** a una gamba: 3 serie da 10 ripetizioni aumentando il peso ad ogni serie, con cedimento solo nell'ultima.

A due mesi dalla competizione ho aggiunto le **pose a fine seduta**.

Infine, a un mese dalla competizione, ho inserito il **cardio** – sempre a fine seduta. Per quest'ultimo, ho fatto affondi in movimento a corpo libero dopo ogni scheda (mi allenavo 4 volte alla settimana) per 20 minuti senza pausa.

I risultati di questo "martirio", ché tale è stato ve lo assicuro, si sono visti! Le mie gambe hanno suscitato davvero clamore e questo mi rende orgoglioso. Come contropartita, e tornando al discorso fatto in precedenza, ho raggiunto una percentuale di grasso molto bassa, striature e vascolarizzazione ovunque ed ho portato il fisico ai propri limiti organici. La mia riflessione finale, tuttavia, è che richiedere simili *standard*, specialmente nei glutei, non è proprio il massimo da un punto di vista fisiologico... Aiutiamoci!

ANCORA DISPONIBILE LO STORICO "NUMERO 1"

La ristampa del numero 1 di "Cultura Fisica" (Novembre 1957) è ancora disponibile, e può essere richiesta in redazione al prezzo speciale di **8 Euro** (comprensivo delle spese di spedizione ordinaria).

CULTURA FISICA
IL MENSILE DELLA F.I.C.C.F.

CULTURISMO
LITTA
COLLEVAMENTO
PESI