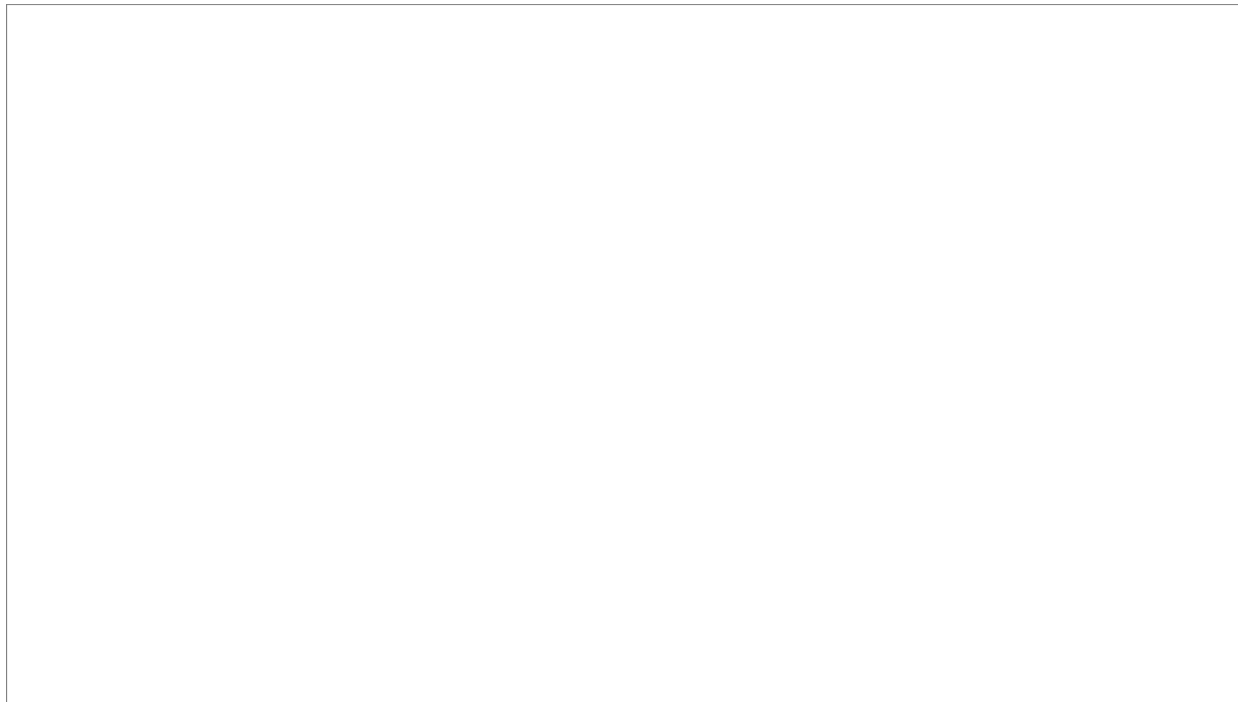


# L'Allenamento alla Vince Gironda



**Vince Gironda** è considerato all'unanimità dai cultori del **bodybuilding** il **guru del ferro**: tale appellativo è nato poiché ha allenato sia campioni del calibro di **Larry Scott**, **Lou Ferrigno** **Mohammed Makkawy** (e molti altri) sia perché molte star del cinema si sono rivolte a lui quando hanno voluto rimettersi in forma. Storicamente parlando, Gironda nasce il 9 novembre 1917 nel Bronx, New York.

Dopo il trasferimento con la famiglia a Los Angeles vide le foto di [John Grimek](#) rimanendone particolarmente colpito, tant'è che all'età di 22 anni iniziò ad allenarsi, per poi far carriera come istruttore e aprire successivamente la sua palestra ad Hollywood.

## Principi dell'Allenamento in stile Gironda

I principi su cui si basava l'**allenamento di Vince Gironda** per certi aspetti si discosta dalle tendenze odierne. Per esempio non era un grande sostenitore di esercizi nudi e crudi come può essere il semplice squat, o la [panca piana](#), ma molto spesso prediligeva delle loro varianti. Nella sua palestra per un periodo di tempo fu vietato l'uso della panca piana per prediligere la **panca al collo**, allo stesso modo lo stesso trattamento fu riservato allo squat a favore del **front squat** e del **sissy squat**. Famose sono le illustrazioni che giravano all'epoca e facevano notare le varianti che Vince aveva posto in essere per i suoi allenamenti e da cui altri famosi bodybuilder si sono ispirati, come Larry Scott con il famoso esercizio della panca Scott, variante dell'originale preacher curl, fatta a gomiti larghi dallo stesso Gironda.

Vince Gironda è sempre stato un grande sostenitore della **densità dell'allenamento** che riteneva utile sia per costruire nuova massa muscolare sia per perdere grasso (per approfondire, leggi [I meccanismi dell'ipertrofia muscolare](#)). Secondo lui i miglioramenti più evidenti avvenivano quando nella singola unità di tempo si riusciva a concentrare il lavoro, e non è un caso che i recuperi tra le serie degli atleti condizionati dalla sua filosofia di allenamento, si aggirasse a soli 10-15 secondi.

Quando si pensa all'allenamento Gironda il pensiero di chi bazzica nel bodybuilding va immediatamente al famoso 8×8. In realtà l'8×8 Gironda non è il solo allenamento che i suoi atleti eseguivano. Il [German volume training](#), di cui abbiamo già parlato, in realtà con ogni probabilità affonda le sue basi nella filosofia di allenamento che Gironda aveva, ed è salito alla ribalta, solo dopo che i suoi metodi di allenamento si sono venuti a sapere, sebbene Gironda stesso lo facesse eseguire con solo 30 secondi di recupero tra le serie, contro il minuto della versione moderna, e come sistema di specializzazione per muscoli carenti, solo su singoli esercizi. L'allenamento 8×8 invece, che si basa sullo stesso principio, veniva invece utilizzato su ogni esercizio e per tutto il corpo. Stessa cosa si può dire per il famoso 6×6.

Altri sistemi di allenamento in stile Gironda sono il **10-8-6-15** ed il **15×4**. Nel primo sistema il carico da tenere in considerazione è quello per eseguire le 6 ripetizioni. Da questo carico si potrà calcolare quanto peso utilizzare in tutte le altre ripetizioni che sarà di circa il 50% del 6RM per le 10 ripetizioni, del 75% del 6RM per le 8 ripetizioni e del 35% per le 15 ripetizioni. Nel 15×4 invece il carico è fisso e può essere applicato ad ogni gruppo muscolare. 10×10, 8×8, 6×6, 15×4, si basano tutti sul medesimo principio. La **fatica cumulativa** che si genera utilizzando sempre il medesimo carico, nella singola unità di tempo.

Vince Gironda affinché un programma fosse efficace, riteneva che fosse necessario cambiarlo frequentemente, sebbene come già anticipato, per sostenere certi lavori è indubbiamente necessario fare fasi di avvicinamento, giocando sui tempi di recupero, cercando di condizionarsi.

## L'8×8 Gironda

L'8×8 **Gironda**, è un “sistema” di allenamento ad alto volume ideato da Vince Gironda e che veniva fatto utilizzare soprattutto nei periodi precedentemente a delle competizioni. Il sistema è di una semplicità disarmante e consiste nell'eseguire 8 serie, da 8 ripetizioni con 30 secondi di riposo tra una serie e l'altra. Il peso da utilizzare dipende dal condizionamento dell'atleta ma per il primo periodo, è inevitabile che si abbia una distruzione dell'ego e di un abbassamento notevole dei carichi anche se, a lungo andare, quando il condizionamento si farà via via maggiore, il peso utilizzato tornerà a salire, fino a tornare quasi simile a quello utilizzato quando convenzionalmente i tempi di recupero tra le serie erano 60-90 o più secondi.

### La scelta degli esercizi

Come già ampiamente detto, Gironda era solito utilizzare **varianti** di molti esercizi, che secondo lui hanno la capacità di coinvolgere maggiormente i muscoli target. Una ipotetica scheda di allenamento può essere la seguente.

| <b>Dorso</b>                 | <b>Pettorali</b> | <b>Gambe</b>            | <b>Spalle</b>                                 | <b>Braccia</b> |
|------------------------------|------------------|-------------------------|---|----------------|
| Trazioni                     | Panca inclinata  | Squat                   | Arnold press seduti                           | Pressdown      |
| Lat machine                  | Croci ai cavi    | Leg extension           | Military press                                | Panca stretta  |
| Pulley                       | Panca manubri    | Pressa                  | Push press                                    | Floor press    |
| Rematore al T-bar            | Piegamenti in    | Leg curl                | Tirate al mento con                           | Zottman Curl   |
| Row                          | sospensioni      |                         | manubri                                       |                |
| Rematore manubri<br>su panca |                  | Polpacci con<br>manubri | Alzate posteriori<br>con petto in<br>appoggio | Chin-up        |
|                              |                  |                         |   | French press   |

L'**allenamento 8×8**, essendo un allenamento molto tassante **non si presta** ad esercizi che richiedono elevati livelli di attenzione e lucidità mentale. Eseguire lo stacco da terra da terra con il metodo Gironda, non è una buona idea. Allo stesso modo, tutti gli esercizi unilaterali sono banditi perché il riposo sarebbe troppo grande e contro i principi di base dell'allenamento.

### Chi può allenarsi con i Metodi Gironda?

Tutti, purché si prendano le dovute accortezze. Gli allenamenti di Vince Gironda sono duri e molto dispendiosi dal lato energetico. Ciò significa che le persone che vogliono utilizzarlo, se vogliono ottenere dei risultati, devono necessariamente creare un percorso di avvicinamento per poter sostenere una così grande mole di lavoro e la **periodizzazione dell'allenamento** è d'obbligo. Dal lato energetico, allenamenti così **densi e voluminosi** comportano un consumo di energia non indifferente, e inevitabilmente, un utilizzo del glicogeno muscolare molto elevato. Queste due considerazioni devono essere tenute di conto se si vuole che l'allenamento abbia successo e sia funzionale all'obiettivo, che si di costruzione muscolare o di dimagrimento. Fare le cose a caso, non porta da nessuna parte.

## Quando fare il Gironda?

Con tutte le premesse di sopra, mi sento di consigliarvi un allenamento in stile Gironda in due situazioni in particolare.

- **quando gli introiti calorici sono elevati**
- **quando l'obiettivo è la deplezione del glicogeno muscolare** come in quei regimi alimentari dove è importante esaurire il glicogeno muscolare, per poi ricompensarlo, vedi la [ricomposizione corporea](#)

PS: Per tutti gli altri articoli visita il sito [www.bodybuilding-natural.com](http://www.bodybuilding-natural.com) e se già non lo sei Iscriviti

al [Gruppo Facebook](#) .

Per ogni informazione non esitare a [contattarmi](#).