



Nel bodybuilding esistono da sempre svariate **tecniche di allenamento**. Talvolta queste ultime hanno una propria ragione di esistere, altre volte invece sono solo pure invenzioni.

Nella dicitura tecniche di allenamento o tecniche di intensità sono rientrano anche quelle manipolazioni (volute) del movimento che possono essere applicate in diversi contesti rispetto a quelli da cui derivano.

Cosa Sono

In teoria e metodologia dell'allenamento con il termine **intensità** ci si riferisce alla percentuale di sforzo percepito in base al carico, alla velocità o ad altri parametri che vi si possono collegare, a differenza del bodybuilding dove il termine assume duplice connotazione: **intensità** in base al carico e intensità intesa come quantità di **stress muscolare** che si è stati in grado di causare in un determinato periodo di tempo, correlabile al carico interno (stress metabolico e percezione dello sforzo in base a quanto si sta facendo) e alla **densità** (parametro che già dovrete conoscere ma che non è altro che un modo di classificare una data quantità di lavoro svolto in base al rapporto tra durata e intensità di un allenamento, tenendo conto dei tempi di recupero e dell'utilizzo di alcune metodiche allenanti). Per approfondimenti su questi tipo di stress vedere le cause dell'ipertrofia muscolare.

Rendere l'allenamento più “denso” e “intenso”, spesso e a seconda delle tecniche utilizzate, porta a compiere una maggiore quantità di lavoro (**volume**), cosa che si riflette in aumento delle masse muscolari, miglioramento di diversi parametri come quello della fitness cardiopolmonare, **capacità** e **potenza** dei sistemi energetici prettamente sollecitati, etc.

Le Tecniche di Allenamento più Conosciute

Di **tecniche** che rendono l'allenamento più faticoso e l'**esercizio più intenso** ne esistono una infinità. Solo alcune sono codificate e maggiormente conosciute ma col passare del tempo sentiremo parlare anche di altre metodiche e loro varianti poiché spesso frutto anche della pura fantasia del suo creatore.

i Pre Stancaggio

La tecnica del **pre stancaggio** si basa sull'utilizzo di esercizi analitici (complementari) prima di un esercizio multiarticolare, così da affaticare i muscoli sinergisti che, spesso, per cause antropometriche o di attivazione, diventano dominanti o primi motori in un determinato esercizio, impedendo al soggetto di far ricadere lo stress desiderato sui muscoli desiderati, pregiudicandone il potenziale di sviluppo.

Tipico esempio sono le croci con manubri svolte in un range di ripetizioni medio (da 6 a 12), anteposte alla panca piana che viene svolta in un range variabile, a seconda dei fini. Il primo motore in questo caso è il gran pettorale, i sinergisti deltoidi e tricipiti (oltre all'enorme quantità di muscoli che vengono chiamati in causa come stabilizzatori, es. bicipite brachiale, gran dorsale etc).

Rest Pause

Il **rest pause** consiste nell'interposizione di **pause** prestabilite tra un numero di ripetizioni da cumulare altrettanto stabilito.

Es: squat in rest pause 80% del Rm, cumulare un tot di 30 ripetizioni con mini serie da 5 con 20"- 30" di recupero tra loro. La cosa bella di questa tecnica è la possibilità di mantenere veramente **alta l'intensità**, indice di un reclutamento ottimale delle fibre (**legge di henneman**), senza privarsi di uno **stimolo metabolico** non indifferente. Un esempio concreto è l'allenamento EDT.

Possono essere adottate numerose variabili, come ad esempio il variare il **tempo di recupero** fra le ripetizioni rendendo l'allenamento più denso (cosa che può essere vista anche come forma di progressione, visto che si compie più lavoro in ancora meno tempo), o possono variare le ripetizioni e l'intensità ad ogni mini serie in maniera tale da cumulare più volume, e così via.

Stripping o Drop set

Lo **stripping** si pone come finalità quella di cumulare quanto più volume possibile su un dato esercizio, oltre a portarlo in una situazione di **deplezione energetica** massima o quasi, mantenendo una quantità di ripetizioni costante o non (a seconda dell'intenzione

nel raggiungere il **cedimento muscolare** momentaneo o meno), scalando ad ogni completamento il 15-20% del carico che si sta utilizzando.

Gli scarichi tra i “sets” possono essere modificati a proprio piacimento (2, 3, 4 carichi) in maniera da raggiungere la completa deplezione dei substrati energetici di quel determinato gruppo muscolare.

Ripetizioni Negative

Fare le **ripetizioni negative** pone come finalità quella di aumentare lo **stress meccanico** indotto da una serie con carichi rilevanti. Inoltre aumenta per forza di cose la quantità di volume svolto con un dato carico ed una data intensità. Una volta giunti al cedimento muscolare e con l'aiuto di un partner, si porta a termine solo la fase eccentrica dell'esercizio, in quanto durante la fase concentrica si verrà aiutati dal simpatico amico.

Ripetizione Forzate

La contrazione eccentrica è quella che produce il maggior danno muscolare

Simile alla tecnica delle **ripetizioni negative**, le ripetizioni forzate prevedono l'ausilio di un partner in fase concentrica, in maniera tale da permettere al soggetto di raggiungere una quantità di ripetizioni superiori a quella che potrebbe cumulare da solo con un peso che allo stato attuale non gli consentirebbe di continuare l'allenamento autonomamente.

Peak Contraction

La **contrazione di picco** consiste nel mantenere, per qualche secondo, la **contrazione isometrica** al termine dello svolgimento di una contrazione dinamica.

La finalità di questa tecnica è quella di aumentare la **quantità di fibre** reclutate durante la contrazione dinamica, visto che la **forza isometrica** è superiore a quella dinamica di circa un 10% e visto che si cerca di ingannare il sistema nervoso facendogli credere di trovarsi di fronte a un carico inamovibile.

Ripetizioni Parziali

Giunti alla fine di una serie, in totale affaticamento, si riduce l'angolo di lavoro e si portano avanti delle mezze ripetizioni, in maniera tale da aumentare lo stress metabolico su quel determinato gruppo muscolare e causare un ingente deplezione dei substrati energetici.

Le Superslow

Tramite l'utilizzo di questa tecnica si mantiene uno **speed of movement** costante ma anziché avere la velocità tipica con cui si eseguirebbe l'esercizio, è invece molto lento sia in

entrambe le fasi muscolari o in una delle due (es. 10" concentrica – 10" eccentrica per un tot di 12 ripetizioni).

Lo scopo della tecnica del **superslow** è quello di aumentare il tempo sotto tensione, in maniera tale da indurre un **danno metabolico** non indifferente (e anche meccanico se il carico si aggira intorno a un 50-60%, viste le percentuali con cui viene eseguito di solito).

Come variante, si potrebbe aggiungere una contrazione statica nel mezzo delle due fasi o crearsi una sorta di compound set in cui si variano gli angoli di lavoro e le modalità con cui si esegue lo sforzo (pesi liberi, macchinari, elastici).

Compound Set

La meno conosciuta tecnica di allenamento del **compound set** consiste nello svolgere due esercizi di fila per lo stesso gruppo muscolare (es. french press + push down).

Superset

Al contrario del compound set, col **superset** vengono chiamati in causa muscoli antagonisti (es. leg extension + leg curl).

Giant Set

Il giant set, o **serie giganti**, è l'estremizzazione del compound set. Col giant set si è portati a compiere più di due esercizi per lo stesso gruppo muscolare a vantaggio meccanico e a vantaggio di intensità decrescente (es. panca – croci – chest press- cavi).

Come per il superset e il compound set, la finalità principale è quella di indurre un forte stress metabolico e di portare a deplezione quasi totale i substrati energetici di un determinato distretto muscolare. Nella stessa seduta, il giant set può essere ripetuto più volte, ma comunque lo stress che si viene a creare è degno di nota e ben si adatta a periodi di monofrequenza o piccoli gruppi nel caso in cui ci si stia allenando in multifrequenza.

Cheating

Alcuni bodybuilder professionisti utilizzano la tecnica del cheating molto frequentemente

Il **cheating** (barare) è una delle tecniche più rozze che esistano, che troppo spesso è utilizzato anche senza volerlo o saperlo. Consiste nell'aiutarsi a fare qualche ripetizione in più tramite piccoli slanci o spinte durante l'esecuzione di un esercizio. L'errore più comune è quello di applicare questa tecnica sin dalla prima ripetizione.

Serie a 21

Consiste nel compiere 21 ripetizioni, di cui 1/3 ad un angolo differente di lavoro.

Es. Curl con bilanciere, prime 7 ripetizioni i primi gradi di lavoro (da 180 a 120), altre 7 ad un angolo di lavoro più vantaggioso (dopo i 120 fino anche a massimo accorciamento) e ultime 7 a ROM completo.

Ovviamente, posso essere adottate numerosissime varianti a seconda della fantasia del soggetto e alla quantità di stimoli applicati in precedenza.

Serie Interrotte

E' un ulteriore variante delle tecniche che prevedono l'interruzione del lavoro durante le serie, che prevede la sollecitazione e la quasi totale o totale deplezione dei fosfati energetici (sistema ATP/CP), con l'intervento non massiccio del sistema lattacido, cosa che ci permette di mantenere ancora alta l'intensità allenante.

L'ideatore delle **serie interrotte** è Filippo Massaroni, consiglia di utilizzare un'intensità di circa l'80% rispetto al massimale ed eseguire con questa intensità 5 ripetizioni (lasciando quindi un ampio buffer), recuperare 15-20", compiere un'altra serie da 5 ripetizioni, di nuovo recupero, nuova serie ancora da 5 ripetizioni portata ad esaurimento, di nuovo recupero e compiere un'ultima serie o con lo stesso carico o riducendolo quanto basta, raggiungendo l'esaurimento muscolare.

Ne uscirà un 5x5 + 4 ripetizioni finali, fatto con un carico col quale si cederebbe all'ottava ripetizione ma con un breve tempo di recupero tra le serie.

Tempo Contrast

E' una tecnica molto semplice che consiste nel fare ripetizioni lentissime e ripetizioni alla massima velocità nello stesso set.

Ad esempio si eseguono due ripetizioni con tempo 5050 e due ripetizioni alla massima velocità possibile.

Il completamento di queste reps viene definito ciclo, il quale si conclude con un totale di reps di circa 10-12 e che può essere portato avanti per più sets (di norma 3).

Una simpatica variante potrebbe prevedere l'utilizzo di tenute statiche in peak contraction o di alternare esercizi tra i vari sets portando a termine la stessa quantità di reps e cicli.

Multy Hold Pump Set

Questo metodo dove il motto "embrace the pain" prende letteralmente vita, consiste nel **trattenere isometricamente** un peso per circa 20", compiere subito dopo 8-10r, trattenerlo di nuovo per circa 15", compiere altre 6-8r, trattenerlo 10" e compiere il massimo numero di ripetizioni possibile.

Intra Set Contrast Load (o metodo del contrasto)

Il **metodo del contrasto** si esegue utilizzando carichi pesanti e medio/leggeri nello stesso set.

Esempio tipico è utilizzare circa l'85-90% del carico massimale, compiere una ripetizione, scaricare di un 10-20% e compiere circa 6-10 reps. Una volta che si riescono a portare a termine 10 reps si incrementa leggermente il peso sulle serie ipertrofiche.

Questo metodo si basa sul potenziamento post tetanico, "capacità" del muscolo di produrre elevatissime tensioni muscolari dopo essere entrato a contatto con carichi di una certa entità, vista la pesante attivazione di un numero elevatissimo di fibre muscolari.

Il carico "ipertrofico" sembrerà molto più leggero, fattore che ci permetterà di compiere molte più ripetizioni di quanto potremmo.

Regressive Range of Motion

Lo stacco da terra si presta bene al regressive range of motion

Metodo che si adatta sublimemente alle tre alzate principali (stacco, panca e squat) e loro varianti, il quale prevede un accorciamento del ROM in prossimità del cedimento.

Drop set Meccanico

Come per lo **stripping**, una volta giunti al cedimento momentaneo si cerca un modo per cumulare più volume e per giungere nuovamente all'incapacità ma, a differenza dello stripping, si cambia leggermente il modo di eseguire l'esercizio cercando di trarne un vantaggio meccanico.

Es. Trazioni a presa prona in cui portiamo a termine tot reps- seguite da trazioni a presa neutra per max reps – seguite da trazioni a presa supina per il massimo delle ripetizioni possibili. Altro esempio può essere allargare/stringere la presa sulla panca.

Iso – Dynamic Contrast

Questo metodo che consiste nel trattenere un peso per un totale di 30' e subito dopo portare a termine un numero di ripetizioni tra le 8 e le 10, in maniera tale da sfruttare il potenziamento nervoso ottenuto dalla contrazione statica antecedente.

Una variante può essere quella di trattenere un peso sopra massimale per un tot di tempo simile o inferiore e poi eseguire un numero di reps variabile a seconda degli obiettivi, in maniera tale da sentire le reps più leggere (potenziamento post tetanico).

Come potete vedere, questa tecnica è una variabile del metodo a contrasto.

Cluster sets

Il **cluster set** è una tecnica di intensità simile ma non uguale al rest pause. Essa consiste nell'utilizzare carichi che vanno da circa l'85% dell'Rm a poco più del 90%, un numero di ripetizioni prestabilito (singole e così via a carichi elevatissimi e più ripetizioni a carichi medi), recuperi brevissimi tra le ripetizioni (da 20" a 40") e più lunghi tra i sets (180"), per più volte (2-3 rounds o sets).

Esempio di **cluster per la forza**:

85% 5/1 x 3 (intensità, reps da cumulare in un sets e numero di reps da compiere ogni tot secondi, rounds/sets da compiere).

Esempio di **cluster per l'ipertrofia**:

85% 5/1

70/75% 12/4 x 3

Abbiamo analizzato diverse metodiche, alcune più classiche ed altre un po' meno conosciute, adesso sta a voi metterle a frutto e ottenere il massimo dai vostri allenamenti.

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>