

Dopo aver visto come Casey Viator guadagnò 28kg di muscoli in 28 giorni, veniamo ora ai dettagli del protocollo di allenamento eseguito durante l'Esperimento Colorado. Quello che segue è la prosecuzione dell'articolo originale di Ellington Darden apparso su T nation, totalmente tradotta in italiano.

Domande Lecite

Le **sessioni** erano semplici come descritte da alcuni siti su internet ai giorni nostri? Quali variabili differivano da un **allenamento normale**? Aveva ragione Bill Star, e la sessione era talmente blanda che Casey aveva bisogno di allenarsi un'altra volta all'insaputa di Arthur Jones, sgattaiolando fuori dal centro ricerche di Fort Collin, eludendo la sorveglianza degli osservatori di Jones? E stato usato il doping?

Raccomandazioni Generali

L'immagine ritrae Casey Viator

- 1. Una serie estremamente intensa:** effettuate una serie estremamente intensa per ogni singolo esercizio che vedete elencato nel workout, avrete sicuramente sentito l'espressione "lasciaci tutto in palestra". Io voglio che cambiate con "lasciaci tutto in una serie". Questo tipo di allenamento è brutalmente duro. E se vi ritrovate a voler completare un'altra serie dell'esercizio, completata la pausa, significa che vi siete gravemente sbagliati. Certe esercizi nella lista sicuramente vi lasceranno spazio per una serie extra al massimo, ma non tiratevi mai indietro.
- 2. Esercizi con esecuzione regolare:** un'esecuzione regolare si attua dove eseguite sia la porzione positiva dell'alzata, sia quella negativa in ogni ripetizione. Eseguite entrambe le fasi della ripetizione in maniera fluida, alzando il peso in 1-2 secondi e riabbassandolo in 2-3 secondi. Continuate con questa tipologia di esercizi fintanto che vi sarà possibile eseguire ripetizioni piene delle fasi positive concentriche dell'alzata.
- 3. Tipologia di esercizio con solo fasi negative:** avrete bisogno di uno o due spotter per eseguire questa modalità di allenamento. I vostri compagni vi aiuteranno a riposizionare il peso nella posizione iniziale della concentrica in modo tale che voi possiate riabbassare il peso in maniera controllata in totale autonomia. Caricate il 30-40 per cento in più di quello che siete in grado di eseguire normalmente. Gli spotter vi aiuteranno a sollevare il bilanciere o il braccio mobile delle macchine nella posizione più elevata ed effettueranno una transizione fluida del peso sui vostri muscoli già contratti. Voi riporterete il peso in basso con un lento movimento tra i 4 e gli 8 secondi e ripeterete il processo per 6-8 ripetizioni, con sole negative. Terminate con l'esercizio quando non sarete più in grado di abbassare il peso in almeno 3 secondi.

4. **Range di ripetizioni:** per gli esercizi regolari scegliete un peso che vi consenta di eseguire da 7 a 10 ripetizioni. Per gli esercizi in negativa scegliete un peso che vi consenta 6-8 ripetizioni (solo negative). Una volta che riuscirete ad eseguire tutte le serie con lo stesso numero massimo di ripetizioni fino alla fine, aggiungete il 5% del peso la seguente volta in cui farete quell'esercizio.

5. **Progressione:** cercate sempre di aumentare o il peso o le ripetizioni. Non sacrificate una buona forma di esecuzione nel tentativo di effettuare una progressione.

6. **Condizionamento metabolico:** Il condizionamento metabolico è una parte importante dell'Esperimento Colorado. Per massimizzare questo effetto, senza limitare la forza e i guadagni di massa magra, iniziate le prime sessioni con una pausa non più lunga di un minuto. L'obiettivo comunque è quello di scendere fino a soli 30 secondi nel corso delle varie sessioni. Diminuire troppo bruscamente il periodo di recupero tra le serie in ogni caso potrebbe portare degli sbilanciamenti dei parametri di forza e guadagni di massa.

7. **Compagni di allenamento:** per i migliori guadagni, fate squadra con un serio partner di allenamento che possa rafforzare una corretta forma di esecuzione e intensità in ogni esercizio, così come vi possa assistere negli esercizi a ripetizioni esclusivamente negative. Se vi allenate con un compagno tuttavia non dovete alternarvi nelle serie. Ogni persona dovrà completare un allenamento intero prima di passare ad assistere l'altra persona.

8. **Appunti degli allenamenti:** è molto importante mantenere un'accurata registrazione dei dati – data, esercizi, ordine di esecuzioni, resistenza utilizzata, numero di ripetizioni, tempo totale – della sessione di allenamento.

Gli allenamenti

L'esercizio del pullover eseguito alla Pullover Nautilus Machine

Allenamento 1

1 maggio, 1973

1. stacco a gambe tese - regolare
2. leg extension – solo negative
3. back squat – regolare
4. leg curl – solo negative
5. pull over con bilanciere ez – regolare
6. lat machine al petto – regolare
7. lento avanti bilanciere – regolare
8. chin up – solo negative
9. estensioni tricipiti sopra la testa col manubrio – regolare
10. curl bicipiti con bilanciere – solo negative

Allenamento 2

2 maggio, 1973

1. pull over con bilanciere ez – regolare
2. lat machine al petto – regolare
3. lento avanti bilanciere – regolare
4. chin up – solo negative
5. panca piana manubri – solo negative
6. curl bicipiti con bilanciere – solo negative
7. estensioni tricipiti sopra la testa col manubrio – regolare
8. alzate laterali manubri – regolare
9. parallele – regolare
10. back squat – regolare

Allenamento 3

3 maggio, 1973

1. pull over con bilanciere ez – regolare
2. rematore al bilanciere – regolare
3. lento avanti bilanciere – regolare
4. negative chin up – solo negative
5. parallele – solo negative
6. scrollate bilanciere – regolare
7. panca piana bilanciere – solo negative
8. curl bilanciere – solo negative
9. estensioni tricipiti sopra la testa col manubrio – regolare
10. trazioni dietro la testa – solo negative
11. alzate laterali manubri – regolare
12. leg extension – solo negative
13. back squat – regolare
14. leg curl – solo negative

4 maggio, 1973 off

Allenamento 4

5 maggio, 1973

1. pull over con bilanciere ez – regolare
2. lat machine al petto – regolare
3. lento avanti bilanciere – regolare
4. chin up – regolare
5. rematore al bilanciere – regolare
6. parallele – regolare
7. curl bilanciere – solo negative

8. estensioni tricipiti sopra la testa col manubrio – regolare
9. curl bilanciere – solo negative
10. alzate laterali manubri – regolare
11. back squat – regolare
12. stacchi a gambe tese – regolare

6 maggio, 1973 off

Allenamento 5

7 maggio, 1973

1. pull over con bilanciere ez – regolare
2. rematore al bilanciere – regolare
3. lento avanti bilanciere – regolare
4. curl bilanciere – solo negative
5. panca piana bilanciere – solo negative
6. chin up – solo negative
7. estensioni tricipiti sopra la testa col manubrio – regolare
8. curl bilanciere – solo negative
9. alzate laterali manubri – regolare
10. stacchi a gambe tese – regolare
11. leg extension – solo negative
12. back squat – regolare

8 maggio, 1973 off

9 maggio, 1973 off

Allenamento 6

10 maggio, 1973

1. chin up – regolare
2. parallele – regolare
3. curl bilanciere – solo negative
4. estensioni tricipiti sopra la testa col manubrio – regolare
5. scrollate bilanciere – regolare
6. lento avanti bilanciere – regolare
7. parallele – regolare
8. back squat – regolare

11 maggio, 1973 off

Allenamento 7

12 maggio, 1973

1. pull over con bilanciere ez – regolare
2. lat machine al petto – regolare
3. lento avanti bilanciere – regolare
4. curl bilanciere – solo negative
5. panca piana bilanciere – solo negative
6. chin up – solo negative
7. estensioni tricipiti sopra la testa col manubrio – regolare
8. trazioni dietro la testa – solo negative
9. alzate laterali manubri – regolare
10. back squat – regolare
11. stacchi a gambe tese – regolare
12. leg extension – solo negative

13 maggio, 1973 off

Allenamento 8

14 maggio, 1973

1. pull over con bilanciere ez – regolare
2. chin up – regolare
3. panca piana bilanciere – solo negative
4. parallele – regolare
5. curl bilanciere – solo negative
6. lat machine al petto – regolare
7. estensioni tricipiti sopra la testa col manubrio – regolare
8. lento avanti bilanciere – regolare
9. parallele – solo negative
10. rematore al bilanciere – regolare
11. chin up – solo negative
12. back squat – regolare

15 maggio, 1973 off

Allenamento 9

16 maggio, 1973

1. pull over con bilanciere ez – regolare
2. lat machine al petto – regolare
3. chin up – regolare
4. panca piana bilanciere – solo negative
5. parallele – regolare
6. lento avanti bilanciere – regolare
7. curl bilanciere – solo negative

8. rematore al bilanciere – regolare
9. chin up – solo negative
10. estensioni tricipiti sopra la testa col manubrio – regolare
11. alzate laterali manubri – regolare
12. parallele – solo negative
13. back squat – regolare
14. stacchi a gambe tese – regolare

17 maggio, 1973 off

Allenamento 10

18 maggio, 1973

1. pull over con bilanciere ez – regolare
2. lat machine al petto – regolare
3. lento avanti bilanciere – regolare
4. chin up – regolare
5. panca piana bilanciere – solo negative
6. parallele – regolare
7. curl bilanciere – solo negative
8. estensioni tricipiti sopra la testa col manubrio – regolare
9. rematore al bilanciere – regolare
10. alzate laterali manubri – regolare
11. estensioni tricipiti sopra la testa col manubrio – regolare
12. back squat – regolare
13. stacchi a gambe tese – regolare

19 maggio, 1973 off

Allenamento 11

20 maggio, 1973

1. pull over con bilanciere ez – regolare
2. lat machine al petto – regolare rematore al bilanciere – regolare
3. lento avanti bilanciere – regolare
4. chin up – regolare
5. panca piana bilanciere – solo negative
6. parallele – regolare
7. curl bilanciere – solo negative
8. estensioni tricipiti sopra la testa col manubrio – regolare
9. trazioni dietro la testa – solo negative
10. estensioni tricipiti sopra la testa col manubrio – regolare

11. back squat – regolare
12. leg extension – solo negative

21 maggio, 1973 off

Allenamento 12

22 maggio, 1973

1. lento avanti bilanciere – regolare
2. chin up – regolare
3. parallele – regolare
4. curl bilanciere – solo negative
5. panca piana bilanciere – solo negative
6. curl bilanciere – solo negative
7. estensioni tricipiti sopra la testa col manubrio – regolare
8. curl bilanciere – solo negative
9. estensioni tricipiti sopra la testa col manubrio – regolare
10. parallele – regolare
11. curl avambracci con bilanciere – regolare

23 maggio, 1973 off

Allenamento 13

24 maggio, 1973

1. pull over con bilanciere ez – regolare
2. rematore al bilanciere – regolare
3. lento avanti bilanciere – regolare
4. chin up – solo negative
5. parallele – solo negative
6. curl bilanciere – solo negative
7. estensioni tricipiti sopra la testa col manubrio – regolare
8. curl bilanciere – solo negative
9. estensioni tricipiti sopra la testa col manubrio – regolare
10. parallele – solo negative
11. curl avambracci con bilanciere – regolare
12. back squat – regolare

25 maggio, 1973 off

Allenamento 14

26 maggio, 1973

1. lento avanti bilanciere – regolare
2. chin up – regolare

3. parallele – regolare
4. curl bilanciere – solo negative
5. panca piana bilanciere – solo negative
6. curl bilanciere – solo negative
7. estensioni tricipiti sopra la testa col manubrio – regolare
8. curl bilanciere – solo negative
9. estensioni tricipiti sopra la testa col manubrio – regolare
10. parallele – solo negative
11. curl avambracci con bilanciere – regolare
12. back squat – regolare

Descrizione degli Esercizi

1. Trazioni dietro la testa - solo negative: per eseguire questo esercizio avrete bisogno di una barra per le trazioni e di una panca robusta. Eseguite la parte concentrica della ripetizione salendo sulla panca e la porzione negativa abbassandovi mentre vi trattenete solo con le braccia. Impugnate la barra con una presa prona a circa 30 cm più in là della vostra larghezza delle spalle.

Arrampicatevi nella posizione più elevata con la barra dietro al collo. I vostri gomiti dovrebbero rimanere verso il basso e all'indietro. Trattenete la posizione in alto con forza e togliete i piedi dalla panca, abbassate il vostro corpo in 6-8 secondi, al finale lasciate che avvenga un effetto di stretch di qualche attimo e risalite velocemente nella posizione di partenza per cominciare un'altra negativa. Dovreste sentire questo esercizio profondamente nei bicipiti, nei dorsali e nelle spalle.

Nota: dubito che abbiate bisogno di carico extra con cinture di sovraccarico. Tuttavia se riuscite a raggiungere le 6 ripetizioni alla prima volta che provate è sospetto che abbiate buon margine di crescita

2. Panca piana solo negative: avete bisogno di uno o due spotter per alzare il bilanciere. Caricate un bilanciere con un 30% in più della resistenza di carico solito con cui eseguite 6-8 ripetizioni. Sistematevi sulla panca e afferrate bene il bilanciere con una posizione delle mani leggermente più larga delle spalle. Gli spotter dovranno alzare il bilanciere ogni volta alla posizione di partenza in alto.

Esso finirà direttamente all'altezza delle spalle. Abbassatelo in 4-8 secondi verso il petto. Quando toccate il petto gli spotter rialzeranno nuovamente il bilanciere nella posizione di partenza. Gli spotter dovranno togliervi circa l'80% della resistenza, mentre voi guiderete in maniera appropriata il bilanciere fino in fondo. Appena loro trasferiranno il carico sulle vostre mani, voi prenderete un bel respiro e continuerete con l'esecuzione della successiva negativa.

3. Pull over con bilanciere EZ – regolare: io preferisco un bilanciere di questo tipo rispetto ad uno stretto classico perché esso allevia un'eccessiva coppia di forza dai polsi e consente una rotazione degli omeri, una posizione più sicura per le spalle. Piazzate un EZ carico al pavimento dalla parte della testa di una solida panca. Sdraiatevi sulla panca a faccia in sù, con la testa al limite della fine. Andate ad afferrare il bilanciere con una presa abbastanza stretta.

Ancorate la vostra parte inferiore del corpo, inarcate leggermente la schiena, e tirate il bilanciere verso l'alto direttamente sopra il vostro petto. Esso dovrà arrivare al massimo nella zona dello sterno. Muovete l' EZ indietro di nuovo verso il pavimento. Stirate gradualmente i vostri dorsali e le vostre spalle nella posizione più abbassata. Non raddrizzate le braccia, esse dovranno rimanere piegate leggermente durante tutto l'arco di movimento, sia positivo che negativo.

Note: i muscoli coinvolti hanno la potenzialità di diventare grossi e forti. Non abbiate paura ad utilizzare anche fino a 60 chili o più in questo esercizio. Ma siate cauti ad aumentare il range di movimento inizialmente, fatelo gradualmente.

4. Rematore con bilanciere – regolare: piazzate i piedi stretti sotto un bilanciere carico. Piegatevi e raccogliete il bilanciere con una presa supina, la quale metterà i bicipiti in una posizione più forte, in comparazione con una presa prona. Le vostre mani dovrebbero rimanere circa 10 – 15cm di larghezza in più delle spalle.

Il vostro torso dovrebbe rimanere parallelo al terreno. Mantenete le gambe leggermente piegate in modo tale da ridurre lo stress su femorali e sulla bassa schiena. Tirate il bilanciere verso la vostra vita. Fate una breve pausa in alto e tentate di chiudere le scapole insieme. Abbassate lentamente verso il basso e lasciate stirare.

5. Curl col bilanciere – solo negativa: caricate un bilanciere con il 30% in più della resistenza di carico con cui normalmente eseguite 10 ripetizioni. Fatelo con due spotter ai due lati del bilanciere che sollevano il carico per voi nella posizione in alto del curl. Afferrate il bilanciere con una presa supina con la larghezza delle spalle. Ancorate i vostri gomiti ai lati della vostra vita e manteneteli fermamente durante tutto l'esercizio in quella posizione.

Abbassate il bilanciere in un tempo da 4 a 8 secondi. Non appena arrivate al fondo della ripetizione gli spotter alzeranno nuovamente il bilanciere. Gli spotter dovranno eseguire la positiva prontamente e il trasferimento dello stesso dovrebbe essere effettuato in maniera fluida. Ancora, è solamente compito vostro abbassarlo lentamente sotto attento controllo.

Note: il curl per i bicipiti con bilanciere era uno degli esercizi preferiti in assoluto di Arthur e questo era il motivo per cui spesso lo inseriva nelle routine con i bilancieri. Jones al meglio della sua condizione arrivò a pesare 90 chili. Lui mi disse che arrivò ad eseguire questo esercizio con 10 ripetizioni con 80 chili. Erano necessari dei forti muscoli bicipiti per fare ciò.

6. Chin up - regolare: afferrate una sbarra orizzontale per trazioni con una larghezza pari a quella delle vostre spalle, con presa supina. Appendetevi con le braccia totalmente distese e piegate le ginocchia e incrociate le caviglie. Dovreste tornare sempre a questa posizione di penzolamento a peso morto ogni volta che riabbassate il vostro corpo.

Tirate la vostra testa e il vostro petto verso la sbarra. Una volta che il vostro mento è sopra la sbarra, muovete gli avambracci verso il basso e pinzate le vostre scapole insieme. Abbassate di nuovo il vostro corpo fluidamente verso la posizione a peso morto. Ripetete per il massimo delle ripetizioni possibili.

7. Chin up - solo negative: di nuovo usate una panca ben robusta e arrampicatevi sulla sbarra nella posizione più alta. L'idea è di fare la positiva risalendo con i piedi sulla panca verso questa posizione e realizzare il lavoro negativo usando invece le vostre braccia. Piazzate la panca direttamente sotto la sbarra. Salite e partite dalla posizione in alto con il mento sopra la sbarra stessa. Trattenete la sbarra con una presa supina larga quanto le vostre spalle. Rimuovete i piedi dalla panca. Abbassatevi lentamente in 6-8 secondi. Assicuratevi di arrivare alla posizione a peso morto, totalmente verso il basso. Risalite velocemente nella posizione di partenza.

Note: per aggiungere peso utilizzate una cintura di sovraccarico con un peso consono alle vostre capacità. Alcuni atleti potrebbero essere in grado di usare dai 25 ai 50 chili aggiuntivi

8. Parallele – regolari: salite sulle parallele ed estendete le vostre braccia, piegate le ginocchia e incrociate le caviglie. Abbassate il vostro corpo sotto controllo piegando lentamente i gomiti finché i vostri omeri non saranno leggermente più in basso di essi. Spingetevi indietro verso la posizione di partenza. Quando riuscirete a completare dalle dieci o più ripetizioni usate una cintura di sovraccarico e aggiungete del peso.

9. Parallele – solo negative: molti atleti avranno bisogno di peso extra da aggiungere con una cintura di sovraccarico. Salite sopra le parallele distendendo le vostre braccia. Rimuovete i piedi dai gradini e stabilizzate il corpo. Piegare le braccia e abbassatevi lentamente in 6-8 secondi. Sentite lo stiramento andando appena sotto al punto in cui i vostri omeri sono paralleli al pavimento, che non dovrebbe essere doloroso. Arrampicatevi di nuovo nella posizione di partenza e distendete le braccia.

Note: le parallele erano uno degli esercizi preferiti da Casey Viator. Poteva fare più di 30 ripetizioni regolari e lo vedevo fare le negative con attaccati 122 chili.

10. Trazioni lat machine al petto – regolare: stabilizzatevi sotto la lat machine e afferrate la barra sopra la testa con una presa supina. Le mani dovrebbero essere larghe circa la distanza delle vostre spalle. Tirate la barra verso la parte alta del petto. Pausa. Tornate lentamente nella posizione di stiramento. Ripetete per circa 7-10 volte.

Note: Arthur Jones era solito inserire questo esercizio immediatamente dopo il rematore al bilanciere – e usò spesso questa combinazione nei suoi allenamenti.

11. Alzate laterali con i manubri – regolari: afferrate un manubrio in ogni mano stando in piedi. Abbassatevi in avanti a circa 20 gradi di inclinazione dalla normale stazione eretta. Rimanete in questa posizione piegata durante tutto l'esercizio.

Bloccate i gomiti e i polsi ben fermamente e teneteli così durante tutto l'esercizio. Tutta la vostra azione dovrebbe essere localizzata all' articolazione della spalla. Alzate le braccia in direzione laterale. Fate una breve pausa quando i manubri sono leggermente più in alto della posizione orizzontale delle braccia. Assicuratevi di tenere i gomiti leggermente flessi. Abbassate lentamente i manubri sempre ai vostri fianchi.

12. Leg curl machine – solo negative: avete bisogno di uno spotter per eseguire la porzione di sollevamento di questo esercizio. Piazzate il 30 per cento in più di carico nel pacco pesi di quello che sollevate normalmente. Stendetevi a faccia in giù con le ginocchia nel bordo dei pad il più vicino possibile al braccio mobile della macchina. Assicuratevi che le ginocchia siano in linea con l' asse di rotazione di rotazione della macchina. Afferrate le maniglie disponibili nella macchina per stabilizzare bene la parte superiore del corpo. Lo spotter vi aiuta ad alzare il braccio mobile verso la posizione contratta dei vostri muscoli femorali.

Abbassate il carico molto lentamente in un tempo da 4 a 8 secondi. Usate lo spotter per tornare sempre alla posizione elevata e continuate ad eseguire negative finchè non sarete più in grado di fare una discesa di almeno 3 secondi.

13. Leg extension machine – solo negative: avete bisogno di uno spotter per eseguire la porzione positiva di questo esercizio. Mettete il 30 per cento in più di carico rispetto a quanto usate quando eseguite 10 ripetizioni regolari. Sedetevi nella macchina e piazzate i piedi e caviglie dietro il rullo morbido. Allineate le ginocchia con l'asse di rotazione del braccio mobile.

Stendetevi all'indietro e stabilizzate la parte alta del corpo afferrando le maniglie ai lati della seduta. Lo spotter vi aiuterà ad alzare il braccio mobile nella posizione più contratta in alto e fare una fluida transizione del peso. Voi abbasserete il peso in 4-8 secondi di nuovo alla posizione di partenza. Immediatamente lo spotter afferrerà il braccio mobile in basso e aiuterà velocemente a riportarlo in alto. Continuate ad eseguire ripetizioni fino a quando non riuscirete più a gestire una negativa da almeno 3 secondi

14. Estensione manubrio dietro la testa – regolare: trattenete un manubrio con tutte e due le mani su un bordo. Spingete il manubrio sopra la testa. Mettete i gomiti in una posizione ben trattenuta e stretti ai lati delle orecchie durante tutto l'esercizio. Piegate le braccia e abbassate lentamente il manubri dietro la testa. Non spostate i gomiti. Solo i vostri avambracci e le mani dovrebbero muoversi.

Prestate attenzione alla posizione più bassa, dove i tricipiti sono stirati e vulnerabili a infortuni. Muovete dentro e fuori da questa posizione lentamente e senza traballamenti. Spingete il manubrio di nuovo nella posizione estesa.

15. Lento avanti con bilanciere – regolare: mettetevi in piedi con un bilanciere in fronte alle vostre spalle con le mani leggermente più larghe di esse. Tenete i piedi con la stessa larghezza. Spingete il peso sopra la testa in maniera fluida. Non sbattetelo in lock out. Tenete un leggero piegamento ai gomiti nella parte in alto, il quale dovrebbe tenere i muscoli attivati sempre sotto tensione. Abbassate il peso sotto controllo (2-3 secondi) sulle vostre spalle.

Non rimbalzate il peso in basso. Eseguite una fluida inversione di marcia.

16. Scrollate col bilanciere – regolare: effettuate una presa prona su un bilanciere stando in piedi. Le vostre mani dovrebbero essere leggermente più larghe delle spalle e il bilanciere dovrebbe toccare le vostre cosce. Rilassate le vostre spalle in avanti e verso il basso il più possibile finchè rimane confortevole. Sollevate le vostre spalle il più in alto possibile. Fate una breve pausa quando siete in alto. Riabbassatele lentamente nella posizione di stiramento.

17. Squat bilanciere – regolare: caricate un bilanciere su un rack con il peso corretto. Posizionatevi sotto con lo stesso dietro il collo lungo i muscoli trapezi, e trattenetelo con le mani. Se la barra vi ferisce la pelle copritelo arrotolando in modo leggero con un asciugamano intorno. Alzate il bilanciere dal rack e fate un passo indietro.

Sistematte i piedi con una larghezza pari circa a quella delle spalle, con le dita rivolte leggermente verso l'esterno. Mantenete rigido la parte alta del vostro corpo e il torso più in alto possibile durante l'esercizio. Ruotate le vostre anche e piegate le ginocchia scendendo fin dove i vostri femorali arrivano in contatto fermamente con i polpacci. Senza rimbalzare o fermarsi nell'accosciata, lentamente fate l'inversione dalla negativa alla positiva. Alzate il bilanciere di nuovo nella posizione di partenza.

18. Stacchi a gambe tese col bilanciere – regolare: nonostante questo esercizio sia chiamato stacco a gambe tese dovrebbe essere tuttavia eseguito con un leggero piegamento delle ginocchia.

Questo per proteggerle assieme alla zona lombare della schiena. Stazionare sopra un bilanciere, piegate le anche e le ginocchia, e afferrate la sbarra con una presa prona larghezza spalle. Estendete le anche e le ginocchia e sollevate il bilanciere fluidamente mentre mantenete le ginocchia leggermente piegate. Toccate delicatamente il pavimento, ma non fermatevi in quel punto. Risollevate il peso fino alla posizione eretta. Ripetete per 7-10 ripetizioni.

Note: andateci piano con questo esercizio, specialmente se avete lassità, dolori alla bassa schiena o femorali troppo rigidi.

19. **Curl avambracci con bilanciere – regolare:** afferrate un bilanciere con i palmi verso l'alto. Sedetevi e rilassate gli avambracci sulle vostre cosce e i dorsi delle mani contro le ginocchia. Piegatevi in avanti affinché l'angolo tra braccia e avambracci sia inferiore a 90 gradi. Questa posizione consentirà di effettuare un migliore isolamento sugli avambracci. Piegare le mani contraendo i muscoli dell'avambraccio. Fate una breve pausa per poi abbassare il bilanciere lentamente.

Considerazioni Finali

I risultati del **Colorado Experiment** ottenuti di **Casey Viator** sotto la supervisione di **Arthur Jones** sono senza dubbio eclatanti. Guadagnare 1 kg al giorno viene difficile credere che sia possibile naturalmente ed infatti il sospetto che siano stati utilizzate **sostanze dopanti** è molto forte. Lo stesso **Bill Star** ne ha parlato più volte e le voci di corridoio si rincorrono da tempo alimentando fascino e curiosità dei bodybuilders di tutto il Mondo. E' sicuramente possibile l'uso di doping ma resta il fatto che anche con l'uso di **farmaci** i risultati ottenuti di questo protocollo di allenamento rimangono apprezzabili, degni di nota che devono far riflettere.

PS: Per altri articoli visita il sito www.bodybuilding-natural.com e non dimenticarti di iscriverti al **Gruppo Facebook!!**

• Per ogni informazione o contatto diretto non esitare a Contattarmi!

Gruppo <https://www.facebook.com/groups/574140329268397/>

Contatto <https://www.facebook.com/messages/search/andrea.spadoni.142>