

Il cambiamento di Casey Viator a seguito del Colorado Experiment

Il **colorado experiment** divide i cultori dei muscoli per i risultati strabilianti che furono ottenuti da **Casey Viator**: ancora oggi se ne parla suscitando fascino ed interesse.

Oggi siamo bombardati da metodi, nuove ricerche, nuove scoperte, rettifiche di vecchie ricerche, smentite clamorose e di guru che vi dicono che non funziona niente, che bisogna allenarsi in modo semplice, frequentemente e recuperare.

Sono gli stessi guru che a volte rimangono sul vago e fanno copia e incolla con le schede. Ma non perché non hanno voglia di lavorare, ma perché tanto non funziona quasi niente. A volte ci si chiede se i vecchi atleti e preparatori anni 70 non ne sapessero più di noi, anche perché non era facile convincerli con frasi del tipo: ma quella ricerca dice che il tuo metodo non funziona, o anche se funziona lo fa non per i motivi che credi tu.

I preparatori dell'epoca erano più cocciuti dei muli.

Uno di questi era Arthur Jones, in continua critica con il mondo del fitness di quei tempi, odiato e osteggiato per la sua burbera schiettezza. Una volta tentò di creare un protocollo di allenamento teso a massimizzare i guadagni muscolari nel più breve tempo possibile.

Prese corpo l' **Esperimento Colorado**.

Negli anni successivi si alternarono smentite, accuse, critiche, portate persino da personaggi influenti senza mezzi termini (Bill Starr disse che Casey Viator assumeva steroidi senza dirlo ad Arthur e a fine delle sessioni di allenamento usciva la sera in segreto per andare ad allenarsi seriamente in qualche YMCA, il corrispettivo dei nostri oratori che a quanto pare però in america sono attrezzati con quintali di bilancieri e ghisa fatta bene, e questo ovviamente Casey Viator lo confidò in segreto solo a Bill, senza dirlo a nessun'altro!).

Dopo molti anni di gettate di fango un personaggio che studiò quel protocollo ha deciso di parlare, visto il livello di infamia ricevuto verso l'intero gruppo di Jones, la **Nautilus Industries**. Vediamo insieme un estratto originale scritto da poco su T Nation da Ellington Darden. Quello che segue è la traduzione originale dell'articolo:

## **L' Esperimento Colorado: fatti o finzione**

Arthur Jones, fondatore della Nautilus, Inc.

Casey Viator guadagnò davvero 63 libbre (28,57 kg) di muscoli in 28 giorni?

L'Esperimento Colorado ebbe luogo nel maggio del 1973, nell'università di stato del Colorado. Lo scopo dell'esperimento era quello di produrre un alto livello di crescita muscolare allenando il soggetto, Casey Viator, quasi ogni giorno, ovvero 14 volte in 28 giorni, in un ambiente universitario controllato.

L'inventore delle macchine Nautilus **Arthur Jones** allenò personalmente Casey ad ogni allenamento. Le sessioni erano intense, progressive, e includevano anche una tipologia di ripetizioni interamente negative nel 50% degli esercizi.

Nella sola prima settimana, Viator guadagnò 27,25 libbre (12,36 kg) di solidi muscoli. Ripeto: si tratta di 27,25 libbre in sette giorni, con una media di 3,9 libbre (1,76 kg) al giorno. I fatti dicono che durante quella prima settimana Viator guadagnò 20,25 libbre (9,18 kg) di peso corporeo totale, ma perse anche 7 libbre (3,17 kg) di grasso, per un totale quindi di 27,25 libbre di massa magra.

Complessivamente il guadagno di massa magra di Viator fu di 63,21 libbre (28,68 kg). Si trattò di un guadagno medio di 2,26 libbre (1,02 kg) su base giornaliera.

Ci sono molte speculazioni, accuse, ed esplicite montature di leggende metropolitane riguardo l'Esperimento Colorado. Alcune sono semplice umorismo, altre sono miscredenze, ed altre sono maliziose dicerie. Io ho avuto a che fare con tutto questo, ma la cosa più innegabile fù che Casey Viator guadagnò una **enorme quantità di muscoli** in un periodo veramente breve.

## **La Mia Connessione**

Nel mese successivo all'Esperimento Colorado io ero uno dei partecipanti al Mr America organizzato dalla AAU (Amateur Athletic Union) in Williamsport, Pennsylvania, quando Arthur Jones e Casey Viator rilasciarono informazioni preliminari riguardo i risultati.

Nel luglio del 1973 Jones mi reclutò per diventare il direttore di ricerche della Nautilus Sports/Medical Industries, e io lavorai in quel ruolo per venti anni. Uno dei miei primi progetti alla Nautilus fu quello di diventare molto familiare con l'**Esperimento Colorado**. Jones custodiva una cartella che conteneva tutte le routine di allenamento e Liza, sua moglie, aveva un quaderno di appunti che lei usava per annotare tutti i pasti giornalieri. Ho ancora delle copie di quel materiale.

Tutti i dati rilevanti furono separati e riassembleati. La Nautilus stampò e distribuì migliaia di brochure sull'esperimento Colorado. Io pubblicai i risultati in diversi dei miei libri, e altri tre dei quattro autori fecero lo stesso.

La mia storia personale con Viator risale a qualcosa come quattro anni prima. Incontrai inizialmente Casey ad una gara di bodybuilding in Texas nel 1969 e gareggiai contro di lui per i successivi due anni. Mentre invece al quartier generale della Nautilus al lago Helen, Florida, dal 1973 al 1980, ho allenato e fotografato Casey innumerevoli volte, specialmente nella preparazione per la gara di Mr Universo Nabba del 1978.

Per quanto riguarda Jones, lo incontrai nell'agosto del '70 alla gara AAU in New Orleans e andai a trovarlo al lago Helen, in Florida, varie volte nel corso dei successivi tre anni. Mi mantenni in regolare contatto con Jones fino a che morì nel 2007.

Ora, andiamo indietro ai fatti pratici, le immagini e la finzione dell' Esperimento Colorado.

## **I Fatti**

Prima che io affronti alcune delle finzioni che circondano questa storia, qui ci sono alcuni fatti pertinenti che è necessario voi sappiate:

- Fatto n1: al 30 di Aprile, 1973, delle misurazioni pre-esperimento furono prese sulla composizione di Casey Viator dal dottor James Johnson, professore associato al dipartimento di radiologia dell'università di stato del Colorado.
- Fatto n2: Casey Viator, con un'età di 21 anni, un'altezza di 5 piedi e 8 pollici, aveva un peso iniziale di 166,87 libbre (75,69 kg). La sua percentuale di grasso, misurata con il metodo del "conteggio totale del potassio" era del 13,8 %.
- Fatto n3: l'esperimento fu condotto dal 1 maggio del 1973 fino al 29, stesso mese e stesso anno, per un periodo totale di 28 giorni.
- Fatto n4: non furono usati speciali integratori alimentari di alcun genere. Non furono assunti medicinali né steroidi di alcun tipo. Furono consumati sei pasti al giorno razionalmente ben bilanciati.
- Fatto n5: l'ultima settimana dell'aprile del '73 venti esemplari di equipaggiamento Nautilus, inclusi dei macchinari prototipi appositamente progettati per eseguire ripetizioni negative furono spediti e posizionati dentro il laboratorio di fisiologia dell'esercizio del dottor Elliot Plese, a Fort Collins, all'università di stato del Colorado.
- Fatto n6: Arthur Jones e Casey Viator volarono a Fort Collins e ci rimasero fino alla fine di maggio.
- Fatto n7: Arthur Jones allenò personalmente Casey e lo spinse al suo limite in ogni esercizio. La routine di Viator aveva una media di 12 esercizi a sessione. Ogni sessione aveva una durata media di 33,6 minuti.
- Fatto n8: il peso corporeo finale di Viator fu di 212,15 libbre (96,22 kg) con una percentuale del 2,47% di massa grassa. Si trattò di un aumento di 45,28 libbre (20,53 kg) di peso, a cui già sono sottratti la perdita di 17,93 (8,13 kg) libbre di grasso.
- Fatto n9: durante la sola prima settimana, Viator guadagnò 27,25 libbre (12,36 kg) di solida muscolatura. Ripeto: si tratta di 27,25 libbre in 7 giorni, quasi 4 libbre (1,81 kg) al giorno. I fatti mostrano che durante quella settimana Viator guadagnò 20,25 (9,18 kg) libbre di peso corporeo perdendo 7 libbre (3,17 kg) di grasso, per un totale di guadagno in massa magra di 27,25.
- Fatto n10: La massa magra globalmente guadagnata da Viator fu di 63,21 libbre (28,68 kg), questo fu un aumento medio di 2,26 libbre (1,02 kg) giornaliera.

## Le Critiche

Casey era ben lontano da essere un atleta nella media, e per di più stava ricostruendo i muscoli che aveva perso

Per prevenire ogni fraintendimento, Jones fu sempre attento nel evidenziare che i risultati di Viator furono tutto tranne che nella media. Questi furono eccezionalmente notabili poichè Viator era un atleta straordinariamente dotato, con lunghe pance muscolari lungo tutto il corpo.

Jones sottolineò anche che due anni prima Viator aveva vinto l'edizione del 71 del Mr America AAU, con un peso di 218 libbre (98,88 kg). Dopo aver vinto la gara Viator si prese del tempo di pausa da gare e allenamento e tornò a dicembre del 72, con un peso di 200,5 libbre (90,94 kg). Nella prima metà del gennaio 73, Viator fu coinvolto in un incidente grave con una macchina per l'estruzione di cablaggi rivestiti, e perse quasi tutte le falangette della sua mano destra. Poi rischiò di morire per una reazione allergica ad una iniezione anti-tetano.

Come risultato dal gennaio del 73 fino ad aprile Viator non si allenò. Infatti per la maggior parte del tempo egli rimase in uno stato di depressione e aveva poco appetito. I suoi muscoli si atrofizzarono, e perse 33,63 libbre (15,25 kg), con 18,75 libbre (8,5 kg) imputabili all'inniezione quasi fatale. Parte se non tutto del successo di Viator nell'esperimento Colorado fu proprio che lui stava ricostruendo muscoli che aveva già costruito nei due anni precedenti.

Per guadagnare tutti quei muscoli Casey doveva necessariamente trovarsi sotto ciclo di steroidi

Casey non si trovava sotto ciclo di steroidi durante la durata dell'esperimento colorado. Arthur Jones era chiaramente contrario all'uso di farmaci di qualsiasi tipo, e ne fece palesi dichiarazioni in tutti i suoi scritti. Egli annotò nel suo report che "l'uso di cosiddetti ormoni per aumentare la crescita (steroidi) non è nè necessario nè desiderabile."

Per evitare che Casey potesse essere accusato di prendere farmaci durante l'esperimento, Arthur ingaggiò il tizio più tosto che potesse fare da ombra a Casey 24 ore su 24, sette giorni su sette. Chi era questo tizio? Era **Tom Wood**, e io ho parlato svariate volte con Tom circa la sua partecipazione all'esperimento, egli mi ha confermato che Casey non assunse steroidi anabolici nell'arco dei 28 giorni di studio.

Arthur non credeva nell'alimentazione forzata o in diete di "massa". Fu trascritto un diario dell'alimentazione giornaliera di Casey e ogni minima cosa che egli consumava fu registrata. Io stesso esaminai personalmente quel diario e calcolai il numero totale di calorie giornaliere ingerite da Casey. Non mangiò mai più di 5000 calorie e molti giorni fù più vicino alle 4000 che era il minimo considerando i brutali allenamenti a cui era sottoposto.

Le foto del prima e dopo di Casey non fanno sembrare che lui abbia davvero guadagnato 63,21 libbre di muscoli

Arthur impiegò un tipo di luce piatta, piuttosto che una luce più contrastata, perchè voleva influenzare di più la comunità di preparatori e medici professionisti più che il mondo del bodybuilding. Un' estrema muscolarità sarebbe stata un interruttore per il mercato che più Jones avrebbe voluto influenzare.

Io andai a trovare Casey poco tempo dopo il completamento dell' Esperimento Colorado e quella volta si tolse la maglietta e fece alcune pose. Il suo fisico in persona era significativamente più muscoloso e definito, comparato alla piattezza che fù mostrata nelle foto del "dopo".

In più Jones era un amministratore delle misurazioni delle circonferenze molto preciso, ma utilizzò questi parametri principalmente per soddisfare la sua curiosità e questi dati non furono pubblicati. Comunque, poco tempo dopo lo studio, io chiesi a Jones di lasciarmi vedere le misurazioni prima e dopo di Casey. La terza volta che lo pressai per avere quei numeri, questo fu quello che Arthur riportò:

Casey guadagnò 2 pollici e un ottavo in ogni braccio contratto (5,39 cm), 5 pollici e sette ottavi (14,92 cm) di circonferenza torace al petto, 2 pollici (5,08 cm) di vita e 3 pollici (7,62 cm) in ogni coscia.

Considerando quelle misure, assieme alla comparazione delle foto a luce piatta, in fondo un guadagno di 45,28 libbre (20,53 kg) di peso corporeo con un effettivo aumento di massa magra di 63,21 libbre (28,67 kg) di muscoli, per mia opinione è molto più plausibile.

L' Esperimento Colorado è una bufala perché nessuno è stato in grado anche solo di avvicinarsi a replicare gli stessi risultati

Casey aveva quello che ho considerato la genetica per il bodybuilding che ha un soggetto su un milione. Duplicare i risultati sarebbe estremamente difficile, specialmente considerando che Viator stava principalmente ricostruendo muscoli che aveva precedentemente creato. Detto questo io ho messo sotto test un numero di persone con la genetica sopra la media, anche se nessuno di loro aveva la stessa genetica di Casey.

David Hudlow: prima e dopo

1. David Hudlow guadagnò 18,5 libbre (8,39 kg) di muscoli in 11 giorni. Documentato in "The New High-Intensity Training".
2. Eddie Mueller guadagnò 18,25 libbre (8,27 kg) di muscoli in 10 settimane. Documentato in "Massive Muscle in 10 Weeks".
3. Todd Waters guadagnò 15,25 libbre (6,91 kg) di muscoli in 6 settimane. Documentato in "High Intensity Strength Training".
4. Jeff Turner guadagnò 18,25 libbre (8,27 kg) di muscoli in 4 settimane. Documentato in

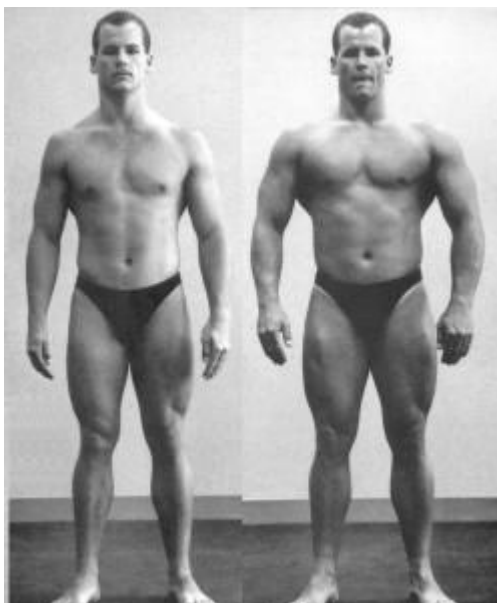
"GROW".

5. Keith Whitley guadagnò 29 libbre (13,15 kg) di muscoli in 6 settimane. Documentato in "Bigger Muscle in 42 Days".

6. David Hammond guadagnò 22,5 libbre (10,20 kg) di muscoli in 6 settimane. Documentato in "Bigger Muscle in 42 Days".

7. Joe Walker guadagnò 17,38 libbre (7,88 kg) di muscoli in 6 settimane. Documentato in "The Body Fat Breakthrough".

8. Shane Pool guadagnò 19,34 libbre (8,77 kg) di muscoli in 6 settimane. Documentato in "The Body Fat Breakthrough".



Eddie Mueller: prima e dopo

Ho tentato di essere il più imparziale possibile per quanto concerne l'**Esperimento Colorado**. Sono di parte per via delle mie esperienze con Arthur Jones e Casey Viator? Probabilmente, ad un certo grado, perchè apprezzavo molto entrambi. D' altro canto, ho sempre cercato di mantenere una certa oggettività nei miei principi di pensiero.

Guardando indietro a quell'esperimento del 1973, il principale obiettivo di Arthur Jones fu quello di dimostrare alla comunità medica e di preparatori che una rapida crescita muscolare in larga scala era prodotta dalla corretta applicazione dell'esercizio. Il marketing di Jones ottenne l' interesse che egli sperava per molti anni a seguire grazie ai risultati di Casey. Jones comunque non cavalcò mai l'onda del fervente interesse generato dallo studio da parte di bodybuilder, o la montagna di speculazioni che ricevette per più di 40 anni. E non lo fece nemmeno Viator.

Jones morì nel sonno il 28 agosto del 2007. Aveva 80 anni. Viator morì molto più giovane, all'età di 62 anni, da un inaspettato attacco di cuore il 4 settembre del 2013. Entrambi sono scomparsi. Nel prossimo articolo, vedremo i 14 allenamenti a cui Casey fu sottoposto.

**PS:** Per altri articoli visita il sito [www.bodybuilding-natural.com](http://www.bodybuilding-natural.com) e non dimenticarti di iscriverti al [Gruppo Facebook](#)!!

- Per ogni informazione o contatto diretto non esitare a [contattarmi](#)!