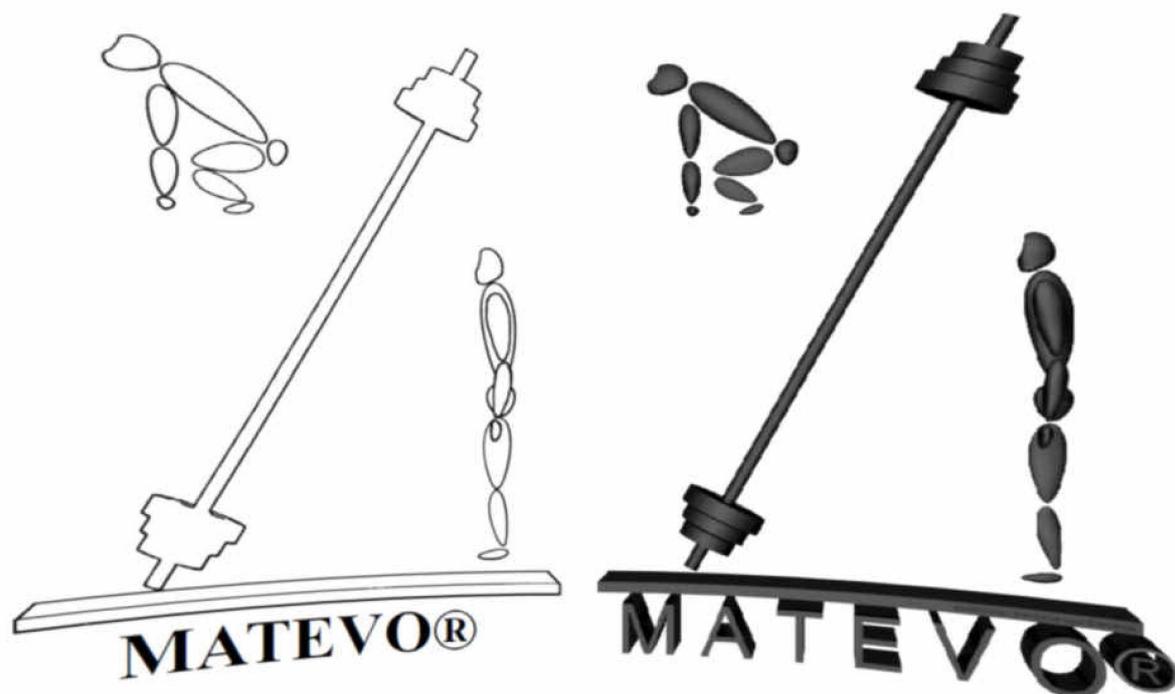


Bertinetto Bartolomeo Davide



Il metodo Matevo®
Più forza e meno invecchiamento

INDICE:

Alcune riflessioni alimentari

Struttura del libro

Alla scoperta di una forza primordiale

FORZA E MASSA PER TUTTA LA VITA...

COMPOSIZIONE MATEVO®

Struttura di questo metodo: LE FASI.

Cosa posso aspettarmi da questo metodo dopo qualche anno di applicazione?

MATEVO® in pratica.

Legge MATEVO®.

Teoria del carico sollevato e del massimo carico sollevabile.

Una scheda di partenza basata su macchine(per principianti assoluti).

Scheda basata su proporzioni dei vari gruppi muscolari(evitare stress localizzato).

Progredire su un solo esercizio ed aumentare tutti gli altri di conseguenza.

Cos'è lo stile rest-pause?

Progressi di un solo kg a settimana o anche meno.

Illustrazione esercizi cardine di questo metodo.

Qualche parola sulle trazioni alla sbarra presa inversa.

Non allenarsi più di tre volte a settimana con i pesi.

Recuperi abbondanti tra un esercizio e l'altro e tra un set e l'altro (freschezza mentale).

Utilizzare solo esercizi di base.

Tralasciare gli esercizi diretti sui gruppi muscolari più piccoli e lavorarli indirettamente.

La routine deve coinvolgere tutto il corpo a ogni sessione.

Non sovraccaricare il sistema nervoso centrale.

Se non si riesce a sollevare un carico regredire di una o due settimane e ripartire.

Costanza assoluta.

Programmare almeno un periodo lungo di recupero all'anno(Un mese).

Ripartire da zero dopo ogni lungo periodo di recupero.

Esercizi di riscaldamento.

Aumentare la produzione di testosterone ed interazioni evolutive.

MATEVO® NEL VIVO

I set di allenamento devono variare le ripetizioni ad ogni sessione di allenamento per settimana.

PRIMA FASE:

In periodi di stress assoluto variare solo le ripetizioni e non gli esercizi o i set.

SECONDA FASE:

TERZA FASE:

LA QUARTA FASE:

Descrizione esercizi e variazioni in caso di patologie.

Il digiuno terapeutico.

FILOSOFIA E NOZIONI INERENTI AL MATEVO® DA CONOSCERE.

Le donne come devono comportarsi con il metodo MATEVO®.

Fisiologia neuromuscolare e muscolare(redistribuzione delle fibre).

Dieta di preparazione per competizioni di body building.

Perché essere naturali?

Pratica del doping.

Gli integratori danno una mano...

Farmaci e malattie.

Si può abbinare l'aerobica in un programma con i pesi e ottenere dei risultati significativi?

Sistema del sovra-allenamento controllato.

Trucco per superare i periodi di stallo.

Perché gli altri metodi peccano?

Conclusione capitolo

Bibliografia Capitolo.

Commento al presente capitolo.

APPENDICE A, utilizzo scheda digitale.

APPENDICE B, gli esercizi per gli addominali sono utili o superflui?

APPENDICE C, corsa estrema: capacità di recupero amplificate.

APPENDICE D, l'acqua.

APPENDICE E, Matevo® abbreviato per chi ha poco tempo.

APPENDICE G, l'interpretazione dell'autore di Matevo®.

APPENDICE I, rapporti percentuali personalizzati.

APPENDICE L, Il video Matevo®.

APPENDICE M, Adattamento misure anglosassoni

APPENDICE N, Variare lo strappo + squat completo

APPENDICE O, Guadagni economici con Matevo®

APPENDICE P, Matevo®, forza e massa per tutta la vita... in un solo giorno è possibile!

APPENDICE Q, Matevo® espediente articolare(Presente anche sulla pagina web di Matevo®)

INVECCHIAMENTO E FORZA QUESTIONI RISOLTE

Partiamo dal principio.

Cambiamento potenziale e rottura dell'omeostasi.

Differenze dal precedente capitolo su Matevo®.

Sviluppo delle varianti di periodo in periodo.

L'anno di allenamento come parte di un ciclo lungo una vita.

Miglioramento sostanziale.

Ciclo di carico.

Schema di progressione.

Andamento nel tempo di Matevo®.

Allenamento evolutivo.

Testosterone a tutta forza con un giorno al massimo.

Potenziamento metabolico per maggiori risultati futuri.

Vita generatrice di idee con privazione, sacrificio, povertà ed infanzia libera di fare errori.

Fasi di regressione per superare lo stallo.

Gli esercizi evolutivi.

Usare le trazioni alla lat machine.

Altri sport grazie alla pratica di Matevo®.

Obiettivi realmente ottenibili in modo naturale.

Come iniziare la sessione in palestra e con che riscaldamento.

Giornata di allenamento tipo a 360° gradi.

Provare i massimali e trovare i rapporti percentuali personalizzati.

Come comportarsi in caso di infortunio.

Risolvere l'infortunio partendo dal carico zero a escursione limitata.

Tutto Matevo® in un solo giorno a settimana.

Fase eccentrica, partiamo da '1010'.

L'anziano che ringiovanisce.

Forza mentale.

Accorgimenti per l'anti-età.

Il blog di Matevo® - novità ed aggiornamenti.

Conclusione del capitolo

Ringraziamenti a chi mi ha aiutato.

Matevo® su di me.

Appendice A – Gli esercizi

Liberatoria.

Bibliografia Capitolo.

Le mie opere.

CONCETTI DI DIGIUNO IN MATEVO

Cenni alimentari moderni ed antichi.

La rigenerazione fisica grazie al digiuno e Matevo®.

Faticare normalmente nel giorno di digiuno.
Come raggiungere progressivamente l'autonomia durante il digiuno.
Digiuno terapeutico come stimolatore metabolico.
Alimentazione agiata e difficoltà.
Conclusione, i Matevo® Center!

Premessa

Ho seguito i consigli di una praticante Matevo® che alcuni anni fa mi aveva suggerito di aggiornare ed unificare i due manuali che trattano questo metodo per eliminare tutta la parte riguardante l'alimentazione e concentrarmi esclusivamente sull'allenamento... Bene, aveva ragione (Grazie Valentina) e dopotutto mi rendo conto ora che sono anni che avrei dovuto farlo dato che Matevo® manifesta la sua differenza dal resto delle pratiche di allenamento proprio attraverso sua struttura 'non convenzionale' di costruzione fisica. Si tratta di una strategia che produce risultati concreti, in varie misure, con qualsiasi soluzione alimentare, pertanto è superfluo parlare di alimentazione con Matevo®. Ho potuto testarlo in prima persona dall'ormai lontano 2001 con soluzioni di alimentazione del tutto libere, con cibo pesato, con nutrizione da body builder, con il veganesimo, il fruttarianesimo e perfino con il digiuno prolungato. Bene in tutti gli stili dietetici Matevo® ha fornito risultati marcati sia come costruttore fisico con cibo abbondante che come anti catabolico nei regimi più restrittivi.

Ovviamente non sono stato l'unico a sperimentare Matevo® con soluzioni alimentari differenti dato che grazie al web so di molte persone che lo abbinano alle proprie soluzioni nutritive.

Fondere i due manuali di Matevo® in uno solo ha anche la caratteristica di rendere il metodo più agevole per l'utente perché meno 'spezzettato'. Questo dovrebbe garantire al nuovo praticante una visione d'insieme molto più completa del metodo.

Non si può di certo tralasciare, tra i motivi di una nuova stesura per Matevo® il fine di sradicare la grande pirateria presente sul web e questo potrebbe essere un ulteriore punto positivo, dato che se qualcosa viene promosso senza consenso significa che ci sono molte persone che ne riconoscono l'efficacia e sono pronti a rischiare con la legge per la violazione dei diritti d'autore e diffonderlo ad ogni costo! Tale situazione però mi ha creato negli anni non poche difficoltà di aggiornamento, soprattutto perché non ho il controllo delle copie pirata presenti sulla rete, che solitamente sono antiquate, cosa che mi rende davvero difficoltoso l'update dell'ebook mano a mano che se ne presenta la necessità.

Il bello è però che sono anni che faccio sollecitazioni ai 'pirata' di queste 'prodezze' non consentite; a volte riesco a far rimuovere il materiale 'illecitamente pubblicato' ma spesso con la più totale indifferenza non rispondono nemmeno ai messaggi. Davvero un mondo strano considerando che quando l'ebook era presente in formato pdf veniva diffuso con offerta libera giusto per soddisfazione personale, poi quando sono passato a store online l'avevo proposto per 99 centesimi ma ormai il danno della diffusione pdf era fatto e resta tutt'ora. Pazienza.

Trovate qui questa fusione tra i due libri, condensata in due capitoli separati più uno sul digiuno, senza tematiche alimentari a parte il micro digiuno intermittente. Ne trovate una versione totalmente rivisitata in formato pdf dove potrete leggere le mie ultime impressioni su Matevo® dopo ormai quasi un ventennio di pratica sia personale che di terzi... Download gratuito.

Nel libro rivisitato trovate i vari titoletti presenti nei due libri del sistema dove su molti dei quali saranno revisionati i concetti. Alcuni potranno essere identici alle vecchie copie altri riscritti. Resta comunque un punto saldo di garanzia per l'utente che saprà di leggere un manuale Matevo® in forma totalmente aggiornata.

Dopo questa breve premessa vi lascio a quello che vorrei imparaste da un sistema per l'anti età che sfrutta l'allenamento contro resistenza per mantenere giovane ed efficiente il fisico di qualunque persona sana.

Prima divulgazione: 15 / 11 / 06

Ultima revisione: 17/ 11 / 2019

Marchi, diritti e licenze:

MATEVO® (marchio registrato regolarmente presso l'ufficio Marchi e Brevetti di Cuneo dal data 15/11/2006 con il numero CN2006C000222, con progressivi rinnovi). Tale metodo è stato riportato su un libro che ne spiega in dettaglio l'applicazione, primo deposito SIAE contrassegnato dal numero 0605039 decorrente dal 02/11/2006.

Pertanto è vietato qualsiasi modo di riproduzione sia totale che parziale di ogni parte del presente libro senza un consenso scritto e firmato dall'autore.

Dedico questo libro alle mie figlie Beatrice e Virginia, inoltre ringrazio la mia famiglia per la grande pazienza dimostrata...

Il presente libro è inoltre depositato in forma digitale presso vari enti di archiviazione. L'autore è quindi l'unico

proprietario dei suoi contenuti. Per cui ogni duplicazione, completa o parziale per essere utilizzata in qualsiasi contesto, necessita del permesso scritto dall'autore.

Il metodo descritto nelle pagine di questo libro è stato ideato per una persona sana e per essere messo in opera, vista l'enorme quantità di variabili che si possono presentare, è necessario un parere medico.

Bertinetto torna ai PDF gratuiti

Con queste righe vorrei spiegare perché sono ritornato al mondo dei PDF gratuiti.

AmazXX è un servizio stupefacente ma che non rispecchiava però più le mie intenzioni divulgative... Tanti anni fa ho pubblicato il mio primo libro PDF e poi sono andato avanti con la scrittura di altri lavori. Tutti hanno avuto un buon successo nella loro forma gratuita.

Successivamente ero passato alla grande 'A' e così è diventato il mio 'mondo' di scrittura per tantissimo tempo. Nessun problema quindi e il formato KindXX è stato un bel successo per me. Nonostante ciò il 'tarlo' del PDF gratuito nella mia mente è costantemente cresciuto fino ad arrivare ad oggi giorno, in cui realizzo questa idea. Voglio pertanto pubblicare per pura soddisfazione, senza troppi perfezionamenti 'maniacali' nella sintassi dei lavori, che fa perdere all'autore tempo in modo sproporzionato! Voglio dedicarmi unicamente all'idea e renderla accettabile nella forma ma senza esagerare troppo nei perfezionismi. Quando un lavoro è completo, viene pubblicato sul mio sito e quindi posso concentrarmi su altre idee senza dover riprendere continuamente vecchie opere per eliminare sviste insignificanti, solo perché si tratta di materiale a pagamento.

Purtroppo o per fortuna sono sommerso da nuovi progetti che affollano la mia mente, continuamente... Devo 'adattarmi' ancora una volta per riuscire a fare tutto da solo. Non ho voglia di affidarmi ad altre persone e così la pubblicazione gratuita PDF mi permetterà di caricare online lavori, esprimendo le mie idee anche se magari non perfetti dal punto di vista sintattico o di impaginazione.

Non pensate però a lavori di serie 'B', anzi confido che il risultato non sarà poi così diverso per il lettore rispetto a quando usavo Ebook Reader. Al contrario per me lo sarà molto in termini di mole di lavoro, dato che non avrò lo 'stress' dei 'sensi di colpa' se mi sarò scordato di rivedere una parte. Se qualcosa sarà da rianalizzare lo farò ma quando ne avrò il tempo, senza fretta.

Mi piace condividere i miei pensieri sui vari temi su cui sfociano le mie passioni. Certo qualche vecchia opera resterà su AmazXX e ne sono contento dato che si tratta di lavori realizzati con altri appassionati, con cui ho felicemente collaborato, con entusiasmo e soddisfazione!

Con questa premessa non intendo giustificarmi ma la scrivo per far conoscere il senso della mia decisione al lettore, per evitare che le mie creazioni sia considerate 'da poco'.

Per ultimo voglio aggiungere che il mio intento, fin da quando ho iniziato la passione di scrittore/divulgatore, è sempre stato quello di raggiungere la 'massima diffusione' e confido che in questo modo ci riuscirò all'ennesima potenza!

Concludo che così facendo sarà debellata completamente la pirateria dei mie lavori digitali, dato che ho lottato molto contro tale piaga del web ma ahimè senza successo!

Proprio perché i miei scritti sono in costante rilettura vi imploro di visitare il mio sito web www.bertinettobartolomeodavide.it di tanto in tanto, e controllare di essere in possesso dell'ultima versione del 'X' lavoro e non fidarvi troppo dei files provenienti da siti web che non hanno la mia approvazione.

Alcune riflessioni alimentari

Come ho già accennato nella parte di apertura di questo ebook, le pagine che state leggendo trattano un lavoro di anni che ho voluto racchiudere in un solo manuale eliminando il superfluo. Per tanti motivi ma il principale è legato alla situazione alimentare che in fin troppi lavori realizzati da altri autori di libri sull'allenamento, finiscono per divagare perdendosi in questioni sul cibo perdendo di vista il tema del loro lavoro, ovvero l'allenamento! Non voglio fare la fine di queste persone. Matevo® è una strategia anti-tensione che si basa sull'allenamento della forza. Ho volutamente tenuto la parte dedicata al digiuno, se si vuole considerarla 'alimentare' anche se credo sia un argomento più che altro 'a sé'.

Ho sperimentato su me stesso varie soluzioni di nutrizionali, arrivando a vivere per alcuni anni di sola frutta (dal 2009 al 2015) come variante più estrema. Matevo® ha fornito risultati comunque, ovviamente in proporzione al cibo scelto. Con la frutta nel prima e dopo ho avuto una progressione restando su questo alimento come termine di paragone ma i

risultati alla lunga sono stati molto inferiori rispetto ad una alimentazione carnivora. Sono scelte e dipende molto da quello che l'utente vuole ottenere... Ho notato che a prescindere dal cibo assunto la differenza la faccia la quantità e la varietà in quest'ambito. Per essere in forze ed ottenere nuova crescita fisica bisogna mangiare tanto e soprattutto utilizzare fonti proteiche e lipidiche derivate da vegetali o animali, o alternanza fra essi. Non si deve confondere il deperimento con la salute. Troppo spesso ho visto persone dimagrire e non avere nemmeno la forza di reggersi in piedi. Quella non è salute! Per altro sul web sempre di più si vedono persone che per ottenere 'visibilità' si vantano di avere fisici straordinari dichiarando filosofie alimentari che non seguono affatto!

Fate la vostra scelta alimentare per svolgere Matevo® e avrete i vostri risultati su questa proporzione.

Attualmente per motivi di stress non seguo più alcun regime alimentare, a parte un digiuno di un giorno alla settimana e sto benissimo. Sono forte più che mai e nonostante l'età (sono verso i 43 anni) sento che la mia forza sta crescendo molto. In questi giorni (30-7-2018) ho superato di un altro chilogrammo il mio record di panca, raggiungendo i 130kg di soli dischi. Non sono mai stato così forte e quello che mi consola è che se osservo i miei coetanei in palestra la differenza è impressionante, dato che la maggior parte di loro sono stabili sulla panca con 20 o 30kg seguendo tecniche 'ordinarie'. Sento di poter fare ancora di più e 'ringiovanire' ancora. Altri ragazzi che seguono tutt'ora Matevo®, alcuni di loro sono verso la fine dei trent'anni, hanno dei livelli di forza paragonabili al mio e sono sicuro che se queste persone riusciranno ad avere la costanza di continuare fino alla mia età raggiungeranno i miei stessi risultati o forse di più.

Pubblico sul sito di Matevo® con cadenza più o meno annuale i miei traguardi con questo metodo, restando sempre e per sempre nell'ambito dell'allenamento naturale senza la manipolazione ormonale tipica del culturismo tradizionale, voglio fornire un punto di riferimento a tutti i praticanti che desiderano iniziare. Troppi autori dicono ma non fanno!

Attualmente consiglieri all'utente che vuole iniziare Matevo® di non seguire alcun approccio alimentare per poi scegliere una via congeniale in seguito, un passo alla volta. Forse il passaggio più importante è quello di ridurre/eliminare i farinacei dalla propria dieta, con gradualità. Magari sperimentando alcune strategie di anno in anno per trovare quella più favorevole a livello soggettivo.

Struttura del libro

Fondamentalmente l'ebook è qui diviso in due parti più una sul digiuno come già anticipato... Il primo capitolo è riferito al libro 'Forza e massa per tutta la vita...', mentre il secondo capitolo racchiude il libro 'Invecchiamento e forza questioni risolte'. Il primo libro trattava Matevo® in una soluzione a volume leggermente più alto rispetto al secondo ed era stato creato per coloro che rispettano canoni alimentari onnivori. Il secondo era più essenziale e composto da tre soli esercizi, uno per ogni azione evolutiva (spinta, tirata e sollevamento) ed era nato per coloro che rispettano canoni Vegan o Fruttariani. Entrambe le soluzioni però possono essere adottate e scambiate sui vari regimi alimentari esistenti a seconda delle risorse dell'utente... Magari ad anni alternati il praticante può testare le metodologie per capire qual'è la migliore per il proprio fisico/mente.

Il capitolo finale parla di digiuno abbinato all'allenamento, in realtà sono solo accenni perché su questo argomento ho in programma un libro apposito. Il digiuno è la mia grande passione e credo che la porterò avanti fin che vivrò. Ormai pratico micro digiuni intermittenti dal 2001, con varie sperimentazioni negli anni. Oggi iniziano ad essere riconosciute le innumerevoli proprietà del digiuno ed io ho il vanto di essere un culturista che ha forse messo in atto questa soluzione metabolica prima di altri in questo 'sport'. Attenzione però digiuno non significa deperimento fisico, ci vuole alternanza tra abbondanza e carestia. Si tratta di un meccanismo antico che fa parte del bagaglio evolutivo dell'umanità.

Mi scuso per alcuni riferimenti temporali che alla prima lettura possono apparire errati o confusi ma questa varianza di date è legata all'enorme tempo di scrittura del presente lavoro, si tratta ormai di quasi un ventennio con innumerevoli rivisitazioni. Ho l'abitudine nei miei lavori rileggere tutto di tanto in tanto per rimettere a posto cose che magari non erano emerse... Spero comunque che l'obbiettivo di arrivare a comprendere Matevo® sia giunto intatto al lettore. Consiglio inoltre di visitare il sito web (www.bertinettobartolomeodavide.it/MATEVO) e con particolare attenzione i video (<http://www.bertinettobartolomeodavide.it/MATEVO/vidiomatevo.html>).

Ora vi lascio alla lettura e magari alla messa in opera di Matevo®. Grazie per aver speso un po' del vostro tempo per esaminare la mia idea sull'antinviechiamento attraverso lo sviluppo graduale della forza a lungo termine.

Alla scoperta di una forza primordiale

Lo sport in genere trasforma il praticante in modo più o meno profondo. Con Matevo® nel tempo diventerete piano piano qualcosa di differente da quello che eravate prima di iniziare. Conoscerete i vostri limiti che in controparte di anno in anno saranno infranti. La forza raggiunta quest'anno sarà il più delle volte superata in quello successivo... E' qualcosa di unico e ogni volta si pensa di aver raggiunto un limite insormontabile che poi però si scopre essere solo un punto di passaggio per un nuovo livello superiore. Chilogrammo dopo chilogrammo vi trasformerete in modo permanente per scoprire che la vostra 'nuova forma' sarà trasferibile ad ogni situazione della vita, dal lavoro faticoso o allo sport più estremo. Sistema nervoso, concentrazione, tendini, legamenti, muscoli, ossa, tutto diventerà più efficiente dentro di voi! Sono stato ultratrailer per 13 anni percorrendo a piedi in soluzione unica centinaia di chilometri attraverso le montagne e gli agenti meteorologici più impervi, magari senza cibo... Matevo® mi ha addestrato a sopportare queste situazioni allenandomi solo una frazione rispetto ai miei concorrenti (vedi libro del Monoallenamento settimanale per l'ultratrail).

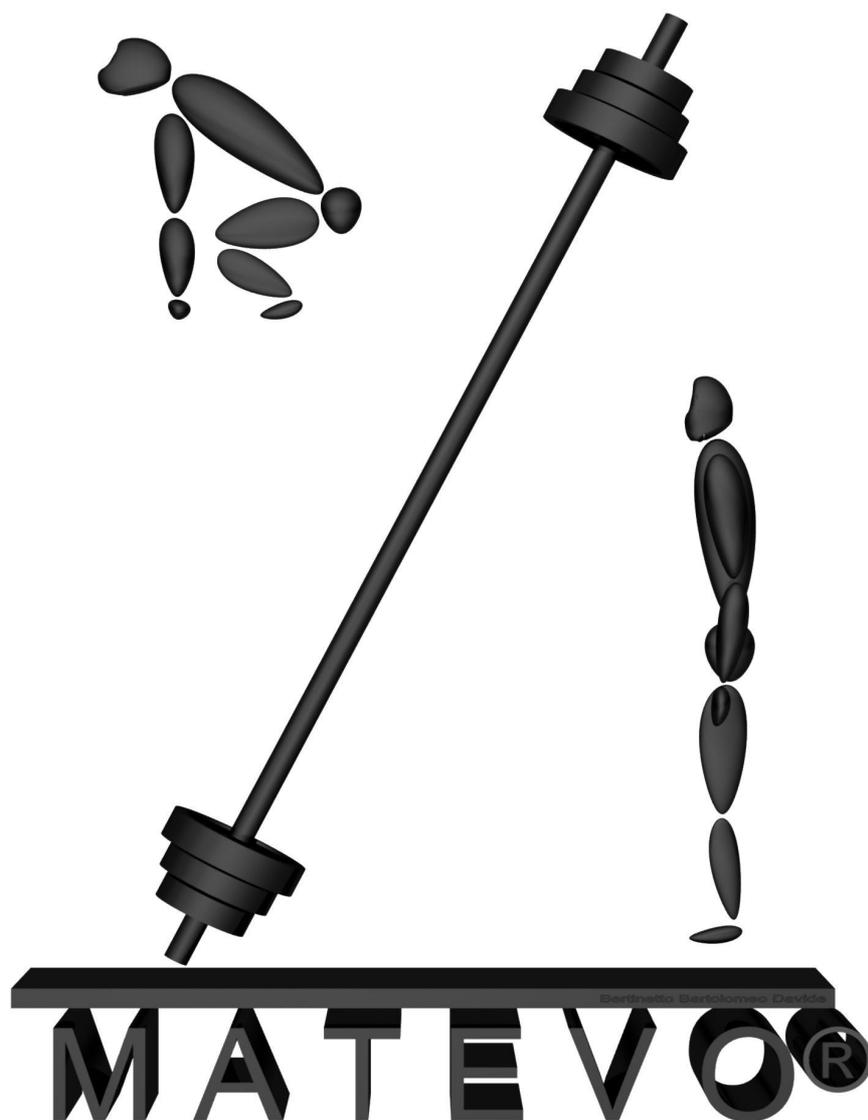
Sono un grande appassionato di cinema e serie cinematografiche in genere... Tra le tante che ho visto una mi aveva colpito particolarmente: Spartacus. In questo Telefilm la forza e la sofferenza la facevano da patroni con allenamenti

estenuati spesso legati alla sopravvivenza per quei gladiatori. Matevo® permette di riscoprire quella forza che l'uomo occidentale ha perso da tanto tempo, quello che dovremmo essere e che non siamo più. La gente spesso mi vede mangiare e so di essere 'un pozzo senza fine' quando ne ho l'occasione, non mi sforzo e mangio con piacere. So che questa situazione è indotta dalla forza che ottengo da Matevo®. Molte persone magari più grosse e pesanti di me mi guardano stupiti durante pranzi o cene con i miei 80kg x 178cm, soprattutto quando sono vestito e sembro molto asciutto; bene se però davanti ai loro occhi sollevo cose pesantissime o ingurgito migliaia di calorie in un solo pasto restano senza parole. In palestra mi è capitato spesso di sovrappormi con l'allenamento a persone più grandi e grosse di me, che magari non avevano mai visto quello che faccio con i pesi. Anche in questa situazione restano ammutoliti visto che magari fino al momento prima avevano pensato a me come al solito istruttore che parla ma non fa. Ovviamente vado per la mia strada come un treno e non do peso ai pensieri altrui con la soddisfazione di aver colpito il prossimo!

Sento dentro di me che nella vita di tutti i giorni potrei fare di tutto, sia fisicamente ma non solo. Matevo® grazie al potenziamento ormonale rende creativi, ho idee continue che spesso ho la fortuna di realizzare sempre in relazione al tempo a disposizione. Quando ho da fare lavori pratici riesco a portare a termine cose da solo che normalmente una persona comune potrebbe fare solo con l'aiuto di qualcuno... Ho attraversato 4 anni di forte depressione per motivi personali che però grazie a Matevo® sono riuscito a controllare. Si tratta di una tecnica multifaccettata e utile su varie tematiche perché agisce anche su disagi psicologici, attraverso meccanismi fisici legati alla progressione della forza, quindi a ricaduta sulla mente visto che l'utente diventa consapevole della propria capacità di andare oltre e superare l'ostacolo, come può esserlo un carico nuovo. Il corpo umano è un tutt'uno.

Mi alleno con i pesi da quando ho 12 anni ed i risultati più grandi li ho avuti con Matevo®, sento che ne avrò altri e che non devo fermarmi perché questa è la strategia che mi permetterà di realizzare molti altri sogni nella vita, garantendomi un fisico giovane per il futuro. Noi siamo protagonisti della nostra esistenza ed il nostro strumento è quello di mantenere un fisico giovane che a sua volta è connesso in modo indissolubile a una mente giovane! Matevo® può essere visto come il vostro mezzo di 'felicità creativa'.

Scoprire che chiunque può essere più di quello che pensa di essere è qualcosa di straordinario. Far emergere la nostra condizione primordiale, da sempre presente dentro di noi ma che ha solo bisogno dei giusti stimoli per manifestarsi, permetterà una trasformazione vocata al 'potere di fare'.



FORZA E MASSA PER TUTTA LA VITA...

Questo libro è rivolto a tutti coloro che dopo una vita di allenamenti sbagliati, frustrazione e periodi di ripensamento su questo sport vogliono finalmente ottenere dei risultati. In queste pagine ho cercato di condensare una particolare tecnica di allenamento che grazie a precisi rapporti matematici, guida l'utente nella propria vita da culturista. Grazie alla misurazione

della forza massima nella distensione su panca piana vengono ricavati i carichi in tutti gli esercizi della scheda, che sono unicamente multiarticolari ed evolutivi, ottenendo così, con l'applicazione di altre formule matematiche la quantità in grammi di cibo necessario. Questi calcoli sono da ripetere settimana dopo settimana a seconda della variazione di forza del soggetto...

Dopo anni di errori e revisioni su tutti i programmi di allenamento che ho seguito e che ho fatto seguire ad altri, ho sempre tentato di trovare il sistema migliore per crescere senza infortuni e sovra-allenamento e finalmente ho individuato il sistema giusto per riuscirci. Questo sistema si basa su un lavoro breve e su esercizi di base tutti collegati fra loro da rapporti matematici come ho già spiegato; che all'inizio possono anche 'far ridere' perché la fatica è quasi impercettibile ma che già dopo 8 settimane si faranno sentire. La progressione è uno dei fattori più importanti in questo metodo di allenamento e dovrebbe esserlo in ogni altro metodo. Dopotutto abbiamo tutta la vita per aumentare, non bisogna pretendere risultati elevati ed immediati, anche perché non esiste proverbio più azzeccato di quello che dice che la pazienza è la virtù dei forti! Il nostro corpo deve avere il tempo per adattarsi agli stimoli a cui è sottoposto.

Questo sistema di allenamento nasce dal mio continuo incremento dello stress provocato dall'allenamento tradizionale ed alla conseguente riduzione dei risultati fino ad arrivare ad insormontabili punti di stallo. Per risolvere molti problemi legati all'allenamento tradizionale ho ritenuto necessario elaborare e sperimentare qualcosa di nuovo, che non fosse ancora stato scritto nei libri. Mi piace ritenermi un ricercatore e ancora di più uno 'scienziato del movimento' piuttosto che un semplice istruttore di ginnastica o allenatore che segue passivamente e con gli occhi chiusi quello che altri hanno già sperimentato... nella vita bisogna mettersi in gioco facendo sentire la propria voce senza aver paura di sbagliare per far sì che la scienza vada avanti. Con orgoglio affermo che IO eseguo personalmente quello che predico e mi allenerò duramente fino alla fine dei miei giorni, contrariamente a moltissimi 'guru da tavolino'.

Perciò il metodo MATEVO® prevede una serie di variazioni che si contrappongono ai molti metodi di allenamento

oggi conosciuti, cercando di far ottenere uno stimolo dello stress(benefico) a livello settimanale dovuto allo sviluppo di un allenamento con un andamento ad 'onda di sforzo'. Questo sistema fa sì che l'apparato nervoso non sia mai sovraccaricato e permette di trovare una nuova 'freschezza', mentale e fisica, con l'inizio di ogni nuova settimana di allenamento.

Anche un soggetto ectomorfo partendo dall'inizio della sua carriera con i pesi con questo sistema, senza essersi mai allenato prima e procedendo per gradi, otterrà un livello natural di tutto rispetto.

Questo è un programma che dovrebbe essere seguito almeno per un paio d'anni per arrivare ad un livello di sviluppo muscolare superiore. Ma si possono ottenere dei buoni risultati anche se viene seguito per un anno solamente(intendo per anno di allenamento da inizio settembre a fine luglio). Puntualizzo che il metodo MATEVO® non ha solamente fini estetici, ma è soprattutto rivolto alla salute. Se si vogliono ottenere tutti i benefici che questo metodo ha da offrire, deve essere praticato per tutta la vita e non solo per un periodo. MATEVO® è una vera e propria terapia anti invecchiamento che agisce prima di tutto sul profilo ormonale del soggetto che vi si sottopone!

L'obbiettivo anti invecchiamento era già intrinseco nel body building da decenni. Ma con questo metodo, che rappresenta l'anello successivo della tecnica di allenamento con i pesi, viene messo in atto concretamente. Non voglio essere presuntuoso con questa affermazione, ma solo realista, a conferma di ciò vi consiglio di andare a leggere il titolo sul testosterone...

Saranno valutati gli esercizi scelti e ne verrà spiegata l'esecuzione, il sistema usato sulle serie e ripetizioni, la progressione dei vari stadi di allenamento oltre ad imparare a superare i punti di stallo e senza tralasciare i riferimenti legati alla nutrizione. Un capitolo a parte tratterà la preparazione finalizzata ad una gara di body building, anche se con i tempi che corrono, per un atleta natural è difficile entrare dignitosamente nell'agonismo, questa però è un'altra storia...

Il contenuto di queste pagine non è da considerarsi limitato al solo fine di un risultato in allenamento. Dobbiamo considerare il metodo MATEVO® un vero stile di vita, come ho già spiegato, con la dovuta costanza, regola i nostri bioritmi giorno dopo giorno per tutto il periodo della nostra esistenza.

Nelle pagine di questo libro riconosco che si fa molto riferimento al body building, questo per un motivo molto semplice: la cultura fisica ha gettato le basi del controllo metabolico del corpo, con dei metodi particolari di allenamento con i pesi ed il controllo alimentare. Cercando la proporzionalità rappresentata nelle statue dell'antica cultura greca. Gli obbiettivi dello sport del ferro sono estremamente vari. Questo "sport" cerca di migliorare lo stato di vita dell'uomo attraverso il potenziamento metabolico per rendere ogni praticante più longevo e sano. Anche se molti individui snobbano il body building con una sorta di innocente ignoranza la realtà è che questa disciplina ha gettato le basi per una grande varietà di settori medici. Pensiamo alla scienza dell'alimentazione che riprende moltissimi aspetti che sono nati con il culturismo, pensiamo alla scienza rieducativa che riprende moltissime metodiche nate nel body building, per non parlare di decine di discipline sportive che ormai sfruttano da anni la preparazione con i pesi e gli esempi potrebbero continuare...

L'allenamento con i pesi ha cambiato il mondo moderno da oltre due millenni, come è dimostrato dai ritrovamenti archeologici dell'antica Grecia, sollevare pesi è la capacità dell'uomo più naturale di tutte. Da neonati solleviamo oggetti ancora prima di camminare e questo non è un fattore di poco rilievo! La nostra specie si differenzia dalle altre non tanto per la capacità di spostarsi nello spazio ma ancora di più per quella di interagire con l'ambiente spostando oggetti di ogni peso e dimensione per soddisfare le proprie esigenze. Questa capacità di interazione ha fatto dell'uomo l'animale con il maggior sviluppo encefalico su questo pianeta. Probabilmente l'uomo ha acquisito prima la capacità di spostare oggetti a suo piacimento modificando l'ambiente che lo circonda rispetto a quella di comunicare verbalmente con i suoi simili!

L'uomo sta cominciando a comprendere che se vuole migliorare una qualunque prestazione fisica lo deve fare attraverso un allenamento che abbia la capacità di incrementare la sua forza e per riuscirci deve manipolare oggetti via via più pesanti... Il miglioramento della forza però non è slegato dalle altre capacità umane. Se un individuo riesce a sollevare un carico notevole dopo molto allenamento è perché anche la sua coordinazione neuromuscolare è migliorata, la sua concentrazione è migliorata, il suo metabolismo è migliorato, la sua struttura scheletrica è migliorata, ecc...

Nel mio metodo considero però un certo tipo di esercizi e un certo modo di esecuzione. Non si deve pensare che sia sufficiente sollevare dei pesi a casaccio per migliorare il proprio fisico. In questo libro è racchiusa una tecnica di allenamento che prende spunto dall'evoluzione ed è regolata da parametri matematici, contrariamente al body building tradizionale che è un insieme di esercizi principalmente mono-articolari. Sono sufficienti pochi movimenti di base per migliorare le nostre capacità. Evolutivamente la nostra specie è "progettata", come ripeterò più volte nel corso del libro:

per **spingere**, **tirare** e **sollevare** oggetti dal terreno. Con un particolare programma lavoreremo su queste capacità intrinseche dell'uomo.

Come si può intuire dal titolo(MATEVO® = MATematica EVolutiva), questo metodo, cerca di emulare in allenamento quello che la natura ci ha fatto diventare con l'evoluzione. Ripercorrendo i movimenti evolutivamente più compatibili a quelli che svolgevano i nostri antenati nella vita di tutti i giorni.

Già nelle scimmie antropomorfe(scimpanzé, gorilla e orango) esiste un inizio di liberazione dalla deambulazione degli arti superiori, con presenza di pollice opponibile. Queste caratteristiche rendono i pongidi(scimmie che si spostano con l'utilizzo delle nocche) capaci di interagire con il mondo che le circonda. Queste nostre cugine possono già tirare, sollevare e spingere oggetti proprio come il metodo MATEVO® insegna.

Le teorie antropologiche più accreditate sullo sviluppo anatomico del genere homo sostengono la stretta relazione esistente, come ho già spiegato, tra manualità e sviluppo intellettuale che ci ha portato ad essere quello che oggi siamo.

L'acquisizione della stazione eretta, parziale(scimmie antropomorfe) o completa(Ominidi) è da ricollegare alla progressiva migrazione dalla foresta alle savane. Dove in un ambiente aperto è necessario essere mobili, vigili, abili, opportunisti ed organizzati in gruppo al fine di sopravvivere.

Con questo metodo ho cercato di imporre dei parametri matematici rigidi che permettano a chi lo pratica di seguire una strada obbligata e completamente guidata al fine di ottenere un certo risultato. Come l'evoluzione ha fatto con tutti gli esseri viventi fino ad oggi. Ogni forma di vita è il frutto dell'ambiente che la circonda. Pensate all'applicazione delle formule matematiche previste dal mio metodo di allenamento, come se fossero regole rigide imposte dall'ambiente che ci circonda. Su questa logica cambierete il vostro stato fisico e mentale di conseguenza.

Siamo degli esseri viventi incredibili e possediamo una grande risorsa, ci possiamo adattare a qualunque cosa, con un conseguente risultato relativo. Ad ogni azione corrisponde sempre una reazione. I benefici dell'allenamento non sono nient'altro che questo.

Ripeto che sicuramente l'uomo ha imparato a manipolare oggetti prima di possedere la capacità di esprimersi con un linguaggio articolato. Possedere due arti liberi su quattro offre una quantità infinita di possibilità, rispetto ad altri esseri viventi, dando origine ad espressioni molto complesse dell'organizzazione sociale, alla differenziazione dei ruoli produttivi, all'arte, alla cultura, alla scienza...

In questo contesto a noi interessa solamente il mantenimento o il potenziamento di alcune capacità per raggiungere il massimo della salute psicofisica. Attraverso lo sviluppo della forza, della determinazione, della concentrazione e molto altro. Otterremo un metabolismo efficiente negli anni grazie ad un favorevole profilo ormonale offerto dal singolare allenamento proposto da MATEVO®, garantendoci un atteggiamento mentale positivo e giovanile.

Dopo il primo anno di allenamento avremo la sensazione di essere stati immersi in una sorta di brodo anabolico. Nel secondo anno di MATEVO® sapremo esattamente cosa fare per migliorarci ancora... avanti così negli anni.

Un tempo possedevamo un'alimentazione sana e una grande efficienza fisica, però non esisteva un ambiente protettivo in cui vivere. Ieri la nostra civiltà possedeva un ambiente protettivo ma aveva perso la salute alimentare e l'efficienza fisica. Oggi se lo volete veramente potete avere tutto: ambiente tranquillo, alimentazione sana ed efficienza fisica. Il risultato è una qualità della vita superiore e una longevità senza precedenti.

MATEVO® farà sì che mangerete esattamente in proporzione a quello che farete e alla vostra forza, come un tempo gli uomini preistorici meno pigri nella ricerca di frutti e radici, più meritevoli nella caccia, ottenevano una alimentazione superiore che forniva loro un corpo più sano ed efficiente.

Questo è a grandi linee quello che cerco di spiegare in questo libro. Molte persone sotto la mia guida hanno già seguito questo metodo senza sapere che si trattava di una novità, probabilmente leggendo queste pagine capiranno di aver provato in anteprima qualcosa che per il grande pubblico non esisteva ancora.

E' interessante notare dove ci sta portando la ricerca sull'uomo... gli allenamenti più all'avanguardia ed ad alta tecnologia sono quelli che la natura ha già progettato per noi milioni di anni fa. Si tratta solamente di scoprire quello che esiste da molto tempo.

Ora 'facciamoci sotto' ed iniziamo a sfruttare il nostro potenziale genetico, ricordandoci che: 'Il vero campione non è chi supera gli altri atleti ma è colui che ha la forza di migliorare se stesso'.

Consiglio di leggere il contenuto del libro per intero, senza saltare nulla!

COMPOSIZIONE MATEVO®

Struttura di questo metodo: LE FASI.

Allenarsi secondo le regole imposte da questo libro non lascerà spazio ad errori. Molti body builder (anche esperti) spesso sbagliano a valutare la propria forza, mentre in questo metodo, il modo di procedere negli esercizi scelti nelle varie fasi che compongono l'anno di allenamento, rappresenta la soluzione ottimale... Il sistema di allenamento che propongo, vi permetterà di conoscere esattamente i carichi che dovrete sollevare nei vari momenti dell'anno. Oltre tutto saranno le 'leggi' dettate da questo libro a 'dirvi' quando è arrivato il momento di cambiare qualcosa alla scheda di allenamento!

Molto spesso ci sembra di possedere il controllo della situazione ma in realtà il più delle volte non l'abbiamo. Qui nasce la necessità di seguire uno schema di allenamento rigido che ci imponga le sue regole, allontanando la possibilità dell'illusione e dell'auto inganno. Il rispetto delle regole è la base del progresso in tutte le situazioni...

Dopo questa breve premessa, spiego a grandi linee come si articolano le tappe(FASI) vertice in questo particolare metodo di allenamento durante tutto il macro ciclo annuale.

Solo per principianti assoluti, 4-8 settimane sulle macchine (fase superflua)

- La struttura della scheda di allenamento, in questo periodo opzionale, è basata esclusivamente su macchine. Questa parte è rivolta esclusivamente ai principianti assoluti che sono molto scoordinati. Sarà attuata per un breve periodo, necessario ad assimilare il controllo dei movimenti principali(spinta, trazione e sollevamento) nei vari distretti corporei. Se un principiante risulta con parametri coordinativi normali, potrà saltare questo primo passaggio.

FASE 1(da settembre):

Per tutti, parte integrante fondamentale del programma.

- La prima fase, come del resto tutte le altre fasi del programma, sono composte da pesi liberi e movimenti fondamentali compatibili con le leggi evolutive strutturali umane.

Esisterà una distensione portante per tutto il metodo, detta distensione massimale su panca piana di riferimento, alla quale sarà assegnato un valore del 100% e partendo dal carico sollevato in questo esercizio saranno determinati tutti i valori di quella settimana negli altri esercizi dei vari distretti muscolari, per mezzo di indici percentuali.

In questa prima fase il lunedì verranno eseguite(salvo eccezioni) 10 ripetizioni, il mercoledì 12 ripetizioni ed il venerdì 15 ripetizioni. Il carico sollevato sarà maggiore il lunedì rispetto al venerdì.

Si procederà con questa fase fino a quando non verrà raggiunto lo stallo degli incrementi con i carichi nella distensione massimale o in qualunque altro esercizio.

Il massimale virtuale o reale su panca piana continua ad aumentare, quindi anche i grammi di cibo ingerito aumentano e perciò la forza salirà. La percentuale di grasso corporeo diminuirà per via dell'aumento di forza che comporterà un incremento di massa magra e perciò un miglioramento metabolico...

FASE 2(da inizio febbraio o inizio marzo):

Per tutti, parte integrante fondamentale del programma.

- Questa seconda fase, tenendo conto dei parametri imposti da questo metodo, rappresenta il passaggio logico successivo: risolvere il problema dei mancati sollevamenti continuando ad aumentare i carichi dopo aver ridotto le ripetizioni. Il risultato è un aumento di forza continuo per tutto l'anno.

Il primo passo di questa nuova fase consiste nell'eliminare l'esecuzione materiale della distensione massimale su panca. I Kg di questa alzata continueranno ad essere il riferimento della scheda e saranno aumentati settimana dopo settimana. Il cambiamento è dato dal passaggio di questo carico ad un puro valore virtuale. Infatti la distensione su panca piana massimale verrà chiamata virtuale, da questa fase in poi, in quanto non sarà più eseguita materialmente.

Tutte le altre alzate passeranno(salvo eccezioni) il lunedì a 5 ripetizioni, il mercoledì a 8 ripetizioni e il venerdì a 10 ripetizioni.

L'obbiettivo della seconda fase è quello di avvicinarsi il più possibile ai carichi che si eseguivano il lunedì della prima fase per 10 ripetizioni, nel giorno del venerdì sempre per 10 ripetizioni di questa nuova fase.

Quando l'utente raggiungerà nuovamente lo stallo in quest'altra fase, sarà il momento di passare alla terza fase.

Il massimale virtuale su panca piana continua ad aumentare, quindi anche i grammi di cibo ingerito aumentano e perciò la forza salirà. La percentuale di grasso corporeo diminuirà ulteriormente per via dell'aumento di forza che comporterà un incremento di massa magra e perciò un miglioramento metabolico...

FASE 3(da inizio giugno o inizio luglio):

Per tutti, parte integrante fondamentale del programma.

- La fase finale di tutto il macro ciclo è la numero 3. Qui vengono abbandonate le ripetizioni eseguite con il modo continuativo per passare alle single. La tecnica delle single permette all'atleta di continuare ad aumentare i carichi facendo progredire ulteriormente i livelli di forza.

Lo scopo che l'utente si deve prefiggere è dato dall'avvicinarsi il più possibile al carico sollevato realmente come singola massimale nella fase 1 su panca piana ed in questa fase sostenerlo per 5 ripetizioni single.

Le ripetizioni in tutti gli esercizi(salvo eccezioni) saranno eseguite come single, senza cambiarne il numero rispetto alla SECONDA FASE (5-8-10).

A questo punto i grammi di cibo toccheranno la punta massima di tutto il macrociclo. Il risultato sarà un fisico duro e asciutto come non mai durante l'anno. Se avrete praticato dell'attività aerobica anche i carboidrati saranno ad un buon livello.

FASE 4(solo se rimane tempo utile, ultime settimane di luglio):

Ultima parte del programma, utilizzata come riserva se rimane tempo prima della pausa estiva.

Questa rappresenta un punto oltre la fine, in quanto la fine del metodo vero proprio si concretizza con la FASE TRE.

La QUARTA FASE è uno stratagemma ideato per superare ulteriormente i limiti della propria forza, sollevando carichi superiori alle capacità individuali ma senza movimento. Queste 'alzate' sono dette contrazioni statiche.

L'avanzare delle serie non viene più scandito dalle ripetizioni ma dal tempo. Con un conteggio mentale in stile 'massaggio cardiaco' (1001, 1002, 1003, ecc.)

E' superfluo sottolineare che se riusciamo a ritagliare una o due settimane alla fine del macro ciclo annuale per praticare questa fase, l'anno seguente saremo 'abituati' a maneggiare carichi molto consistenti.

RIPOSO(tutto il mese di agosto):

Per tutti, parte integrante fondamentale del programma.

L'utilità di un lungo periodo di riposo è chiaramente rigenerativa, non solo fisica ma soprattutto mentale. Nei mesi di allenamento si creano i presupposti per nuovi aumenti di forza, mentre durante un lungo recupero si concretizzano nuovi punti di partenza per ricominciare da una forza straordinaria. Infatti in questa parte si consolidano le basi per affrontare un nuovo macro ciclo di allenamento l'anno che verrà, ottenendo nuovi e fantastici risultati!

Il premio oltre al riposo fisico è il ritorno per tutto il mese di agosto all'occidentalità più sfrenata in ogni ambito e anche nell'alimentazione se si segue un regime controllato... In questo modo si sbaglia è scontato ma serve alla mente. Comunque non dobbiamo dimenticare che siamo persone occidentali e quindi siamo a conoscenza di particolari 'svaghi', che anche se non sono salutari, forniscono una grossa soddisfazione psicologica della quale non possiamo fare a meno. Sarebbe molto diverso se non ne conoscessimo l'esistenza...

Cosa posso aspettarmi da questo metodo dopo qualche anno di applicazione?



Seguono due istantanee durante la Terza Fase dell'autore in un periodo di massimale teorico nella panca piana di 144 Kg. Rappresentano in modo onesto, quello che si può ottenere da questo metodo in modo naturale.

I risultati che vi dovrete aspettare da questo stile di vita sono principalmente concentrati nei primi anni di svolgimento. Successivamente il risultati saranno sempre considerevoli ma più lenti anno dopo anno...

Il primo anno avrete un netto miglioramento della vostra forza generale oltre che un incremento della vostra densità muscolare. Questi miglioramenti potrete constatarli in modo abbastanza marcato anche durante il secondo anno di allenamento. Arrivati al terzo anno di allenamento i vostri miglioramenti cominceranno ad essere più difficili, anche se con la dovuta tenacia, continueranno a manifestarsi ma in modo meno pronunciato rispetto agli anni precedenti. Il quarto anno con ogni probabilità, sarà un anno di stabilizzazione della vostra forza fisica, che rimarrà sostanzialmente uguale all'anno precedente.

Con il passare degli anni, dal quinto anno in poi, i risultati saranno sempre presenti, solo che saranno estremamente meno marcati rispetto ai primi due o tre anni di questo metodo. L'arresto quasi totale dei risultati è una caratteristica perfettamente normale oltre che fisiologica, infatti non potremmo di certo aumentare la nostra forza con lo stesso ritmo per tutta la vita! Se così fosse, nel giro di pochi anni otterremmo una forza letteralmente bestiale: frantumeremo ogni record mondiale esistente. Rimaniamo con i piedi per terra! Il solo fatto che, dopo qualche anno di lavoro, ci avvicineremo il più possibile al nostro potenziale, tentando, anno dopo anno di mantenerlo o anche superarlo sensibilmente, sarà una grande vittoria! Fino a che percorreremo questa strada il nostro invecchiamento risulterà rallentato e il nostro profilo ormonale apparirà elevato ad ogni analisi sanguigna, sostenendo il benessere psicofisico.



Non allarmatevi se dopo un po' di anni vi troverete in una o più stagioni in cui farete peggio di quelle passate. Anche questo è normale, noi ricerchiamo il massimo ma obiettivamente esistono svariati fattori al di fuori dal nostro controllo che non ci permettono di raggiungerlo (Fattori psicologici, stress, lavoro, rapporti sociali, famiglia e così via...). Nonostante i molti controlli imposti da MATEVO®, non disperatevi perché avrete sempre la stagione successiva per rifarvi: la vita è lunga e noi dobbiamo imparare a ragionare nel lungo termine. Arriveranno, anche dopo molti anni di MATEVO®, le stagioni in cui supererete i vostri record dopo aver attraversato alcune stagioni carenti di progressi: siate ottimisti!

Questa è una previsione sincera di quello che potrà succedervi nel lungo periodo applicando questo metodo. Ho visto molti atleti bloccati da anni sugli stessi carichi, demotivati e stufi, praticando il tradizionale body building. Quando ho proposto loro il mio modo di allenamento, dopo pochi mesi avevano già superato i loro più ardui sogni di sollevamento.

Non vi prometto l'irraggiungibile, ovviamente! La realtà è che si deve rimanere con i piedi ben attaccati al terreno che calpestiamo. Se ci applichiamo con la massima forza di volontà, allora anche i nostri risultati saranno massimi...

MATEVO® in pratica.

Esaminiamo i passaggi fondamentali di questo metodo nella pratica. La teoria è molto importante ma è con la pratica che si fissano nella mente i fondamenti di qualunque tematica. Da questo punto in avanti cercherò di spiegare il più chiaramente possibile sia le parti teoriche che quelle pratiche per mezzo di tabelle, grafici e fotografie. Vediamo il da farsi per un atleta che intende praticare questa metodica nel primo anno di allenamento:

- Eseguire un'esame sul profilo ormonale prima di iniziare ad allenarsi. In modo da avere un metro di paragone da confrontare con futuri esami.
- Trovare il massimale nella panca piana con distensioni singole progressivamente più pesanti (es: 1x10Kg, 1x20Kg, 1x30Kg, ecc...). Una volta trovato il carico è il caso di ridurlo del 20%, per avere la garanzia di un'esecuzione corretta.

Supponiamo che il massimale iniziale di panca sia 66 Kg, dovremmo abbassarlo del 20%, caricando 52 Kg(arrotondato per difetto) sul bilanciere. Otterremo così il pieno controllo dell'esercizio e la giusta freschezza mentale che ci permetterà di concretizzare un grande numero di incrementi. Come spiegherò in uno dei titoletti iniziali: teoria del 'carico sollevato e del massimo carico sollevabile'.

- Inizio FASE UNO: aumentare i carichi Kg dopo Kg e settimana dopo settimana, aggiornando la dieta in proporzione alla forza raggiunta fino a quando non si incontrerà lo stallo dei carichi.

Applicheremo i 52 Kg di riferimento ai rapporti percentuali di tutti gli esercizi della scheda per i tre allenamenti settimanali (es: giorno A 52Kg *0.75x 10 rip, giorno B 52Kg *0.69x 12 rip, giorno C 52Kg *0.63x 15 rip, ecc...).

I carichi della massimale aumenteranno settimana dopo settimana di un Kg alla volta (52, 53, 54, ecc..) fino a quando si raggiungerà lo stallo e si dovrà passare alla fase successiva, iniziando gli incrementi dal livello raggiunto.

- Questo è il momento migliore per eseguire un nuovo controllo del livello di testosterone prodotto dall'organismo(rimarrete piacevolmente soddisfatti dell'evidente incremento!).
- Inizio FASE DUE: aumentare i carichi Kg dopo Kg e settimana dopo settimana, aggiornando la dieta in proporzione alla forza raggiunta, fino a quando non sarà arrivato lo stallo dei progressi.

L'ingresso nella seconda fase permetterà di continuare ad aumentare la forza spostando il lavoro verso un metabolismo più anaerobico puro che lattacido, grazie alla riduzione delle ripetizioni, mantenendo però inalterati i rapporti percentuali nei vari esercizi. E' fondamentale non eseguire più realmente la distensione massimale su panca piana ma utilizzarla solo come valore teorico per i calcoli, sia in questa fase che in quelle successive.

Fingendo che l'atleta si sia bloccato nella panca piana reale della prima fase a 79 Kg di massimale, continuerà ad incrementare questo valore di un Kg a settimana anche nella FASE 2 (se sarà molto leggero anche di 2 Kg a settimana per max 4 settimane, ritornando poi ad incrementare di un solo Kg a settimana). Settimana dopo settimana incrementeremo a 80 Kg, 81 Kg, 82 Kg, ecc... (es: giorno A 80Kg *0.75x 5 rip, giorno B 80Kg *0.69x 8 rip, giorno C 80Kg *0.63x 10 rip, ecc...).

Si procederà fino a quando i carichi saranno incrementati, cercando di avvicinarsi il più possibile nel giorno C di questa fase al sollevamento raggiunto il giorno A della fase uno, entrambe di 10 ripetizioni.

La dieta sarà incrementata proporzionalmente al valore indicato nella panca piana teorica con la solita cadenza settimanale.

- Inizio FASE TRE: aumentare i carichi Kg dopo Kg e settimana dopo settimana. Fino a quando non sarà raggiunto lo stallo dei progressi.

In questa fase i carichi saranno molto alti. La forza continuerà ad aumentare grazie alle ripetizioni singole, il metabolismo coinvolto sarà anaerobico puro (es: giorno A 95Kg *0.75x 5 rip sing, giorno B 95Kg *0.69x 8 rip sing, giorno C 95Kg *0.63x 10 rip sing, ecc...), quindi anche ora i rapporti percentuali saranno i soliti.

Se nella seconda fase supponiamo che il blocco si è manifestato a 94 Kg nella distensione di riferimento virtuale, allora nella terza fase si inizierà con 95 kg incrementando sempre di un Kg a settimana (se il carico sarà molto leggero, in questa fase gli incrementi sono stati anche di 4 Kg a settimana per max 4 settimane, ritornando poi ad incrementare di un solo Kg a settimana all'aumentare della difficoltà). L'obiettivo di questa fase è quello di avvicinarsi a sollevare nel giorno A quello che veniva sollevato realmente nella FASE UNO come massimale di panca piana di riferimento, continuando fino allo stallo definitivo.

Per l'alimentazione le regole saranno le medesime indicate nelle fasi uno e due.

- A questo punto avrete raggiunto il mese di agosto, dove vi godrete il riposo. In questo periodo rilassatevi il più possibile e mangiate liberamente. Il corpo e la mente si rigenereranno, trovando una nuova omeostasi che getterà le basi per una crescita sorprendente nella prossima stagione di allenamento. Sarebbe bene non dimenticare di eseguire un giorno di digiuno terapeutico in questo momento lontano dalla palestra.
- Siamo a settembre ed è ora di ripartire dai massimali dell'anno precedente a quest'ora per poi ricominciare con gli incrementi in tutte e tre le fasi...

PS: solitamente il primo anno la QUARTA FASE non viene utilizzata, per via dei numerosi regressi e tentativi di superare i periodi critici, l'atleta perderà perciò molte settimane sulle prime tre fasi.

Legge MATEVO®.

Legge assoluta che riassume il contenuto di tutto il libro:

“Se si intraprende un allenamento efficace per l'aumento della forza e della massa muscolare si deve mantenere una certa proporzionalità regolata da precisi rapporti matematici, nell'aumento graduale dei carichi sollevati settimana dopo settimana. Gli esercizi devono essere evolutivi, quindi il più conformi possibile ai movimenti che il corpo umano è naturalmente predisposto ad eseguire, senza avere fretta di svolgere le serie e le sessioni di allenamento, rispettando perciò, i giusti tempi di recupero. L'alimentazione deve essere equilibrata da precise formule matematiche, sostanziosa in proporzione allo stile di vita e composta da cibi semplici. Inoltre è utile programmare l'allenamento su base annuale all'inizio di ogni macro ciclo, dividendolo in varie fasi, dando al corpo il tempo di adattarsi a stimoli sempre più intensi. Per ultimo, se si sbaglia o si ha qualche piccola incertezza, anche in una sola alzata è necessario regredire all'ultimo carico utile e ripetere tutto con un carico ribassato per poi ricominciare ad incrementare l'intensità.”

Esaminando questa legge, che a mio parere è assoluta, per avere dei sicuri e solidi incrementi di forza e massa, sembra che allenarsi con i pesi sia una delle attività più semplici al mondo. L'allenamento è semplice se si ha la determinazione per andare avanti anche quando le cose si fanno difficili, ma se non si possiede tale qualità allora sarà estremamente complicato. Devo dire che nonostante l'apparente facilità teorica del sollevare pesi, conosco molte più persone che falliscono in questa disciplina rispetto a quelle che con tenacia riescono a proseguire! Per fallimento intendo dire abbandonano o si allenano per sporadici periodi dell'anno... Nonostante questa diffusa pigrizia anche i meno costanti riescono ad apprezzare l'arte di sollevare ferro per via dei risultati, anche se marginali per questa categoria di persone, che si riescono ad ottenere. Quindi rimboccatevi le maniche ed allenatevi!

L'umanità ha cercato per millenni la pozione magica per ottenere l'eterna giovinezza e vigore fisico... Senza considerare che gli elementi che permettono di raggiungerla sono sempre stati lì, a disposizione di tutti: grazie all'allenamento.

Teoria del carico sollevato e del massimo carico sollevabile.

Ogni muscolo del nostro corpo è innervato da terminazioni nervose, che ne stimolano la contrazione. Secondo le ultime ricerche per un muscolo non è possibile contrarsi poco o tanto se si solleva un carico leggero o pesante... Le fibre che compongono i muscoli si contraggono in percentuali diverse a seconda dell'intensità indotta dai moto-neuroni interessati. Quindi se solleviamo un carico leggero verranno utilizzate solamente una piccola percentuale di fibre muscolari, mentre per un carico pesantissimo saranno coinvolte quasi tutte le fibre che compongono il muscolo. La così detta legge del tutto e del niente. La regolazione del numero di fibre muscolari da reclutare durante una contrazione è determinata da minuscoli recettori, chiamati organi muscolo-tendinei del Golgi.

Durante l'allenamento dobbiamo educare il nostro sistema nervoso(SNC) a reclutare il maggior numero di fibre muscolari possibili. Vediamo come possiamo ottenere questo risultato: come specificato da molti altri autori, la prima necessità è quella di avere dei dischi leggerissimi, 0,5 Kg o meno, per aumentare i carichi il più gradualmente possibile, questa direttiva rappresenta una sorta di primo comandamento per la crescita di forza e massa muscolare(come per altro indicato anche da molti altri autori). Così se la vostra palestra non è dotata di questi 'micro-carichi', che valgono 'tanto oro quanto pesano' per la loro efficacia, è assolutamente necessario che li acquistiate voi, portandoli in borsa ogni volta che vi allenate o obbligate il proprietario della palestra ad acquistarli (non è un acquisto molto oneroso economicamente), altrimenti vi consiglio di cercare una palestra che ne sia fornita. Questo discorso è da applicare alla totalità di esercizi svolti con pesi liberi (bilancieri e manubri) da me proposti, mentre se facciamo riferimento alle macchine isotoniche gli incrementi possono anche arrivare ad una progressione massima di 5Kg(se minore è meglio) a settimana, dipende da voi e dalla macchina che usate.

Nel caso in cui siete dei principianti oppure degli atleti avanzati e volete avere dei benefici con l'allenamento dovrete partire con un carico molto più basso delle vostre potenziali capacità di sollevamento, questo perché più è grande il margine di differenza tra il vostro massimale di forza e il carico che effettivamente sollevate, più sarà alta la vostra percentuale di incremento e quindi la probabilità di superare qualunque vostro record di sollevamento passato. Si dà così la possibilità al vostro sistema nervoso centrale di non essere mai sovraccaricato troppo, migliorando la vostra coordinazione neuromuscolare e la conseguente possibilità del vostro sistema nervoso di progredire di pari passo con gli incrementi di carico sollevati senza che l'apparato nervoso vada in una condizione di stress auto distruttivo. Il principio fondamentale non è da restringere ad un semplicistico discorso di recupero muscolare ma è soprattutto legato ad un legame neuro-muscolare con una prevalenza ancora maggiore sul sistema nervoso centrale, dopotutto è sempre vero che: "mente forte uguale muscoli forti e non il contrario"!

Il passaggio che molti autori sbagliano è racchiuso nel fatto che il recupero viene considerato soprattutto come il tempo che intercorre tra una sessione di allenamento e l'altra, il che non è completamente sbagliato ma non è il solo tipo di recupero. Il recupero deve essere inteso durante tutto il ciclo di allenamento. Per questa ragione che il carico non deve mai arrivare al punto limite ogni volta che vi allenate ma deve essere sempre molto sotto una certa soglia massima. Il corpo avrà così la possibilità di migliorarsi ogni volta senza però arrivare al limite neuro-muscolare, se non dopo molte sedute. Propongo un esempio concreto nella distensione su panca piana supponendo questa progressione:

Carico sollevato. Carico max sollevabile

Prima settimana 50 kg 70 kg

Seconda settimana 51 kg 70,5 kg

Terza settimana 52 kg 71 kg

Quarta settimana 53 kg 71,5 kg

Quinta settimana 54 kg 72 kg

Sesta settimana 55 kg 72,5 kg

Settima settimana 56 kg 73 kg

Ottava settimana 57 kg 73,5 kg

Nona settimana 58 kg 74 kg

Decima settimana 59 kg 74,5 kg

...

41-esima sett. 90 kg 90 kg max stress – stallo

Questo esempio dimostra che anche con una grossa differenza di carico tra quello sollevato e quello sollevabile, si arriva comunque, dopo quarantuno settimane ad uno stallo. Perciò con il passare del tempo si raggiunge il potenziale e lo si supera (perché siamo partiti da 70 kg) senza però averlo mai sollevato prima. La progressione deve per forza avere una fine altrimenti si continuerebbe aumentare all'infinito; questa fine è determinata dalla minor capacità di incrementare il carico massimo sollevabile dal nostro sistema nervoso centrale (infatti nell'esempio riportato il carico sollevato ha dei valori di incremento di 1 kg a settimana, mentre il carico sollevabile aumenta solo di 0,5 kg a settimana). Alla fine si ottiene quella difficile situazione di stress nervoso in cui il carico sollevato è uguale al carico sollevabile, quindi si raggiunge lo stallo dei carichi e malgrado i nostri sforzi non riusciremo a superare tale ostacolo, almeno nell'immediato futuro. Infatti proprio per questa ragione è assolutamente necessario partire da un carico estremamente più basso del nostro potenziale per evitare uno stallo immediato ed un conseguente sovra allenamento. Faccio un esempio pratico sempre riferito alla distensione su panca piana, se invece si partisse da un carico molto vicino al nostro potenziale:

Carico sollevato. Carico max sollevabile

Prima settimana 65 kg 70 kg

Seconda settimana 66 kg 70,5 kg

Terza settimana 67 kg 71 kg

Quarta settimana 68 kg 71,5 kg

Quinta settimana 69 kg 72 kg

Sesta settimana 70 kg 72,5 kg

Settima settimana 71 kg 73 kg

Ottava settimana 72 kg 73,5 kg

Nona settimana 73 kg 74 kg

Decima settimana 74 kg 74,5 kg

11-esima sett. 75 kg 75 kg max stress - stallo

Si nota subito che con una differenza più bassa tra carico sollevabile e carico sollevato si arriva ad uno stallo dopo solo 11 settimane e i carichi raggiungibili sono molto inferiori! Quindi abbiate pazienza è tutta una questione di sovrallenamento nervoso. Per essere sicuri di ottenere progressi cercate di trovare un carico che per almeno le prime dieci settimane vi permetta di incrementare senza fatica.

Una scheda di partenza basata su macchine(per principianti assoluti).

Se siete dei principianti assoluti è meglio utilizzare macchine isotoniche per il primo periodo, diciamo il primo mese. Così assimilerete gli schemi motori necessari a concentrare le vostre energie sia per le spinte che per gli esercizi di trazione oltre che per i movimenti sugli arti inferiori.

E' importante lavorare per gradi, senza bruciare le tappe, in modo da trarre il massimo beneficio dalla tabella di allenamento. Se siete carenti di coordinazione ed iniziate subito con una tabella basata su movimenti composti con bilancieri e manubri, rischiate di eseguire gli esercizi con delle traiettorie sbagliate e quindi di infortunarvi senza riuscire a sollevare dei carichi abbastanza elevati che rendano il lavoro produttivo.

Quando parlo di macchine isotoniche non intendo riferirmi ad esercizi di isolamento ma ad esercizi di base multiarticolari, concentrati sulla trazione e sulla spinta ma guidati. Faccio alcuni esempi di esercizi che possono essere inseriti in un programma di allenamento per principianti:

- Chest press
- Lat machine presa inversa o Vertical traction presa inversa
- Pullei basso o Vertical row
- Leg press.

Con solo 4 esercizi si può ottenere una solida base di preparazione per il passaggio ad una tabella con pesi liberi.

Analizziamo in dettaglio come vengono coinvolti i muscoli del nostro corpo con questa sequenza di esercizi:

La Chest press è molto simile nell'esecuzione alla distensione su panca piana con bilanciere quindi con questa macchina coinvolgiamo i tricipiti, principale muscolo estensore dell'avambraccio sul braccio, deltoidi anteriori che partecipano con i pettorali all'anteposizione dell'omero e inoltre da non trascurare il muscolo gran dentato sempre incluso in lavori di spinta con gli arti superiori. Bene inteso che il gruppo muscolare più sollecitato su questa macchina è quello dei pettorali, intrarotatori e antepositori dell'omero.

La Lat machine presa inversa o Vertical traction presa inversa (tra i due e da preferire la Lat machine per via del maggior numero di gruppi muscolari fissatori coinvolti), queste due macchine coinvolgono in prima istanza i flessori delle dita e quindi la muscolatura dell'avambraccio, la muscolatura flessoria dell'avambraccio sul braccio oltre che il muscolo gran dorsale, deltoidi posteriori, fibre basse del trapezio, i rotondi, romboidei e in misura ridotta i lombari(lat machine). Queste macchine sono dei surrogati delle più efficaci trazioni alla sbarra con sovraccarico.

Sottolineo che ho scelto la presa inversa perché in questo esercizio la posizione tradizionale crea una contropatia all'articolazione scapolo-omerale, mentre in questo modo si risolvono tutti i problemi per la maggior parte delle persone che già accusano dolori alle spalle.

Il Pullei basso e Vertical Row coinvolgono essenzialmente quasi gli stessi gruppi muscolari della Lat machine e della Vertical traction però lavorano la muscolatura da una traiettoria diversa, quindi alcuni muscoli come il trapezio vengono sollecitati con una funzione di retropositori delle spalle, i lombari sono coinvolti con una percentuale molto maggiore(pullei basso). In ultima analisi gli arti superiori afferrano l'impugnatura con una presa parallela (neutra) quindi viene coinvolta in modo diverso la muscolatura flessoria dell'avambraccio sul braccio, rispetto alla lat machine con un lavoro extra sul braccio radiale a scapito del bicipite brachiale. Queste macchine sostituiscono i più efficaci rematori con i manubri.

Per la parte inferiore del corpo l'esercizio su macchine più completo è sicuramente la Leg press, che oltre ridurre molto il sovraccarico della schiena, 'insegna' a concentrare bene la forza sugli arti inferiori utilizzando la totalità della muscolatura: dalla vita in giù. Consiglierò a chi riuscirà a superare questa prima parte, gli stacchi con manubri(oppure quadra bar) che, secondo il mio parere, sono il vero re degli esercizi per le gambe e per tutto il resto del corpo.

Dopo qualche mese di lavoro su questo tipo di programma seguendo una successione di incrementi gradualmente, si potrà passare ad una tabella basata su esercizi con 'pesi liberi' e quindi al vero e proprio programma di allenamento. Dovrete

sopportare una fatica sempre crescente fino ad arrivare alla vostra massima soglia di tolleranza del dolore(se le macchine saranno abbastanza pesanti) e quindi al successivo arresto degli incrementi di carico.

Preciso che questa fase 'guidata alle macchine' e da sperimentare solo all'inizio del programma dai principianti assoluti che risultano molto scoordinati, in caso contrario potrete passare direttamente alla FASE 1.

Scheda basata su proporzioni dei vari gruppi muscolari(evitare stress localizzato).

Una costante che rappresenta il punto di fallimento della maggior parte dei programmi di allenamento di molti altri autori è l'aumento incontrollato del lavoro sui vari gruppi muscolari in modo distinto tra loro. Uno dei punti fondamentali del mio programma è invece tenere conto di una certa relazione tra tutti i gruppi muscolari con dei semplici rapporti percentuali. Il corpo è sempre un tutt'uno!

Faccio un esempio pratico: mettiamo caso che in un normale metodo di allenamento incrementiamo allo stesso modo la panca piana, il curl per i bicipiti e lo squat di un chilogrammo a settimana. Questo è sbagliato, perché la potenza è diversa a seconda del gruppo muscolare su cui si interviene. Nella distensione su panca potrebbe andare bene un solo Kg di incremento a settimana ma sul curl potrebbe essere troppo un kg di incremento settimanale, mentre nello squat potrebbe essere troppo poco. Inoltre come noterete provando, nel mio metodo, ci sarà solo la distensione su panca massimale che aumenterà sempre di un solo Kg a settimana(carico di riferimento), tutto il resto, a volte potrebbe anche non aumentare affatto per alcune settimane dando a mente e corpo il tempo di adattarsi. Questa è la grossa carta vincente del mio metodo: la proporzionalità.

Se capita di aumentare il carico su un certo esercizio, settimana dopo settimana fino a raggiungere il punto di arresto, facendo entrare così il corpo in una fase di sovra allenamento per quel gruppo muscolare, tutti gli altri gruppi muscolari ne risentiranno provocando un arresto a catena sull'intera scheda di allenamento.

Dopo un lungo periodo di sperimentazione su un gran numero di soggetti (me compreso) sono arrivato a determinare dei rapporti matematici su tutti i più importanti esercizi di base, partendo dal carico indicato per 1 Ripetizione Massimale(RM) nella distensione con bilanciere su panca piana, chiamata distensione di riferimento. Ho scelto la panca piana come esercizio di riferimento semplicemente perché è uno dei pochi esercizi su cui non si può 'barare' molto: il carico o riusciamo a distenderlo o non ci riusciamo, non esistono misure di mezzo e soprattutto non ci si può aiutare con l'intervento di altri gruppi muscolari, l'unico fattore su cui si ha un certo margine di slealtà è la velocità di esecuzione. Stop.

Per altri esercizi, come tutti i tipi di rematore, tutti i curl e in tutti gli esercizi per gli arti inferiori, per tutti quelli dei tricipiti, si può 'barare' con l'intervento improprio della schiena, delle spalle o nella posizione dei gomiti mentre per la panca no! Visto che, in questo esercizio, ogni altra posizione diversa da quella corretta ne rende più difficile l'esecuzione. Tutto questo discorso serve a sottolineare l'importanza di non raggiungere dei punti di stallo o comunque ad evitarli il più possibile. Tutto il programma è sviluppato in modo che il primo (e unico) esercizio a bloccarsi sia sempre, quello di riferimento, la panca piana e mai nessun altro esercizio. Il resto della scheda diventerà durissimo, magari raggiungerà il vostro limite di sopportazione, ma non ci sarà mai un arresto. Solo quando raggiungerete lo stallo nella distensione su panca piana sarà ora di prendere dei provvedimenti, come spiegherò in seguito, apportando delle variazioni all'intero programma di allenamento!

Come vedremo più avanti queste variazioni al programma di allenamento saranno strettamente legate al numero di ripetizioni da effettuare e non al tipo di esercizi, alle serie, alle percentuali o ad altro... Mai cambiare degli esercizi che funzionano! Al massimo si cambiano le ripetizioni quando cominciano ad essere troppe per il carico che si deve sollevare(Cambiando fase), perché è sulle ripetizioni che esiste un problema e su nient'altro e quindi è solo lì che si deve intervenire.

Ricordiamoci che il nostro obiettivo è quello di riuscire a 'muovere' dei carichi sempre più alti in modo che il nostro corpo obblighi il sistema nervoso centrale ad 'imparare' a sollevare 'montagne' di ferro. Il discorso è semplice, se ci abituiamo ad alzare un certo carico, diciamo 100 Kg per 10 ripetizioni, dopo aver raggiunto lo stallo, dovremo cambiare fase riducendo il numero di alzate, così quando dovremo sollevare 102 Kg ma per sole 5 volte, ci sembrerà di sollevare una 'piuma'. Ed è proprio qui che si verifica l'adattamento del sistema nervoso centrale, questa regola rappresenta il punto cruciale di tutto l'allenamento. La forza e quindi il carico, continueranno ad aumentare a prescindere dai blocchi nei sollevamenti.

A questo punto mi sento il dovere di tirare in ballo la cosiddetta 'memoria muscolare'. Da tanti anni si sente parlare di memoria muscolare, specialmente quando si è rimasti fermi dall'allenamento per un lungo periodo. Si dice che i muscoli ritornano più velocemente al livello di forza e massa raggiunti in precedenza, quando si ricominciano gli allenamenti e questo è vero. Ma non per il fatto che i muscoli 'ricordano' il livello a cui erano arrivati! E' per un motivo neuro-muscolare dovuto al precedente adattamento che c'è stato nei moto neuroni. Quindi la misteriosa memoria muscolare non è altro che una memoria neuronale. Seguendo questo particolare fenomeno avremo la possibilità, variando nel momento giusto la mole di lavoro(suddivisione in FASI di ciclo annuale di allenamento), di incrementare per molte settimane esercizi ostici.

Progredire su un solo esercizio ed aumentare tutti gli altri di conseguenza.

Grazie al costante allenamento, nel corso degli anni, in modo frenetico, raggiungendo sempre l'esaurimento muscolare in ogni esercizio(ma alla luce delle mie scoperte soprattutto esaurimento mentale), in ogni serie di allenamento sono arrivato alla conclusione che se si vogliono avere dei progressi non bisogna mai allenarsi fino al cedimento(ho sfatato un altro mito). Andare al cedimento significa per un atleta natural creare una situazione in cui si manifesta il sovra allenamento per un periodo molto lungo. Se questa pratica viene ripetuta in tutte le sessioni in palestra, il sovra allenamento diventerà cronico portando svariati dolori fisici e l'arresto dei risultati. In una situazione del genere è obbligatorio fermare per un periodo gli allenamenti per rimettere in pari il recupero fisico... Ripartendo poi con molta cautela.

Cosa vuol dire progredire su un solo esercizio? E' molto semplice: ogni settimana aumentiamo la panca piana nel giorno A (che rappresenta il punto cardine di tutti gli aumenti che sosteniamo) e tutti gli altri carichi aumenteranno di conseguenza per mezzo di semplici rapporti percentuali(personalizzabili su misura della condizione dell'utente). Si procede così fin tanto che sulla panca piana nel giorno A si riuscirà ad incrementare di un chilogrammo alla settimana. Quando si arresteranno gli incrementi sulla distensione su panca sarà il momento di ritoccare le ripetizioni, passando alla fase successiva.

Prendendo come indicatore un solo esercizio, non arriveremo mai al punto di sovrallenamento, mantenendo così sempre una condizione di anabolismo muscolare. Sia bene inteso che negli altri gruppi muscolari si arriverà sempre molto vicino al limite fisiologico di carico. Senza però superare quella sottile linea che separa il nostro limite dall'esagerazione.

Si deve somministrare la giusta dose di carico ai nostri muscoli, proprio come un farmaco, perché essi possano ottenere effetti ipertrofici (questa è la medicina per una giusta e lunga efficienza fisica).

Devo ammettere che ho provato ad inserire in passato delle ripetizioni forzate e delle negative nei miei programmi di allenamento, tutto subito mi sembrava di ottenere un sacco di benefici, perché appena finito l'allenamento sentivo una piacevole sensazione di indolenzimento muscolare generalizzato (ero un po' masochista). Mi sbagliavo, confondevo questa sensazione con una situazione favorevole per l'anabolismo, in realtà era una vera sensazione di sovrallenamento che accumulavo settimana dopo settimana fino ad arrivare ad una regressione dei miglioramenti che mi costringevano a ripartire da zero ogni 1 o 2 mesi di allenamento. Oltretutto dopo aver eseguito delle forzate o delle negative per alcuni giorni, percepivo il così detto effetto DOMS sui miei muscoli che mi impediva di allenarmi sovente, limitando le possibilità di adattare il mio sistema nervoso a dei carichi sempre maggiori ed impedendo così la crescita muscolare. Ricordate sempre, un sistema nervoso forte uguale a muscoli grossi e potenti: rifletteteci.

PS. Evidenzio che per comodità di esposizione le percentuali di lavoro sono fisse in questo titolo, a seguire spiegherò che tali rapporti tra gli esercizi saranno personalizzati attraverso test di forza massimale di esercizio in esercizio

Vediamo concretamente quali sono questi rapporti percentuali e come si articolano gli aumenti con un esempio pratico:

Esercizi	Ripetizioni X Rapporto %	Kg.
Panca Piana - RIFERIMENTO	1X 1.00	
Panca piana	10X 0.75	

Panca piana parziali P. Rack	10X 0.84	
Lat machine presa inversa	10X 0.80	
Rem con man	10X 0.46	
Stacco con manubri	10X 0.46	
Strappo + squat completo	3X 0.46	

Vi starete chiedendo che cosa vogliono dire quei numeri a fianco degli esercizi. Bene, il primo numero equivale alle ripetizioni da eseguire per quel esercizio, ad esempio una ripetizione. Quello che viene dopo la 'X' è il rapporto per cui dovremo moltiplicare il carico da sollevare (personalizzabile con il lavoro effettivo su Matevo®). In questo caso supponiamo di voler partire con sollevare 70 Kg nella massimale su panca piana nel giorno A di riferimento. Quindi dovremo solo moltiplicare 70 Kg. per 1(100%) e ovviamente troveremo il carico da sollevare per 1 ripetizione cioè 70 Kg. Poi moltiplicheremo per 0.75(75%) i 70 Kg che abbiamo sollevato come 1 ripetizione massimale (RM) e quindi avremo 52 Kg (arrotondati per difetto*) da sollevare 10 volte. Proseguendo si moltiplica 0.84(84%) per la RM su panca piana di 70 Kg. trovando così 58 (arrotondato per difetto*) da sollevare sempre 10 volte parziali. Di seguito, il rematore con manubrio e da moltiplicare 0.46(46%) per la RM su panca piana sempre i soliti 70 Kg. (arrotondato per difetto*) ottenendo 32 (arrotondato per difetto*) e sollevarlo sempre per 10 ripetizioni. Ora arriva il momento delle trazioni alla Lat machine con presa inversa che moltiplicheremo 0.80(80%) per 70 Kg. da eseguire per 10 ripetizioni con 56 Kg.. Adesso arriva l'esercizio più bello: lo stacco con manubri (o quadra bar), qui moltiplicate sempre il massimale della panca piana per 0.46(46%) e trovate 32 (arrotondato per difetto*) che è il carico per il singolo manubrio. Vi troverete a sollevare un manubrio per mano da 32 Kg. per 10 ripetizioni. Nell'ultimo sollevamento eseguite solamente tre (variante legato al grande stress) ripetizioni con un carico 32Kg (sarà bene utilizzare manubri vuoti per poterci caricare i chilogrammi desiderati). (arrotondato per difetto*) dato da 70 Kg moltiplicato 0.46(46%) effettuate con uno stile rest-pause (ripetizioni singole).

*L'arrotondamento per difetto è necessario per avere la certezza di utilizzare un carico che permette di portare a termine la serie.

La scheda con i carichi sarà la seguente:

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana - RIFERIMENTO	1X 1.00	70
Panca piana	10X 0.75	52
Panca piana parziali P. Rack	10X 0.84	58
Lat machine presa inversa	10X 0.80	56
Rem con man	10X 0.46	32
Stacco con manubri	10X 0.46	32
		32
Strappo + squat completo	3X 0.46	

Avrete sicuramente notato la strettissima relazione che intercorre tra il carico sollevato nella panca piana massimale del giorno A e tutti i carichi negli altri esercizi. Questo mette in evidenza il concetto di PROPORZIONALITA' di MATEVO®. La progressione nella distensione di riferimento sarà di 71 Kg – 72 Kg – 73 Kg. e via di seguito... per ogni settimana con i relativi rapporti sugli altri esercizi. Puntualizzo che questi sono i rapporti del primo giorno(giorno A) di allenamento settimanale, quelli degli altri due allenamenti settimanali avranno ripetizioni diverse e quindi rapporti diversi. Così come la distensione su panca piana per 1 RM varierà ad onda nei tre allenamenti settimanali.

So benissimo che alcune percentuali potranno sembrare un po' basse ma vi assicuro, in alcuni esercizi è bene non esagerare perché con il progressivo incremento del carico, potrebbero mandare in tilt il sistema nervoso centrale SNC e quindi anche il recupero in tutto il resto del programma. Inoltre come ho già accennato, in seguito presenterò la modalità con la quale l'utente potrà personalizzare le percentuali per ottenere un programma altamente personalizzato, attraverso test massimali sui singoli esercizi.

Cos'è lo stile rest-pause?

Lo stile rest-pause o ripetizioni singole è caratterizzato dall'esecuzione di una singola ripetizione come se fosse una serie.

Supponiamo di eseguire 5 singole: con questa indicazione si intendono 5 serie da una ripetizione ciascuna. L'esercizio di esempio in questione è come al solito la panca piana: stacciamo il bilanciere dagli appoggi, lo distendiamo una volta sola sopra il nostro petto e poi lo riappoggiamo sui sostegni ed eseguiamo un recupero come se dovessimo affrontare una nuova serie. Ripetiamo questa operazione per altre 4 volte.

I carichi che si riusciranno a sollevare con questo stile sono estremamente elevati. Molti atleti come i sollevatori di potenza basano la maggior parte degli allenamenti su questa tecnica. Altri invece la snobbano.

Personalmente credo che con le singole si consolidino le basi per ottenere una forza superiore, ottenendo una grossa capacità di concentrazione per affrontare delle alzate massimali multiple. Inoltre si raggiunge una nuova dimensione propriocettiva nella percezione del carico formando così dei nuovi e duraturi schemi neuromuscolari. Per ultimo ma non per importanza, vengono coinvolte le fibre bianche più 'estreme'.

In poche parole se eseguite queste alzate almeno per un mese, sentirete di non essere più gli stessi. Dopo averla eseguita una volta, non vedrete l'ora che arrivi nel prossimo macro ciclo il momento di iniziare nuovamente la TERZA FASE!

Progressi di un solo kg a settimana o anche meno.

Questo titolo parla da solo! Già perché i nostri progressi sono di 1 Kg esatto solo sulla 1 RM su panca piana di riferimento nel giorno A, tutto il resto aumenterà meno, magari solo di 1 kg ogni 2 o 3 settimane per via delle percentuali, molto piccole applicate ad alcuni esercizi. Questi piccoli aumenti ogni settimana servono ad 'ingannare' il SNC, facendogli credere di sollevare quasi sempre gli stessi carichi, ma in realtà questo non accade dato che il peso è sempre maggiore e la somma di modesti aumenti distribuiti nel tempo formano un grosso incremento.

E' sbagliato voler ottenere tutto subito. Non si può pretendere di saltare da una settimana all'altra, o ancora peggio da un allenamento all'altro, da 50 Kg a 55 o 60 Kg in più sul bilanciere!

Se si procede con incrementi troppo elevati l'arresto sarà pressoché immediato con profitti molto limitati. La tecnica degli incrementi rapidi in allenamento è sbagliata, nonostante tutto, rappresenta la regola nella quasi totalità di persone che ho visto allenarsi, progredendo e regredendo continuamente e dopo un lungo periodo di allenamento i loro carichi non subivano miglioramenti!! Si vuole tutto subito e poi non si ottiene nulla!! Ho sentito molte sciocchezze nel corso della carriera da istruttore e questa è una delle più ricorrenti: "dopo aver consigliato il metodo giusto di allenamento ad un cliente, prendendo come riferimento il lungo periodo ed incrementi di 1 Kg o meno a settimana, mi sento dire che io ho il tempo di attendere i risultati (visto che lavoro in palestra) mentre lui deve ottenere grandi risultati subito. Perciò, il cliente, deve incrementare almeno di 5 Kg a settimana nei 2 mesi che mancano all'estate per raggiungere il suo obiettivo". Uno scempio! Lascio trarre a voi la conclusione ottenuta da questo cliente per la tanto attesa estate...

La fretta è la strada sicura per avere dei miglioramenti marginali nel primo periodo di allenamento e dopo poco tempo l'arresto totale dei risultati. Non per nulla parlando con alcuni body builder di alto livello ho notato, che secondo loro, da natural non si può ottenere nulla e se per caso qualche individuo pensa di ottenere qualcosa in termini di massa e forza è solo un povero illuso! Ecco, allora che tutto diventa chiaro! Questi body builder fanno parte di quella fetta di atleti che vogliono tutto subito e dopo pochi mesi di allenamento si rendono conto di non poter far fronte alle loro aspettative e quindi passano alla manipolazione ormonale: dove le leggi dell'allenamento sono diverse e dove qualunque praticone appassionato di sollevamento pesi può ottenere dei risultati anche con schede che non farebbero mai crescere nemmeno il più dotato degli atleti naturali!

Non vi nascondo che il sistema di allenamento MATEVO®, anche per un atleta aiutato chimicamente potrebbe dare dei risultati incredibili (con le dovute ottimizzazioni che non saranno trattate in questo libro); superiore ad ogni altro tipo di scheda esistente in circolazione.

Illustrazione esercizi cardine di questo metodo.

Seguiranno gli esercizi che compongono questo stile di allenamento, rispettando precise regole di ginnastica evolutiva. La funzione dei movimenti di questo metodo è quella di rispettare il più possibile le capacità esecutive di cui la natura ha dotato il nostro corpo: SPINGERE, TIRARE e SOLLEVARE DA TERRA.

Tali movimenti sono regolati e proporzionati da precisi rapporti matematici, che garantiscono l'armonia in termini espressivi sia di forza sia di bellezza e simmetria fisica.

Da queste basi ho scelto il titolo di questo libro e il nome di questo metodo: "MATEVO®".

DISTENSIONE MASSIMALE CON BILANCIERE SU PANCA PIANA:



Distensione massima con bilanciere su panca piana.

PERCENTUALE: Lun(100% - riferimento), Mer(97%), Ven(94%). - *Carico a ONDA*

FASE 1: Eseguita per una ripetizione massima.

FASE 2: Non eseguita nella pratica. Solo virtuale.

FASE 3: Non eseguita nella pratica. Solo virtuale.

FASE 4: Non eseguita nella pratica. Solo virtuale.

BILANCIERE USATO DALL'AUTORE: peso di 7 Kg, lunghezza di 180 Cm e diametro di 25 mm.

La distensione massima su panca piana con bilanciere rappresenta il primo esercizio della scheda. Dalla quantità di peso che si riuscirà a sollevare in questo esercizio nel giorno A di riferimento saranno determinati tutti i carichi degli esercizi e giorni successivi. L'utilità di sottoporre il nostro corpo ad uno sforzo massimale non è limitato al solo scopo di ricavo matematico dei carichi in tutta la scheda. Soprattutto per una questione di contrasto: leggero/pesante e singolo/multiplo che ci permetterà di ottenere una prestazione migliore in tutti gli altri movimenti del corpo... Tant'è vero che questa distensione è eseguita realmente solo nella PRIMA FASE del programma, poi si terrà conto di un carico virtuale per questo esercizio nella SECONDA, TERZA E QUARTA FASE.

La panca piana, come ho già spiegato in altre parti di questo libro, rappresenta un esercizio che non permette inganni: o riusciamo a sollevare il bilanciere dal petto fino alla completa distensione delle braccia o non ci riusciamo. Visto che il nostro corpo è praticamente bloccato sulla panca, esso è impossibilitato a particolari aiuti da parte di altri gruppi muscolari. Di conseguenza è stato scelto come esercizio di riferimento per questo metodo di allenamento.

DISTENSIONE MULTIPLA DI PANCA PIANA CON BILANCIERE:



Distensione in un set composto di 10 ripetizioni nella panca piana con bilanciere

PERCENTUALI: Lun(75%), Mer(69%), Ven(63%)

FASE 1: Lun(10 rip.), Mer(12 rip.), Ven(15 rip.)

FASE 2: Lun(5 rip.), Mer(8 rip.), Ven(10 rip.)

FASE 3: Lun(5 rip. singole), Mer(8 rip. singole), Ven(10 rip. singole)

FASE 4: Lun(5 sec. statiche), Mer(8 sec. statiche), Ven(10 sec. statiche)

BILANCIERE USATO DALL'AUTORE: peso di 7 Kg, lunghezza di 180 Cm e diametro di 25 mm.

L'utente eseguirà quindi, una serie di ripetizioni multiple con un carico ricavato dal sollevamento precedente (es: il 75% per 10 ripetizioni). Lo scopo di eseguire una distensione con ripetizioni multiple è quello di stimolare in un certo modo le fibre muscolari. Per questo motivo, nei tre giorni di allenamento settimanali previsti da questo metodo, le serie saranno diverse da una seduta all'altra(onda di sforzo).

DISTENSIONE PARZIALE AL POWER RACK CON BILANCIERE:



Distensione parziale al power rack con bilanciere

PERCENTUALI: Lun(84%), Mer(78%), Ven(69%).

FASE 1: Lun(10 rip.), Mer(12 rip.), Ven(15 rip.)

FASE 2: Lun(5 rip.), Mer(8 rip.), Ven(10 rip.) - Alzare gli appoggi di uno scalino

FASE 3: Lun(5 rip. singole), Mer(8 rip. singole), Ven(10 rip. singole) – Appoggi come nella seconda fase

FASE 4: Lun(5 sec. statiche), Mer(8 sec. statiche), Ven(10 sec. statiche) – Appoggi sollevati di una gradazione rispetto alla fase tre.

BILANCIERE USATO DALL'AUTORE: peso di 12 Kg, lunghezza di 200 Cm e diametro di 27 mm.

Questo è senz'altro uno degli esercizi più duri dopo la distensione completa su panca piana. Soprattutto perché i nostri pettorali, tricipiti, deltoidi, ecc... sono già stati spremuti a dovere negli esercizi precedenti. Grazie alla distensione parziale del bilanciere su power rack, impareremo a maneggiare carichi molto consistenti.

REMATORE CON MANUBRIO:



Rematore con manubrio in un set di 10 ripetizioni

PERCENTUALI: Lun(46%), Mer(41%), Ven(36%).

FASE 1: Lun(10 rip.), Mer(12 rip.), Ven(15 rip.)

FASE 2: Lun(5 rip.), Mer(8 rip.), Ven(10 rip.)

FASE 3: Lun(5 rip. singole), Mer(8 rip. singole), Ven(10 rip. singole)

FASE 4: Lun(5 sec. statiche), Mer(8 sec. statiche), Ven(10 sec. statiche)

MANUBRIO USATO DALL'AUTORE: peso di 2 Kg, lunghezza di 50 Cm e diametro di 25 mm.

Il rematore singolo con manubrio rappresenta un esercizio di forza pura, permettendoci di coinvolgere una grandissima quantità di gruppi muscolari. La sicurezza e la naturalezza di questo esercizio sono impareggiabili. In questo esercizio i carichi sollevabili potrebbero essere altissimi, data la bontà di esecuzione che comprende un certo 'auto inganno' visto lo slancio che nel 90% dei casi viene eseguito.

TRAZIONI LAT MACHINE CON PRESA INVERSA:



Trazioni alla Lat machine con presa inversa in un set da 10 ripetizioni

PERCENTUALI: Lun(80%), Mer(75%), Ven(65%).

FASE 1: Lun(10 rip.), Mer(12 rip.), Ven(15 rip.)

FASE 2: Lun(5 rip.), Mer(8 rip.), Ven(10 rip.)

FASE 3: Lun(5 rip. singole), Mer(8 rip. singole), Ven(10 rip. singole)

FASE 4: Lun(5 sec. statiche), Mer(8 sec. statiche), Ven(10 sec. statiche)

Grazie alla lat machine possiamo emulare il gesto dell'arrampicata, quindi la trazione o tirata, che ci è stato trasmesso dalle nostre antenate scimmie. Anche se lo reputo meno efficace e meno naturale rispetto alla trazione alla sbarra con sovraccarico, rappresenta l'esercizio ideale quando la nostra forza non ci permette ancora di eseguire la variante in sospensione così come ci impone il metodo MATEVO®.

STACCHI DA TERRA CON MANUBRI(OPPURE QUADRA BAR):



Stacchi con manubri in un set da 10 ripetizioni in stile rest-pause

PERCENTUALI: Lun(46%), Mer(41%), Ven(36%).

FASE 1: Lun(10 rip. singole), Mer(12 rip. singole), Ven(15 rip. singole)

FASE 2: Lun(5 rip. singole), Mer(8 rip. singole), Ven(10 rip. singole)

FASE 3: Lun(5 rip. singole recupero maggiore), Mer(8 rip. singole recupero maggiore), Ven(10 rip. singole recupero maggiore)

FASE 4: Lun(5 sec. statiche), Mer(8 sec. statiche), Ven(10 sec. Statiche) – la partenza dei manubri è sollevata da terra con uno scalino di 20/30 cm.

Anche se questo esercizio non è stato scelto come riferimento di questa scheda al posto della panca piana, per evidenti motivi di esecuzione legati al cheating, rappresenta il Re di questo programma! Con questo solo esercizio, eseguito per una serie sola, potremmo ottenere i sei settimi della forza che ci conferisce questo metodo completo di tutti gli esercizi. Già perché quando eseguiamo questa alzata lavorano quasi tutti i gruppi presenti nel nostro corpo. Svolgendo questo esercizio ripercorriamo al completo quello che l'evoluzione ci ha progettato per eseguire: sollevare un oggetto dal terreno...

STRAPPO PIU' SQUAT CON BILANCIERE:



Prime fasi dello Strappo più squat con bilanciere in stile rest-pause



Ultime fasi dello Strappo più squat con bilanciere in stile rest-pause

PERCENTUALI: Lun(46%), Mer(41%), Ven(36%).

FASE 1: Lun(3 rip. singole), Mer(4 rip. singole), Ven(5 rip. singole)

FASE 2: Lun(1 rip. singole), Mer(2 rip. singole), Ven(3 rip. singole)

FASE 3: Lun(1 rip. singole recupero maggiore), Mer(2 rip. singole recupero maggiore), Ven(3 rip. singole recupero maggiore)

FASE 4: Lun(5 sec. statiche), Mer(8 sec. statiche), Ven(10 sec. Statiche) – senza distensione sopra la testa e squat.

BILANCIERE USATO DALL'AUTORE: peso di 12 Kg, lunghezza di 200 Cm e diametro di 27 mm.

Questo esercizio è molto completo, forse più ancora dello stacco da terra. Però non ci permette di esprimere il 100% della nostra forza, dato che richiede una elevata capacità coordinativa fornita solo da una lunga pratica nel tempo. Infatti in questo sollevamento ho ridotto considerevolmente le ripetizioni da eseguire, rispetto agli altri esercizi. (es: nella PRIMA FASE normalmente si eseguono queste ripetizioni: 10 lun, 12 merc, 15 ven. Mentre qui solo 3 lun, 4 merc, 5 ven).

Il motivo principale per cui ho inserito nel mio metodo lo strappo con distensione + squat è dato dalla grande componente coordinativa e propriocettiva in esso contenuta, come ho già spiegato... L'elevata velocità di esecuzione che lo caratterizza può quasi farlo assomigliare ad un lancio.

Ps. Vista l'alta componente balistica di questo movimento è opportuno utilizzare carichi 'altamente gestibili', al fine di preservare la funzionalità di articolazioni, tendini e muscoli...

Qualche parola sulle trazioni alla sbarra presa inversa.

Suppongo sia giusto dedicare un titoletto ad un esercizio che a mio avviso è davvero fantastico: le trazioni alla sbarra con presa inversa. Questo esercizio di trazione protegge e rinforza l'articolazione scapolo omerale oltre ad irrobustire tutta la muscolatura dorsale e quella flessoria delle braccia, senza dimenticare la presa naturalmente. Ma perché parlo di questo esercizio se nella scheda ho già inserito le trazioni con presa inversa alla lat machine, che è molto simile? Semplicemente perché il metodo MATEVO® cerca di ripercorrere le tappe evolutive dell'uomo. L'arrampicarsi è una capacità intrinseca della nostra specie e se possiamo riprodurla con un esercizio in sospensione è senz'altro una situazione più naturale. Infatti è raro che una persona si arrampichi con gli arti inferiori in contrazione mentre fanno presa sul macchinario, per evitare che il carico la sollevi, come capita nella lat machine. Inoltre la maggior parte delle persone non sono in grado di svolgere agevolmente le trazioni alla sbarra e per questi motivi ho preferito lasciare l'argomento di questo titoletto come 'variante' nel programma Matevo®.

TRAZIONI ALLA SBARRA CON SOVRACCARICO:



Trazioni alla sbarra con sovraccarico

Personalmente ho praticato per qualche periodo, all'inizio, le trazioni alla lat machine e dopo qualche mese sono passato alle più coinvolgenti trazioni alla sbarra, eseguendole nella seguente maniera:

LUNEDI':

- TRAZIONI P.INV. SBARRA 5x0.21 KG DI SVORACCARICO

MERCOLEDI':

- TRAZIONI P.INV. SBARRA 8x0.11 KG DI SVORACCARICO

VENERDI':

- TRAZIONI P.INV. SBARRA 10x0.03 KG DI SVORACCARICO

Noterete immediatamente che ho inserito un numero di ripetizioni minore rispetto a quelle tradizionali della PRIMA FASE, cioè 5-8-10 invece di 10-12-15 già nella PRIMA FASE. Questa scelta è data dal fatto che ora come ora non sono in grado di eseguire 15 ripetizioni a corpo libero (sfioro le 14 rip.), perciò ho optato per lo scalino più basso. In futuro forse riuscirò a svolgerne di più se la forza relativa al mio peso corporeo continuerà ad aumentare!

Le trazioni sono più impegnative rispetto alla lat machine presa inversa perché oltre al carico che sarà applicato al corpo attraverso una speciale cintura, dobbiamo sollevare anche il nostro peso corporeo.

Vi consiglio di arrivare a sollevare almeno 10 ripetizioni alla lat machine con un carico leggermente superiore al vostro peso corporeo. Solo quando avrete raggiunto questa soglia potrete inserire le trazioni alla sbarra. Non abbiate fretta!

PERCENTUALI: Lun(21%), Mer(11%), Ven(3%).

FASE 1: Lun(5 rip.), Mer(8 rip.), Ven(10 rip.)

FASE 2: Lun(3 rip.), Mer(4 rip.), Ven(5 rip.)

FASE 3: Lun(3 rip. singole), Mer(4 rip. singole), Ven(5 rip. singole)

FASE 4: Lun(5 sec. statiche), Mer(8 sec. statiche), Ven(10 sec. Statiche)

Non allenarsi più di tre volte a settimana con i pesi.

Un allenamento troppo frequente può creare una condizione di stress negativo dovuto al sovra-allenamento e un conseguente aumento della stanchezza sia mentale che fisica. Questo comporta un mancato aumento dei kg sul bilanciere se non addirittura una regressione. Tale condizione dipende dal livello di allenamento che vi somministrare. Puntualizzo subito che il sovra-allenamento può far parte di un programma di allenamento, a patto che sia inserito in modo controllato ma di questo ne parlerò più avanti.

Badate bene! Sul tioletto riportato sopra ho specificato: 'con i pesi'. Questo vuol dire che negli altri giorni della settimana potete benissimo praticare qualche altra attività come la corsa o la bicicletta o altro... Ci tengo a specificare che dovete solo sostenere l'uso dei pesi per tre volte a settimana. Vista la mia esperienza sul campo, sia su me stesso che sugli altri, ho compreso che è perfettamente possibile praticare diverse attività contemporaneamente, ottenendo ottimi risultati in ognuna di esse. E' una situazione che vivo continuamente su me stesso per forza di cose: sono istruttore di attività aerobiche in palestra come lo spin-bike e cardio-combact per varie ore a settimana e per tre stagioni all'anno, sono anche corridore a ultratrailer e per una stagione all'anno pratico bicicletta... Tutto questo oltre ad essere un appassionato culturismo natural da molti decenni. Tutta questa mole di lavoro, che per un normale appassionato di body building potrebbe sembrare assolutamente catabolica, non mi ha impedito di raggiungere considerevoli risultati in termini di massa e forza.

Credo fermamente che un attività aerobica abbinata al lavoro con i pesi sia estremamente produttiva in termini di aumento delle capacità di recupero. Infatti molti dei miei allievi, che abbinano al loro allenamento con i pesi anche dell'attività di resistenza moderata hanno ottenuto molti più risultati di quelli che svolgono unicamente il sollevamento pesi.

Tirando le somme è chiaro che per evitare il sovra-allenamento è sufficiente astenersi dal praticare tutti i giorni la medesima attività, dato che il nostro sistema nervoso si affatica facilmente praticando ripetutamente la stessa azione per un lungo periodo, in particolare se questa comporta un elevato carico di lavoro.

Recuperi abbondanti tra un esercizio e l'altro e tra un set e l'altro (freschezza mentale).

Un punto spesso tralasciato da molte persone è dato dai tempi di recupero. I recuperi da effettuare è meglio che siano il più abbondanti possibile in modo che la nostra mente acquisisca la lucidità mentale necessaria per affrontare lo stress fisico del lavoro successivo. Non dobbiamo dimenticare il nostro obiettivo prioritario: aumentare i carichi e completare la serie che ci aspetta. Infatti con un tempo di recupero troppo basso sarà molto difficile avere un significativo incremento dei carichi sollevati, sia nel breve periodo che oltremodo nel lungo periodo! Diffidate da chi vi dice che per aumentare la forza e la massa corporea si devono eseguire dei recuperi brevi perché altrimenti si recupera troppo! Il fatto è che il recupero non è mai troppo, al massimo si parla di recupero appena sufficiente per affrontare la prossima serie! Io sarei felicissimo di avere troppa capacità di recupero... D'accordo, un recupero eccessivo in termini di tempo può essere controproducente per il nostro allenamento, visto che il muscolo, se rimane troppo tempo fermo, può aumentare la sua viscosità interna, diminuire il volume di irrorazione sanguigna oltre a perdere elasticità e rendendo così pericoloso l'allenamento(in gergo si 'raffredda'). Questo non va bene!

La cultura fisica si basa su un metabolismo di tipo anaerobico lattacido, di conseguenza è necessario depauperare le riserve cellulari di glicogeno per stimolarne un accumulo superiore di questo 'carburante' la volta successiva. Però la strada dei recuperi brevi non è il sistema giusto per stimolare questo processo ipertrofico. Se noi cominciamo una serie faticosa con un recupero insufficiente alle spalle, porteremo sicuramente il nostro sistema neuromuscolare in tilt e non finiremo la serie. Perciò nel giro di poche sessioni di allenamento andremo incontro ad un sicuro sovra-allenamento che ci costringerà prima a regredire i carichi e poi, nel tentativo di recuperare le energie fisiche e mentali, a sospendere gli allenamenti per un certo periodo. Facendo scendere così la nostra motivazione e la voglia di continuare.

L'unico metodo esatto per stimolare i nostri muscoli ad accumulare più glicogeno cellulare è un costante e progressivo incremento dei Kg. sul bilanciere. I tempi di recupero sono relativi e contemporaneamente fondamentali e devono essere sufficienti per affrontare carichi sempre più grandi ripristinando così per intero la nostra energia neuromuscolare.

L'unico modo per avere dei benefici eseguendo un programma di allenamento che preveda dei recuperi via via sempre minori è quello di mantenere costanti i carichi sollevati. Mentre se si dovessero incrementare i carichi e ridurre i tempi di recupero contemporaneamente, sessione dopo sessione, si andrebbe, nel giro di pochi allenamenti, incontro ad un fallimento, a meno che non siate dopati o dei mostri di genetica.

Presento una differenziazione del recupero. Esistono 2 tipi di recupero: quello del sistema nervoso e quello muscolare.

Anche se un body builder pratica l'uso del doping, il principio di allenamento è sempre lo stesso (l'incremento dei carichi e basta!): il muscolo di un dopato recupera più velocemente, però è anche vero che se vengono usati dei carichi adeguati, il sistema nervoso deve pur sempre avere il tempo di riprendersi. Il tempo di recupero mentale è sempre maggiore rispetto al tempo di recupero muscolare. Normalmente il body building tradizionale prevede dei carichi moderati, brevi recuperi e serie multiple cercando il pompaggio muscolare che non ha nulla a che vedere con l'incremento della massa magra e l'aumento della forza. Infatti nel mondo del doping ci si è sempre fatti ingannare dal 'pompaggio' e quindi da un numero di serie elevato e recuperi brevi, portando gli utilizzatori di steroidi anabolizzanti a pensare, erroneamente, che il pompaggio fosse correlato all'aumento di massa muscolare. Da questo, la diceria di alcuni presunti guru del body building, che non è necessario usare dei carichi elevati per crescere. Una volta ho addirittura letto di uno dei body builder più conosciuti al mondo che per crescere è sufficiente un bilanciere vuoto ed iniziare a pompare con la massima concentrazione... non faccio nomi! (Comunque se ci riuscite... fatemi sapere).

Ora però veniamo alla pratica. Se decidete di intraprendere il mio metodo di allenamento noterete che in principio le sessioni saranno molto brevi, soprattutto per via dei tempi di recupero moderati legati ai carichi inizialmente bassi. Dopo qualche mese però gli allenamenti potranno passare dai 35 minuti iniziali per arrivare a durare anche un'ora e trenta minuti per via dei recuperi sempre maggiori. Esiste una legge universale nell'allenamento con i pesi: carichi maggiori uguale a recuperi maggiori. Vi consiglio di partire con dei recuperi di almeno un 1 minuto e 30 secondi fin tanto che i carichi sono bassi e in seguito, quando i carichi saranno arrivati ai limiti della vostra forza, a non superare i 5 minuti perché altrimenti si rischia di incorrere in qualche infortunio. Direi di fissare a 5 minuti il limite massimo di recupero così da non compromettere troppo il processo di recupero neuronale e non far 'raffreddare' troppo i vostri muscoli. Personalmente non tengo conto in nessun modo dei tempi di recupero durante i miei allenamenti.

Dopo tutto se ci pensiamo un attimo, l'evoluzione ci ha plasmato in modo che quando siamo stanchi dopo aver svolto un grande sforzo, dobbiamo prenderci qualche momento di pausa per permetterci di ripristinare le risorse muscolari e mentali, così da essere pronti per sostenere un successivo sforzo. Il recupero completo è perfettamente naturale, mentre non lo è uno parziale.

Utilizzare solo esercizi di base.

Dimenticate le lunghe schede di allenamento composte da un'interminabile serie di esercizi di isolamento mono-articolari, per lavorare ogni singolo muscolo del vostro corpo da ogni possibile angolazione. Come se tanti esercizi inutili sommati insieme fossero uguali ad un solo esercizio efficace! Sono dei vecchi miti duri a morire, senza alcuna base razionale e non finalizzati alla crescita del corpo. L'effetto pompa localizzato è una gran stupidaggine che non vi porterà a nulla, è solo una diretta conseguenza degli esercizi di isolamento. Molta gente che ho seguito, sosteneva allenamenti per pompare un po' i muscoli (i pettorali, tanto per dirne uno a caso!) perché alla sera stessa doveva uscire!

Bisogna restringere il cerchio degli esercizi da svolgere, prediligendo quelli più affini per cui l'evoluzione ci ha progettato: spingere, sollevare e tirare. Sono solo questi i movimenti da eseguire per sviluppare una forza, una simmetria e una massa senza precedenti nella vostra vita! Meditate gente: "Pochi ma buoni!".

Se diventate fortissimi eseguendo pochi esercizi di base, lavorerete ogni singolo muscolo al massimo delle sue potenzialità, con il giusto equilibrio tra muscoli agonisti e antagonisti oltre che ad un incredibile controllo propriocettivo su tutte le vostre articolazioni, garantendovi dei risultati in tutti gli aspetti della vostra vita (altri sport compresi). Ricordate che c'è correlazione tra massa e forza e ignorate chi sostiene il contrario. Infatti un muscolo sviluppa un certo quantitativo di forza per ogni centimetro cubo di tessuto. Questa non è un'opinione ma è un fatto!

Essere fortissimi in uno o più esercizi di base oltre a rendervi più 'pompati', come molti sicuramente desiderano subito dopo l'esecuzione dell'esercizio, apporterà delle modifiche drammatiche alla vostra struttura muscolo scheletrica! Per non parlare dell'innalzamento della vostra soglia del dolore.

Quando si parla di esercizi di base, è sbagliato parlare di un preciso gruppo muscolare coinvolto perché vengono reclutati molti distretti muscolari se l'esercizio è veramente multi-articolare. Tra gli esercizi multi-articolari non includo quelli cosiddetti 'di base per le braccia come il curl o il french press' dato che, secondo il mio punto di vista, sono solo esercizi di isolamento!!

Tanto per fare un esempio, un buon esercizio che lavora anche i tricipiti oltre a molti altri distretti articolari è la

distensione su panca piana e stop. Cioè un movimento per cui il nostro corpo è stato 'progettato dalla natura': la spinta.

Ricordo i tempi, in cui per divertirmi con gli amici, dopo essere diventato capace a maneggiare 180 Kg negli stacchi, sollevavo di alcuni centimetri dal terreno la mia e le loro automobili afferrandole dal parafrangente posteriore. Ovviamente i miei amici restavano tutti di stucco per tale spettacolo e così dopo una simile pubblicità tutti volevano iscriversi in palestra per allenarsi e diventare forti con il mio metodo di allenamento. L'unico problema è che per un profano sembra scontato allenarsi e diventare capace di sollevare un peso ingente, quasi come se ciò fosse una conseguenza facilmente raggiungibile, la verità è che serve una forte motivazione per riuscirci, che non tutti possiedono.

Come prova che gli esercizi di isolamento hanno un'utilità limitata, provate ad eseguire un esperimento dopo esattamente un anno di MATEVO®. Passato questo periodo di allenamento rispolverate un vecchio esercizio preferito di isolamento tipo ad esempio le croci con manubri o il lento dietro o qualche macchina isotonica. Con stupore noterete che il carico che riuscite a maneggiare in questi esercizi anche se non sono più stati svolti sarà maggiore rispetto a quando li praticavate regolarmente. Questa è la prova inconfutabile che erano perfettamente inutili e che sono ben altri i movimenti da svolgere per essere forti.

Tralasciare gli esercizi diretti sui gruppi muscolari più piccoli e lavorarli indirettamente.

Non pensate mai di concentrare il lavoro su: avambracci, bicipiti, tricipiti, polpacci, deltoidi anteriori, deltoidi posteriori, lombari, femorali, ecc... Come ho già detto, la somma di tanti piccoli esercizi non fa un gran esercizio! Per fare un esempio, i bicipiti e gli avambracci, ricevono uno stimolo enorme mentre si allenano in un esercizio per i dorsali come i rematori o le trazioni. E' il discorso di prima, facciamo quello per cui siamo stati progettati dall'evoluzione, nel caso dell'esempio precedente: tirare. I risultati saranno solo una questione ovvia.

Allo stesso modo, non perdetevi tempo ad allenare i tricipiti perché rischierete di mandare in tilt il vostro sistema nervoso arrestando i risultati nella distensione su panca piana. Questo per il fatto che allenerete i vostri tricipiti il doppio (considerando anche la panca piana) con un movimento che probabilmente sarà innaturale per il fisico. Dico 'innaturale' perché tra i falsi miti della cultura fisica popolare, il re degli esercizi per i tricipiti è il french press e tutti i suoi derivati. Questo esercizio è assolutamente innaturale dato che non vi capiterà quasi mai nella vita comune di eseguire tale movimento. Badate bene, il french press (e derivati) non è un esercizio di spinta multi-articolare ma è un esercizio mono-articolare, quindi di isolamento per i tricipiti, che grava completamente sull'articolazione del gomito dato che si tratta di una distensione dell'avambraccio sul braccio. Oltre ad avere una scarsa incidenza a livello propriocettivo, molte forme di french press sono molto gravose nel lungo periodo per gomiti e polsi.

Se penso ai tempi passati, in cui mi allenavo con delle routine assurde, divise di varie parti settimanali, con svariate serie per ogni esercizio e con vari esercizi per gruppo muscolare, dove variavo allenamento sovente per evitare che i muscoli 'ricordassero' l'allenamento precedente, quindi dovevo fare i conti con l'infondata paura che i risultati si arrestassero (sempre se c'erano!). A quei tempi ero sempre indolenzito e quindi contento perché pensavo che questo equivallesse ad un aumento di massa muscolare, ma mi sbagliavo e ho impiegato anni per rendermene conto.

Il tempo mi ha portato a capire che: le negative, le forzate, i super set, set tripli e doppi, piramidali tronchi e inversi, metodo a contrasto, pre-affaticamento e altre amenità non sono la strada giusta per diventare forti e grossi specialmente se siete un natural avanzato. Ho sperimentato che un allenamento del genere è troppo anche per un atleta di alto livello in quanto ne ho sentiti molti lamentarsi di essere stanchi e spossati dagli allenamenti. Anche se siete 'aiutati', eseguire una sessione di allenamento con la più assoluta freschezza mentale ha sempre la massima importanza per ottenere un incremento, questa è la base del mio metodo.

E' importante evitare di lavorare solo sugli esercizi di isolamento perché non creano lo shock metabolico necessario per indurre al corpo la giusta super-compensazione. Questo perché gli esercizi complementari lavorano su dei settori muscolari troppo circoscritti per produrre un miglioramento.

La routine deve coinvolgere tutto il corpo a ogni sessione.

A volte mi sembra che il mondo del body building abbia raggiunto l'apice dell'assurdità! Vi sembra possibile che il nostro corpo raggiunga una condizione di anabolismo soltanto suddividendo l'allenamento in diversi gruppi muscolari

con una split routine (magari ABC) e che perciò l'evoluzione ci abbia limitato fino a tal punto? Il nostro corpo da molti millenni ha sempre funzionato bene lavorando in tutto il suo insieme. Superando stenti e sforzi che per i canoni di oggi sarebbero considerati disumani, sulla conseguenza di ciò ci siamo evoluti.

Anche se dividiamo l'allenamento settimanale in diversi gruppi muscolari non ci sarà sicuramente possibile isolare completamente un distretto muscolare così da non allenarne altri. Ad esempio, se noi vogliamo allenare i pettorali saranno quasi sempre coinvolti i tricipiti, i dorsali, i rotondi, il gran dentato i deltoidi, i bicipiti e molto altro, dipende solo dagli esercizi che decidete di svolgere. A questo punto mi sembra logico dedurre che suddividere non conviene perché alla fine resterà solo un allenamento un po' zoppicante. Con una scheda per tutto il corpo si potrà avere uno stimolo metabolico molto significativo oltre che evolutivamente perfetto grazie anche ai movimenti giusti(sollevamento, spinta e tirata). La super-compensazione indotta da un allenamento distribuito per tutto il corpo è solo più una conseguenza matematica!

La sensazione che si prova durante lo svolgimento di un esercizio multi-articolare come gli stacchi con i manubri è indescrivibile: il corpo comincia a percepire una sensazione di surriscaldamento generale, la vista appare annebbiata, i rumori esterni non hanno più alcun impatto su di noi, siamo come sordi, la mente si isola da tutto e l'unica informazione che trapela è di arrivare alla fine della serie. Durante una serie di questo tipo il nostro cervello acquisisce una coscienza superiore delle sensazioni corporee, tanto che lo yoga al confronto è un gioco da ragazzi. L'unica informazione che assilla la mente è di finire la serie a tutti i costi. Sono assolutamente convinto che la cosa più importante nel progresso dei carichi sia la concentrazione mentale che di anno in anno, allenamento dopo allenamento, migliora sempre e solo quando la concentrazione non progredisce più, i carichi non cresceranno più!

Non sovraccaricare il sistema nervoso centrale.

E' vero che si deve allenare tutto il corpo ad ogni sessione per 'irrobustire' il sistema nervoso specialmente con esercizi di base. E' anche vero che se non dosiamo la quantità di esercizi, di serie, di ripetizioni, di recupero, di carico e frequenza settimanale corriamo il rischio di incorrere in una situazione di stress che ci obbligherà a fermare gli allenamenti per un certo periodo. Se seguite esattamente tutte le indicazioni che sono consigliate in questo libro eviterete il rischio di mandare 'in panne' la vostra mente e il vostro fisico.

Il trucco è quello di incrementare i carichi di poco ogni volta senza arrivare mai al punto limite, riuscendo a terminare la serie con la dovuta tranquillità. Evitate a tutti i costi il cedimento muscolare.

Se la serie va a buon fine con l'uso delle vostre sole forze vuol dire che la settimana dopo si può aumentare di un altro Kg sul bilanciere. Se invece la serie arriva alla fine in modo troppo stentato o non arriva alla fine, la settimana dopo, si deve categoricamente regredire di una settimana o anche due con i carichi (es: uno o due Kg in meno). Non importa se solo un esercizio è andato male e tutto il resto è stato perfetto, dovrete regredire su tutto l'allenamento della scheda. E' assolutamente necessario far proseguire tutto il corpo come un tutt'uno per non affaticare la mente, se un esercizio va male, tutti gli altri esercizi devono regredire per 'aspettare' che, il gruppo muscolare zoppicante, migliori, così da ripartire la settimana dopo con la normale progressione. Se invece tutte le serie vanno bene, allora tutti i gruppi muscolari progrediscono insieme. Il corpo è un tutt'uno, è questo il segreto del successo.

Dopo tutto quando la nostra specie correva per le praterie in tanga alla ricerca di cibo, era normale dopo una approvvigionamento alimentare molto propizio che richiedeva un grande sforzo, riposarsi nei giorni successivi, riducendo la ricerca del cibo al minimo. Così anche ora con l'allenamento dobbiamo ridurre il lavoro dopo una settimana dura andata male, essendo stata al di sopra delle nostre possibilità.

Se non si riesce a sollevare un carico regredire di una o due settimane e ripartire.

Dopo molte settimane di progresso nell'allenamento arriva inevitabilmente il momento in cui il carico comincia a diventare pesantissimo, per le nostre capacità, facendoci incorrere nel fallimento almeno in uno dei giorni settimanali di palestra. Il fatto che una settimana, arrivati ad un certo punto, possa risultare non perfetta in termini di ripetizioni non vuol per forza dire che si è arrivati al limite. Infatti se incontriamo un blocco a volte è sufficiente ritornare ai carichi sollevati correttamente la settimana precedente o quella ancora prima e proseguire di lì, per superare il momento difficile. Ovviamente, quando parlo di regredire con i carichi alla settimana precedente, intendo riferirmi a tutti e tre gli allenamenti settimanali e non al solo giorno che è risultato imperfetto! In parole povere, in caso di errore, dovete ripete

quello che avete svolto nella settimana precedente o in quella ancora prima.

E' certo che i blocchi ci avvertono che siamo molto vicini al nostro top. Quando sollevavo 96 Kg nella distensione con bilanciere su panca piana di riferimento, quella settimana non ero riuscito, il lunedì, ad arrivare a 10 ripetizioni, ma solo a 9 con 72 Kg in quella multipla. Bene, la settimana dopo sono regredito a 95 Kg e quindi a 71 Kg per la serie di 10 ripetizioni che sono state portate a termine con successo in questo nuovo tentativo. Quell'anno ho raggiunto 102 Kg sul bilanciere e 76 Kg per 10 ripetizioni senza più alcuna interruzione! Un bell'incremento nonostante il blocco, vero?!

Ovviamente può arrivare un blocco su qualunque esercizio ma le conseguenze sono sempre le stesse da seguire, regredire alla settimana precedente o quella ancora prima, su tutto il programma di allenamento settimanale.

Dovete essere molto onesti con voi stessi. Se una serie non arriva alla fine, anche solo per un soffio, dovete categoricamente regredire senza aspettare che la situazione diventi insostenibile. Già perché se non regredite in tempo, portandovi dietro una serie incompiuta, la voragine che si creerà diventerà sempre maggiore, portandovi, con il passare delle settimane, ad uno stato di assoluto sovra allenamento oltre che ad una demoralizzante carenza di risultati. Non ingannate voi stessi! In questo programma fare più carico, con via via meno ripetizioni stentate, non vi porterà a nulla.

Molte persone si auto ingannano sollevando malamente dei carichi troppo pesanti per le loro capacità, è il risultato è sempre stato il medesimo: l'assenza di risultati. Questo è il mondo reale, non auto illudetevi solo per farvi notare dagli altri frequentatori della palestra: quello che conta siete solo voi stessi!

Costanza assoluta.

In qualunque metodo di allenamento per ottenere dei risultati, dopo aver stilato un programma di allenamento e un'alimentazione adeguata, rimane solo da applicarsi e svolgere con dedizione e costanza assoluta quello che si è teorizzato.

Quando parlo di costanza intendo un periodo che dura diversi anni, non certo di un mese, tre mesi o un anno solo. Non vorrei essere retorico ma l'allenamento per essere proficuo deve diventare uno stile di vita. Dopo alcuni anni di duro lavoro forgerete la vostra mente e il vostro corpo. Diventerete forti come non lo siete mai stati prima. Piano, piano, diventerete immuni dai raffreddori, dalle influenze, dai mal di testa e da tutte le altre malattie, perché la vostra soglia del dolore si alzerà terribilmente. Il corpo raggiungerà quello stato di forza primordiale che hanno conosciuto solamente i nostri avi. E' quasi come se con il passare del tempo invece che invecchiare e di conseguenza indebolirci, diventassimo sempre più robusti e sani.

Il duro non è all'inizio del programma, quando i carichi di lavoro sono ancora bassi. Il duro arriva quando i carichi che solleviamo si avvicinano ai nostri limiti psicofisici. A questo punto si devono stringere i denti e raccogliere tutte le forze per riuscire ad aggiungere un po' di ferro sul bilanciere, nonostante la fatica, per qualche settimana ancora...

E' troppo facile, oltre che improduttivo, cambiare completamente programma di allenamento ogni volta che le cose si fanno difficili. E' proprio sul difficile che il corpo viene stimolato a migliorarsi, quindi se un carico è pesante, dobbiamo sforzarci con tutti noi stessi per portare a termine la serie, come quando il carico era più leggero. L'errore che la stragrande maggioranza degli appassionati di body building compie, è di cambiare radicalmente l'allenamento, quando il lavoro diventa difficile, così i risultati saranno sempre nulli, dato che cambiando gli esercizi, i carichi dovranno ripartire da zero.

In MATEVO® sono previste delle fasi di cambiamento. Questi cambiamenti non sono però radicali, mantenendo sempre un collegamento logico con il programma precedente. Sarà variato solamente il numero ripetizioni e successivamente la tecnica di esecuzione. Gli esercizi saranno sempre gli stessi ed i carichi manterranno un rapporto di continuità tra una fase e l'altra. Permettendo un costante incremento della forza durante tutto il macro ciclo.

Nel corso della mia vita di allenatore ho seguito pseudo-palestrati, che ogni volta che i carichi diventavano pesanti, cominciavano a peggiorare drammaticamente l'esecuzione degli esercizi e poi quando cominciavano ad arrivare i primi infortuni, chiedevano di cambiare la scheda, dato che la cattiva esecuzione usciva da ogni controllo. Non si deve mai aumentare il carico e perdere la corretta esecuzione del movimento, perché non si avrà un incremento di forza in questo modo, si otterranno solamente degli infortuni. Il segreto è concentrarsi e cercare di eseguire al meglio, con il massimo controllo tutti gli esercizi mano a mano che aumentano i Kg sul bilanciere seguendo sempre il medesimo programma, anche se ciò comporta moltissima fatica!

Vi sembra possibile che sia più efficace, passare ad eseguire le croci con manubri per i pettorali con 20 Kg o passare nella distensione su panca piana con bilanciere da 105 Kg a 106 Kg con le medesime ripetizioni? La risposta mi sembra scontata a favore della seconda soluzione anche se è chiaramente la più faticosa e produttiva.

Oltre alla fatica, conta moltissimo la volontà di non saltare mai le sessioni di allenamento. La palestra deve diventare la vostra priorità nella vita. Qualunque siano i vostri impegni, dovete riuscire a trovare il tempo per tre allenamenti settimanali della durata media di 1 ora ciascuno (anche se è possibile praticare Matevo® per un solo allenamento settimanale ottenendo ugualmente buoni risultati). Un allenamento saltato rappresenta un tassello mancato sul raggiungimento del vostro obiettivo finale, che non potrete mai più recuperare. Non esiste spazio per la clemenza con voi stessi, dovete essere il più severi possibile per costruire il vostro fisico.

Programmare almeno un periodo lungo di recupero all'anno(Un mese).

Oramai per me è consuetudine riposare due volte l'anno dagli allenamenti. Queste pause mi rinvigorisco sia fisicamente che psicologicamente. Per motivi di lavoro ho fissato queste pause il mese di agosto e circa 15 giorni a cavallo delle vacanze natalizie. Queste scelte sono per me obbligate, dato che in quei periodi sarebbe comunque impossibile continuare gli allenamenti.

La scelta del periodo di pausa è soggettiva, l'importante è che ci sia almeno un lungo lasso di tempo con la funzione di break durante l'anno di allenamento. Non si deve avere paura di riposarsi pensando che si perderà gran parte della forza faticosamente guadagnata. Questo non è vero. Ricordate il concetto da me elaborato in precedenza, riguardo alla memoria neuromuscolare: voi potrete in qualunque momento arrivare a sollevare un carico che avete già sollevato in precedenza a patto che ci sia un adeguato programma di risalita!

Dopo un lungo periodo di stop dagli allenamenti, diciamo quello che per me equivale al mese di agosto, ricomincio dal principio con i carichi e poi risalgo abbastanza velocemente raggiungendo in 3 – 4 mesi il livello di forza che avevo raggiunto l'anno prima, in modo che mi restino altri 3 – 4 mesi di margine per oltrepassare il massimo carico che ero riuscito a sollevare precedentemente. Questa lunga fase di riposo rappresenta la linea di separazione tra un anno e l'altro di allenamento.

Supponiamo che nel corrente anno, durante l'ultima fase, sono arrivato a 140 Kg nella distensione con bilanciere su panca piana virtuale. Poi è arrivato il mese di agosto e quindi mi fermo per quattro settimane dopo 11 mesi di allenamento rigoroso.

Nel mese di settembre riprendo ad allenarmi e riparto dai 70 Kg con cui avevo iniziato il ciclo l'anno precedente, anche se sicuramente potrei sollevare molto di più. In virtù della mia precedente tesi sul massimo carico sollevabile. Procedo con un ritmo graduale ma abbastanza sostenuto, diciamo 5 Kg a settimana, fino ad arrivare a 90 kg sul bilanciere in un mese, a questo punto proseguo di 2 Kg a settimana fino ad arrivare a 102 Kg (cioè il massimale raggiunto l'anno precedente nella PRIMA FASE) per altre 6 settimane. Dai 102 Kg in avanti si deve avere molta più cautela quindi riprendo la progressione di 1 Kg a settimana come facevo l'anno prima, dato che si tratta di carichi considerevoli e relativamente vicini ai miei limiti.

Come potete notare nonostante il mese di pausa i carichi sono ritornati molto elevati in soli 2 mesi e mezzo di allenamento. Con una sostanziale differenza rispetto all'anno prima, anche se la stagione di allenamento è solo all'inizio e quindi siamo pronti per superare di svariati Kg il nostro precedente record su panca piana.

Un riposo, lungo alcune settimane, vi serve per fare vostro un carico vicino ai vostri limiti, che avete già sollevato. E' un po' come il sonno: che serve a consolidare in memoria le informazioni acquisite dal cervello durante l'arco della giornata. Bene, un riposo di 4 settimane è quello che ci vuole per consolidare la forza acquisita dal nostro sistema neuromuscolare. Badate bene però! Dopo un lungo riposo è vero che avete recuperato, che sarete più forti di prima e che solleverete dei carichi più pesanti. Però non subito! Dovete rispettare una certa gradualità di risalita. Prevedete un periodo di qualche mese per ritornare al massimo carico sollevato in passato. Una volta arrivati gradualmente al carico che sollevavate già la stagione precedente, tenderete di superare voi stessi, diventando più forti, aumentando ulteriormente il carico. Non considerate il periodo di pausa come una sorta di tampone necessario a recuperare da allenamenti sbagliati protratti nel tempo. Bensì come un periodo di costruzione sia mentale che fisica, dei progressi ottenuti nell'anno appena concluso.

Una lunga pausa, oltre ad avere una funzione 'separatrice' tra gli anni di allenamento, ci prepara a diventare più forti

nell'anno che verrà. Nella pausa, dopo un duro anno di allenamento, si creano e si concretizzano i presupposti per una riprogrammazione fisiologica completa delle fibre muscolari! Questa sosta forzata ma programmata, sarà il punto di partenza per il nuovo anno di allenamento.

Ripartire da zero dopo ogni lungo periodo di recupero.

Normalmente, dopo un lungo periodo di riposo (un mese), riparto nel nuovo anno di allenamento con un carico iniziale pari a quello degli anni precedenti, per poi aumentare velocemente fino a quando mi avvicino al massimo peso sollevato l'anno prima. Da qui in avanti incremento da 2 a 5 Kg a settimana, quando l'intensità di allenamento inizierà ad essere piuttosto elevata, si aumenterà solamente di un kg a settimana, come si faceva l'anno prima, quando i carichi erano nuovi. Visto che ora sono nuovamente carichi mai sollevati prima o comunque molto elevati.

Propongo un esempio pratico: Supponiamo che nel 2001 sono arrivato a sollevare 109 Kg su panca. Quando riparto a settembre del 2002, inizierò con 70 Kg sul bilanciere ed incrementerò di 5 Kg ogni settimana fino ad arrivare a 90 Kg. Dopo di che i miei incrementi scenderanno a 2 Kg a settimana fino a che non solleverò 100 Kg. A questo punto l'incremento passerà ad un solo Kg a settimanale, così che il mio corpo abbia la possibilità adattarsi al meglio. Continuerò con questo ritmo anche oltre i 109 Kg raggiunti l'anno prima, fino a quando riuscirò a ottenere dei miglioramenti...

Questo lungo periodo di recupero (agosto nel mio caso) è indispensabile per rigenerare completamente il corpo e la psiche. Oltretutto si creano e si consolidano gli schemi neuromuscolari acquisiti nell'anno di allenamento precedente, preparandoci ad affrontare nuovi carichi l'anno che verrà.

Attenti però, non interpretate male il mese di recupero. E' vero che un mese intero di pausa può migliorarci. Rammentate però che deve esserci un anno di allenamento progressivo precedente. In questo metodo si crea la necessità di un lungo recupero dopo tanti mesi di allenamento. Non si può arrivare all'esaurimento delle risorse fisiche e psichiche dopo ogni sessione, per un periodo di un mese o due e giustificare un recupero di 30 giorni (solo un infortunio potrebbe farlo), sarebbe assurdo! Sicuramente se arrivate al cedimento ad ogni sessione vi infortunerete prima o poi.

Molti guru hanno male interpretato le ultime ricerche sul recupero e la rigenerazione delle fibre muscolari, elaborando così sistemi infruttuosi per i natural. Tenete presente che l'adattamento (in meglio o in peggio) della fibra muscolare è sempre preceduto da una 'variazione' del motoneurone che la innerva. Per ottenere un significativo cambiamento occorre un lungo periodo di lavoro. Se voi per assurdo, vi allenaste in modo sovra umano un solo giorno al mese o anche ogni 2 settimane e il resto del tempo lo dedicaste al riposo non avreste risultati degni di nota. Rischiereste solo di infortunarvi. Oltre tutto i carichi che sollevereste non potrebbero incrementare, visto che con un solo allenamento al mese dovrete sempre ripartire dal principio, ottenendo così dei risultati molto marginali. Il vostro corpo va impressionato con i pesi come la luce fa con le pellicole fotografiche e poi nel recupero programmato, si concretizza la fase di fissaggio e di sviluppo come nel campo fotografico! Non a caso propongo in queste pagine anche una versione limite di Matevo® per una sola volta a settimana ma attenzione non meno!!!

Mi sento il dovere di insistere sul fatto di ripartire in modo estremamente graduale dopo una lunga fase di riposo. E' vero che il nostro corpo nella stagione passata ha sollevato dei carichi enormi, però poi ha smesso di faticare per un certo periodo. Il nostro organismo ha la straordinaria capacità di adattarsi a quello che fa, quindi sia al riposo che all'allenamento. Nel lungo periodo di riposo che abbiamo trascorso la nostra memoria neuro muscolare è rimasta intatta ma dal punto di vista muscolo-scheletrico siamo regrediti leggermente. Probabilmente però abbiamo acquisito nuove fibre muscolari 2a e 2b da allenare in futuro... Perciò dobbiamo risalire tutti i gradini che abbiamo già percorso, anche se in modo sensibilmente più rapido rispetto alla stagione precedente, visto che i nostri motoneuroni, come le fibre muscolari, hanno iniziato a cambiare.

Senza dubbio un lungo periodo di recupero rappresenta la netta separazione che serve per dividere un anno dall'altro determinando la chiusura dell'intero ciclo di allenamento e l'inizio del prossimo. Riposate gente...

Esercizi di riscaldamento.

Molti atleti incorrono nei più svariati infortuni per via della pigrizia nel praticare pochi minuti di riscaldamento.

I benefici del riscaldamento sono conosciuti, in ambiente sportivo, da molti decenni. Questa tecnica è necessaria in primo luogo per evitare un infortunio e in secondo luogo per preparare il corpo a sostenere uno sforzo molto più intenso ottenendo così la massima prestazione. All'interno del nostro corpo, quando si esegue il riscaldamento, si verificano alcuni cambiamenti significativi: i battiti cardiaci aumentano, la viscosità dei tessuti diminuisce, aumenta l'elasticità muscolare e l'escursione articolare, anche la temperatura corporea cresce, ecc...

Prima di intraprendere l'allenamento vero e proprio consiglio di eseguire sempre la stessa sequenza di esercizi per il riscaldamento:

- addominali: crunch a terra (40 ripetizioni), crunch incrociati(12 ripetizioni Sx e Dx), crunch a candela (12 ripetizioni)



- Cingolo scapolo omerale: aperture a 'L' manubrio (12 ripetizioni Sx e Dx): I carichi che eseguo in questo esercizio per la cuffia dei rotatori non sono regolati da alcuna percentuale. Prendendo come partenza la solita ripetizione massimale su panca piana nel giorno A di riferimento: se eseguo 70 Kg uso un manubrio di 4 Kg, 80 Kg uso 5 Kg, 90 Kg uso 6 Kg e oltre i 100 Kg uso 8 Kg.



- Parte superiore: panca piana con bilanciere (5 ripetizioni a vuoto, 3 ripetizioni con 20 Kg, 2 ripetizioni con 40 Kg, 1 ripetizione con 60 Kg, 1 ripetizione con 80, 1 ripetizione con 100 Kg, ecc...) poi eseguo la mia massimale.

Ovviamente se il vostro massimale reale è di 96 Kg arriverete con il riscaldamento a 80 Kg prima di iniziare con il vostro massimo. Mentre se sollevate un peso compreso tra 100 e 109 Kg vi consiglio di non sollevare nel riscaldamento 100 Kg perché rischierete di 'bruciare' la vostra massima distensione. Eseguo il sollevamento di 100 Kg nella fase di riscaldamento solo quando arrivo ad almeno 110 Kg nella mia massima distensione.

Non eseguo altri esercizi di riscaldamento fino a quando non arrivo a coinvolgere gli arti inferiori nell'allenamento. Quindi prima di martellare il mio corpo dalla vita in giù eseguo:

- Arti inferiori: 30 secondi di stepper o di cyclette. Pratico qualche simulazione di stacco con manubri a corpo libero unito a qualche circonduzione per il bacino. Mi concentro mentalmente qualche secondo e poi parto con la serie vera e propria.

Non ho mai conosciuto nessuno che si sia infortunato con il mio metodo eseguendo questi semplici esercizi propedeutici. Naturalmente a patto di eseguire con la miglior esecuzione possibile gli esercizi cardine di questo programma.

Aumentare la produzione di testosterone ed interazioni evolutive.

Qualche anno fa, quando mi sono laureato in Scienze Motorie presso lo SUIISM di Torino (vecchio ISEF), l'argomento di sviluppo della mia tesi era stato l'influenza dell'alimentazione e dell'allenamento sul profilo ormonale (il mio) e sull'eventuale manipolazione con questi due strumenti. Quindi, il primo passo che ho compiuto è stato quello di misurare il livello ormonale (tra cui il testosterone) all'inizio della stagione di allenamento e dopo un periodo di allenamento di qualche mese, abbinando una dieta per la massa ho eseguito una nuova analisi... Bene, da allora, puntualmente ogni volta che raggiungo il mio massimo annuale di sollevamento, eseguo la misurazione del livello di testosterone endogeno, oramai da alcuni anni, ottenendo delle piacevoli sorprese!

Con il passare degli anni ho scoperto che il mio testosterone aumenta con il progressivo aumentare dei carichi che sollevo. Faccio un esempio: se il primo anno il testosterone misurava 200 ed io ero in grado di sollevare 100 Kg su panca piana, il secondo anno arrivava a 250 se riuscivo a passare ad un massimale su panca di 105 kg nel giorno A di riferimento ed ancora aumentava se riuscivo a sollevare su panca 109, così via con gli anni...

La cosa strana è che il periodo di sviluppo puberale per me è passato ormai da tempo, quindi il testosterone dovrebbe calare con l'invecchiamento ed invece non è così. Un miracolo? Non proprio. L'aumento del carico sollevato determina un incremento della massa muscolare e dell'aggressività nell'allenamento, questo processo è strettamente legato al livello di testosterone. Con il passare degli anni se la nostra forza aumenta, anche il nostro livello di testosterone aumenta proporzionalmente, nonostante lo scorrere del tempo.

L'evoluzione ci insegna che noi esistiamo fin tanto che siamo utili alla natura, questa legge è identica per tutti gli esseri viventi. Quello che facciamo aumentando i carichi di lavoro con il mio metodo di allenamento, è la 'dimostrazione' alla natura che noi siamo ancora utili nonostante il passare degli anni.

Lo scopo di ogni essere vivente è quello di auto conservarsi il più a lungo possibile, ottenendo un gran numero di possibilità riproduttive e portare avanti nel tempo la propria specie. Allenandoci nel modo giusto manteniamo efficiente il nostro corpo. Un corpo muscoloso avrà più possibilità per la natura di sopravvivere agli eventi rispetto ad uno più debole, perciò sarà necessario conservare nel tempo un alto livello di testosterone, così da mantenere una certa aggressività per combattere la 'battaglia della vita' il più a lungo possibile. Ottenendo così una elevata utilità nella specie di cui si fa parte (homo sapiens sapiens in questo caso), acquisendo così il privilegio di un elevatissimo potenziale riproduttivo. Premettetemi di dire che la specie ha fame di geni forti.

Più a lungo riusciremo ad essere forti, più a lungo manterremo alto il livello di testosterone ed il nostro corpo sarà costretto a rallentare l'invecchiamento fisiologico dei tessuti. Saremo più aggressivi nella lotta alla sopravvivenza. Un tempo eravamo dei combattenti sottoposti a scontri continui, ora non lo siamo più e dobbiamo rimediare a questa 'carezza': alleniamoci per 'ingannare' la natura!

Alla luce di queste informazioni vi consiglio di effettuare un test ormonale per il testosterone all'inizio della stagione di allenamento ed uno nel periodo in cui ritenete di essere al massimo della performance, se siete al primo anno di esperienza riguardo al mio metodo. Mentre se siete degli atleti avanzati e praticate il mio metodo già da qualche anno, allora effettuate l'analisi solo quando arriverete al miglior sollevamento su panca piana nel giorno A di riferimento della stagione. Fatelo per un po' di anni, oltre a notare un incremento significativo dei carichi sollevati e della massa magra, constaterete anche un aumento del vostro livello di testosterone. Queste sono le prove tangibili che dimostrano l'efficacia di questo metodo di allenamento.

RIPORTO ALCUNI RISULTATI SULLE MIE ANALISI DEL TESTOSTERONE:

(Analisi effettuate a digiuno dalla sera prima con prelievo sanguigno tra le 7.30 e le 8.00 con sveglia alle 6.00)

08-03-2002	254	NG/DL – 1rm su P.P. 102 Kg.
19-03-2003	321	NG/DL – 1rm su P.P. 109 Kg.
20-02-2004	385	NG/DL – 1rm su P.P. 114 Kg.
11-02-2005	469	NG/DL – 1rm su P.P. 116 Kg.

I risultati parlano da soli, da quando ho iniziato ad allenarmi con il mio metodo MATEVO® il livello di testosterone è sempre salito.

MATEVO® NEL VIVO

I set di allenamento devono variare le ripetizioni ad ogni sessione di allenamento per settimana.

Partite suddividendo la settimana in tre allenamenti, solitamente lunedì, mercoledì e venerdì in modo da guadagnare un giorno di recupero tra un allenamento e l'altro e due giorni di recupero a cavallo del week-end. Nulla vi vieta di allenarvi il martedì, giovedì e sabato. Questo schema settimanale A,B,C vi permette un recupero completo e una rinnovata freschezza mentale in ogni allenamento.

Veniamo al dunque, nella PRIMA FASE: il lunedì è il giorno delle 10 ripetizioni (salvo eccezioni*) con le relative percentuali, il mercoledì è il giorno delle 12 ripetizioni (salvo eccezioni*) con relative percentuali ed il venerdì è il giorno delle 15 ripetizioni (salvo eccezioni*) con relative percentuali. Il tutto si ripete dal principio, il lunedì della settimana dopo ma con dei carichi leggermente più alti. Chiameremo la variazione settimanale delle ripetizioni andamento ad onda.

* Esistono delle eccezioni in cui alcuni esercizi che non vengono svolti con lo schema 10-12-15, perché la fatica per alcuni individui è molto alta. Per avere un'idea più chiara andate al titolo in cui è spiegata l'esecuzione delle trazioni alla sbarra presa inversa con sovraccarico.

PRIMA FASE:

LUNEDI (A):

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana - RIFERIMENTO	1X 1.00	70
Panca piana	10X 0.75	52
Panca piana parziali P. Rack	10X 0.84	58
Lat machine presa inversa	10X 0.80	56
Rem con man	10X 0.46	32
Stacco con manubri	10X 0.46	32
Strappo + squat completo	3X 0.46	32

MERCOLEDI (B):

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana	1X 0.97	67

Panca piana	12X 0.69	48
Panca piana parziali P. Rack	12X 0.78	54
Lat machine presa inversa	12X 0.75	52
Rem con man	12X 0.41	28
Stacco con manubri	12X 0.41	28
Strappo + squat completo	4X 0.41	28

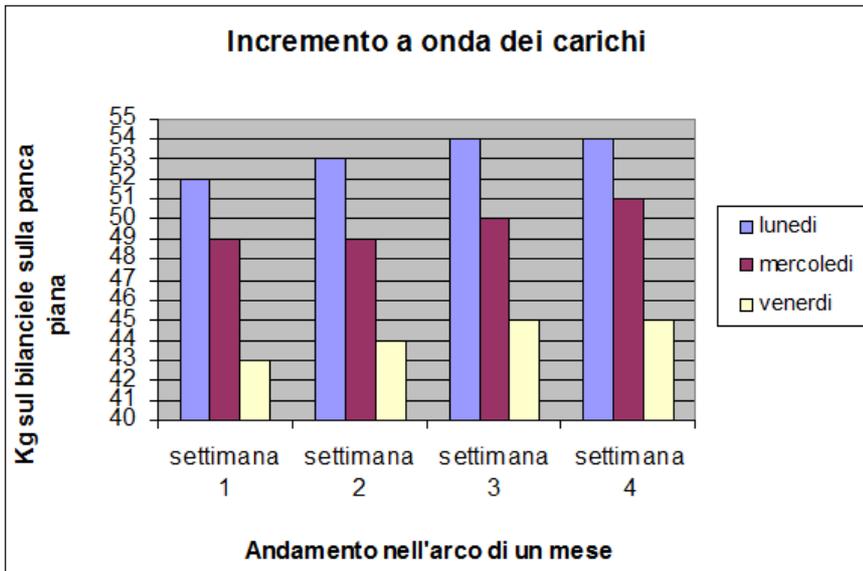
VENERDI (C):

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana	1X 0.94	65
Panca piana	15X 0.63	44
Panca piana parziali P. Rack	15X 0.69	48
Lat machine presa inversa	15X 0.65	45
Rem con man	15X 0.36	25
Stacco con manubri	15X 0.36	25
Strappo + squat completo	5X 0.36	25

Queste tabelle rappresentano il programma settimanale di base. Più avanti vi spiegherò che per alcuni soggetti ho dovuto apportare delle modifiche in quanto ho riscontrato dei problemi nella zona lombare, altri semplicemente si trovavano meglio con altri esercizi per motivi psicologici e altri ancora hanno insistito per inserire degli esercizi di isolamento per i bicipiti o i tricipiti o entrambi ed in fine ancora altri, per svariati motivi non volevano allenare gli arti inferiori. Vi dico con sicurezza che lo schema sopra indicato è il migliore per la maggior parte delle persone e non si spreca tempo prezioso in esercizi improduttivi.

Suddividere la settimana in 3 allenamenti con ripetizioni diverse di giorno in giorno permette innanzitutto di allenare in modo più completo le fibre muscolari. La cosa più importante è rappresentata dalla rinnovata freschezza, ogni volta che andiamo in palestra, del nostro sistema nervoso. Non avete mai notato che se dobbiamo sempre eseguire uno stesso quantitativo di ripetizioni con un dato carico per un lungo periodo ci sorprende la noia e se il carico è alto, il patema d'animo prima di iniziare la sessione di allenamento ci avvolge e quindi la voglia di cambiare programma è sempre più pressante?! Se invece programiamo una variazione delle ripetizioni e del carico a livello settimanale qualcosa nel nostro cervello ci dice: "ah! Meno male che oggi faccio solo 12 ripetizioni con un carico più basso rispetto a lunedì!" e la sessione dopo ci dice: "uffh! Per fortuna oggi ho un carico bassissimo anche se ho qualche ripetizione in più!" e poi il lunedì dopo, sempre il nostro cervellino ci dice: "Che bello oggi faccio in fretta, il carico è più alto ma ho solo 10 ripetizioni!". Avete capito il procedimento? Spero di sì. L'andamento dei carichi e delle ripetizioni assume la forma grafica di un 'onda'. Settimana dopo settimana i carichi tenderanno sempre all'aumento creando delle 'onde sempre più ampie'.

ECCO UN'ILLUSTRAZIONE VISIVA DEGLI INCREMENTI:



Dal grafico sopra esposto si evince che si presenta una gran varietà nei carichi sollevati incrociata ad una gran varietà di ripetizioni svolte su base settimanale. Ciò permette di aumentare drammaticamente la forza nel lungo periodo, limitando al minimo la pressione sul sistema nervoso.

In periodi di stress assoluto variare solo le ripetizioni e non gli esercizi o i set.

Ecco che siamo arrivati ad uno dei punti più importanti del mio programma: variare leggermente l'allenamento, dopo un periodo di stallo insuperabile, per poi ricominciare ad aumentare! Sembra fantascienza ma è la realtà.

Dopo molti mesi di aumenti e progressi con il medesimo programma, può arrivare un periodo di spossatezza e stress, che non vi permette più di aumentare i Kg sul bilanciere. Perciò ho elaborato, dopo molta sperimentazione, una prima piccola ma importante modifica alla scheda di allenamento, chiamata SECONDA FASE, che determina una riduzione delle ripetizioni da eseguire e l'eliminazione della ripetizione massimale nella distensione su panca piana. In seguito, il semplice passaggio alla TERZA FASE che implica un'esecuzione in stile rest-pause di tutte le ripetizioni del programma. A questo punto arriveremo a sollevare dei carichi altissimi, in prossimità di fine ciclo di allenamento, per poi passare alla sopraccitata lunga pausa di riposo. Noterete in alcune parti di questo libro che si parla di una ulteriore QUARTA FASE facoltativa, prima della pausa di riposo. Da praticare nell'eventualità che rimanga ancora qualche settimana libera prima della chiusura dell'intero ciclo annuale.

Superata la PRIMA FASE del ciclo annuale di allenamento, è assolutamente necessario variare leggermente la scheda di lavoro, se non si vuole rischiare di non uscire più dallo stallo che inevitabilmente si creerà. Quindi, come prima modifica, non eseguiremo più la distensione massimale su panca piana, come accennato in precedenza, dato il suo enorme impatto sul sistema nervoso. Essa è la maggior responsabile della nostra condizione di sovra allenamento, dati gli enormi carichi che sicuramente avremo raggiunto. In ogni caso, il carico della panca piana sarà, sempre nel giorno A, un riferimento virtuale per ottenere tutti gli altri valori. In secondo luogo retrocederemo con le ripetizioni, visto che è in questo punto che esiste un problema, mantenendo identiche le percentuali di calcolo dei carichi. Così passeremo da 10 ripetizioni il lunedì, 12 il mercoledì e 15 il venerdì, presenti nella PRIMA FASE, a 5 il lunedì, 8 il mercoledì e 10 il venerdì, da eseguire nella SECONDA FASE. Mentre se in qualche esercizio eseguivamo già nella PRIMA FASE 5, 8 e 10 ripetizioni (es: trazioni alla sbarra), allora passeremo a 3, 4 e 5 ripetizioni nella SECONDA FASE. Ancora se eravamo soliti eseguire in qualche altro esercizio 3, 4 e 5 ripetizioni sempre nella PRIMA FASE, allora passeremo a 1, 2 e 3 ripetizioni (es: strappo più squat).

Con questa modifica, all'inizio, l'allenamento sembrerà facilissimo! Attenzione è solo un'illusione iniziale, dopo poche settimane di incrementi, come vi spiegherò più avanti, l'allenamento assumerà una piega di fatica assoluta. Infatti riducendo le ripetizioni, il carico che prima ci sembrava faticoso, diventerà improvvisamente leggero e saranno possibili un gran numero di incrementi per molte settimane che ci permetteranno di maneggiare grandi carichi. Dopo poco

tempo, statene certi, anche in questa fase arriveranno nuovamente tempi duri...

Vi riporto un esempio pratico sulle modifiche della scheda che ho proposto in precedenza con la spiegazione dettagliata della SECONDA FASE...

SECONDA FASE:

LUNEDI' (A):

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana (virtuale) RIFERIMENTO	1X 1.00	109
Panca piana	5X 0.75	81
Panca piana parziali P. Rack	5X 0.84	91
Lat machine presa inversa	5X 0.80	87
Rem con man	5X 0.46	50
Stacco con manubri	5X 0.46	50
Strappo + squat completo	1X 0.46	50

MERCOLEDI' (B):

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca piana (virtuale)	--	--
Panca piana	8X 0.69	75
Panca piana parziali P. Rack	8X 0.78	85
Lat machine presa inversa	8X 0.75	81
Rem con man	8X 0.41	44
Stacco con manubri	8X 0.41	44
Strappo + squat completo	2X 0.41	44

VENERDI' (C):

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana (virtuale)	--	--
Panca piana	10X 0.63	68
Panca piana parziali P. Rack	10X 0.69	75
Lat machine presa inversa	10X 0.65	70
Rem con man	10X 0.36	39
Stacco con manubri	10X 0.36	39
Strappo + squat completo	3X 0.36	39

Come avrete potuto certamente notare, i carichi inseriti in questa scheda sono più alti rispetto a quelli della scheda precedente, perché dopo alcuni mesi di allenamento nella PRIMA FASE do per scontato che i carichi siano aumentati in modo significativo. Tanto per la cronaca, questi sono i carichi che ho sollevato durante il secondo anno di questo programma.

Tirando le somme, il massimale effettivamente eseguito su panca piana quando si eseguiva la PRIMA FASE (10, 12 e 15 ripetizioni) è stato di 109 Kg nel giorno A di riferimento. Perciò quando sono passato alla seconda fase riducendo le ripetizioni, sono partito esattamente da quei 109 Kg con gli incrementi. Anche se ora sono solamente teorici.

A questo punto, vi starete chiedendo a quanti Kg corrispondono questi famosi incrementi in questa nuova fase e come devono essere sostenuti. Ora vi spiego...

Partite dal presupposto che quando siete alle prese con dei carichi che avete già sollevato in precedenza, potete tranquillamente incrementare di 2 Kg alla settimana. Dato che questa NUOVA FASE comprenderà dei carichi già sollevati, fino a quando non arriverete (o vi avvicinerete) nel giorno del venerdì (quello con 10 ripetizioni), a superare i carichi che sollevavate per 10 volte il lunedì della FASE PRECEDENTE. Quando arriverete al punto di avvicinarvi a tale soglia, dovrete nuovamente ricominciare ad incrementare di un solo Kg a settimana la distensione teorica su panca piana. Non appena gli incrementi del carico sul bilanciere si arresteranno, sarà il momento di variare ancora le ripetizioni del programma di allenamento. Passando così alla TERZA FASE di allenamento: quella delle singole in rest-pause...

Non disperate se arrivate in questa SECONDA FASE al punto di 'non-aumento'. Vuol dire che si dovrà cambiare semplicemente FASE di allenamento. Ci portiamo così alla TERZA FASE, prima del tanto agognato periodo di riposo(QUARTA FASE permettendo!).

TERZA FASE:

Vi ricordate che nella PRIMA FASE eseguite materialmente una sola distensione massimale(nel giorno A di riferimento) su panca piana, che serviva poi come riferimento per il calcolo dei carichi in tutti gli altri esercizi e giorni di allenamento?! Bene, ora passeremo, in questa TERZA FASE, all'esecuzione di serie composte interamente da singole in tutti gli esercizi.

In termini pratici cosa significa? Ipotizziamo che siete arrivati a sollevare il lunedì 99 Kg per 5 ripetizioni consecutive, ottenendo una massimale teorica di 132 Kg nella SECONDA FASE. In questa nuova TERZA FASE di ripetizioni singole, partirete dai 99 Kg che siete riusciti a sollevare nella SECONDA FASE, li solleverete non per 5 ripetizioni consecutive, ma ora poserete il bilanciere alla fine di ogni ripetizione sugli appoggi della panca piana, per ognuna delle 5 ripetizioni(set composto da singole), recuperando così ad ogni ripetizione (tecnica in stile rest-pause o singole).

Procederete con questa tecnica in tutti gli altri esercizi.

Tale tecnica vi darà nuovo sollievo e vigore nell'affrontare gli allenamenti. Permettendovi di migliorare i carichi e quindi anche la vostra forza per molte settimane ancora. L'obiettivo in questa fase che dovete porvi, è quello di arrivare vicini a sollevare per 5 ripetizioni singole, il carico massimo che sollevavate nella distensione su panca massimale, per un volta sola, nella PRIMA FASE. Ritengo che raggiungere un traguardo del genere, alla fine di un anno di allenamento, sia un risultato più che rispettabile. Tenendo conto che potete raggiungerlo con le vostre sole forze, in modo completamente naturale!

Riporto qui di seguito le tabelle di quest' ultima fase con i carichi di riferimento indicativi.

LUNEDI' (A):

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana (virtuale) RIFERIMENTO	1X 1.00	132
Panca piana	5X 0.75	99
Panca piana parziali P. Rack	5X 0.84	110
Lat machine presa inversa	5X 0.80	105
Rem con man	5X 0.46	60
Stacco con manubri	5X 0.46	60
Strappo + squat completo	1X 0.46	60

MERCOLEDI' (B):

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana	--	
Panca piana	8X 0.69	91
Panca piana parziali P. Rack	8X 0.78	102
Lat machine presa inversa	8X 0.75	99
Rem con man	8X 0.41	54
Stacco con manubri	8X 0.41	54
Strappo + squat completo	2X 0.41	54

VENERDI' (C):

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana	--	--
Panca piana	10X 0.63	83
Panca piana parziali P. Rack	10X 0.69	91
Lat machine presa inversa	10X 0.65	85
Rem con man	10X 0.36	47
Stacco con manubri	10X 0.36	47
Strappo + squat completo	3X 0.36	47

Come potete notare, rispetto al precedente esempio della SECONDA FASE non cambia quasi nulla, tranne che per lo stile di esecuzione delle ripetizioni, come le singole in stile rest-pause ed ai carichi che sono molto più alti rispetto alla FASE PRECEDENTE. Avrete sicuramente notato che si svolgono sempre al lunedì 5 ripetizioni, al mercoledì 8 ripetizioni e al venerdì 10 ripetizioni. Tranne sugli esercizi dove si eseguono solo 3-4-5 ripetizioni oppure 1-2-3 ripetizioni. Ovviamente in quegli esercizi, dove si svolgono già le ripetizioni in rest-pause, il lavoro non cambia (al limite potranno aumentare sensibilmente i tempi di recupero).

Un'altra considerazione che mi sento di sottolineare e che questi carichi possono essere considerati come già sollevati. Infatti, voi nella PRIMA FASE, come ho già specificato, avete sollevato per una sola volta, dei carichi ben più alti di questi. Almeno per l'inizio di questa NUOVA FASE. Perciò potete sostenere degli incrementi settimanali, della distensione teorica su panca piana, di 2 Kg per alcune settimane. Per poi passare ad un solo kg settimanale di incremento, quando le cose cominceranno a farsi difficili. Vale a dire, quando vi avvicinerete al carico massimale su panca piana sollevato nella PRIMA FASE, o se lo supererete (cosa molto rara ma non impossibile)!

Quest'ultima fase, rappresenta una tappa molto importante di MATEVO® vista l'elevatissima espressione di forza. Perciò adesso, se avete tempo, potete passare alla QUARTA FASE altrimenti a 4 settimane di riposo assoluto.

LA QUARTA FASE:

Esiste una ultimissima QUARTA FASE che solo poche volte qualcuno è riuscito ad inserire nel macro ciclo annuale di allenamento, per via dell'imprevedibile durata delle tre fasi precedenti. Quelli che hanno avuto la fortuna di eseguirla, ci sono riusciti solamente per due o tre settimane al massimo, prima dell'arrivo dell'irrinunciabile mese di riposo. In quest'ultimo tassello l'espressione di forza è massima, il movimento minimo e la carica mentale per sostenerla deve essere assoluta. La chicca finale nella composizione del metodo MATEVO® consiste nella tecnica di contrazione statica variata. Tale metodica prevede il sollevamento del peso, tenendolo in posizione per qualche secondo senza il minimo movimento. Il risultato è dato dalla possibilità di utilizzare carichi molto più pesanti rispetto alla TERZA FASE appena conclusa. Quando un atleta raggiunge questo punto, la solita progressione di uno o al massimo due Kg di incremento settimanale è sostituita con 4 Kg (e anche oltre). Data la notevole facilità di esecuzione. Iniziare la procedura è molto semplice, strutturalmente simile nei concetti basilari previsti dal MATEVO® alle altre fasi precedenti.

Vediamo esercizio per esercizio:

- **DISTENSIONE MASSIMALE SINGOLA DI RIFERIMENTO:** Ovviamente questo esercizio rimane virtuale per via degli altissimi carichi raggiunti. Mantiene la solita funzione di partenza per il calcolo alimentare e del peso negli altri esercizi. A questo punto già dalla prima settimana di QUARTA FASE i carichi vengono

incrementati con una progressione di quattro Kg.

- **DISTENSIONI STATICHE CON BILANCIERE SU PANCA PIANA:** Si afferra il bilanciere, sollevandolo completamente dagli appoggi per un certo tempo. Cinque secondi il lunedì, otto secondi il mercoledì e dieci secondi il venerdì. Consiglio di utilizzare la tecnica di conteggio praticata nel massaggio cardiaco: 1001, 1002, 1003, ecc... Finito il tempo riportiamo il bilanciere sugli appositi appoggi. Consiglio di posarlo esattamente allo scadere del tempo indicato dal programma anche se possediamo ancora energia. Ricordate che il sovrallenamento è sempre in agguato. Se il nostro corpo è fresco anche le nostre capacità di recupero saranno potenziate. E' più facile guarire da una piccola ferita che da una grossa! Ovviamente.
- **DISTENSIONI STATICHE AL POWER RACK:** Solleviamo di una ulteriore gradazione gli appoggi per facilitare la posizione di partenza rispetto alle FASI DUE E TRE. Come nell'esercizio precedente afferriamo il bilanciere, lo solleviamo completamente e contiamo nuovamente con la solita tecnica. Puntualmente lo posiamo e passiamo all'esercizio successivo.
- **REMATORE CON MANUBRIO STATICO:** Prepariamo il manubrio con il peso indicato dalla formula matematica del programma, afferriamolo, sollevandolo con potenza di qualche centimetro dal terreno. Tratteneamo il carico, contiamo i secondi necessari e posiamolo. Ora eseguiamo la medesima operazione dal lato opposto.
- **TRAZIONI PRESA INVERSA ALLA SBARRA O ALLA LAT MACHINE STATICHE:** Indossiamo la cintura con i dischi di sovraccarico o selezioniamo il giusto peso alla lat machine. Impugniamo la sbarra, tiriamo flettendo l'avambraccio sul braccio di qualche centimetro. Teniamo la posizione in modo statico per un certo tempo e poi riposiamoci.
- **STACCHI STATICI CON MANUBRI:** Posizioniamo i manubri su un piano rialzato di una trentina di Cm dal terreno, per facilitarne l'esecuzione. Solleviamo i pesi con forza portandoci nella stazione eretta, con il moncone della spalla leggermente sollevato. Contiamo il passare del tempo e allo scadere posiamo il carico.
- **STRAPPO CON BILANCIERE STATICO:** In questo esercizio è necessario abbreviare l'esecuzione del lavoro. Dato che il carico, in questa fase è estremamente pesante. Porteremo il bilanciere fino all'altezza delle spalle, fermandoci lì, senza continuare con la distensione sopra la testa e l'accosciata. Pratichiamo il solito conteggio e posiamo il tutto sul pavimento.

ESERCIZI CONTENUTI NELLE VARIANTI:

- **PRESSA STATICA:** Distanziamo al massimo la pedana dal sellino, così che l'esercizio risulti notevolmente facilitato alla partenza. Ora cerchiamo di spostare di qualche centimetro la pedana, eseguendo una distensione massima degli arti inferiori. Contiamo i secondi (1001, 1002, 1003, ecc...).
- **CURL SU PANCA SCOTT STATICO:** Afferriamo il bilanciere posizionato sugli appoggi della panca e cerchiamo di sollevarlo con una leggerissima flessione dell'avambraccio sul braccio. Teniamo la posizione per il tempo indicato.

Questa fase probabilmente diventerebbe molto lunga, almeno quanto le altre, se ci fosse il tempo per portarla avanti. La fine degli incrementi in questa parte del programma è dettata dall'arrivo al mese di pausa (agosto). Consiglio di non sacrificare mai la pausa estiva a favore dell'allenamento! Il recupero è fondamentale per riacquistare motivazione, distrarsi dalle solite abitudini, dedicandosi ad altro, guarire da eventuali infortuni, ecc... LA QUARTA FASE è molto efficace ma la mancanza di tempo la rende facoltativa. Il fatto di sostenere un certo peso immobile per un periodo, rappresenta un comportamento evolutivo idoneo alle caratteristiche naturali dell'uomo, visto che nella vita di tutti i giorni capita molto spesso di trattenere un oggetto immobile per alcuni istanti.

Descrizione esercizi e variazioni in caso di patologie.

La domanda più frequente che mi viene posta quando espongo il mio metodo di allenamento ad una certa persona riguarda le patologie articolari o i motivi estetici: problemi di schiena, problemi alle ginocchia o alle spalle o ancora chi ritiene di possedere delle gambe troppo sviluppate e non vuole allenarle (con quest'ultima categoria di persone non sono d'accordo). Se si presenta un problema di questo tipo cerco di apportare degli adattamenti a seconda dell'anamnesi che si presenta. Dato che non è mai produttivo lavorare sul dolore!

Qui di seguito riporterò alcune varianti al programma:

- PER CHI HA PROBLEMI DI SCHIENA:

Giorno A

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana - RIFEIMENTO	1X 1.00	
Panca piana	10X 0.75	
Panca piana parziali P. Rack	10X 0.84	
Lat machine presa inversa	10X 0.80	
Leg press	10X2.0	
Curl su panca scott	10X 0.29	

Giorno B

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana	1X 0.97	
Panca piana	10X 0.69	
Panca piana parziali P. Rack	10X 0.78	
Lat machine presa inversa	10X 0.75	
Leg press	10X1.75	
Curl su panca scott	10X 0.27	

Giorno C

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana	1X 0.94	
Panca piana	15X 0.63	
Panca piana parziali P. Rack	15X 0.69	
Lat machine presa inversa	15X 0.65	
Leg press	15X1.5	
Curl su panca scott	15X0.25	

PRESSA:



Leg press a 45° per l'allenamento degli arti inferiori.

PERCENTUALI: Lun(200%), Mer(180%), Ven(150%).

FASE 1: Lun(10 rip.), Mer(12 rip.), Ven(15 rip.)

FASE 2: Lun(5 rip.), Mer(8 rip.), Ven(10 rip.)

FASE 3: Lun(5 rip. singole), Mer(8 rip. singole), Ven(1 rip. Singole)

FASE 4: Lun(5 sec. statiche), Mer(8 sec. statiche), Ven(10 sec. Statiche)

CURL SU PANCA SCOTT:



Curl su panca scott. Causa assenza stacchi con manubri.

PERCENTUALI: Lun(29%), Mer(27%), Ven(25%).

FASE 1: Lun(10 rip.), Mer(12 rip.), Ven(15 rip.)

FASE 2: Lun(5 rip.), Mer(8 rip.), Ven(10 rip.)

FASE 3: Lun(5 rip. singole), Mer(8 rip. singole), Ven(1 rip. Singole)

FASE 4: Lun(5 sec. statiche), Mer(8 sec. statiche), Ven(10 sec. Statiche)

BILANCIERE USATO DALL'AUTORE: peso di 5 Kg, lunghezza di 130 Cm e diametro di 25 mm.

Il programma, sopra esposto, è stato seguito da un signore per alcuni anni a partire dai 45 anni di età. La sintomatologia del soggetto presentava un'ernia discale e alcune protusioni vertebrali. Con il passare degli allenamenti e il relativo aumento della forza i vari problemi lombari che si erano presentati prima di intraprendere questo programma sono svaniti completamente.

Questa è una scheda modificata per chi ha qualche problema di schiena situato nella zona lombare. Il valore moltiplicativo è solo dimostrativo perché esistono delle grosse differenze a seconda del tipo di leg press utilizzata. Il macchinario da me utilizzato per ricavare questo valore è un modello con spinta su pedana a 45 gradi di inclinazione, con schienale fisso e carico selezionabile su piastre trascinate da cavi e possibilità di aggiungere dischi direttamente sulla pedana di spinta. Raccomando una posizione non proprio seduta ma leggermente sdraiata (schienale a 35°) e una aderenza perfetta dell'intera schiena. Consiglio una presa delle mani all'altezza della vita piuttosto che sulle spalle, per garantire una salda aderenza della schiena sullo schienale.

In questa scheda è stato indispensabile aggiungere un esercizio per i bicipiti, vista l'assenza degli stacchi con i manubri, dello strappo con bilanciere e del rematore con il manubrio. La mia scelta è stata la Panca Scott (anche variante strappo più squat...) perché garantisce una maggiore stabilità e una maggior esclusione della parte bassa della schiena, anche in caso di cheating. Inoltre il carico anche nel momento in cui inizia l'esercizio non sollecita minimamente la schiena bassa, visto che il bilanciere su questa panca, parte sollevato da terra.

- RIFERIMENTO DEDICATO A CHI NON VUOLE ALLENARE LE GAMBE PER PROBLEMI ALLE GINOCCHIA O PER MOTIVI ESTETICI:

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana - RIFERIMENTO	1X 1.00	
Panca piana	10X 0.75	
Panca piana parziali P. Rack	10X 0.84	

Lat machine presa inversa	10X 0.80	
Rematore con manubrio	10X 0.46	
Curl su panca scott	10X 0.29	

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana	1X 0.97	
Panca piana	12X 0.69	
Panca piana parziali P. Rack	12X 0.78	
Lat machine presa inversa	12X 0.75	
Rematore con manubrio	12X 0.41	
Curl su panca scott	12X 0.27	

Esercizi	Ripetizioni X Carico	Kg.
Panca Piana	1X 0.94	
Panca piana	15X 0.63	
Panca piana parziali P. Rack	15X 0.69	
Lat machine presa inversa	15X 0.65	

Rematore con manubrio	15X 0.36	
Curl su panca scott	15X0.25	

Ho prescritto questa scheda a varie categorie di persone. A chi gioca a calcio, a chi pratica bicicletta, a chi corre a piedi, a chi ha problemi alle ginocchia o a chi semplicemente non vuole allenare le gambe perché ritiene di averle troppo sviluppate. Comunque ritengo che l'unico motivo veramente valido sia quello in cui non si allenano gli arti inferiori per problemi articolari.

Anche qui sono stato costretto ad inserire un esercizio per l'allenamento delle braccia, come nel caso precedente, per l'assenza degli stacchi e dello strappo. Esercizi indispensabili per un buon allenamento degli arti superiori!

- ANALIZZIAMO L'ALLENAMENTO PER CHI POSSIEDE UNA PATOLOGIA ALLE SPALLE:

Per quanto riguarda i problemi articolari alle spalle, è una questione completamente diversa, in quanto ho cercato di selezionare tutti quegli esercizi che non comportassero grossi problemi rispetto alla suddetta parte corporea. Il mio metodo non contempla alcun esercizio specifico per le spalle. Per quello che riguarda il petto è stata scelta la panca piana con bilanciere, che non comporta grossi problemi di spalle (visto che le lavora indirettamente), a meno che non esista già una situazione articolare gravemente compromessa(vedi anche movimenti parziali).

Il sottoscritto, ha sofferto per anni di problemi alle spalle dovute a croci, lento dietro e avanti, distensioni alle parallele e molto altro ancora. Una periartrite alle spalle in un soggetto sano può essere scatenata da una miriade di fattori. Oggi a 43 anni grazie a Matevo non soffro più di alcun problema articolare nonostante i carichi siano cresciuti moltissimo nel tempo!

Tengo a sottolineare che a volte provo ad eseguire qualche sporadico sollevamento con bilanciere dietro la nuca da seduto e devo dire che nonostante non alleno mai le spalle, in modo diretto, sono più forte in questo esercizio ora rispetto a quando le allenavo regolarmente.

Se avete dei leggeri problemi articolari alle spalle vi consiglio di fermarvi fino a che non vi è passato completamente il dolore ed in seguito potrete intraprendere il mio programma di allenamento. Sarete felici di constatare che non risconterete più problemi articolari. Questo benessere è dovuto all'aumento graduale, ragionato ed armonico dei carichi in tutti gli esercizi. Non arriverete mai a forzare troppo la vostra articolazione anche quando sarete vicini ai vostri limiti se avete svolto tutto nel modo giusto.

Mentre, se soffrite di un grave disturbo alle spalle vi consiglio di astenervi dall'allenarvi fino a quando il dolore non vi è passato completamente e successivamente quando l'avrete superato eseguite un periodo di ginnastica correttiva mirata al cingolo scapolo-omerale. Fatto questo potete iniziare, usando dei carichi molto bassi con l'esecuzione lenta abbinata a questo metodo di allenamento.

E' dedicato un titoletto appositamente rivolto agli esercizi di 'contorno', per il riscaldamento generale e la salvaguardia delle spalle, da ripetere regolarmente ad ogni allenamento.

Il digiuno terapeutico.

Riporto qui questo breve accenno, che per altro è anche la prima volta in cui ho scritto di digiuno applicato all'allenamento, proprio nella stesura ormai datata di 'Forza e massa per tutta la vita...'. A fine libro è dedicato un capitolo con idee più attuali ed approfondite

Normalmente quando si parla di dieta o di body building o in generale di allenamento per la forza o per la massa, la parola digiuno non riscuote mai molto successo. Questo normalmente è vero se il periodo è troppo

prolungato/frequente. Però per un momento pensiamo alla storia dell'umanità. L'uomo ha passato lunghi periodi nei quali si sono presentate carestie di ogni tipo, dove un pasto anche modesto, rappresentava un valido motivo per cui morire in scontri sanguinari... Le cause del digiuno potevano essere le più disparate: cause climatiche che compromettevano la raccolta, la caccia poteva essere andata male, prigionie, schiavitù, ecc...

Sulla base di queste prerogative l'uomo 'è fatto' per mangiare ovviamente, ma è anche fatto per resistere discretamente bene a dei significativi periodi di digiuno. Evolutivamente anche il digiuno fa parte delle nostre abitudini alimentari a patto che sia affrontato col criterio giusto.

Nel digiuno si innescano particolari meccanismi fisiologici che determinano delle significative produzioni ormonali (GH e Glucagone...) di impossibile manifestazione con l'abbondanza alimentare. Recenti studi attribuiscono particolari caratteristiche terapeutiche e depurative al digiuno. Molti studi indicano che un lungo periodo in assenza di cibo, sostenuto da persone malate di cancro, ha prodotto una riduzione del riassorbimento metabolico delle formazioni tumorali. Gli scienziati che hanno sottolineato questa caratteristica hanno spiegato che il corpo malato di cancro in assenza prolungata di cibo sembrava costretto a nutrirsi di tutto quello che trovava per sopravvivere comprese le metastasi, oltre ai vari organi, senza escludere i muscoli e le riserve adipose. Avete capito bene, anche gli organi venivano metabolizzati con il digiuno, subendo una marcata riduzione della loro massa, con periodi superiori ai 20 giorni di digiuno.

Naturalmente non approverò mai un digiuno lungo 20 giorni, se lo faceste distruggereste il vostro fisico, vanificando tutti gli sforzi e i risultati che avete ottenuto in molti anni di sudati sacrifici! Consiglio però, di programmare 1 giorno o massimo 2 all'anno di digiuno terapeutico. Questo vi serve per ripulire ed espellere varie tossine e prodotti metabolici di scarto prodotti dal corpo in anni di accumulo alimentare. Oltre a creare uno shock ormonale che risveglierà e rafforzerà l'auto-conservazione della vostra persona. Solitamente programmo i miei periodi di digiuno terapeutico in concomitanza con l'inizio dei periodi di riposo, in cui sono sicuro di non compromettere i miei allenamenti. Il giorno prima delle vacanze natalizie e il giorno prima del periodo delle vacanze estive. In questo modo ripulirò il mio fisico da tutte le 'negatività' alimentari in un periodo di calma assoluta.

Solitamente il giorno di digiuno inizia con l'ultimo pasto (cena) nel momento in cui mi corico, non bevo acqua e non mangio nulla. Ovviamente in queste oltre 24h non eseguo particolari sforzi fisici e quindi non mi alleno per nessuno motivo (questo succedeva dal 2001 al 2006 ora non è più così per me), conduco una vita al pari di qualunque persona sedentaria: guardo la televisione, leggo, lavoro al computer e passo del tempo con la mia famiglia ma non esco di casa, potrebbe essere pericoloso. E' importante non uscire di casa, specialmente se siete al vostro primo digiuno. Non potete prevedere quello che potrebbe succedervi, per non rischiare, rimanete chiusi in casa, ne gioverà anche la vostra mente. Passata la giornata vado a dormire e al mattino seguente quando mi alzo dal letto bevo circa 0,5 L d'acqua per reidratare il mio corpo, aspetto almeno 30 minuti prima di iniziare a mangiare. Nel primo pasto è importante non abbuffarsi ma ingerire una piccola quantità di cibo facilmente digeribile e che contenga tutti e tre i macronutrienti. Passate due o tre ore dal primo pasto della giornata potrete riprendere il vostro stile di vita abituale.

Solitamente il giorno dopo al digiuno si prova una gradevole e prolungata sensazione di benessere e leggerezza, che vi ripagherà delle 24h precedenti.

Se avete collocato nel periodo giusto il giorno di digiuno terapeutico, non noterete alcun cambiamento nella vostra forza o nel vostro aspetto fisico, quando riprenderete gli allenamenti.

Meditate, nella vostra vita siete già rimasti per più di 24 ore senza assumere alcun tipo di liquido o alimento? Probabilmente no, viste le abitudini imposte dalla società moderna in cui viviamo. Se non avete mai provato un vero digiuno lungo più di un giorno, significa che il vostro apparato digerente non ha mai avuto un reale riposo dalle sue funzioni. La notte per il nostro intestino, così come per tutti gli altri organi corporei, rappresenta un buon periodo di recupero. Però il tratto digerente, molto spesso, è coinvolto in processi digestivi che possono superare anche le otto ore. Quindi per molte tipologie di alimenti, quando è terminata la loro digestione, durante la notte, ricomincia subito un nuovo processo digestivo con la colazione. Lo stomaco molto sovente è ultra stimolato dal cibo, in particolare se non seguite delle corrette regole alimentari. Come quelle proposte in questo libro.

Supponiamo che un individuo di 30 anni decida di iniziare a seguire lo stile di vita proposto in questo libro e che pratichi 2 digiuni all'anno. Se questa persona visse fino a 90 anni avrebbe praticato per 60 anni uno stile di vita impeccabile e sicuramente tutto questo periodo sarà stato di alta qualità. Sessant'anni di metodo MATEVO® includono 120 giorni di digiuno e quindi altrettanti giorni di riposo intestinale. Vi ricordo che una delle malattie più diffuse del nostro tempo sono quelle dei tumori al tratto digerente, oltre a varie altre patologie metaboliche come il diabete, che si manifestano specialmente in tarda età. Molti di questi problemi di salute possono essere risolti o evitati con un sano stile di vita e con dei periodi di digiuno terapeutico.

Solo per motivo di cronaca a livello di puro peso corporeo assoluto, una persona di 80 Kg può perdere in 24 ore senza bere né mangiare oltre 2 Kg di peso... Perdita più che altro collegata allo svuotamento intestinale. Questa però non sarebbe una buona soluzione per un dimagrimento duraturo nel lungo periodo, visti i molti adattamenti metabolici che si innescano per l'autoconservazione dell'individuo se viene prolungato tale periodo...

FILOSOFIA E NOZIONI INERENTI AL MATEVO® DA CONOSCERE.

Le donne come devono comportarsi con il metodo MATEVO®.

Il pubblico femminile non deve cambiare assolutamente nulla alle regole spiegate in questo libro. Gli uomini avranno una quantità di testosterone ematico più alta rispetto alle donne e perciò anche la forza sarà diversa. Le differenze finiscono qui. Il livello endogeno di testosterone nelle donne aumenterà come succede agli uomini che seguono questo stile di allenamento, senza raggiungere mai i livelli maschili (se succedesse indicherebbe la presenza di una disfunzione ormonale).

Le donne partiranno sempre dalla forza manifestata nell'esecuzione della panca piana con bilanciere e da questo risultato calcoleranno i carichi in tutti gli altri esercizi. Anche nella dieta le regole non cambiano e dalla panca piana si partirà per il calcolo dei vari macro-nutrienti necessari.

Questo metodo garantirà anche al gentil sesso una forza e una bellezza duratura negli anni, oltre che un fantastico livello di salute! Raccomando a tutte le donne di non farsi ingannare dalle false informazioni diffuse dai media: l'allenamento con i pesi fa bene anche a loro! Un fisico tonico e muscoloso è da preferire rispetto ad un fisico flaccido e ossuto od obeso, anche per il pubblico femminile. Non fatevi ingannare dal falso mito che la donna con i muscoli non piace, i media ci mostrano immagini di mostri del agonismo/professionismo quando parlano di pesi. Queste immagini di donne muscolosissime sono solo il risultato di un abuso farmacologico che ben poco ha da spartire con l'allenamento con i pesi e la dieta. Guardate piuttosto il risultato che si ottiene con l'immagine da calendario, anche se per qualche oscuro motivo queste donne non vogliono ammettere che si allenano in palestra e seguono una dieta. Queste ragazze stupende sono molto più vicine (interventi chirurgici a parte) a quello che ogni ragazza può ottenere con il mio metodo, che non una body builder pro.

Fisiologia neuromuscolare e muscolare (redistribuzione delle fibre).

Molti di voi si staranno domandando come sia possibile proporre un metodo che ci obbliga a seguire dei rapporti costanti nei vari esercizi per ogni individuo che abbia intenzione di sollevare dei carichi. La spiegazione non è molto complicata. All'inizio dell'allenamento che propongo in questo libro, molti avranno maggior forza concentrata su alcune zone piuttosto che in altre, questo è normale. Visto che ogni individuo possiede una propria distribuzione delle fibre muscolari a seconda delle singolari doti genetiche che possiede, ma soprattutto per via dello stile di vita che esso ha condotto fino a quel momento.

Come avrete già sentito dire da altri autori riguardo all'alimentazione: 'Noi siamo per quello che mangiamo'. Trasferirò questo detto all'allenamento e alla vita di tutti i giorni: 'Noi siamo per quello che facciamo'. Questa piccola modifica dà alla frase un significato molto più esatto. La deduzione logica di questa affermazione, è che allenandoci col mio metodo per un determinato numero di anni partendo con dei carichi molto bassi ed aumentando progressivamente settimana dopo settimana, otterremo una riprogrammazione completa delle nostre fibre muscolari e del nostro sistema nervoso. Trascorso un po' di tempo, il mio metodo vi calzerà a pennello (da non scordare la valutazione della forza corporea individuale attraverso test massimali e quindi percentuali altamente personalizzate!), come il vostro paio di scarpe preferito ed i muscoli si adatteranno perfettamente a tali valori. Le percentuali che propongo nel mio metodo sono, come ho già spiegato, il risultato di anni di valutazione su molte persone che si ricavano di persona in persona (vedi titoletto in seguito), con aggiustamenti ripetuti nel tempo che hanno portato ai valori che avete letto in queste pagine. I rapporti e le ripetizioni contemplate nelle tre fasi (più una...) di allenamento annuale sono i migliori che si potrebbero applicare sulla vasta scala di individui che si possono presentare.

L'obiettivo di un qualunque programma di allenamento è quello di far ottenere a chi lo pratica, oltre ad un buon livello di salute psicofisica, anche un aspetto fisico superiore alla norma. Il metodo MATEVO® proposto in questo libro vi permette di raggiungere una 'simmetria statuaria' applicando proprio questi rapporti che ricaverete attraverso i primi test iniziali. Il fondamento della mia teoria, risiede ancora una volta nella relazione tra ambiente evolutivo e uomo. Infatti se

proviamo a ragionare in termini evolutivi, l'uomo è sempre riuscito ad adattarsi all'ambiente che gli si presentava. La deduzione è la medesima se ci riferiamo all'allenamento, se noi seguiamo un determinato tipo di scheda di lavoro, nel giro di poco tempo diventeremo il risultato di quel programma. In questo caso del mio metodo di allenamento.

Vi accorgete già dopo qualche mese di palestra, che i carichi che si otterranno partendo dalle percentuali ottenute con il massimale sollevato nella distensione su panca piana con il bilanciere, nei vari esercizi, saranno sorprendentemente esatte. Non vi sbaglierete più nello scegliere gli esercizi, le ripetizioni od i carichi da sollevare. Queste scelte saranno imposte dal metodo di allenamento.

Oltre alle percentuali che regolano questo metodo un altro fattore portante è rappresentato dalle FASI. Con il cambio di fase si innescano importanti meccanismi di super-compensazione. La Super-compensazione ha una grossa manifestazione nella prima parte di ogni nuova fase e via via decresce, per poi riconcretizzarsi in una prossima fase. Questo è un importante effetto donatoci dall'evoluzione. Il nostro corpo dopo un periodo di intenso sforzo e stress, tende a esercitare un recupero completo in un prossimo momento di tranquillità. La tranquillità di MATEVO® si manifesta all'inizio di ogni nuova fase e decresce con un progressivo aumento dello sforzo muscolare. Creando così le basi, dopo lo stallo dei carichi, per una nuova spinta di super-compensazione profondamente anabolica. Quello che non ci uccide ci rende più forti se possiamo recuperare!

Con il metodo MATEVO® proverete la sensazione di aver immerso il vostro corpo in una sorta di brodo anabolico, che rigenererà ogni vostra funzione vitale.

Ho coronato un sogno, quello mio e di molte altre persone: Non vi sbaglierete più, non perderete più tempo inutilmente. Dovrete solamente allenarvi, seguendo le regole ed aspettare i risultati... credetemi arriveranno!

Dieta di preparazione per competizioni di body building.

Qualche titoletto sopra vi ho promesso che avrei spiegato come riuscire ad ottenere una magrezza fuori dal normale ma solo per dei brevi periodi all'anno. Bene, la spiegazione che segue sviluppa questo argomento. Qui di seguito si parla specialmente della preparazione ad una gara di body building, ma la stessa tecnica può essere utilizzata per gli scopi più disparati. L'obiettivo è uno solo: diminuire drasticamente la percentuale di grasso corporeo intaccando il meno possibile la massa muscolare!

Non voglio sfociare in consigli alimentari a lungo termine, anche perché nella rivisitazione del presente libro(2018) ho optato per eliminare il 90% dei riferimenti sull'alimentazione(digiuno a parte) perché Matevo® funziona bene con qualsiasi approccio alimentare. Pertanto in questo titoletto voglio esporre una linea guida che l'utente può eventualmente intraprendere per la preparazione di una ipotetica gara di Body Building, album fotografico o soddisfazione personale...

Questo paragrafo serve solo come esempio dove viene riportata l'alimentazione, che è stata seguita da altre persone, per ottenere dei risultati in allenamento con fini agonistici. E' importantissimo, se decidete di prendere come spunto questo tipo di alimentazione, chiedere un consiglio al vostro medico curante ed a un dietologo. Un'alimentazione come quella che segue, porterà il vostro fisico vicino ai 'limiti fisiologici di sopportazione'. Preparare una gara di body building non è una passeggiata, è può essere pericoloso per molte persone.

Per la maggior parte delle persone, che si allenano intensamente con i pesi, è un grosso problema sostenere una dieta a ristretto contenuto calorico! Io capisco bene queste persone, perché ne faccio parte, dato che sono golosissimo! Questo però non rappresenta un problema dato che il quantitativo calorico giornaliero non cambierà molto. Più che la quantità in se di calorie, cambierà il tipo di cibo da cui proverranno queste calorie. Con il passare delle settimane passeremo da una scheda alimentare che conterrà una parte di proteine, una di carboidrati ed una di grassi ad una che conterrà solo le proteine ed i grassi. Ricordate che la gradualità è la chiave del successo in ogni sport. Oltretutto per qualche settimana aboliremo il sabato e la domenica liberi, praticando il regime alimentare controllato anche in questi due giorni. Fino al giorno della competizione.

Sconsiglio caldamente, di iscrivervi ad una esibizione di body building, se non avete almeno raggiunto i 120 Kg di massimale REALE nella distensione su panca piana con bilanciere. Talora, non foste nemmeno vicini a questa soglia, molto probabilmente non avete ancora raggiunto una muscolosità sufficiente per gareggiare. Data l'enorme diffusione della 'preparazione farmacologica', fra gli atleti che vi faranno da avversari, così come nella quasi totalità delle specialità sportive di oggi. Infatti, non sarà insolito, sentire parlare di 'prodotti non consentiti' molti atleti presenti negli

spogliatoi.

Dopo questa piccola premessa, vediamo insieme quali sono i passi da compiere per preparare una competizione di body building. Normalmente la preparazione ad una competizione nel body building tradizionale dura dalle 8 alle 12 settimane. Per chi segue il mio metodo sono sufficienti 4 settimane, già avete capito bene: solo un mese. Se avete seguito tutti i passaggi proposti dal metodo MATEVO® sarete in ottima forma per tutto l'anno. Quindi potrete saltare la fase di rincorsa che i vostri paffuti concorrenti dovranno affrontare per tamponare i mesi di ozio...

Partiamo dal presupposto che siete arrivati ai fatidici 120 Kg di distensione reale su panca(se vi trovate nella PRIMA FASE ma se siete in altre fasi il metodo da attuare non cambia!).

Il criterio da seguire è quello di sottrarre 2 kg dal massimale per ogni settimana di preparazione. Quindi il massimale su cui lavorare è di 112 kg. Per tutte le settimane di preparazione, il massimale di riferimento non dovrà mai essere aumentato, visto che progressivamente diminuiranno i carboidrati per aumentare le proteine, perciò le cose diventeranno difficili a questo punto.

Per l'alimentazione, lo schema dei macro nutrienti giornalieri nelle varie settimane di preparazione prenderà questa piega:

SETTIMANA 1:

GIORNO A GIORNO B GIORNO C

Carboidrati Carboidrati Carboidrati

Carboidrati Carboidrati Proteine

Carboidrati Proteine Proteine

Proteine Proteine Proteine

Proteine Proteine Proteine

In questa prima settimana inizia uno scarico dei carboidrati ciclico di tre giorni per tutta la settimana, domenica compresa ed i carichi di lavoro sono ribassati. Il lavoro per ora risulta molto facilitato, a parte il giorno C dove i carboidrati sono scarsi.

SETTIMANA 2:

GIORNO A GIORNO B GIORNO C

Carboidrati Carboidrati Proteine

Carboidrati Proteine Proteine

Proteine Proteine Proteine

Proteine Proteine Proteine

Proteine Proteine Proteine

In questa seconda settimana la fatica comincia a farsi sentire. Visto che il week-end è stato passato a dieta ed il quantitativo in grammi di carboidrati è diminuito molto già a partire dal lunedì visto che è stato sostituito un pasto con

delle proteine nei giorni (A-B-C). Anche in questa seconda settimana il giorno C risulta il più duro in quanto i carboidrati sono assenti.

SETTIMANA 3:

GIORNO A GIORNO B GIORNO C

Carboidrati Proteine Proteine

Proteine Proteine Proteine

Proteine Proteine Proteine

Proteine Proteine Proteine

Proteine Proteine Proteine

La terza settimana è durissima, siete provati da 2 fine settimana a dieta e i carboidrati cominciano ad essere veramente scarsi. Il carico, anche se non è più stato aumentato, comincia ad essere pesante. Notate che sia il giorno B che il C non prevedono carboidrati.

SETTIMANA 4(primi tre giorni – SCARICO COMPLETO DEI CARBOIDRATI):

Proteine

Proteine

Proteine

Proteine

Proteine

I primi 3 giorni dell'ultima settimana sono di scarico completo dei carboidrati. Gli allenamenti saranno concentrati tutti in questa prima parte della settimana. Perciò eseguite le tre schede del programma dal lunedì al mercoledì. Passati questi 3 giorni non vi allenerete più per nessun motivo.

SETTIMANA 4(Ultimi 4 giorni, compreso il giorno della competizione: ricarica carboidrati):

GIORNO A GIORNO B GIORNO C GIORNO GARA

Carboidrati Carboidrati Proteine Carboidrati

Proteine Carboidrati Proteine Carboidrati

Proteine Proteine Proteine Carboidrati

Proteine Proteine Proteine Carboidrati

Proteine Proteine Proteine Dopo gara libero

La seconda parte della quarta settimana (da giovedì in avanti) la passerete a riposo da ogni tipo di sforzo fisico e gradatamente ricaricherete i carboidrati. Sostituirte, giorno dopo giorno, i pasti di proteine con quelli di carboidrati. In questo modo procederete fino al giorno che precede la competizione. Nel giorno C eseguirte ancora un piccolo scarico dei carboidrati, assumendo proteine per tutti e 5 i pasti. Questo creerà le basi per un accumulo potenziato di glucosio cellulare il giorno della gara. Nel giorno della competizione sarà meglio assumere pasti composti da carboidrati molto 'secchi'. Per via della grossa ritenzione idrica associata all'assunzione di carboidrati, facendo attenzione a non bere liquidi quel giorno.

Nell'esempio proposto, la gara di body building cade la domenica sera. Questa strategia, con gli opportuni adattamenti, può essere applicata a qualunque giorno della settimana. Ciò non toglie che la condizione ideale è quella di scegliere una competizione che cada di domenica sera!

In quest'ultima settimana, per raggiungere un risultato massimo, è necessario manipolare la così detta pompa del sodio e potassio. Ovvero dal lunedì mattina al sabato pomeriggio si caricano le riserve di questi due sali minerali assumendo una quantità d'acqua molto elevata (ricordate che l'acqua contiene sali minerali), si devono bere almeno 5-6 litri d'acqua al giorno. Arrivati alla cena del sabato, bisogna smettere di assumere ogni tipo di liquido fino al momento della gara. Questo procedimento 'inganna' il corpo, facendogli credere che anche la domenica sarà assunta la solita quantità d'acqua ma in realtà non sarà così. Espelleremo sempre una grande quantità di liquido (derivata unicamente dalla ritenzione sottocutanea). Otterremo di conseguenza un aspetto duro e asciutto con una evidente vascolarizzazione. Ammesso che la percentuale di grasso sia sufficientemente bassa (sotto l'8%).

Finalmente avete preparato la vostra gara di body building in modo completamente naturale. Sperando che abbiate la fortuna di non competere con gente che ha 'barato' per preparare la competizione (cosa abbastanza comune...). Potete considerarvi molto soddisfatti e appagati di tutti i sacrifici che avete sostenuto.

Perché essere naturali?

Il motivo numero uno per essere natural è sicuramente quello riguardante la nostra salute. Questo programma è nato per funzionare su soggetti che non ricorrono al doping, in quanto si basa su dei procedimenti che provocano delle stimolazioni ormonali spontanee.

Per doping intendo la manipolazione ormonale ottenuta con somministrazione esterna di agenti chimici sintetici. Sottolineo questo perché l'allenamento e il cibo comportano una manipolazione ormonale, ma naturale ed assolutamente benefica. Ho verificato su me stesso e su alcuni atleti, il livello di testosterone attraverso l'esame sanguigno. Dopo alcuni anni di allenamento, con sorpresa ho riscontrato un aumento considerevole di anno in anno, del mio testosterone e di quello delle altre persone sotto esame, nonostante l'invecchiamento, che avrebbe dovuto invece farne scendere il livello... tale calo però non è avvenuto! Probabilmente il livello è aumentato perché i carichi maggiori ne hanno stimolato la sovra-produzione. E' un meccanismo di stimolazione e aumento reciproco, in quanto la maggior presenza del testosterone permette di sollevare carichi più alti e allo stesso tempo i carichi più alti promuovono un'aumentata produzione del testosterone.

Il secondo punto a sfavore del doping riguarda la questione morale con noi stessi e con gli altri. Infatti non potete considerarvi dei devoti sollevatori di pesi, se barate. Non voglio dire che se vi somministrate dei preparati ormonali, otterrete certamente dei risultati superiori. Non è vero, che tutti quelli che si dopano riescono a crescere e a diventare forti, perché anche in questo caso, ci si deve comunque allenare duramente per ottenere dei risultati superiori. Nessuno però può negare l'evidenza; con l'aiuto dei farmaci è tutto più facile, in proporzione al dosaggio usato (entro certi limiti ovviamente), altrimenti se non ci fosse un vantaggio, nessuno li userebbe, semplicemente perché sarebbe un controsenso!

Sono fermamente convinto, che se alla maggior parte degli 'istruttori' utilizzatori del doping venissero tolti i farmaci, non avrebbero alcuna capacità tecnica per far crescere e rafforzare un individuo, con la sola alimentazione e con i tradizionali metodi di allenamento. Semplicemente perché i tradizionali metodi di body building sono stati ideati decenni fa (anche se ormai si potrebbe parlare di secoli), per funzionare con i farmaci. Non fatevi illusioni: gli effetti del testosterone sono noti fin dagli ultimi anni del diciannovesimo secolo.

Ho sentito molti body builder di alto livello, sostenere che se un principiante non 'prende nulla', avrà dei risultati al massimo per 4 settimane dall'inizio degli allenamenti e che se poi volesse continuare ad avere 'risultati', dovrebbe per forza ricorrere ai farmaci. Tirate voi le somme... meditate sul livello di ignoranza che regna in questo ambiente. Quando

dico a queste persone che mi alleno da oltre un decennio con i pesi e che tutti gli anni aumento un pochino i carichi, mi viene chiesto se sono proprio sicuro di non assumere farmaci! Incredibile!

Per terzo ed ultimo motivo, ma potrebbero continuare, l'assunzione di farmaci dopanti è vietata dalla legge e se si viene scoperti si rischiano pesanti conseguenze, anche penali. Oltre ad essere marchiati a vita con una reputazione negativa. Inoltre essere scoperti positivi in una gara significa l'espulsione per anni dalle competizioni.

Dopo questa breve rassegna sui motivi del perché essere naturali, fate la vostra scelta...

Pratica del doping.

Questo metodo, come molti altri, avrebbe sicuramente un'efficacia maggiore se fosse manipolato il sistema ormonale con l'apporto artificiale di testosterone o derivati in alte dosi. Però MATEVO® è fatto per funzionare bene con una produzione fisiologica di testosterone, in quanto il fine ultimo è riuscire ad aumentarne il livello ematico di questo ormone in modo naturale.

Per sfruttare appieno la tecnica del doping consiglieri di modificare il metodo MATEVO® con l'aumento del volume totale di lavoro, facendolo arrivare ad almeno 20 serie totali per ogni giorno di allenamento. Solo così potremmo sfruttare al massimo le maggiori capacità di recupero offerte dal doping!

Devo però ricordare ai lettori che assumere del testosterone non ha riscontri evolutivi, quindi questa tecnica non può essere presa in considerazione nel contesto di questo metodo.

Molto probabilmente nella storia dell'umanità nessuno ha mai assunto testosterone artificiale prima del ventesimo secolo. La deduzione ovvia sta nel fatto che un buon profilo ormonale nei secoli ha favorito gli individui nei periodi più difficili vista la loro forza e resistenza superiore al dolore, garantendone la sopravvivenza. Però questa era una conseguenza fisiologica naturale derivata dal bagaglio genetico e dalle esperienze di vita individuali.

L'apporto di testosterone artificiale spezza la linea dell'evoluzione, dando una forza ed un vigore superiore a soggetti che non dovrebbero possederli. Con la conseguenza di un maggior indebolimento alla fine della terapia. Sì, molti obietteranno, sostenendo che esistono tecniche per conservare molti dei risultati acquisiti e il mio metodo in questo potrebbe aiutare... tutto ciò non toglie che il doping possiede basi tecnologiche e per nulla naturali che non possono essere condivise con la natura!

Sottolineo che nel mondo si stanno sperimentando tecniche anti invecchiamento basate sull'apporto di 'cocktail ormonali' (GH, T4 e T3, testosterone, ecc...) per alcuni periodi dell'anno. Queste terapie dovrebbero compensare il crollo del profilo ormonale associato all'invecchiamento. L'obiettivo è cercare di ottenere per alcuni cicli ripetuti negli anni un livello ormonale vicino al livello fisiologico posseduto da un ventenne in forze. Riporto questa notizia perché il processo che ho appena spiegato è riproposto dal MATEVO® in modo naturale con allenamento. Questo potrete verificarlo con periodici controlli dei livelli ormonali ematici. Fantastico vero! Allora iniziate subito a sollevare ferro per smettere di invecchiare! In ogni caso il metodo MATEVO® con opportuni accorgimenti è superiore a qualunque altro sistema abbinato al doping. A tale proposito sarebbe necessario un discorso a parte che non è stato mai sperimentato...

Gli integratori danno una mano...

Oggi si parla molto di integratori alimentari e puntualmente esce una nuova marca che promette risultati incredibili che altre ditte non sono riuscite a fornire. Negli ultimi anni la ricerca è andata avanti su molti fronti bio-alimentari, quindi è logico supporre che la ricaduta scientifica applicabile a livello sportivo sia notevolmente aumentata. Però non bisogna prendere tutto per oro colato... Ho notato che è sbagliato buttarsi a capofitto sull'ultimo ritrovato, anche se le promesse appaiono allettanti. Consiglio invece di scegliere prodotti che presentano un'efficacia consolidata da anni di presenza sul mercato, come le proteine in polvere e la creatina, vitamine come D e C in particolare, qualche sale minerale come il magnesio.... In questo modo si eviterà di gettare al vento molto denaro. Non fatevi attirare da pubblicità provocatorie: gli effetti di un medesimo integratore devono essere gli stessi a prescindere dalla marca (la creatina agirà sempre nel processo di conversione in ATP dell'ADP, stop). Le differenze sono da attribuire unicamente alla purezza offerta da

parte di una ditta piuttosto che l'altra. Studiate molto l'attività dei principi attivi contenuti nei vari prodotti a livello biochimico su libri, evitando il più possibile articoli legati a pubblicità di integratori.

Non abusatene, utilizzandone lo stretto necessario in modo intelligente e ciclico. Ricordate che il miglior integratore è sempre il cibo fresco!

Attenzione però a non sostituire tutti i pasti con integratori, altrimenti la dieta ne risentirebbe in termini di efficacia.

Gli integratori possiedono un'elevatissima digeribilità è questo rappresenta un grosso vantaggio rispetto al cibo naturale, però questi prodotti non sono evolutivi, quindi la nostra specie non li ha conosciuti prima di questi ultimi decenni e di conseguenza non possono avere lo stesso livello di compatibilità per noi come un uovo fresco ad esempio!

Farmaci e malattie.

La medicina moderna nell'ultimo secolo ha compiuto grossi passi avanti che hanno permesso di curare molte malattie un tempo mortali e quindi ha favorito un marcato aumento della lunghezza della vita su larga scala. I meriti però non finisco qui, grazie alla ricerca che è una componente fondamentale della medicina scientifica, sono state ottenute enormi scoperte su tutto lo spettro della 'macchina uomo', apportando enormi ricadute in molte altre scienze, fra queste l'allenamento e l'alimentazione.

Un farmaco che al giorno d'oggi ci può sembrare banale, un tempo se fosse esistito sarebbe stato considerato una sorta di pozione magica dagli effetti miracolosi e avrebbe salvato molte vite. Non molti anni fa nei paesi occidentali si poteva ancora morire per un raffreddore o un'influenza che senza le giuste cure potevano degenerare in bronco polmonite. Oggi molte patologie che un tempo segnavano la fine della vita per una percentuale enorme di persone rappresentano ora una piccola minoranza.

Dopo queste considerazioni sarebbe ovvio dedurre che i farmaci sono un tocco sano per il nostro corpo. In realtà non è del tutto esatto. Con un farmaco non si può utilizzare la logica del 'di più è meglio', il farmaco va assunto nella giusta dose e solo in casi di reale necessità! A questo punto iniziano i problemi di salute legati all'abuso di farmaci nei popoli occidentali.

Come molti altri casi di abuso nei paesi industrializzati (es: alimentazione) anche con l'assunzione farmacologica non si scherza... Ogni farmaco possiede delle precise indicazioni terapeutiche ed altrettanti effetti collaterali. Quindi ogni volta che ingeriamo uno sciroppo o una pasticca dobbiamo chiederci se ne abbiamo un reale bisogno! Prima di assumere un qualsiasi prodotto farmacologico è giusto lasciare la possibilità al nostro corpo di mettere in atto i meccanismi immunitari interni e solo se qualora questi risultino insufficienti si dovranno assumere degli aiuti chimici.

L'uomo è sopravvissuto nei millenni a sofferenze, malattie e infortuni enormi e sulla base di ciò si è evoluto. Lasciare agire le nostre difese immunitarie durante una malattia può servire per essere più forti la prossima volta che si presenterà una sintomatologia simile. Al contrario se ogni volta che ci ammaliamo non diamo la possibilità ai nostri anticorpi di intervenire e al primo sintomo ci imbottiamo di farmaci, la volta successiva saremo molto più deboli. La natura è uno schema di vita perfetto per tutti gli esseri viventi è l'uomo in quanto tale ne fa parte ed è sottoposto alle regole che essa impone. Per le malattie meno gravi lasciate che sia il vostro corpo ad occuparsene, con il passare di alcuni mesi rimarrete piacevolmente soddisfatti dell'immunità acquisita ottenendo più forza e la possibilità di allenarvi di più senza interruzioni...

Si può abbinare l'aerobica in un programma con i pesi e ottenere dei risultati significativi?

Il bello del mio programma è proprio il fatto che non si arriva mai a sovra allenare il corpo, perciò si ha la possibilità di cimentarsi anche in altri sport (come ad esempio la corsa a piedi o la bicicletta) con risultati molto positivi. Cosa che è impossibile per il metodo tradizionale del body building, essendo basato su piramidali, serie multiple, cedimento e altre amenità. Una mole di lavoro così alta non permette nemmeno di recuperare nel solo programma di body building, figuriamoci se inseriamo uno sport aggiuntivo! Rischieremmo di non concludere nulla in entrambe le discipline, anziché solo nel body building! Mi è capitato di sentire atleti agonisti lamentarsi di essere sovra-allenati praticando solo body building tradizionale... Non oso pensare cosa succederebbe se si unisse il classico body building a uno sport extra

su di un atleta natural: sarebbe una catastrofe!

Vi riporto la realtà dei fatti: molti atleti che seguono il modo di allenarsi presentato in questo libro praticano più di una specialità sportiva con successo ed io faccio parte di questo gruppo(sono ultratrailer da molti anni, vedi libro 'Ultratrail con il Monoallenamento'). Le regole sono solo tre per poter allenarsi in varie specialità diverse oltre al sollevamento pesi: 1) dormire molto. 2) mangiare correttamente 3) seguire il mio metodo di allenamento alla lettera. Semplice vero?

Come proprietario di un centro fitness sono molto impegnato. Al contrario di molti altri proprietari di palestra che svolgono solo la parte imprenditoriale e le relazioni con il pubblico. Svolgo, insieme a mia moglie Elisa, il lavoro in palestra a 360°. Nel senso che, nella nostra piccola palestra facciamo di tutto: corsi di aerobica per svariate ore alla settimana, corsi di spin-bike e cardio combact, sempre per svariate ore alla settimana, seguiamo personalmente i clienti dalla A alla Z dalle 9.00 del mattino alle 22.00 di sera. Inoltre ci alleniamo, seguiamo alcuni progetti scolastici di ginnastica alle elementari e molto altro... Siamo professori di ginnastica. Tutto questo per 6 giorni la settimana, noi due da soli. I fattori che vi ho elencato, più la voglia che ho di praticare sport e allenarmi con i pesi, hanno permesso di sviluppare un programma di allenamento semplice, veloce e che garantisca dei risultati nonostante gli impegni della vita quotidiana. Per me è stata una questione di far evolvere il mio metodo di allenamento o di soccombere... il mio metodo di allenamento si è evoluto come potete notare. Ora anche voi potete godere dei benefici delle mie ricerche.

Un fattore da notare bene è di non commettere l'errore di inserire la seconda disciplina sportiva a metà della scheda di sollevamento pesi ma dovete inserirla al principio della stagione di allenamento così da far progredire entrambe le attività contemporaneamente quando le cose sono ancora facili, per poi aumentare l'intensità progressivamente, non creando shock improvvisi per il fisico e la mente.

Presento un paio di esempi su come si può praticare simultaneamente un attività di corsa a piedi e allenamento con i pesi:

Esempio 1.

LUNEDI': PESI

MARTEDI': CORSA

MERCOLEDI': PESI

GIOVEDI': CORSA

VENERDI': PESI

SABATO: RIPOSO

DOMENICA : RIPOSO

Esempio 2.

LUNEDI': PESI e dopo CORSA (breve)

MARTEDI': RIPOSO

MERCOLEDI': PESI e dopo CORSA (breve)

GIOVEDI': RIPOSO

VENERDI': PESI e dopo CORSA (breve)

SABATO: RIPOSO

DOMENICA: RIPOSO

Le differenze tra questi due esempi consistono, nel primo caso, in allenamenti di corsa più lunghi e produttivi ma riposi concentrati solo nel fine settimana. Mentre nel secondo gli allenamenti aerobici devono essere per forza più brevi e meno intensi vista la presenza dell'allenamento con i pesi nella stessa giornata. Consiglio di inserire sempre prima il sollevamento pesi della corsa dato che sono richiesti sforzi di tipo massimale nella prima disciplina. Perciò la freschezza fisica e mentale è fondamentale! Se volete ottenere la massima resa in entrambi gli sport, i due giorni consecutivi di recupero nel week end sono fondamentali.

Se siete agonisti nella corsa, suggerisco di programmare le gare nei periodi facili dell'allenamento con i pesi e non gareggiare più di una volta al mese come limite massimo.

Colgo l'occasione per ricordare al lettore che se avete in mente di intraprendere un'attività aerobica consiglio di scegliere la corsa o la camminata, in quanto sono evolutivamente più vicine alle naturali capacità dell'uomo, rispetto ad esempio alla bicicletta. Non me ne vogliano i ciclisti, questo sport è bellissimo ed io quando posso lo pratico con piacere. E' da notare però che l'uomo è da circa due secoli che pedala mentre corre e cammina da tempi estremamente remoti...

Sistema del sovra-allenamento controllato.

Se notate una carenza cronica in un determinato gruppo muscolare, allora possiamo ricorrere ad un particolare stratagemma per ovviare un pochino alla lacuna.

Quando vi trovate a cavallo tra una FASE e l'altra (es: tra la PRIMA E LA SECONDA FASE) e per esempio avete una carenza sui bicipiti brachiali, dovete ritornare indietro con i carichi di qualche settimana non appena arrivate allo stallo decisivo della fase in corso. Posticipate il passaggio alla FASE SUCCESSIVA e introducete le seguenti modifiche al programma: supponiamo di incorrere in uno stallo nella PRIMA FASE (quella delle 10 rip. il lun., 12 il mer. e 15 il ven.) a 100 Kg nella distensione su panca piana massimale e di notare una carenza nei bicipiti brachiali. Tornate indietro di 4 settimane, vale a dire 4 kg e ripartite da 96 Kg. Alla vostra tabella aggiungete il curl su panca scott con bilanciere eseguendo 3 serie al giorno su questo esercizio (es. 29%-10-8-5 il lun., 27%-12-10-8 il mer. e 25%-15-12-10 il ven.) mantenendo inalterati tutti gli altri esercizi. Andate avanti con aumenti di 1 kg a settimana nella distensione su panca piana come avete sempre fatto fino a quando raggiungete nuovamente lo stallo. A questo punto sarà il momento di passare alle FASE SUCCESSIVA (la seconda fase facendo riferimento a questo esempio) mantenendo inalterato il programma standard e abbandonando le modifiche apportate alla FASE PRECEDENTE con l'aggiunta per i bicipiti brachiali.

Questo sistema di sovra allenamento controllato si può applicare a qualunque gruppo muscolare: dorsali, pettorali, quadricipiti, ecc...

Ovviamente se abbiamo una carenza sui dorsali non dobbiamo aggiungere un esercizio extra per allenare questo gruppo muscolare perché è già contenuto nel programma standard di allenamento contrariamente a come è stato fatto per i bicipiti. Dovremo solamente aumentare i set seguendo un sistema piramidale sugli esercizi che interessano la parte del corpo che ha problemi, seguendo la logica che vi ho illustrato poco sopra con la panca Scott.

Seguendo questa procedura manderete un determinato gruppo muscolare in sovra-allenamento per alcune settimane, fino a che non andrete in stallo con i carichi. Dopo lo stallo tornerete ad allenare questo gruppo muscolare normalmente (o non lo allenerete per nulla se si tratta delle braccia). Questo sovra-allenamento controllato stimolerà una maggior capacità di recupero localizzata e riscontrerete un considerevole miglioramento quando passerete alla FASE SUCCESSIVA. E' il caso di dire che un grande sforzo seguito da un periodo di tranquillità genera un miglioramento sostanziale! Attenzione però, a non abusare di questo sistema che se verrà utilizzato più di una volta all'anno potrebbe danneggiarvi e far regredire i vostri risultati. Limitate sempre questa tecnica ad un solo gruppo muscolare... i miracoli non esistono!

Una volta all'anno sembra poco ma dovete ragionare nel lungo periodo. Pensate al fatto che vi allenerete per tutta la vita e che migliorerete per tutta la vita. Per alcuni anni vi concentrerete con questa tecnica sulle braccia, poi passerete alle gambe qualche anno dopo e in seguito ancora, vi concentrerete sui polpacci... Inoltre considerate che migliorerete

sostanzialmente con il mio programma standard e che questo trucchetto servirà per affinare leggermente di più alcune parti del corpo. Questo stratagemma da solo non vi porterebbe da nessuna parte! E' il miglioramento complessivo del fisico che crea un miglioramento sostanziale di ogni parte corporea.

Trucco per superare i periodi di stallo.

Dopo inesorabili blocchi negli incrementi, accusati dalle persone che seguono il mio e altri metodi, ho ideato un sistema per aggirare lo stallo dei carichi.

Supponiamo di trovarci alla fine della prima fase e di non aver raggiunto il traguardo che ci eravamo prefissati, per un soffio... La tecnica che sto per illustrare vi permetterà di aggiungere qualche Kg in più sul bilanciere.

Aumentando i carichi siamo arrivati ad esempio a 110 Kg, bloccandoci a 111 Kg e noi volevamo raggiungere 113 Kg. Bene, proviamo ad effettuare questo piccolo trucchetto. Almeno 5 o più kg dal carico non sollevato, quindi ci portiamo a 106 Kg, in questo caso specifico. Ora, la settimana seguente eseguiamo gli allenamenti le solite 3 volte settimanali con il carico sopra indicato. Con un allenamento di questo tipo provocheremo un periodo di 'relax'. Con una modifica di questa portata innescheremo importanti fenomeni di super compensazione nella settimana successiva, quando i carichi riprenderanno ad aumentare del solito chilogrammo a settimana. Noteremo con piacere che il nostro fisico avrà migliorato notevolmente le capacità di recupero grazie a questa 'pausa attiva'.

IN PRATICA:

- Mancata esecuzione a 111 Kg (riferimento alla ripetizione massimale su panca piana)
- Regresso di 5 Kg, quindi scendiamo a 106 Kg
- Continueremo ad aumentare di 1 Kg a settimana, sollevando 107 Kg e continueremo ad aumentare settimana dopo settimana fino allo stallo definitivo.

Questa tecnica può essere applicata alla fine di ogni fase, ammesso che ci sia il tempo per farlo. Probabilmente supererete il vostro limite di qualche Kg ma non è detto, in quanto lo stress alla fine di una fase è sempre altissimo, per via dei carichi elevati ed al crollo psicologico che è sempre pronto a prendere il sopravvento nei momenti più difficili. Dipende tutto dalla vostra determinazione e forza di concentrazione. Provate e lo saprete... Tutte le volte che è stata tentata questa tecnica sono stati più i successi e solo raramente si sono verificati dei fallimenti, superando di qualche altro passo i carichi...

Perché gli altri metodi peccano?

Diciamo che esiste un problema di fondo nell'allenamento tradizionale sul body building, anche per ciò che riguarda i molti metodi abbreviati esistenti... Innanzi tutto un incremento dei carichi disordinato e sproporzionato fra i vari gruppi muscolari è il primo fattore negativo. E' sbagliato aumentare di un Kg a settimana su tutti gli esercizi contemporaneamente! Infatti alcuni gruppi muscolari riescono a sopportare incrementi molto più piccoli di un Kg settimanale. Questo è uno dei motivi che mi hanno spinto ad elaborare dei rapporti matematici tra i carichi sollevati nei vari gruppi muscolari. Così il peso in alcuni gruppi muscolari che lo richiedono, sarà maggiorato solo dopo svariate settimane. Inoltre molti 'Guru' si nascondono dietro il fatto di non superare l'ora di allenamento non tenendo conto che il tempo non è l'unico fattore importante per il sovra allenamento. E' importante quello che si fa in quell'ora di allenamento. Credetemi, un'ora di palestra è più che sufficiente per mandare in sovra allenamento l'organismo per un periodo di tempo molto lungo. Altro errore comune che viene commesso da molti metodi di allenamento è il fatto di programmare delle così dette 'settimane di scarico' quando si è in sovra allenamento, pensando di aver trovato la soluzione 'tampone' ad una mole di lavoro troppo alta. Certo, sono d'accordo con il fatto che dopo una situazione di affaticamento eccessivo ci si deve fermare per un periodo, in modo che il corpo abbia la possibilità di recuperare. Però non si deve mai ricercare il sovra allenamento frequentemente per tamponarlo con molte pause, in questo modo perderete tempo prezioso e vi distrarrete dall'obiettivo di aumentare la forza... si deve riuscire ad andare avanti a piccoli passi in modo da dover ricorrere a questi espedienti il meno possibile. Ho risolto molto semplicemente il problema dei periodi di stallo e stress psicofisico con il cambio di fase anziché la pausa-tampone! Le pause devono essere l'ultima

spiaggia! Io programmo solo due pause annuali, che sono parte integrante del mio metodo a prescindere dal mio stato di sovra allenamento. Intendo dire che eseguo queste soste anche in anni in cui non ne sento un reale bisogno. Oltretutto un break potrebbe anche non essere strettamente necessario(raramente) ma per sicurezza nei confronti della stagione successiva e soprattutto per motivi di vita sociale, sento la necessità di staccare per un periodo. Volendo potrei benissimo andare avanti, evitando queste pause ed ottenere comunque dei risultati positivi, anche se i risultati non saranno così buoni rispetto alle stagioni in cui ho eseguito correttamente tali pause. Dato che in una pausa prolungata(un mese) getta le basi per nuovi e imponenti risultati futuri.

Riflettete un momento: molti atleti lamentano la mancanza di miglioramenti se dopo un certo periodo di palestra non si fermano per un po'. Dopo questa pausa, al ritorno in palestra, sperimentano apparentemente un grande aumento della forza e una maggiore pienezza muscolare... però percepiscono questa sensazione perché hanno sostenuto un allenamento troppo pesante per molte settimane e il corpo, non riuscendo più a recuperare, è stato costretto a lavorare al di sotto delle sue possibilità per via dello stress negativo accumulato. Così, per magia, dopo settimane di sbalzi arriva la tanto agognata settimana di riposo e il corpo diventa più forte, ma in realtà non è più forte e solo più riposato! La settimana di pausa è solo servita da tampone agli errori.

Altro errore comune di molti metodi che vorrebbero essere abbreviati, è rappresentato dall'inserimento nella scheda della stessa accozzaglia inutile di esercizi presenti nell'allenamento tradizionale. Molti autori dimenticano il fatto che l'allenamento, come tutto quello che è legato all'uomo del resto, deve possedere una base evolutiva. Si deve tenere conto dei tre movimenti base che ogni giorno si ripetono(o meglio si dovrebbero ripetere) nella vita di ogni individuo: tirare, spingere e sollevare.

Il body building tradizionale si basa su allenamenti con pesi relativamente leggeri ma con un alto volume di serie per ogni gruppo muscolare e solitamente dividendo gli allenamenti per aeree corporee nel corso della settimana(per ricercare il 'pompaggio'). Questo metodo nasce dalla ricerca di una maggiore capacità della cellula muscolare di accumulare glicogeno al suo interno, dopo una tecnica di esaurimento, favorendo così l'ipertrofia. Gli steroidi hanno reso vero questo fondamento del body building. Questo risultato si verifica solo con l'aiuto del doping o ai primi stadi dell'allenamento di un principiante ma non appena comincia ad instaurarsi una eccessiva stanchezza fisica i risultati si arrestano, rendendo vano ogni ulteriore miglioramento negli atleti naturali, visto che crolla il profilo ormonale. In un natural sono i carichi che creano un miglioramento del profilo ormonale e quindi una migliore situazione metabolica con un conseguente incremento delle sostanze all'interno delle cellule muscolari e non solo quelle ma anche in molti altri tessuti...

Non a caso il body building si è diffuso su larga scala dopo gli anni '50 in concomitanza con immissione da parte delle case farmaceutiche sul mercato dei primi steroidi anabolizzanti. Gli atleti che si allenavano a quei tempi hanno notato che gli steroidi anabolizzanti funzionavano molto bene con tabelle ad alto volume di lavoro. Così la gente comune ha pensato che per avere risultati nell'allenamento fosse sufficiente seguire queste schede, dimenticando che mancava un elemento fondamentale: gli steroidi anabolizzanti.

La nascita del body building moderno ripercorre questa traccia. Ogni atleta agonista che fa uso di steroidi, allena i suoi allievi nell'unica maniera che conosce(con tabelle massacranti), indipendentemente dal fatto che essi facciano uso o no di sostanze anabolizzanti. Di generazione in generazione allenatori e atleti, hanno fatto sì che questa 'tradizione' fosse tramandata fino a noi per mezzo di libri e a voce. Tutta queste serie di eventi hanno plasmato quello che è il body building attuale, ma questo non significa che sia giusto! Esistono altre strade per avere risultati nel nostro sport senza intaccare la salute... MATEVO® è una di queste strade.

Conclusione capitolo

Se state leggendo questa conclusione credo che avrete terminato la lettura di questo testo esaminandolo per intero. Avrete sicuramente appreso delle tecniche sia di allenamento che di alimentazione diverse dai canoni proposti in molti altri sistemi relativi al sollevamento pesi, dato che in questo metodo vengono ripercorse le tappe evolutive dell'umanità. La nozione evolutiva dovrebbe essere la base di qualunque programma di allenamento per ottenere dei risultati realmente notevoli. Il metodo MATEVO® cerca di intraprendere la strada più compatibile possibile ai movimenti di base per cui l'uomo è stato "progettato": spingere, tirare e sollevare un oggetto dal terreno. Le tre azioni elencate sono certamente svolte da tutti gli individui di questo pianeta in grado di muoversi, infatti è molto comune sollevare un sasso da terra, oppure spingere o tirare verso di noi il carrello della spesa...

Nel MATEVO® è tutto vincolato dalla matematica, come si può intuire dal titolo del libro, così lo spazio per gli errori è ridotto al minimo e ogni passaggio del programma è obbligato, oltre che non condizionato dalla volontà dell'individuo.

Come succede in un contesto reale, l'uomo è succube dell'ambiente in cui si trova senza spazio per i propri desideri, diversamente dalla realtà dell'allenamento tradizionale in palestra: “se non abbiamo cibo saremo costretti a muoverci con impegno per procurarcelo” e di conseguenza più ci muoviamo, più avremo possibilità di trovare cibo in quantità maggiore.

L'uomo per essere in buona forma fisica e mentale deve essere sottoposto a rigide regole che possano condizionarne la vita, permettendogli di ottenere un aumento di qualità e longevità.

Possiamo vivere molto con la giusta dose di fortuna; il problema è che la fortuna non è il solo fattore condizionante, ne esistono almeno altri due: movimento e alimentazione. Con il giusto movimento e alimentazione possiamo controllare molti meccanismi fisiologici del nostro organismo, tra cui il profilo di alcuni ormoni (testosterone, tiroidei, ormone della crescita, ecc...). La possibilità di mantenere costante o anche di aumentare il profilo ormonale che possediamo da luogo al rallentamento del processo di invecchiamento psicofisico, come avrete la possibilità di notare se deciderete di iniziare MATEVO®!

Aggiungo una breve nota di spiegazione rivolta al logo di questo libro raffigurato nella prima pagina. Questo piccolo insieme di figure rappresenta per intero quello che è MATEVO®. Dopo varie riflessioni su questo metodo sono riuscito ad isolare tre simboli fondamentali che rappresentano questo sistema di allenamento: la scimmia, il bilanciato e l'uomo che nell'insieme originano il segno di percentuale: “%”. La scimmia indica il passato dell'umanità, quello che siamo stati, quello che facevamo per essere in quel modo, quindi come ci muovevamo compatibilmente alle regole naturali che dominano il nostro fisico. Il bilanciato rappresenta il mezzo con cui MATEVO® esprime il suo potenziale, infatti è con l'allenamento regolato dalla matematica che si manifesta l'ambiente ostico in cui erano immersi i nostri antenati e che ritroviamo ora mentre ci alleniamo: sinonimo di rigidità ed inflessibilità. L'uomo è l'epilogo, il risultato finale di perfezione assoluta che si promette di far ottenere questo metodo a tutte le persone che lo svolgono, rispettando le regole imposte dagli altri due simboli: scimmia(movimento) e bilanciato(ambiente rigido di sviluppo). L'unione di questi tre simboli dà origine al segno di percentuale che regola per intero il metodo MATEVO®, concretizzando la giusta proporzionalità di armonia fisica, forza e alimentazione.

Il salto che parte dalle scimmie e per mezzo della matematica arriva all'uomo rappresenta l'evoluzione. Da questo ho ottenuto il logo e il titolo: “**MATEVO®=MATematica+EVOlutiva**”.

Bibliografia Capitolo:

- Guida alla chiropratica – Piet Seru – DE VECCHI EDITORE
- Anatomia funzionale dell'uomo – Kurt Tittel – EDI ERMES
- Oltre Brawn – Stuart McRobert – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Teoria e metodologia del movimento umano – Gian Nicola Bisciotti – TEKNOSPORTING SRL
- Prevenire con il movimento – Carlo Capone – EDIZIONI LIBRERIA CORTINA TORINO
- Chiropratica – Jean-Pierre Meersseman – EDIZIONI RED!
- Anabolic reference guide – W. Nathaniel Phillips – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Stretching – Bob Anderson – MEDITERRANEE
- Body Building – Roberto Mazzoli – MUSUMECI EDITORE
- Avviamento allo sport – Antonio Dal Monte e Marcello Faina – CONI
- Il decathlon – Renzo Avogaro – FEDERAZIONE ITALIANA ATLETICA LEGGERA

- Fitness un approccio scientifico – Vivian H. Heyward – EDIZIONI SPORTING CLUB LEONARDO DA VINCI
- Appunti medico sportivi – Domenico Bon Signore – CONI-FIN
- Lancio del giavellotto – Domenico Molfetta - FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
- La programmazione agonistica annuale di un giovane discobolo – Francesco Angius – FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
- Guida agli esercizi di muscolazione – Frederic Delavier – ARCADIA EDIZIONI
- Tecniche ginnico riabilitative – Luciano Bassani – EDI ERMES
- Lezioni di igiene – Alfredo Paoletti - LIGUORI EDITORE
- Tecniche di salvamento – CONI-FIN
- Primo soccorso, rianimazione, igiene – CONI-FIN
- Vantaggi dagli ergogeni – Dott. Melvin H. Williams – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Costruire la bestia perfetta – L. Rea – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Elementi di endocrinologia applicata allo sport – Ernesto Alicocco, Nicola Bosco, Luigi Di Luigi, Andrea Fabbri, Lucio Gnessi – SOCIETA' STAMPA SPORTIVA ROMA
- Dispensa iconografica endocrinologica – Amedeo Maria Rosa
- Medicina Fisica e Riabilitativa – Tiziana Iacomussi – SUISM TORINO
- Lezioni di ginnastica correttiva Vol 1 e 2 – Giuseppe Zanotto – ISEF TORINO
- Scienza dell'alimentazione disp. 1,2,3,4 – Margherita Meda e Rossella Postiglione – ISEF TORINO
- Psicologia dinamica dello sport – Angela Ramello – ISEF TORINO
- Rieducazione delle scoliosi – Stagnara e Mollon – GHEDINI EDITORE
- Prevenire le deformità vertebrali – Aniello Cerullo – EDIZIONI EDUCAZIONE ALLA SALUTE
- La terza fase – Raffaele Simone – EDI ERMES
- La fatica di conoscere – Orfeo Azzolini – SIGITTARI LA TERZA
- La parola e l'ascolto – Orfeo Azzolini – IL SEGNALIBRO
- Ne leggere ne scrivere – Gualtiero Harrison e Matilde Callari Galli – FELTRINELLI ECONOMICA
- Forever natural – Dave Tuttle – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Chemical muscle enhancement – L. Rea – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Doping: uso e rilevamento – Mauro G. Di Pasquale – CICCARELLI EDIZIONI

- Repls! - Robert Kennedy – FRATELLI MELITA EDITORI
- Ginnastica Educativa – ISEF TORINO
- Giocare a Basket vol. 1 e 2 – Rodolfo Perini – FEDERAZIONE ITALIANA PALLA CANESTRO
- Mini basket – FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
- Pallavolo, didattica e gioco – Enrico Bazan – EDI ERMES
- L'educazione fisica e lo sport nella scuola italiana – Tonino De Juliis e Mario Pescante – LE MONNIER
- Psicologia – ISEF TORINO
- Educare con il movimento – Giovanni Bollea – ARMANDO EDITORE
- Biologia generale – ISEF TORINO
- La pedagogia degli oppressi – Paulo Freire - OSCAR SAGGI MONDADORI
- L'apprendimento nell'educazione contemporanea – Ferruccio Deva – TIRRENIA STAMPATORI
- Anatomia del movimento vol. 1 – Blandine Calais-Germain – EDIZIONI L'ARCERE
- Medicina dello sport – Carlo Gabriele Gribaudo – COLLANA ISEF
- Correttiva – Prof. Zignin – ISEF TORINO
- Teoria, tecnica, didattica dell'educazione fisica parte 1 e 2 – Chiaffredo Bergesio – ISEF TORINO
- I gemelli d'oro – Luigi Colombano, Scipione Campanella Aldo A. Mola, Sandro Damilano – ART. MANTA (CN)
- Stretching – Umberto Mosca – RED EDIZIONI
- Attività fisica e sportiva adattata – Anna Bianco Dettori – ISEF TORINO
- Ginnastica educativa pratica – Voira Ennio – ISEF TORINO
- Power lifting – Barney Groves – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- I principi di Poliquin – Charles Poliquin – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Creatina – Ray Sahelian e Dave Tuttle – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Antropologia e antropometria – Silvana Borgognini Tarli e Melchiorre Masali – UTET
- Rally -Formula 1 – Renata Freccero – LEVROTTO E BELLA
- Principi di meccanica in Atletica – Geoffrey H.G. Dyson – EDIZIONI DI ATLETICA LEGGERA
- Metodologia – Prof. Kratter – ISEF TORINO
- Metodologia dell'insegnamento sportivo – Alberto Madella – CONI

- Punti motori – Alessandro Lanzani – ALEA EDIZIONI
- Ginnastica generali – CONI-FGI
- Fisiologia umana – Eugenio Meda e Gian Luigi Avanzino – UTET
- Principi e scopi per l'apprendimento ed il perfezionamento di abilità motorie nel nuoto – Flavio Martinetti e Veniero Vanni – FIN
- Ginnastica artistica vol 1 e 2 – Giovanni Rainero, Fabrizia Brunello, Alessandra Baldo – ISEF TORINO
- Il cavallo con maniglie e le parallele – Giovanni Rainero e Armando Barchi – ISEF TORINO
- Attività coordinative – Serena Sensi – ISEF TORINO
- Diritto sportivo – Prof. Barbieri – ISEF TORINO
- Tecnica dei quattro stili nel nuoto – Fulvio Martinetti e Veniero Vanni – ESL
- Educare nuotando – Fulvio martinetti e Veniero Vanni – ESL
- Aera menageriale – Prof. Ferrand – SUISM TORINO
- La corsa nell'uomo: una visione d'insieme, bioenergetica e biomeccanica – Bisciotti-Kratter – SUISM TORINO

Note sull'autore: Bartolomeo Davide Bertineto, classe 1976 nato a Pinerolo(Italia), si è diplomato all'istituto superiore di educazione fisica(ISEF) di Torino. Subito dopo la conversione del suddetto istituto in scuola universitaria interfacoltà in scienze motorie(SUISM), ha conseguito la Laurea in Scienze Motorie. Dopo alcuni anni di gavetta come istruttore presso molte palestre, ora è parte dello staff, dal 2001 insieme alla moglie Elisa Garciel(Isef e Suism), del centro Tempo del Fitness ASD. Inoltre è docente di Educazione Fisica presso vari istituti, oltre a collaborare con alcune piscine con corsi di nuoto e come assistente bagnati. L'autore, appassionato di sport fin da bambino, ha praticato molteplici attività sportive, come Karate, corsa(praticata su distanze estreme, oltre 100 km...), Kick boxing, Body building, biciletta, nuoto e altro... Infine è stato impegnato come ultratrailer per 13 anni fino all'età di 42 anni.

Seppur molto impegnato, non traslascia le passioni hobbystiche rubando ore al sonno notturno, infatti gestisce un sito internet creato dal lui (www.bertinettobartolomeodavide.it) in cui sono trattate argomentazioni sulla programmazione di computer in linguaggio C e Assembler, l'arte digitale su piattaforme informatiche retrò(Amiga e Commodore 64), per la quale ha partecipato ad alcune mostre. L'astronomia oltre al fitness naturalmente. Da alcuni anni ha intrapreso la strada di divulgatore sulla salute e lo sport, con la pubblicazione di articoli e seminari, con partecipazioni televisive e radiofoniche.

Per aggiornamenti, chiarimenti e domande da porre sul metodo MATEVO® visitate il sito internet www.bertinettobartolomeodavide.it/matevo o mandate una email a contatto@bertinettobartolomeodavide.it

Commento al presente capitolo.

La stesura di questo libro è durata oltre 5 anni(dal 2001)con una rivisitazione continua fino ad arrivare al 2018, in cui l'autore il Prof. Bartolomeo Davide Bertineto, cerca di spiegare come costruire un corpo speciale attraverso uno stile di vita sano, ripercorrendo il cammino dell'evoluzione. Sono spiegate, attraverso esercizi e tabelle di allenamento, le varie tappe da percorrere. Non è tralasciato il micro digiuno intermittente, che l'autore sviluppa con una modalità completamente nuova, tassello fondamentale per la maggior longevità possibile e la corretta messa in opera di questo metodo. La progressione dei carichi e la proporzione del peso sollevato nei vari esercizi sono completamente guidate attraverso semplici formule matematiche, che garantiranno all'utente il raggiungimento dell'obbiettivo desiderato, oltre che una esatta distribuzione della forza e quindi una corretta simmetria fisica.

In questo testo nulla è lasciato al caso. Il lettore non dovrà fare altro che seguire le istruzioni in esso contenute ed anno

dopo anno i risultati saranno sempre crescenti. A qualunque età, scoprendo concreti effetti anti invecchiamento.

Non vengono tralasciate tematiche come il doping anche se l'autore non ne condivide la pratica, il digiuno, la dieta vegetariana, gli integratori, le malattie, ecc...

Il lettore deve considerare il metodo **MATEVO®** uno stile di vita che non ha nulla a che vedere con il body building tradizionale ma che comunque da esso ne trae le radici.

APPENDICE A, utilizzo scheda digitale.

Grazie al computer si può facilitare il calcolo delle formule matematiche di Matevo®.

Per questo motivo è stato utilizzato il foglio elettronico in grado di calcolare tutti i carichi ed i grammi dei macro nutrienti automaticamente. Il risultato potrà così essere stampato, rilegato in un apposito raccoglitore ad anelli e conservato nel tempo, diventando un vero e proprio diario di allenamento. Oppure possedere l'applicazione sul proprio cellulare rappresenterà un'ulteriore grande comodità, soprattutto per l'assenza dell'ingombro della carta, dato che i valori resteranno memorizzati nella memoria del vostro strumento informatico.

Certo, per facilitare il lavoro potrà essere già utile scaricare il software per computer(es. Open Office), utilizzandolo per il calcolo dei carichi, sarà però sempre necessario trasportare il tutto su carta per visionare il programma durante l'allenamento. Con un software comodamente trasportabile in palestra, utilizzabile su una periferica ormai comune come il cellulare(Es. Wps office su Android), sarà invece decisamente più pratico.

Sicuramente qualche impavido praticante potrà munirsi di carta, penna e calcolatrice alla mano e calcolare personalmente i carichi degli esercizi di Matevo®, come sono spiegati nelle formule di questo libro. Soluzione che, anche se fattibile, sarà certamente molto laboriosa ed efficace soprattutto a scopo didattico per comprendere al meglio il funzionamento di questo metodo e quindi poco pratica.

Ricordo di arrotondare sempre per difetto i carichi degli esercizi (anche se fosse presente X,99).

Piccolo riassunto delle fasi:

- FASE 1: Si esegue la ripetizione massimale di riferimento e nei tre giorni di allenamento sono svolte principalmente 10, 12 e 15 ripetizioni.
- FASE 2: Non viene più eseguita materialmente la ripetizione massimale, che continua però ad essere di riferimento per il calcolo dei carichi. Nei tre giorni di allenamento le ripetizioni sono ridotte principalmente a 5, 8 e 10.
- FASE 3: Le ripetizioni rimangono principalmente 5, 8, 10 ma cambia lo stile di esecuzione diventando delle singole (rest pause).
- FASE 4(facoltativa): Non vengono più eseguite le ripetizioni negli esercizi ma solamente delle contrazioni senza movimento per un determinato tempo: 5 secondi, 8 secondi e 10 secondi.

Ottenere la scheda digitale è molto semplice. E' sufficiente possedere una connessione ad internet e collegarsi al sito di Matevo®: www.bertinettobartolomeodavide.it/matevo, presso l'area Matevo® Free

Questa scheda digitale sintetizza appieno tutto il metodo Matevo® su mezzo informatico. L'importanza è assoluta. Se non possedete un computer con connessione ad internet dovrete assolutamente impossessarvene. Così come procurarvi

un qualsiasi tablet o cellulare moderno per sfruttare al meglio il sistema Matevo® mentre vi allenate e ovunque vi troviate.

PS. per motivi legati all'informatica Retrò di cui sono molto appassionato, includo nell'archivio un file Matevo® realizzato su piattaforma Amiga con il software per fogli elettronici Turbo Calc...

APPENDICE B, gli esercizi per gli addominali sono utili o superflui?

Da tempo ho intenzione di trattare l'argomento riguardante gli esercizi per gli addominali. Con l'inserimento di questa appendice ho colto l'occasione per esprimere la mia personale opinione su questo controverso gruppo muscolare. Non sono contro l'allenamento della parete addominale a tutti i costi come altri autori al contrario sostengono, ritengo però che la definizione: “allena gli addominali perché fa bene alla schiena e toglie la pancia” sia quantomeno abusata e riduttiva! Preparare il corpo a sforzi superiori attraverso esercizi evolutivi preclude già l'utilizzo per intero dei gruppi addominali oltre a tutti gli altri, proprio perché gli esercizi selezionati coinvolgono il corpo nella sua completezza. L'uomo quando si muove compiendo le azioni più diverse in un ambiente naturale sviluppa totalmente le sue caratteristiche fisiche. Con questo metodo di allenamento fortifichiamo il corpo attraverso l'utilizzo di carichi via via sempre più considerevoli attraverso i tre movimenti principali per cui siamo stati 'progettati', come ho già spiegato più volte: spinta, trazione e sollevamento di un oggetto dal terreno.

Può essere sicuramente esatto allenare il retto addominale, gli obliqui, lo psoas e l'ileopsoas con esercizi separati se siamo persone sedentarie o se solitamente eseguiamo esercizi che non contemplano per nulla la zona dell'addome, come molti esercizi alle macchine isotoniche... Ho però l'impressione che molti pseudo istruttori riempiano di addominali i loro programmi di allenamento solo perché se venisse eliminata questa componente non saprebbero proprio cosa far fare ai loro clienti!

Giustifico anche se non condivido pienamente la scelta di questi esercizi in ambienti di allenamento (Es: palestre comunali, piscine, campi sportivi, ecc...) dove il materiale a disposizione dell'istruttore molto spesso è veramente ridotto all'osso. In questo caso pur di evitare di non allenarsi può essere una scelta appropriata sottoporre i propri allievi ad un grosso volume di crunch, sit up e simili oltre a molti altri esercizi.

Questo limite della così detta “ginnastica a corpo libero” si è oramai esteso a molte discipline sportive sfuggendo ad ogni controllo da molti decenni... Direi che è il caso, primo fra tutti, degli sport di combattimento ma non solo quelli purtroppo! Le routine, della durata media di 1 ora e 30 minuti, di allenamento per quello che riguarda queste specialità è composta per oltre il 50-60% da banalissimi esercizi di “potenziamento”, di cui una buona parte specifici per la parete addominale. Una simile distribuzione delle risorse sia energetiche che temporali va a discapito di quello che dovrebbe essere il vero fulcro della lezione: in questo caso **il combattimento**. Sì, sono d'accordo che la parte iniziale riguardante il riscaldamento dovrebbe essere basata sulle tecniche specifiche della disciplina svolta, unito a qualche piccolo esercizio di tonificazione generale, senza però distrarre gli atleti dal vero scopo sportivo. La gestione del potenziamento dovrebbe essere pianificata a parte dall'atleta stesso con l'aiuto di un esperto qualificato facendo riferimento specifico alla disciplina svolta, qualunque essa sia. Nella mia vita ho conosciuto ogni tipo di istruttore con formazione da autodidatta... Non voglio assolutamente generalizzare, infatti ho anche conosciuto molte di queste persone che possedevano idee abbastanza chiare mentre altri erano a dir poco confusi... Il vero problema di un istruttore con le idee confuse è quello di trasmettere ai propri allievi concetti ancora più sbagliati, che molte volte rovinano altre discipline sportive. In molti ambienti della “ginnastica a corpo libero” la confusione regna sovrana e uno dei minestroni più comuni è quello di: confondere la forza resistente con la forza esplosiva e ancora con la massa e ancora con la definizione e ancora con l'agilità... Moltissimi istruttori non possiedono le basi per distinguere queste capacità l'una dall'altra e quindi non sono in grado di insegnare ad allenare questi fattori ai propri clienti. Il discorso potrebbe continuare ma il succo è che per queste persone la soluzione a tutti i problemi è contenuta nell'allenare gli addominali magari mescolandoli a casaccio con qualche esercizio di stretching! Questo secondo la mia opinione rovina fortemente il modo dello sport. Il discorso ovviamente potrebbe continuare a lungo, ma non voglio correre il rischio di divagare. Ovviamente parlo per vita vissuta visto che sono stato karateka da bambino, oltre ad aver praticato moltissimi altri sport, iniziando a documentarmi sull'allenamento in generale ed in particolare sul potenziamento fisico contro resistenza. Scoprendo così dopo alcuni anni di università e altri anni di pratica sul campo che nella mia adolescenza avevo acquisito un sacco di sciocchezze senza il minimo fondamento scientifico...

Secondo i fondamentali del metodo Matevo® e della ginnastica evolutiva, per migliorarsi, si devono seguire poche e semplici regole: usare il corpo afferrando e spingendo, tirando e sollevando dal terreno oggetti sempre più pesanti. Tali azioni riprendono movimenti ricorrenti nella vita quotidiana per i quali siamo stati modellati dalla natura. Questa semplice regola produrrà un fisico perfettamente e simmetricamente sviluppato e forte sotto tutti i punti di vista. Mentre

se intendiamo potenziare il nostro sistema cardiovascolare sarà sicuramente utile spostarci nello spazio utilizzando il nostro sistema di locomozione: la camminata e la corsa. Questi fondamentali ci permetteranno di migliorare in assoluto la nostra condizione fisica complessiva. Saremo preparati per affrontare qualunque situazione avversa o di resa sportiva (utilizzando un opportuno piano di trasferimento delle capacità).

L'uomo del passato poteva trovarsi a spostare macigni, tronchi, grosse prede utilizzando le mani, le braccia, la schiena, le gambe, il petto, le spalle e naturalmente gli addominali sfruttando pochi e semplici movimenti basilari. L'uomo del passato poteva rincorrere o fuggire per chilometri e ore o giorni, magari con oggetti da portarsi appresso migliorando così la propria resistenza alla fatica per mezzo del proprio sistema locomotore (arti inferiori in primis ed addome subito di seguito, così come, se erano trasportati oggetti anche tutti gli altri distretti muscolari). I nostri antenati sovente combattevano fra di loro o con animali in duelli corpo a corpo. Mentre l'uomo di oggi sventola le braccia e le gambe a casaccio nelle moderne discipline di combattimento, spostando solo aria, molto spesso senza mai essersi confrontato in modo cruento... Sono fermamente convinto che per diventare più forti nella lotta si deve lottare con un'altra persona, così come per diventare capaci di sollevare carichi pesanti si devono sollevare pesi sempre maggiori... Stento a credere che per l'uomo del passato fosse produttivo sventolare le proprie gambe e braccia all'aria (sprestando moltissime energie) prima di confrontarsi con una belva feroce. Quindi ragazzi, a mio modesto parere, se potete ed avete coraggio, mettetevi d'accordo con qualche vostro amico e datevele di santa ragione per essere più forti nell'arte marziale che avete scelto senza eseguire troppi superflui addominali...

Quando da ragazzino ero un karateka mi divertivo con i miei amici nel farmi sferrare pugni nell'addome, senza subire alcun dolore (a parte molti lividi superficiali il giorno seguente...), visto che eseguivo molti addominali a lezione. Bene, ora addominali ne eseguo solamente una piccola frazione rispetto ad allora ma nonostante adesso sia diventato un uomo e pure i miei amici siamo diventati uomini, di tanto in tanto ci divertiamo ancora nell'eseguire questi simpatici confronti. Il risultato è che nonostante la forza dei miei amici sia aumentata molto rispetto ad allora, per via della crescita ed io eseguo moltissimi meno esercizi specifici per l'addome, 'sento' molto meno l'impatto dei loro pugni su di me rispetto al passato! Ma come è possibile questo se eseguo non più di 76 ripetizioni per la parete addominale 3 volte la settimana in questo programma? Il segreto sta nel fatto che il metodo Matevo® coinvolge appieno tutti i muscoli del mio corpo alla massima potenza, compresi il retto addominale, gli obliqui, lo psoas e l'ileopsoas... Questa è la prova della colossale perdita di tempo nella ginnastica tradizionale riferita ai molti crunch, sit up, ecc...!

Ovviamente come ho scritto all'inizio di questo titoletto, non vieto l'esecuzione di esercizi per l'addome se vi piace inserirli nella vostra routine. Anzi inseriteli pure e magari questa parte extra aggiungetela alla fine del programma. Sappiate però che questi esercizi soddisferanno più che altro la vostra sete psicologica per questa parte corporea, mentre il vero miglioramento scaturirà più che altro dagli esercizi che li coinvolgeranno indirettamente in Matevo®.

L'unica altra parte del libro in cui parlo di addominali è contenuta nel titoletto riguardante il riscaldamento, parte molto importante per ogni tipologia di allenamento per evitare di incorrere in infortuni.

Spero di avervi spinto a riflettere esprimendo la mia personalissima opinione sull'argomento addominali. Buon lavoro...

APPENDICE C, corsa estrema: capacità di recupero amplificate.

Ogni qual volta si presenta la necessità di spostarsi più velocemente la maggior parte degli esseri viventi utilizza la corsa. Questo gesto è caratterizzato dalla fase di volo ad ogni passo, componente che è assente nella camminata. Correre velocemente ed il più a lungo possibile per l'uomo o qualunque altro animale, può significare la salvezza da una lunga fuga o una maggiore possibilità di catturare una preda durante la caccia (almeno per quello che riguardava l'uomo del passato).

Gli animali erbivori come le zebre ad esempio, hanno sviluppato la corsa veloce e prolungata come mezzo di fuga dai predatori. Mentre i grossi felini in seguito alla maggior necessità di cogliere di sorpresa e raggiungere velocemente la preda hanno sviluppato la corsa finalizzata alla cacciagione, con scatti esplosivi. Gli ominidi sono invece passati alla corsa in stazione eretta per poter trasportare oggetti... Questo ha permesso alla nostra specie di essere abili cacciatori e contemporaneamente veloci fuggitivi. Ovviamente l'evoluzione del uomo a causa del doppio fine caccia/fuga, ha portato ad un buon compromesso ma non all'eccellenza di entrambe. Infatti siamo stati sia prede che cacciatori nella nostra storia!

La base di questa piccola premessa storica è necessaria per comprendere il motivo per cui anche se nel mondo moderno, le comodità ci illudono di essere al di sopra degli altri esseri viventi e quindi permetterci di non dover più fare nulla,

dobbiamo al contrario muoverci dato che il corpo umano non è "fatto" per rimanere fermo... Forse un giorno, in un futuro fantascientifico non possederemo più un corpo ma solamente un cervello collegato in rete a miliardi di altri, nutrendoci artificialmente con macchinari che faranno tutto per noi e vivremo migliaia di anni! Ora però quel giorno se mai arriverà, è ancora molto lontano e per il momento dobbiamo muoverci per stare bene, proprio come facevano i nostri avi.

Correre per distanze estreme, meglio su un percorso montuoso, insegnerà al nostro corpo a rigenerarsi più velocemente. Un individuo che forzatamente è obbligato a percorrere distanze mai intraprese prima subirà un'involontaria mutazione del metabolismo basale ed un conseguente potenziamento del profilo ormonale. Più traumi si subiscono più la soglia del dolore migliora e più si "guarisce" in fretta!

La spinta ormonale extra si ripercuote nella vita quotidiana in modo sorprendente per un periodo di tempo molto lungo. Più le condizioni "dell'ultra" giro di corsa saranno sfavorevoli più forti diventeremo.

Ho sperimentato ogni tipo di condizione atmosferica durante le mie corse 'estreme': temperature sotto lo zero, caldo torrido, ampi dislivelli, carenza di cibo e razionamento massiccio dell'acqua... Ogni volta che mi sottopongo a queste prove ripeto a me stesso che non lo rifarò mai più nella vita. Tutte le volte però, tornando da queste avventure la soddisfazione è l'esaltazione sono al massimo livello. Malgrado la mia condizione fisica, dopo 10 o 20 ore di corsa, sia paragonabile alle pene di un soldato dopo una guerra, ho nuovamente voglia di sperimentare un numero continuativo di ore di corsa maggiore la volta successiva.

Nel mondo esistono competizioni specifiche per questa specialità, chiamate: ultratrail. I partecipanti a queste gare sono atleti eccezionali che col dolore alimentano la loro forza. Questi super uomini riescono ad oltrepassare dislivelli di migliaia di metri, coprendo distanze di oltre 150 km in una tappa unica! Gli individui che ho appena menzionato riscoprono ogni volta che si allenano e competono, quello che provavano molto tempo fa i nostri avi durante le grandi migrazioni!

Sottoponendo il fisico ad una prova di questo tipo, diciamo una volta al mese se non siete agonisti(se garegiate potete praticare ultratrail o trail con cadenza settimanale, età permettendo), lo stimoleremo ad incrementare le capacità di recupero, lo alleneremo a gestire al meglio le risorse energetiche e lo abitueremo a soffrire oltre ogni limite.

Inserire una corsa di questa portata una volta al mese o ogni due mesi o se preferite nel cambio di fase, durante la pratica del metodo Matevo® renderà il ritorno ai primordi ed il guadagno in termini di salute senza eguali.

Analizziamo come inserire questa attività nel Matevo®:

-Settimana 1, 70kg 1rm.

-Settimana 2, 71kg 1rm.

-Settimana 3, 72kg 1rm.

-Settimana 4, 73kg 1rm.+ ultra corsa 2 ore

-Settimana 1, 71kg 1rm.

-Settimana 2, 72kg 1rm.

-Settimana 3, 73kg 1rm.

-Settimana 4, 74kg 1rm.+ ultra corsa 2,5 ore

-Settimana 1, 72kg 1rm.

-Settimana 2, 73kg 1rm.

-Settimana 3, 74kg 1rm.

-Settimana 4, 75kg 1rm.+ ultra corsa 3 ore

.Ovviamente potete personalizzare a vostro piacimento la gestione dell'ultratrail, a patto che nella settimana successiva di Matevo® sia inserita una riduzione dei carichi(proporzionale ai chilometri percorsi) in modo da permettere l'ottimale recupero fisico. Nella settimana successiva alla prova dovrà essere inserito un adeguato piano di risalita dei carichi. Sentirete da subito una sensazione di piacevole vigore che durerà per molto tempo. L' ultratrail mette a dura prova le risorse del corpo, è perciò importante, al fine di velocizzare il recupero sostenere una 'super alimentazione'nella settimana dopo l'impresa per poi ritornare all'alimentazione tradizionale.

La pratica che vi ho indicato vi permetterà di raggiungere un nuovo stadio della forma fisica al 100% natural. Ovviamente chi pratica il body building tradizionale sarà sconcertato da questa "extra-aerobica", pensando che sarà bruciato tutto il muscolo faticosamente guadagnato! Bene io sono ancora qui, non ho bruciato i miei muscoli, nonostante riesca a correre per 20 ore di seguito supero ampiamente il quintale di panca piana... Forse nel culturismo così come è concepito oggi c'è qualcosa da rivedere?!

Durante queste incredibili performance è vero che prende il via un grande stato catabolico, dovuto in primis alla carenza di cibo in queste prove e quindi l'imposizione corporea per nutrirsi di quello che c'è: zuccheri, muscoli, grassi e tessuti vari... La produzione di cortisolo e glucagone è enorme durante, sottolineo durante la prova, perché subito dopo essersi riposati, ci si nutre e si ritorna alla quotidianità gli ormoni dominanti diventano ben altri: testosterone, ormone della crescita, tiroidei e una sensibilità all'insulina senza precedenti! Una performance ultra prolungata genera durante il recupero una supercompensazione incredibilmente anabolica.

Dopo un ultratrail il nostro corpo diventa risparmiatore di substrati energetici e costruttore di tessuti.

PS. Raccomando la visione del mio altro libro dedicato alle distanze estreme a piedi(Ultratrail con il Monoallenamento)

APPENDICE D, l'acqua.

Negli anni ho riflettuto molto sull'argomento acqua per la sopravvivenza dell'uomo. La domanda a cui cerco di dare una risposta da tempo è: si deve veramente bere molto frequentemente per stare bene?

E' noto che le risorse d'acqua dolce nella storia siano da sempre state circoscritte alle zone temperate del pianeta. Anche in queste zone però un animale come l'uomo non ha di certo avuto sempre l'acqua a portata di mano ad ogni ora della giornata... Allora perché la medicina moderna ci dice di bere frequentemente, nonostante l'ambiente naturale che ci circonda il più delle volte non lo permette?

La spiegazione medica per un tale comportamento idrico è certamente legata al consumo alimentare giornaliero di oggi, che è suddiviso in molti pasti.

In questi ultimi anni nella parte occidentale del mondo è presente un'anomala eccedenza alimentare che ci indirizza verso una continua assunzione di cibo. Il maggior consumo di cibo 'obbliga' l'uomo moderno occidentale a bere frequentemente acqua per mantenere corretto il bilancio della propria salute. Consumando molto cibo e frequentemente fa sì che il metabolismo digestivo produca una grossa quantità di tossine che devono essere espulse per mezzo di un aumentato apporto di liquidi.

La mia personalissima conclusione è quella che la medicina moderna, giustamente consiglia di bere molto e frequentemente, eliminando così i metaboliti tossici legati ai danni dell'eccesso alimentare odierno. Una soluzione tampone!

Nel body building tradizionale si beve molto nel periodo fuori gara, arrivando fino alle 24-48 ore precedenti la competizione per poi interrompere bruscamente l'assunzione, stimolando l'espulsione dei liquidi sottocutanei, ottenendo così un fisico duro e asciutto nel momento della gara. In questo sport la tecnica del bere frequentemente grosse quantità d'acqua(anche 6-8 litri al giorno) non può essere vista come un beneficio per la salute ma come un espediente agonistico. Il consumo di liquidi nel culturismo ha però secondo me, condizionato molto il regime salutistico in molti altri settori. Forse perché il body building è considerato un'attività fortemente estetica, dimenticando che ce molto altro

dietro certi fisici...

Nel corso degli anni ho avuto modo di leggere più di un'opinione espressa da molti "guru" del settore. Una di quelle che mi hanno colpito maggiormente è stata l'affermazione che il nostro meccanismo di percezione della sete avrebbe qualcosa di sbagliato... Una definizione di questo tipo per spiegare il meccanismo di percezione della sete, sia quanto meno semplicistica e superficiale. Trovo assurdo assegnare l'appellativo 'sbagliato' ad un segnale fisiologico come la sete che è vecchio come la vita animale sulla terra. Credo proprio che sia la spiegazione di questi 'guru' ad essere sbagliata!

Osservando molti animali dissetarsi allo stato libero ed in cattività si nota che questi cercano l'acqua due o al massimo tre volte al giorno e quando la trovano ne ingeriscono una grande quantità.

Di estremo interesse è la capacità del corpo di espellere liquidi se la quantità d'acqua assunta è eccessiva. Il nostro fisico ricerca sempre la condizione di equilibrio: se viene ingerita troppa acqua, sarà eliminata la parte non necessaria dato che l'ambiente abbonda di questo elemento, mentre se l'ambiente ne è povero il corpo risparmierà quello che può. Questa è una massima evolutiva trasferibile a qualsiasi elemento nutritivo oltre all'acqua.

Personalmente ritengo il metabolismo dei liquidi del tutto identico a quello degli altri nutrienti. Quindi un individuo dovrebbe bere in base alle proprie necessità, ne più e ne meno, possibilmente lontano dai pasti. A questo proposito l'indicatore della sete è un elemento di assoluto riferimento.

Poco sopra ho sottolineato 'bere lontano dai pasti' perché era molto difficile anche se possibile, che l'uomo del passato avesse disponibilità d'acqua nel momento in cui si alimentava!

Qualcuno obietterà sostenendo che l'uomo a differenza degli altri animali può portare con sé i liquidi necessari per mezzo di appositi contenitori. Sicuramente questo è vero ma in termini di tempo partendo dalla comparsa della vita animale sulla terra ciò è avvenuto piuttosto recentemente. Probabilmente l'uomo ha iniziato a raccogliere l'acqua in specifici contenitori intorno ai 20000 anni avanti Cristo, prima della formazione delle civiltà più antiche conosciute. Storicamente è luogo comune attribuire molta importanza all'invenzione della ruota o del fuoco, io ne attribuirei sicuramente di più ad un'invenzione 'banale' come i contenitori per accumulare l'acqua. Questa invenzione ha potuto fare la differenza fra molti gruppi di 'ominidi rivali', permettendo a quelli con questa conoscenza di 'accantonare acqua' per i futuri momenti difficili, garantendo così la sopravvivenza...

APPENDICE E, Matevo® abbreviato per chi ha poco tempo.

Esiste la possibilità di abbreviare il già breve metodo Matevo®. Sovente i miei allievi mi chiedono dei programmi di allenamento da svolgere nella pausa pranzo, brevi ed efficaci. Matevo® nella sua forma base può essere una valida soluzione.

Al giorno d'oggi si creano sempre più sovente delle situazioni limite in termini di tempo. In questi casi sarebbe assurdo rinunciare alla salute del proprio corpo saltando gli allenamenti per il lavoro!

In questa appendice espongo una soluzione che accorcerà ulteriormente le sessioni in palestra del 50% netto; non esagero avete letto bene!

Molti lettori penseranno che svolgendo la metà degli esercizi si avranno anche la metà dei risultati... Non è così, la scienza dell'allenamento è unica e particolare, proprio come lo è il corpo umano. Infatti in questa versione abbreviata di Matevo® non si taglia di netto la scheda a metà senza rispettare alcun criterio sensato. Gli esercizi sono selezionati accuratamente privilegiando quelli con efficacia maggiore, riportando completezza esecutiva e produttività in termini di forza.

Sicuramente si dovranno fare i conti con un piccolo compromesso rispetto al Matevo® standard. Credo però che questo sia un piccolo prezzo da pagare piuttosto che non allenarsi affatto! Questo piccolo prezzo è costituito da una definizione fisica leggermente minore e da un meno completo utilizzo di tutti i distretti muscolari, oltre che da un incremento di forza leggermente inferiore. Tutte le altre caratteristiche della versione completa rimangono inalterate. Suppongo sia un sacrificio veramente accettabile se bilanciato con la grande riduzione della durata di allenamento.

VEDIAMO GLI ESERCIZI SELEZIONATI:

- Panca piana di riferimento
- Panca piana
- Lat machine presa inversa(o variante con trazioni alla sbarra)
- Stacchi con manubrii

Le percentuali di calcolo e le fasi non variano da Matevo® classico. Tutto quello che è stato scritto sulla versione base rimane identico ma con riferimento a questi soli esercizi.

Ovviamente è stata scelta la 'panca piana di riferimento' per il calcolo dei carichi e di tutte le formule Matevo®. Per il petto è stata inserita la 'panca piana con bilanciere' piuttosto che la parziale al rack perché rappresenta un buon compromesso di forza e completezza.

Un gruppo muscolare come il dorsale deve essere allenato simulando il gesto di trazione con un surrogato dell'arrampicata, perciò la scelta è ricaduta sulla 'Lat machine'.

Altro esercizio che completa la costruzione di un fisico imponente è senz'altro lo 'Stacco con manubrii' o Quadra Bar che non poteva certamente mancare.

Isolati gli esercizi fondamentali tra i fondamentali non resta che allenarsi duro risparmiando tempo prezioso!

Aggiungo che nel prossimo capitolo del libro si parla approfonditamente di una soluzione abbreviata di Matevo® che ripercorre le tappe appena accennate...

APPENDICE G, l'interpretazione dell'autore di Matevo®.

Come ogni metodo esistente, anche questo è soggetto a personalizzazioni, che molto spesso sono legate alla abitudini di vita che ci accompagnano. Ho pensato perciò di esporre la mia particolare esperienza con Matevo®, sperando che possa essere di aiuto a chi già lo segue oppure a chi intende iniziarlo.

Come ho già scritto in alcune parti di questo libro è dal 2001 che pratico Matevo®, prima ancora che questo metodo avesse un nome e raggiungesse la forma di sviluppo attuale. Ora come ora (luglio 2018) posso dire che Matevo® ha ormai raggiunto la sua maturità e forma definitiva, anche se non escludo che in futuro possa esserci qualche ulteriore ampliamento...

Vediamo ora in dettaglio come mi alleno con Matevo®:

Puntualizzo innanzi tutto che svolgo la versione standard di Matevo® sostituendo la lat machine con le trazioni alla sbarra presa inversa con sovraccarico e Panca Scott al posto dello strappo più squat... Inoltre mi trovo bene con l'espedito articolare trattato anche in questo libro oltre che sul sito web di Matevo®.

Comincio a settembre il macro ciclo con i 70 kg di panca piana di riferimento, dato che questo era il carico con cui avevo deciso partire la prima volta che ho intrapreso Matevo®. Il primo mese aumento molto velocemente i carichi(5 kg settimanali), il secondo mese aumento sempre velocemente ma riduco un pochino gli incrementi(2 kg settimanali). Solitamente passo agli aumenti di un kg a settimana quando raggiungo il quintale di panca piana di riferimento e le cose cominciano a farsi difficili.

Il giorno del pasto unico è composto da 24 ore esatte di digiuno che lo separano da cene del giovedì a quelle del venerdì. Con un'assunzione pari a zero 'insegno' a vivere al corpo con quello che ha, gestendo al meglio ormoni come il glucagone, l'insulina ed altri, seguendo di dogma del 'fare tanto con poco'.

Il pasto unico è completamente libero visto che l'evoluzione ci ha formato all'insegna della carestia e del sacrificio e quindi al probabile incontro e consumo di un pasto abbondante dopo una lunga ed estenuante ricerca del cibo. Questo pasto 'premio' mi permette di assimilare al 100% ogni cosa che ingerisco, come conseguenza della conservazione della specie per affrontare un prossimo e probabile lungo periodo di digiuno e nuova 'ricerca del cibo'. In questo pasto mangio letteralmente qualsiasi cosa senza preoccuparmi di nulla fino a quando non sento lo stomaco esplodere!

La sazietà è rara ed innaturale per tutti gli esseri viventi del pianeta se provata giornalmente ma è certamente probabile che si verifichi dopo un lungo periodo di carestia... Anche perché non si deve confondere il digiuno con il deperimento fisico, ottenendo un sorta di abbondanza premio che rende il corpo forte e sano.

Il week end per me continua ad essere libero per motivi soprattutto sociali.

Questa variante credo sia la più caratteristica delle mie modifiche alla filosofia di questo metodo.

Continuando con la mia personalizzazione. Nei momenti di difficoltà con i carichi arrivo a regredire fino alle 4 settimane precedenti per poi ricominciare ad incrementare. Questo mi conferisce maggiori possibilità per superare i punti di stallo. Una tecnica che utilizzo solitamente al termine di ogni fase è rappresentata dall'ulteriore spinta.

Di tanto in tanto arretro di una settimana con i carichi anche quando le cose vanno bene per dare alla mia mente e corpo spazio per respirare dallo stress.

Solitamente nella fase due incremento di due kg a settimana e di uno quando le cose si fanno difficili. Nella fase tre aumento di 4 kg e di 2 o 1 quando i carichi diventano veramente pesanti. Nell'ultima fase (la quarta) aumento di otto kg a settimana il carico di riferimento e di 4 o 2 kg quando lo spazio per aggiungere dischi sul bilanciere o sui manubri inizia a scarseggiare! Inoltre cerco sempre di lasciare uno spazio di 3-4 settimane per la fase quattro.

In aggiunta al metodo Matevo®, senza contare il lavoro che nel mio caso specifico è composto da molte ore settimanali di corsi fitness, pratico la mia seconda passione: la corsa con sovraccarico su distanze estreme (Ultratrail con il Monoallenamento). Questa attività è inserita settimanalmente nel mio programma di allenamento con andamento ciclico sia nei carichi che nelle distanze. Da tale pratica di resistenza, addestramento al dolore e alla fatica, traggio grossi vantaggi. Non rinuncio mai ai miei giri, nemmeno se fa freddo, piove o nevicata, anzi più i fattori atmosferici sono contrari più mi sento motivato! Come ho già spiegato in un'altra appendice si tratta sempre di tempi superiori alle due ore per queste corse e sono svolte al sabato che per me è lavorativamente più 'calmo'. La domenica è categoricamente dedicata al santo e meritato riposo.

A questo punto dovrei aver menzionato tutte le variati che riguardano la mia personalizzazione del metodo. Per far sì che funzioni al meglio anche su di voi elaborate l'adattamento che vi è più congeniale...

APPENDICE I, rapporti percentuali personalizzati.

In questa appendice voglio risolvere una questione postami da molti praticati di Matevo® nel corso di questi anni: i rapporti percentuali personalizzati.

Le percentuali espresse nella scheda Matevo® tradizionale sono il frutto di una media tra molti soggetti, al fine di trovare il giusto compromesso. Mi sono chiesto più volte su come trovare una soluzione semplice che fosse facilmente applicabile da tutti per ottenere una personalizzazione più accurata.

Nella scheda digitale di Matevo® spiegata nell'apposito titoletto di questo libro, si inserivano alcuni 'parametri fisici' più il carico sollevato nella distensione su panca piana, reale o teorico. Mentre in questa nuova soluzione individualizzata esiste una nuova parte dove potranno essere indicati i massimali per ogni singolo esercizio del metodo e quindi saranno auto-ricavati rapporti percentuali strettamente personalizzati per l'utente.

Certo è, che per chi desidera utilizzare i parametri classici di Matevo® proposti nel libro fino ad ora, sarà sufficiente inserire solamente i dati come si faceva già nella scheda digitale precedente, senza considerare altro e tutto avverrà di

'default'.

Questa appendice è scritta per chi invece desidera plasmare Matevo® su se stesso fin dall'inizio.

L'applicazione per computer (foglio office scaricabile da sito web) è in grado di calcolare i carichi su misura per l'utente, partendo dai sollevamenti massimali nei singoli esercizi proposti dal metodo.

I valori preimpostati sono i carichi necessari per ottenere i rapporti percentuali della scheda digitale standard di Matevo®.

Lavorare su questi valori per l'utilizzatore può essere fondamentale al fine di ricavare il giusto programma da eseguire. Fermo restando che già nel vecchio sistema (spiegato nel libro) con percentuali fisse, l'imposizione di partire da carichi veramente bassi presentava già un buon adattamento fisico, modellando il corpo sulla base del programma. Qui l'imposizione di iniziare con carichi veramente bassi è da aggiungere alla personalizzazione dei rapporti matematici. Le regole nella versione qui esposta non cambiano molto, dato che una volta introdotti i veri massimali del praticante e ricavate quindi le percentuali di lavoro, resteranno costanti immutabili da tenere per tutta la vita o comunque per un periodo veramente lungo. Il corpo a questo punto si dovrà ugualmente adattare al metodo, proprio come se si trovasse in un ambiente selvaggio e spietato che sottomette i suoi abitanti...

Potremmo notarne il cambiamento variando la casella del massimale sulla riga corrispondente. Il risultato della percentuale sarà trasferito automaticamente nelle schede di tutte le fasi.

Proviamo a estrapolare la formula matematica, necessaria a ricavare i rapporti percentuali partendo dai massimali per ogni esercizio:

valore MAX su esercizio specifico / valore MAX su panca piana X Parametro fisso = Percentuale ottenuta

I valori qui sotto sono indicati per puro scopo didattico, nel caso in cui l'utente voglia essere informato su come sono eseguiti i calcoli dal computer e nell'eventualità si desideri eseguire i calcoli a mano. Ricordando che è consigliato sempre l'uso del computer o simile nel metodo Matevo® per ricavare tutti i carichi di lavoro...

Esempio:

Ora priviamo ad eseguire passo per passo il calcolo di un valore percentuale: Panca piana al Power Rack.

Giorno A:

valore MAX su esercizio specifico / valore MAX su panca piana X Parametro fisso = Percentuale ottenuta

94Kg	85Kg	70	77,411 (77)
------	------	----	-------------

Giorno B:

valore MAX su esercizio specifico / valore MAX su panca piana X Parametro fisso = Percentuale ottenuta

94Kg	85Kg	65	71,882 (72)
------	------	----	-------------

Giorno C:

Il semplice accorgimento che voglio sottoporre ai praticanti Matevo® permetterà di continuare gli allenamenti per lunghi periodi salvaguardando spalle, schiena e ginocchia. Ciò limiterà l'esercizio alla sola componente di 'strappo e slancio' sopra la testa, per poi iniziare direttamente la discesa e riporre così il bilanciere nuovamente a terra.

Per quelli che possiedono spalle sane e voglio continuare a mantenerle in questa condizione, adottando l'accorgimento della variante descritta in questo titolo, sarà un obiettivo facilmente ottenibile.

L'esercizio di 'strappo + slancio' permette di preservare e migliorare un'altra importante caratteristica evolutiva umana: la capacità di alzare un oggetto da terra simulandone il lancio.

Ovviamente per coloro non manifestano tale patologia articolare possono continuare a svolgere la versione completa ed ottenere benefici sorprendenti!

APPENDICE P, Matevo®, forza e massa per tutta la vita... in un solo giorno è possibile!

Sono sempre alla ricerca di un sistema chiave che permetta di far ottenere massimi risultati con il minimo impiego di tempo dedicato. Matevo® riesce bene in questo compito, anche se ultimamente ho potuto sperimentare delle ottimizzazioni importanti. Proprio per questo nasce la presente nuova appendice in 'Matevo®, forza e massa per tutta la vita...' che spiega l'uso del metodo in una sola seduta settimanale.

La mono seduta a settimana nasce in realtà dal secondo libro di questo sistema dedicato, ai tempi al pubblico fruttariano e/o vegan...Che ora è stato trasformato nel secondo capitolo che trovate di seguito.

Ho potuto far testare la soluzione unica anche a persone che usano il sistema originario e con felicità mista a stupore ho potuto ugualmente osservare una concreta progressione verso l'alto della forza! Il risultato è stato incoraggiante, tanto da scrivere questo pezzo e rendere di pubblico l'uso ai lettori desiderosi di sfruttare questa nuova variante. In aggiunta, è stata per me una nuova conferma riguardo alla trasferibilità delle direttive Matevo® in altri contesti per via dei suoi: movimenti evolutivi, dell'onda di sforzo, della proporzionalità matematica...

Vista la natura molto abbreviata sviluppata nel secondo libro ho istintivamente ritenuto possibile l'uso in soluzione unica solamente di quella metodologia ma sbagliavo, visto che è possibile fare la stessa cosa anche col sistema descritto nell'ex primo libro. Certo, la fatica sarà alta e bisognerà 'stringere molto i denti' ma dopo si potrà beneficiare di un lungo tempo di recupero di sei giorni!

Per iniziare a svolgere l'intera routine settimanale in una sola seduta sarà bene partire con carichi davvero bassi. Il primo beneficio a farsi sentire, è quello solitamente noto ai body builders legato al pompaggio muscolare dovuto alle serie multiple. Come si sa però questa è solo un condizione temporanea, visto che l'unico cambiamento fisico vero e radicale è dovuto alla progressione graduale dei carichi. Aspetto però che i body builders dedicati al pumping ignorano completamente!

La sessione unica di Matevo® deve essere perciò svolta seguendo il criterio:

-Panca piana riferimento ABC

-Panca piana ripetizioni ABC

-Panca piana parziale ABC

-Trazioni lat machine ABC

-Rematore manubrio ABC

-Stacco manmanubrii o quadra bar ABC

-Slancio/strappo/squat ABC

I tempi di recupero devono essere davvero abbondanti, in modo da dare al corpo la possibilità di ripristinare le energie, sia dopo ogni serie che dopo ogni esercizio. Pena, l'impossibilità di completare il lavoro successivo! Inoltre più i carichi diventeranno imponenti più sarà fondamentale dedicare tempo al recupero.

I vantaggi di questa variante condensata sono molteplici. Primo fra tutti è il non dover passare la vita in palestra, guadagnando così molto tempo libero. In controparte i risultati sono solo leggermente inferiori allo svolgimento diviso in tre giorni. Questo dimostra che l'unica cosa che conta nell'allenamento con i pesi è la progressione della forza e non il tempo dedicato... Come Matevo® predica da sempre!

L'utente deve però considerare per questa soluzione una durata media della seduta tra l'ora e trenta minuti e le due ore e trenta minuti, Vista la mole triplicata del volume di lavoro. In più maggiorazione dovuta ai carichi via via più gravosi con conseguenti tempi recuperi più lunghi.

Io stesso ho sperimentato la soluzione qui descritta ma in particolare vorrei ringraziare un vero veterano di Matevo®: il mio amico d'adolescenza Luca, che si offre sempre volontario per testare tutte le mie idee, per primo ha testato i vantaggi descritti nella presente appendice in modo sistematico.

Ogni esercizio viene svolto consecutivamente, così come le serie che sarebbero presenti nei tre giorni del programma suddiviso classico. Poi si passa al lavoro successivo e così via...

Non esagero nel affermare che tutta la fatica concentrata nella mono seduta sarà bilanciata dal premio corrispondente ad un lungo tempo di recupero. Non da meno saranno i vantaggi in termini di risultati ottenuti sia nella forza che nella crescita corporea. Infatti passate le prime due o tre sedute necessarie per 'ingranare', tutto diverrà in seguito molto semplice a patto di mantenere i giusti tempi di recupero. La fretta in questa variante è davvero il nemico principale!

APPENDICE Q, Matevo® espediente articolare(Presente anche sulla pagina web di Matevo®)

Di tanto in tanto in palestra mi è successo alcune volte che praticanti Matevo®, anche molto forti, con l'aumentare dei carichi iniziassero a soffrire di problemi articolari. Per scavalcare questo inconveniente ho escogitato alcuni espedienti...

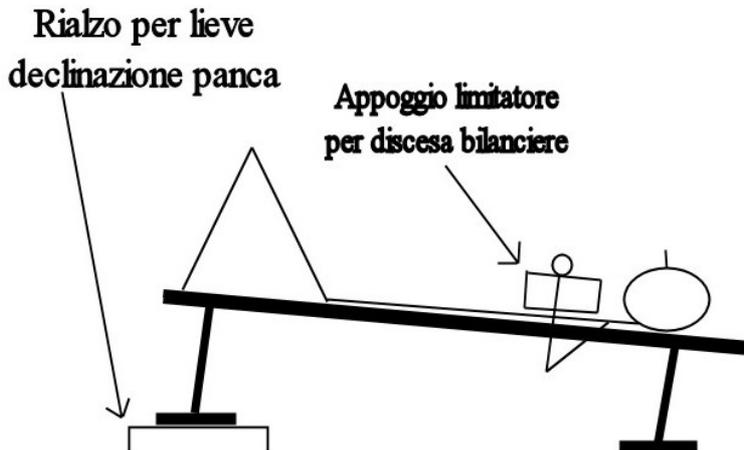
Soffrire di dolori articolari può significare avere un handicap di notevole portata per il conseguimento dei risultati riguardanti il massimo progresso e forza. Ovviamente è una situazione da evitare a tutti i costi. Chi vorrebbe, ammesso che sia possibile, costruire una grande forza rovinando articolazioni e quant'altro?! Il dolore diventerebbe prima insostenibile durante gli allenamenti se non 'ascoltato', causando un regresso della forza(arma di difesa fisiologica del corpo umano) e poi se cocciatamente si insiste ricorrendo a farmaci antidolorifici(tipico dei body builder classici), si arriverà al punto di non poter più usare quella parte del corpo anche per i movimenti ordinari della vita quotidiana. Una situazione che trasformerà il dolorino di pochi mesi prima in un problema cronico. Cosa fare?!

Matevo® con questo articolo offre la possibilità di permettere il prosieguo dell'attività fisica, anche per quei praticanti che soffrono di qualche lieve processo infiammatorio nelle parti corporee maggiormente interessate dal metodo. Ciò garantirà una continua progressione dei carichi ed il totale riassorbimento del processo infiammatorio, al prezzo di pochi piccoli compromessi sugli esercizi da svolgere.

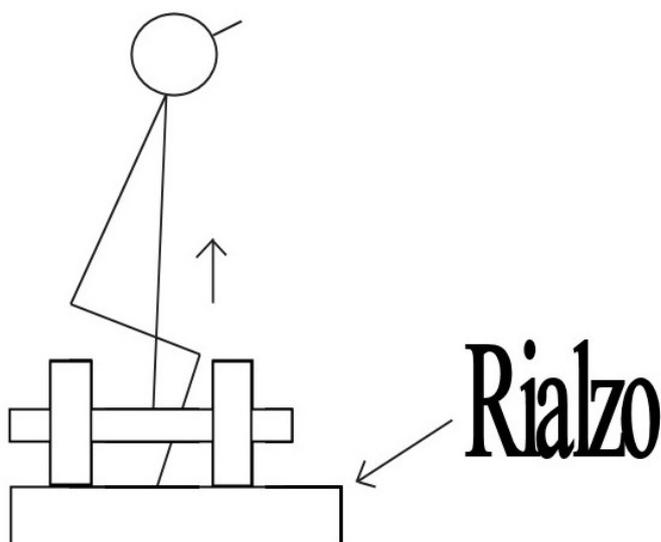
Vorrei aggiungere, prima di spiegare queste procedure, che l'intervento articolare dettato da questo articolo è risolutivo solo nelle persone che soffrono di un lieve fastidio o di un leggero processo infiammatorio. Altri individui con sintomatologie di natura più pronunciata dovrebbero astenersi dall'attività fisica, riposando fino al completo riassorbimento. Se possibile immobilizzando con fasciature l'articolazione per un breve periodo.

- Partendo dalla parte alta vediamo la strategia adottata per spalle e gomiti doloranti sull'esercizio più più gravoso per tali distretti: la distensione su panca piana. Per Matevo® questo esercizio è il più importante di tutti, come spiegato nel libro 'Matevo® forza e massa per tutta la vita...', dato che rappresenta il riferimento per il calcolo dei carichi in tutto il programma ed è l'indicatore del cambio di fase. Solitamente arrivare con il massimo carico, al limite dell'escursione articolare sul cingolo scapolo omerale può essere davvero invasivo. A tal proposito, quando si giunge a questa soglia, il detto comune nelle palestre di 'arrivare a toccare il petto' nella distensione su panca piana con bilanciere può essere davvero pericoloso. La periartrite rappresenta un regresso subdolo che solitamente inizia in modo latente e poi via via degenera e quando inizia a fare male solitamente il danno è già molto pronunciato. Se poi aggiungiamo il fatto che è davvero difficile tenere a riposo la spalla anche se dolorante, durante la vita quotidiana, ciò rappresenta l'accensione della miccia per avviarsi verso un dolore più grande. Matevo® protegge già molto le spalle nella sua versione classica,

evitando movimenti diretti per questo distretto ma ciò può non essere sufficiente. All'atleta dolorante consiglio quindi di spostarsi verso una panca declinata di pochi cm, diciamo che l'asse della panca dovrebbe essere sollevato di 4-5 cm in più sulla parte bassa rispetto a quella alta. Molte volte è sufficiente sistemare un asse di legno o qualche disco sugli appoggi al pavimento dell'attrezzo. Ulteriore precauzione da considerare è quella di procurarsi un distanziale di 10-12cm da appoggiare tra la base del collo ed il petto, da usare come fermo per il bilanciere nella fase di discesa. Utile allo scopo, ho fatto tagliare un pezzo di legno a forma di parallelepipedo e una volta posizionato, il bilanciere non potrai mai scendere più di un certo punto verso il petto, evitando così l'aggravarsi del danno. Vediamolo in figura:



- Ulteriore accorgimento necessario a proteggere invece la parte bassa del corpo è quello di aggiungere un rialzo per quello che riguarda gli stacchi da terra con manubrii(o quadra bar). Si tratta di un espediente tanto semplice quanto sicuro. Non ci sono dubbi su questo. Partire da un livello più alto nell'accosciata, rispetto al terreno(diciamo 15-20cm) significa riuscire a maneggiare il carico in modo più sicuro per molti distretti articolari, quali la bassa schiena e le ginocchia. Lo stacco con manubrii(o quadra bar) è un esercizio tanto efficace quanto pericoloso se non svolto bene. Certo è sicuramente più sicuro dello squat con bilanciere, dato che i carichi che vengono mossi precludono sempre la capacità di poterli gestire con la presa della mano, mentre nello squat no, dato che il peso viene appoggiato sulle spalle, ciò non permette di capire se si tratti o meno di un carico manualmente gestibile. Inoltre negli stacchi da terra il carico è sempre sotto il livello della vita, quindi ciò conferisce maggiore stabilità d'esecuzione evitando infortuni alla colonna vertebrale. Nonostante questi accorgimenti si tratta ancora di un esercizio potenzialmente pericoloso quando i carichi diventano davvero grandi. Vediamo quindi attraverso uno schemino come salvaguardare le nostre ginocchia e schiena:



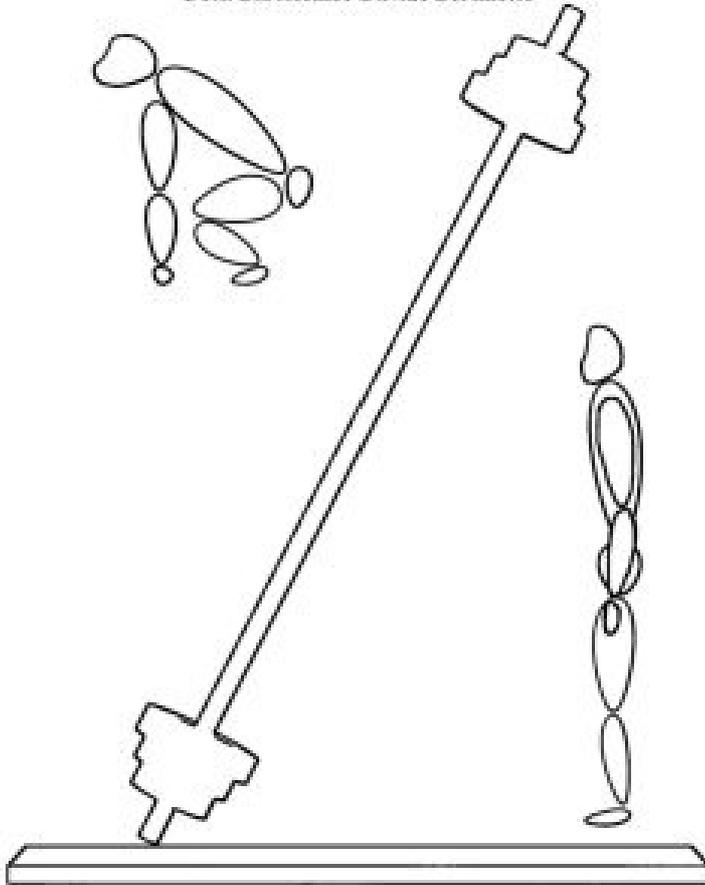
- Terzo ed ultimo espediente è quello di eliminare il movimento di lancio di un oggetto. Per farlo occorre sospendere o escludere definitivamente lo strappo/slancio/squat con bilanciere. Tale intervento metterà al sicuro spalle, schiena e

ginocchia. E' sì vero che per l'uomo lanciare qualcosa è un gesto naturale, anche in questo contesto però, quando si raggiungeranno carichi alti al limite dell'escursione articolare, potranno sorgere notevoli problemi se in quei punti corporei esiste a priori un grado di debolezza. Eseguire un esercizio così complesso ed invasivo potrà portare più danni che altro se esiste già un processo infiammatorio in corso. Tutti i benefici che si possono ottenere dallo svolgimento dello strappo/slancio/squat, andranno ad annullarsi, in caso di cocciuta insistenza da parte dell'utente se compariranno dolori articolari nelle zone descritte. Pertanto, come già indicato nel relativo libro su Matevo®, sarà bene escludere questo esercizio, sostituendolo con il curl su panca Scott. Il curl su panca Scott pur essendo un esercizio di isolamento, è l'unico movimento monoarticolare consentito dal metodo. Condizione da attuare a patto che sia sopraggiunto un motivo di forza maggiore che ne giustifichi l'uso. Come un conflitto articolare. Tale movimento permetterà di coinvolgere gli arti superiori salvaguardando spalle e schiena. Solo per questi semplici motivi ne ho giudicato utile l'uso, in un sistema come Matevo®. Il curl non può

rappresentare una soluzione evolutiva ma solo un rimedio per l'atleta infortunato. I tre 'trucchi' appena descritti da applicare a Matevo® faranno sì che molti utilizzatori, non proprio nelle migliori condizioni fisiche, possano beneficiare ugualmente di una messa in opera efficace del metodo. La forza fisica continuerà ad aumentare e tutte le regole di questo sistema anti-età potranno essere applicate al meglio. E' importante ribadire che non è così importante applicare contemporaneamente tutti e tre gli espedienti articolari, può essere fatto anche solamente con uno di essi. Inoltre anche le persone sane che vogliono preservare più a lungo le loro ancora efficienti articolazioni, potranno applicare le regole di questo articolo, in modo da attivare una sorta di 'modalità preventiva'.

Tutti i movimenti del metodo Matevo® sono sicuri alla base per ogni utente fisicamente sano. Bisogna comunque tenere conto che si tratta di un sistema per l'aumento della forza che sfrutta basi evolutive. Il fatto è che Matevo® funziona talmente bene che la forza riesce ad aumentare vertiginosamente ed in modo impareggiabile rispetto a qualsiasi altra tecnica. Questo nel tempo può dare problemi e gli 'espedienti articolari' qui esposti, possono risolvere i possibili infortuni alla base, eliminando per sempre ogni dolore.

Doti. Bartolomeo Davide Bertinotto



MATEVO®, **invecchiamento e forza questioni risolte**

Ritorniamo indietro alla preistoria, in epoche in cui la vita umana era arcaica e lo scopo dell'esistenza era quello di spostarsi per trovare cibo. Molto e molto tempo fa, quando l'uomo non si era ancora riunito in agglomerati urbani, dove essere nomadi era la regola e l'avvento dell'agricoltura era ancora una realtà lontana. Ecco, regrediamo a questo lasso di tempo.

L'uomo di quel periodo era assolutamente identico a quello moderno, sia nella mente che nel corpo, soltanto le abitudini di vita erano differenti da come lo sono ora.

Le malattie metaboliche in quel periodo non esistevano, la selezione naturale era assoluta e sovrana. Si moriva giovani in conseguenza di incidenti e scontri.

L'uomo di quel tempo ha procreato e si è insediato in tutto il mondo a causa del nomadismo, in totale silenzio, senza documenti scritti a testimoniarlo e oggi ne troviamo i risultati con una popolazione diffusa in ogni dove.

A quel tempo di assoluta libertà si correva e si camminava per distanze incredibili (per i canoni moderni), si spostavano oggetti leggeri ed a volte molto pesanti. L'uomo faceva quello per cui la natura l'aveva modellato, come ogni altro animale.

Il nomadismo fu la prima fiamma che diede il via allo sviluppo sociale che oggi conosciamo, dopo l'abbandono delle foreste tropicali, abitate ancora oggi dai più grandi primati della terra.

La mente umana però era troppo complessa per accontentarsi di vivere sotto le regole imposte dalla natura e così presero il via i primi cambiamenti 'artificiali'. Poco alla volta furono apportate nuove regole allo stile di vita dell'animale

uomo. Tutte al fine di incrementare le comodità e piaceri a scapito della salute fisica. La più importate delle quali, molti millenni e secoli dopo, fu senza dubbio l'invenzione del fuoco, per giungere all'agricoltura ed allevamento. Ciò permise i primi sviluppi sociali e tecnici, al prezzo di rendere l'uomo fermo a causa del cibo sempre a portata di mano. Il nutrimento diventò così troppo abbondante per l'attività svolta e probabilmente anche non sufficientemente variato a seconda dei prodotti messi a disposizione dalla coltivazione ed allevamento. Da questo punto in poi sono iniziati i primi problemi di ordine fisico, peggiorando sempre, fino ad arrivare agli eccessi che conosciamo nel nostro tempo.

Il prezzo è stato quello di uno sviluppo che ha decretato la fine dell'Eden per l'umanità. Ora però abbandoniamo ogni speculazione storica per iniziare ad addentrarci nelle tematiche del metodo Matevo® descritte in questo nuovo libro.

Scrivere un libro è sempre una grande sfida. Decine, centinaia di argomenti da mettere insieme, idee da concretizzare sulla carta e nella realtà. Un lavoro minuzioso che trasforma inevitabilmente l'autore proiettandolo ad un nuovo livello nell'ambito degli argomenti trattati. Scrivere un libro è una vera prova d'esame che forma l'autore per la vita...

Con la mia precedente fatica 'Matevo®, forza e massa per tutta la vita...' (oggi fuso in questo nuovo libro) mi sono affacciato per la prima volta al 'mondo del fitness divulgativo'. Forse per via del fatto che in principio il libro fosse gratuito o forse perché qualcuno può averlo trovato interessante, le richieste sono ogni mese in aumento. Per me, il solo fatto di aver fornito un contributo a questo turbolento mondo del fitness, senza mezzi a parte internet, è stata un'immensa soddisfazione.

Matevo® in principio forniva all'utente un ampio controllo su quasi la totalità dei fattori sensibili riguardanti allenamento/alimentazione. Il fatto però, di dover sempre valutare tutto minuziosamente, dopo qualche anno può diventare veramente stressante anche per le persone più determinate. Inoltre i parametri da considerare erano ancora troppi. Con Matevo®, com'era descritto nel primo libro, ottenere un grosso miglioramento nei primi anni di condotta era praticamente una certezza, per questo ho continuato a lavorarci sopra; dandomi molto da fare per apportare le modifiche necessarie a far raggiungere vantaggi superiori utilizzando molte meno componenti.

I pregi di Matevo® nella sua prima versione sono stati tanti, ci sono però state anche parti che andavano riviste, come ho appena scritto, a questo proposito ho elaborato la nuova versione rivista che state leggendo, semplificata e di gran lunga più efficace se rapportata al tempo d'impiego. Vediamola.

Diminuire le variabili da seguire in un sistema anti-età che dovrebbe durare tutta la vita è fondamentale per ottenere il risultato promesso dal metodo e continuarlo a lungo. Ritengo sia davvero facile stufare l'utente con troppe regole da seguire e privazioni da sostenere. Questo perché l'impatto psicologico deve essere minimo ed in ogni caso deve fornire l'appagamento con risultati fisici superiori, concedendo talvolta dei 'vizi', componente fondamentale della psiche umana e non solo delle negazioni. Quando le privazioni prendono il sopravvento sui piaceri prima o poi il crollo mentale diventa una realtà. In particolare ai giorni nostri, dove le persone sono abituate ad una vita molto 'comoda', anche se non devono essere trascurati momenti di 'respiro' nell'allenamento con una routine snella ed efficace.

Per contro, si deve considerare la componente evolutiva che è caratterizzata, come da sempre in Matevo®, dalla capacità innata della nostra specie di adattarsi a periodi di intenso sacrificio psicofisico. Trovare un momento particolare in cui far passare un periodo di 'povertà' alimentare, combinata a grandi sforzi fisici, può produrre un rimbalzo metabolico eccezionale per un periodo prolungato (vedi micro digiuno intermittente). Punto che nel presente libro verrà esaminato dettagliatamente.

Negli ultimi anni mi sono posto molti interrogativi, sia analizzando altri sistemi di allenamento che il mio Matevo®, oltre a molte esperienze individuali sulla rete. Nel presente libro, proseguendo con la lettura, si prenderanno in visione temi poco o per nulla valutati nel mondo del fitness. Il lettore si renderà conto che molti di questi sono temi vertice per Matevo®. Vediamone già ora alcuni:

- Solitamente si trascura una componente fondamentale legata ad alimentazione/allenamento che si ripresenta sempre, sia oggi che in passato... Il fare tanto con poco di tanto in tanto! Questo è un fattore cardine per rimanere attivi metabolicamente. Vedete, non sempre nella vita se lavoriamo tanto, o tantissimo, veniamo ripagati con più denaro rispetto a quando si lavora poco. Magari fosse tutto perfetto ed andasse sempre così! Ugualmente in natura, la maggior parte delle volte è la componente fortuna a fare la differenza. L'individuo se immerso in ambiente selvaggio, in termini evolutivi anche se cerca cibo e si muove molto, non sempre ottiene una ricompensa adeguata, pertanto è il soggetto che deve adattare il suo metabolismo per utilizzare meglio gli elementi nutritivi di cui dispone; diventando così più efficiente metabolicamente. Per questi brevi periodi di 'ricerca', migliora la soglia di utilizzo con risorse alimentari carenti, si diventa quindi certamente più forti rispetto a quando si assumevano grandi quantità di cibo e magari si svolgeva movimento allo stesso modo o addirittura meno di prima. Per questo se successivamente al periodo difficile, di sacrifici e stenti l'utente ritorna per un periodo discretamente lungo ad un'assunzione normale, in un periodo di 'tranquillità' fisica, dopo aver riorganizzato le risorse, l'efficienza metabolica sarà decisamente potenziata. Ripetendolo per un numero indefinito di cicli si otterrà un miglior sfruttamento delle risorse corporee interne.

- Dalle conclusioni del punto appena spiegato si può dedurre che nello sport in genere si è fino ad ora stati abituati ad avere tanto se si fa tanto, anche se la realtà in un contesto naturale non può essere così. Non viviamo in un mondo perfetto. Vedete, se rompiamo l'omeostasi corporea assumendo più cibo, magari per un certo periodo dopo qualche tempo questa condizione diventerà la normalità e quindi non ci saranno più significativi miglioramenti. Diventerà per cui d'obbligo sconvolgere nuovamente l'equilibrio fisico e sarà ancora necessario incrementare il cibo consumato, proseguendo così via, per ottenere ancora miglioramenti... Ovviamente la corsa all'aumento prima o poi deve fermarsi, incontrando inevitabilmente lo stallo. Inoltre via via con questo tipo di approccio verticale, la capacità metabolica di gestire le risorse ingerite sarà pregiudicata (assuefazione alimentare da abbondanza). Dopotutto perché il nostro corpo dovrebbe impegnarsi ad utilizzare bene il cibo che gli forniamo se ne ha in quantità sovra-abbondanti?! Quale sarà il

risultato finale di un approccio come questo, dove: “con l'averne di più si dovrebbe fare di più”? Visto che i miglioramenti fisici raggiungono sempre un limite, spingere forzatamente l'organismo a fare di più con sempre più cibo finirà per creare seri danni. Il risultato inevitabilmente sarà un grande indebolimento metabolico, capacità limitata di gestire le risorse proteiche, intossicazioni ed intolleranze per i cibi assunti più assiduamente, infiammazioni intestinali, tracollo enzimatico, debole equilibrio nell'asse glucagone-insulina-zuccheri... Insomma esaurimento dell'energia vitale e quindi invecchiamento precoce.

Questo purtroppo è il quadro che si presenta nel bodybuilding odierno e in molti altri sport, ovviamente senza considerare molti altri problemi (doping e allenamenti esagerati). Dove si ingurgitano quantità sempre maggiori di cibo senza mai uno stop, un riposo, con l'illusione di poter giovare alla 'salute', scoprendo amaramente che col tempo si starà invece sempre peggio...

Come vedremo tra poco, qui saranno stravolti per intero molti luoghi comuni dell'allenamento/alimentazione standard. L'utente dovrà ripartire da zero, lasciandosi alle spalle tutto quello che ha appreso fino ad ora sul culturismo e lo sport in genere. Qui si cerca la massima salute ed una maggiore longevità grazie ad un'attività fisica sensata, incentrata sull'aumento della forza non nel breve ma nel lunghissimo periodo.

Dopo attente riflessioni e analisi sulla situazione attuale dei criteri di preparazione fisica, sono arrivato a riconsiderare tutto, cercando di guidare l'utente verso un approccio nuovo della costruzione fisica, incentrata sul mantenimento/ricerca del benessere. Chi in passato ha svolto Matevo® così com'era stato spiegato nel primo libro noterà molte similitudini, ma anche molte nuove tematiche e molte nozioni in contrasto.

Spero tanto che in questo libro troverete quello che cercate, all'insegna della semplicità per ottenere i risultati migliori di sempre nel massimo rispetto del vostro corpo, al fine di restare giovani, forti ed attivi il più a lungo possibile.

Vorrei inoltre spiegare perché il presente manuale non è distribuito liberamente come era stato per il primo all'inizio della diffusione. La ragione principale è senza dubbio legata al fatto che ora ho due figlie e devo pensare al loro benessere, visto che ho 'rubato' una quantità enorme di tempo alla vita familiare per sperimentare e scrivere il contenuto di queste pagine. Altro elemento non di minore importanza e che con dispiacere mi è capitato di leggere sulla rete alcuni pareri che denigravano i manuali gratuiti in genere, facendoli passare come lavori di serie B prima ancora di averli letti. Quindi dare un 'prezzo simbolico' al presente libro, potrà conferire maggiore sicurezza anche al lettore più superficiale, che misura in denaro quello che usa. Certo questa scelta limiterà molto la diffusione rispetto al primo libro su Matevo® quando era gratuito, nel contempo però si selezioneranno gli utenti che già a priori avranno seriamente in programma di mettere in atto questo sistema di costruzione fisica.

Sparsa qua e là ho inserito alcune foto dei risultati che sono riuscito ad ottenere con tutte le prerogative di Matevo® descritte in queste pagine. Aggiungendo che negli ultimi anni mi sono dedicato alla resistenza pura come ultratrailer, coprendo distanze a piedi in una sola tappa di centinaia di km in totale autosufficienza. Connubio impossibile per qualsiasi altro programma di allenamento con i pesi, che già da solo dimostra l'estrema efficacia di Matevo®.

Partiamo dal principio.

Allenarsi con esercizi poco invasivi per il corpo è una circostanza molto difficile da realizzare. Qualsiasi movimento che scegliamo di svolgere avrà sempre, col progredire del tempo una componente che prima o poi pregiudicherà la nostra capacità di muoverci. Al contrario non possiamo nemmeno pensare di restare immobili tutto il giorno per evitare ogni logorio. Andremo di certo incontro ad una serie ancor più grande ed irrisolvibile di problemi.

Qual'è quindi la soluzione ideale? Dal mio punto di vista è quella di selezionare quei movimenti semplici che svolgiamo istintivamente per la maggior parte delle azioni giornaliere, adatti allo sviluppo di un programma di preparazione fisica sensato e non invasivo. Matevo® a tal proposito contempla tre movimenti evolutivi di base, che sono: la spinta, il tirare a se ed il sollevare un oggetto da terra. La questione non è legata al 'come' ma al 'quanto' lavoro è da svolgere per ogni seduta. Infatti selezionando e semplificando la routine all'essenziale, possiamo limitarci a svolgere solamente pochi esercizi cardine. Riducendo la quantità di lavoro, si riduce direttamente anche il tempo di sessione, garantendo in tal modo il minimo stress sia fisico che mentale, proiettando così l'utente verso possibilità di condotta del metodo per un periodo lungo quanto lo è la sua vita. Oggi mentre rivedo questo libro ho 42 anni inoltrati e uso Matevo® da quando ne ho 26. Mi sento ancora pronto a svolgere qualsiasi attività fisica e senza dubbio è merito di questo metodo, che per altro ha costantemente fatto progredire la mia forza nei sollevamenti che lo compongono in modo continuo (guardare la sezione video sul sito web ufficiale). Tale situazione si è ripetuta su ogni altro praticante che abbia praticato con dedizione Matevo®.

Attuare una tecnica di allenamento anti-età il meno impegnativa possibile dal punto di vista fisico, la rende di conseguenza più leggera anche sul piano psicologico, garantendo una molto più alta probabilità di successo. Se un metodo è così poco invasivo da poter essere continuato per sempre, allora si che può dirsi veramente efficace!

Molti penseranno che se si abbrevia ancora un sistema già molto corto come Matevo®, presto finiremo col non allenarci più... Al di là di ogni sarcasmo, le persone che già hanno provato Matevo® nella sua soluzione classica, avranno certamente compreso che non è rilevante 'il volume' (si tratta di un sistema mono serie) ma sono ancora più importanti i carichi che si sollevano in quel contesto. Il fattore davvero rilevante in una situazione completamente naturale è la forza che si riesce a costruire a prescindere dal numero di esercizi o serie e ripetizioni svolte.

Nel vecchio libro Matevo® era già presente un accenno ad una soluzione super abbreviata, non ancora molto testata a quei tempi e per altro ancora ad uno stadio decisamente embrionale... Riflettendo sull'allenamento mi sono balenati alla mente alcuni concetti intrinseci dell'attività fisica: “pensiamo di poter svolgere un qualsiasi esercizio, e che questo sia solamente utile a mantenere in una condizione ottimale il nostro corpo, rendendolo forte e sano, evitando il

deterioramento; sarebbe sufficiente quell'unico movimento per progredire con i carichi e renderci sempre più efficienti". Da questi pensieri ho dedotto che in realtà stavo ancora sacrificando troppo del mio tempo per allenarmi. La soluzione doveva essere per forza più semplice per mantenere alto il mio profilo ormonale negli anni. Dopotutto la soluzione più semplice in molti settori scientifici, come nella fisica e nella matematica è sempre quella più efficace. Credo che anche il mondo del fitness non sfugga alla regola!

Da ciò è stato costruito un sistema molto abbreviato, selezionando gli esercizi più efficaci ed eliminando quelli più invasivi. Ottenendo così un programma che ruota attorno a tre esercizi cardine solamente. Uno per ogni azione evolutiva: spingere, tirare e sollevare oggetti.

Ho tolto tutto quello che secondo me in Matevo® era ancora motivo di forte stress, tanto da causare un arresto precoce dei risultati (precoce in Matevo® significa entro i 5 anni, non pochi mesi come nei sistemi più comuni di allenamento!). Il risultato è stato quello di un'ulteriore incremento delle capacità di recupero, maggiore serenità nell'affrontare l'allenamento anche nelle fasi critiche, più forza corporea generale e tutto quello che ne consegue... Quello che però più conta è un allungamento nella curva di progressione dei carichi verso il lunghissimo periodo, rendendo possibile un marcato miglioramento della forza. Matevo®, in questa nuova veste fornirà una forza superiore a qualsiasi altra strategia di allenamento (anche rispetto alla versione precedente), *specialmente se associato ad una dieta molto ipercalorica*. L'utente però deve prepararsi al fatto che i risultati saranno dannatamente lenti, anche se costantemente verso l'alto, tanto che in principio sembrerà che non ce ne siano, mentre dopo un solo anno il cambiamento della struttura fisica sarà colossale. Negli anni successivi la progressione continuerà ulteriormente per moltissimo tempo. Certo è, che in questo nuovo libro non parlerò solo di ridurre la mole di lavoro nel programma di allenamento. Le modifiche sono molte e profonde, andando dalla scheda pratica, all'alimentazione, allo schema con cui viene suddiviso il metodo... Non voglio anticiparvi le molte sorprese presenti! <-- DA INSERIRE NEL CAPITOLO DEDICATO ALLA SOLUZIONE CON TRE ESERCIZI

Cambiamento potenziale e rottura dell'omeostasi.

Al giorno d'oggi sento spesso atleti parlare di alimentazione o allenamento in modo molto lineare. Ovvero trattando il corpo umano come se fosse una macchina artificiale, nella quale ad un certo input corrisponde sempre una certa risposta. Credo che questo schema di pensiero sia quantomeno riduttivo. Certo, l'input genera un output. Ma non sempre allo stesso modo se si tratta del corpo umano, anche se si prende come esempio la stessa persona. Nell'organismo umano è necessario analizzare il vissuto precedente che ha portato un certo individuo ad essere in quel modo. Se vogliamo ottenere un determinato risultato fisico dobbiamo considerare un periodo più lungo nel passato, invece che ragionare in termini di tempo più ristretto, dal punto di inizio del programma in poi. Semplicemente, ogni essere vivente ha la capacità unica di adattarsi a tutto e non possiamo pensare di somministrare la medesima 'cura', per molte settimane ed ottenere identici risultati nel tempo. Se non fossimo in possesso di questa caratteristica non potremmo esistere; per la natura sarebbe stato troppo facile 'prenderci di sorpresa' e farci eventualmente soccombere! Il corpo in questione è il nostro, con la particolarità di adattarsi fin dal primo momento e mano a mano che passa il tempo, questo adattamento diventa sempre più importante. Fino a quando quello che stiamo facendo non avrà più il minimo effetto, perché l'organismo avrà 'imparato' a gestire la situazione alla perfezione.

In apparenza l'adattabilità per un preparatore può sembrare un ostacolo molto fastidioso, in realtà si tratta di un grosso vantaggio evolutivo. La prova siamo noi, che ora dopo milioni di anni e con miliardi di individui vissuti dall'inizio dei tempi, ognuno con la propria esperienza di vita, siamo riusciti a plasmare il nostro essere, dando forma alle persone che siamo... Lo sbaglio è nostro se i risultati non arrivano come sperato dal programma seguito; quando vogliamo creare qualcosa per la nostra persona e non teniamo conto della straordinaria flessibilità umana.

Tutto è un ciclo, il nostro corpo è costruito secondo questo modello, sia breve come questi istanti in cui stiamo leggendo, sia lungo come tutta la nostra vita... Ogni ciclo determina un passaggio di entità dall'alto verso il basso e vice versa, nel grandissimo e nel piccolissimo, generando un adattamento conseguente. Come possiamo trarre vantaggio però da tutto ciò, per creare il nostro programma anti età migliorando la nostra forza? Il metodo Matevo® cerca fin dalla sua prima formulazione di rispettare questa prerogativa 'ciclica'. Realizzando schemi di crescita per alcuni periodi, intersecati con altri più 'morbidi', al fine di raggiungere gli obiettivi desiderati nel lungo periodo e mantenerli stabili nel tempo. Il processo è stato affinato ulteriormente in questa sede, per rispettare in modo ancora più armonioso le nostre esigenze.

Per analogia propongo una situazione certamente familiare. Pensiamo a quando sentiamo molto freddo perché siamo poco vestiti o per via dell'ambiente che ci circonda, che può essere davvero a bassa temperatura. Passando qualche tempo al gelo, non appena torniamo in un ambiente più mite questo ci appare caldo e magari anche troppo. Succede perché ci siamo abituati ad una condizione più aspra rispetto alla solita temperatura ambientale, quindi dopo essere stati in un luogo molto freddo, tornando alla solita temperatura la percepiremo più calda che mai. Trasferendo il tutto al sollevamento pesi, otterremo che se solleviamo un certo carico, dopo qualche tempo il nostro corpo inizierà a stabilizzare la muscolatura per quello sforzo, adattando sistema nervoso, ossatura e quant'altro per gestire i chilogrammi sollevati. Arrivati a questo livello se riduciamo i carichi, li sentiremo certamente più leggeri, anche se qualche mese prima anche quei carichi potevano apparirci già straordinariamente pesanti.

Tirando le somme, così come ci possiamo adattare ad un luogo con temperatura molto bassa, possiamo fare la stessa cosa con un carico più alto. Gli esempi in ogni caso potrebbero essere molteplici...

Condizioni di percezione e sensazione di sforzo sono fattori che determinano la nostra innata capacità di adattarci alle situazioni più diverse e tutto si concretizza sempre dopo un ciclo di durata variabile.

Possiamo sfruttare l'adattamento a nostro favore nei nostri allenamenti con un pizzico d'astuzia. Vedremo come...

Differenze dal precedente capitolo su Matevo®.

Creare un sistema di allenamento non è così facile come può sembrare. Possono comparire imprevisti, nonostante i test, le intuizioni, la pratica in prima persona e altri fattori X... Puntualmente si presenta sempre quell'elemento inaspettato che stravolge tutto. Questo è il caso di Matevo® nella sua prima versione esposta nello scorso libro, infatti anche se funziona meravigliosamente, ci sono alcuni 'ma'... C'erano delle caratteristiche legate ad alcuni movimenti inerenti al cingolo scapolo omerale che con gli anni possono diventare abbastanza logoranti. Sono inoltre stati rivisti alcuni concetti sui cicli di incremento dei carichi combinati con il volume. Orientandosi in aggiunta verso una pratica regolare del digiuno controllato e puntando di più sull'efficienza fisica. Attuando così il tema di 'fare tanto con poco' per migliorare l'efficienza metabolica della nostra persona. Sono tutti problemi a cui in questa sede si potrà trovare una semplice soluzione. Considerando che con Matevo® come stato è spiegato nel primo libro, i 'problemi' di stallo arriveranno dopo qualche anno, diciamo tra i 5 ed i 10 anni nelle persone più deboli e dopo nelle altre. Tutto sommato si tratta di un buon lasso di tempo se confrontato con la totalità degli altri sistemi di allenamento, in cui si arriva alla fase di depressione già entro il primo anno. Nonostante tutto, non è ancora un traguardo sufficiente per rendere migliore la longevità della persona. Accontentarsi non credo sia una giusta scelta, quindi è necessario proseguire con i miglioramenti per almeno un'altra decade o meglio per tutta la vita. Sarebbe un vero obiettivo anti età. In alternativa, un grande risultato potrebbe essere mantenere i propri miglioramenti il più a lungo possibile. Anche questo risulterebbe un buon traguardo contro l'invecchiamento. Mentre in questa nuova revisione del libro, è spiegato il sistema per ottenere risultati gradualmente per tutta la vita! Nell'homepage di Matevo® avevo anticipato che la ricerca sull'argomento sarebbe continuata e così è stato. Ora non resta che proseguire nella lettura per comprendere quali sono i punti da rivalutare per proseguire il cammino verso un miglioramento fisico continuo, attraverso questa nuova versione del metodo.

Sviluppo delle varianti di periodo in periodo.

Come già accennato con la fusione dei due libri precedenti, Matevo® potrà essere ridotto a tre soli esercizi oppure con una routine leggermente più voluminosa pur restando nei limiti di un sistema abbreviato. Ciò diminuisce notevolmente lo stress psicofisico ed il logorio a lungo termine. Infatti il nostro corpo oltre alla salute muscolare deve provvedere al benessere articolare ed alla serenità mentale. Troppo spesso gli atleti considerano la prima componente e ricordano che esistono anche le altre solo quando si manifesta un dolore importante (infortunio); a questo punto però solitamente è tardi. Non andare oltre le proprie capacità di recupero è vitale. Se i miglioramenti non arrivano, mentre sono solo gli infortuni quelli che otteniamo con certezza, è perché ci stiamo allenando troppo e male. È importante sottolineare il dilagare del sovrallenamento, nonostante l'enorme sensibilizzazione da parte di molti preparatori odierni, esiste ancora chi pensa che se non si migliora è perché non ci si allena abbastanza, senza considerare minimamente i tempi di recupero del corpo umano e gli eventuali infortuni subiti.

Con Matevo®, nel primo libro, il rischio di 'usurarsi' era già scongiurato per le categorie più deboli entro i primi anni di pratica ed addirittura assente per gli atleti più dotati. Nella presente variante, è certamente eliminato ogni rischio per tutte le categorie. Ora esiste la concreta possibilità di seguire questo sistema realmente, per un periodo lungo tutta la vita. Grazie ad alcuni consigli e poche semplici regole potrà essere preservata la vitalità per un lasso di tempo enorme. L'intento di trovare la migliore longevità umana, attraverso allenamento e stratagemmi metabolici, con Matevo® può ora essere una realtà.

Non so se sia possibile seguire sempre un certo metodo senza mai 'sgarrare'. Resta certo che sicuramente lo si può ottimizzare fin tanto che rimanga tollerabile dall'utente il più a lungo possibile. Ciò si realizza rendendolo molto semplice e con pochissime regole, ancor di più se si va a manipolare la sfera alimentare del praticante. Nell'assunzione di cibo controllata, abitualmente se si è molto rigidi, si ottengono grandi risultati in breve tempo. Soluzione però non adatta al nostro caso, dato che cerchiamo un compromesso che possa essere attuabile per un periodo lunghissimo come la durata della nostra esistenza e non per un periodo limitato. Per questo ho ritenuto più saggio non considerare la componente alimentare nella pagine che seguono, salvo per la soluzione dei micro digiuni intermittenti per potenziare la situazione metabolica. Come ho già scritto in altre parti di questo manuale Matevo® funzione a prescindere dalla soluzione alimentare intrapresa e proporzionalmente alla qualità/quantità del cibo assunto.

Altro aspetto fondamentale di un protocollo anti-età è senza dubbio la caratteristica metabolica e quindi i processi di ricambio cellulare. Proviamo a pensare alla nostra cellula come ad una pistola che nel caricatore ha solo un numero limitato di cartucce da sparare, come le varie mitosi. Bene a tal proposito mi sono spinto a condurre ricerche sugli animali più longevi della terra, le tartarughe. È risaputo che questi rettili riescono a sopravvivere moltissimo tempo, anche per 2 secoli. Se consideriamo che questo periodo di tempo viene vissuto in un ambiente ostile, come lo è il mondo selvaggio; immaginiamo se la loro vita fosse trasferita in un ambiente più confortevole come lo è il nostro, mantenendo inalterate tutte le abitudini alimentari della specie. A che età potrebbero arrivare?! Considerando che l'uomo, secondo studi scientifici, quando viveva ancora col tanga nelle caverne, aveva un'aspettativa più che dimezzata rispetto ai centenari di oggi, che vivono al sicuro in un ambiente protettivo. Un tempo difficilmente si moriva di vecchiaia (condizioni igieniche, malattie, freddo, liti, incidenti, meteo...), quindi seguendo questa proporzione, basterebbe moltiplicare la vita all'aperto di una testuggine per il doppio e più, così sapremmo la durata che otterrebbe facendole seguire uno stile di vita confortevole, come quello dell'uomo occidentale moderno. Forse l'unico punto a

favore dello stile di vita occidentale è proprio la 'protettività' che garantisce ai suoi abitanti, al prezzo di causare tutti gli altri danni sulla salute che si conoscono oggi. Una situazione molto controversa direi! Il paragone tra uomo e tartarughe è necessario per riflettere sul fattore che li differenzia, sul quale si deve lavorare per il miglioramento della longevità. Le tartarughe vivono così a lungo sicuramente perché possiedono una fisiologia del tutto unica, caratterizzata da un metabolismo estremamente lento. Quindi le loro cellule 'sparano' le cartucce molto più lentamente rispetto a noi, effettuando molte meno divisioni cellulari. Adesso, io non sono di certo un medico ma non ci vuole un genio per capire che per allungare la propria vita si debba lavorare molto sul fattore metabolico. L'uomo è l'unico essere vivente che ha la capacità di allenare volontariamente le proprie doti, cercando di migliorarle consapevolmente. Ovviamente ci sarebbe da controbattere sulla tendenza del fitness e body building moderni, in cui si spinge molto sull'aumentare il proprio metabolismo per dimagrire a tutti i costi. Non so dove possa condurre nel prossimo futuro il popolo della 'salute' seguendo un approccio di questo tipo... Osservando la natura sembrerebbe che aumentare il proprio metabolismo accelera il processo di invecchiamento e quindi accorcerebbe la vita anziché allungarla. A scampo di ogni altra teoria, è sul digiuno controllato che si deve lavorare per ottenere un rallentamento metabolico, obbligando il corpo a risparmiare tessuti (analizzeremo meglio questo punto in seguito). Come gli utenti più informati sapranno, più aumenta l'assunzione proteica, più aumenta l'anabolismo, tuttavia anche il catabolismo si innalza. Se esiste un potenziamento dell'anabolismo/catabolismo si innesca per forza una velocizzazione del metabolismo, quindi anche del processo di invecchiamento, per via dell'impennata dei ricambi cellulari. In questa sede, come già accennato nel primo libro di Matevo®, si coniugherà l'alimentazione con alcuni periodi di digiuno controllato, in modo sistematico nel programma di allenamento. Servirà un lungo periodo di addestramento metabolico per consentire al nostro corpo.

Aumentando la velocità metabolica si accelerano anche le mitosi cellulari. Se ogni mitosi crea due cellule identiche alla progenitrice copiando il patrimonio genetico, otterremo una possibilità d'errore ad ogni sdoppiamento e aumenteranno proporzionalmente i danni cellulari nella replicazione del DNA (invecchiamento e nei casi più gravi, tumori), dando luogo a difetti geneticamente via via più estesi a livello cellulare. Questo spiegherebbe in parte il decadimento fisico legato all'età.

La componente alimentare suggerita in questa sede so che potrà essere causa di polemiche per molti utenti. Sarà sufficiente provare ad allenarsi e nutrirsi come suggerisce il libro per capire che il nostro metabolismo, le nostre capacità di recupero e tutto il resto sono in continuo adattamento dinamico. Per cui, inserendo un certo periodo programmato di digiuno controllato assieme ad altri accorgimenti sulla tabella di allenamento, renderanno la nostra persona decisamente rinnovata e pronta per nuove frontiere di miglioramento. Diventando più efficienti nel gestire le proprie risorse interne e molto meno sensibili alla fatica in genere. In breve, basterà poco per sentirsi migliori e più indipendenti dal mondo che ci circonda.

Vedete, noi apparteniamo al mondo animale, che contrariamente a quello vegetale, ha scelto di non essere più succube del pianeta che lo ospita, perdendo le radici per nutrirsi e passare vario tempo per fare liberamente di più, che solamente mangiare per vivere. L'uomo, essere indipendente per antonomasia più di qualsiasi altro vivente, ad un certo punto si rende conto che è possibile impegnare la propria vita per creare qualcosa, piuttosto che 'sprecarla' nel procurarsi continuamente il cibo. Sì, logicamente bisogna nutrirsi, ciò è importantissimo ma è altrettanto fondamentale concedere ogni tanto al corpo il 'beneficio' di vivere esclusivamente con quello di cui dispone al suo interno, mettendolo a conoscenza delle alterazioni possibili in un periodo di totale carestia. In breve, ci auto educeremo a fare di più con meno risorse. Vedremo più attentamente questo complesso punto a suo tempo.

Mano a mano ci addentriamo verso il nucleo di questo testo, scopriamo quanto fosse sperimentale Matevo® al principio. Tutto cercava di allontanarsi dalle regole del body building ma con fatica, perché erano considerati ancora troppo i risultati nel breve e medio termine. Giunti a questo nuovo stadio del metodo si cercano più che mai i risultati negli anni, con una gradualità a volte disarmante, quasi come se non fossero nemmeno previsti punti di stallo. Il traguardo è semplicemente ottenere quel minimo margine di miglioramento rispetto all'anno precedente. Una strategia che ben si distacca dal banale concetto 'del tutto subito' e gli obiettivi sono sempre nell'ordine della lunghezza della vita, partendo dal suo segmento più piccolo: l'anno.

L'anno di allenamento come parte di un ciclo lungo una vita.

Da tutta la vita leggo di sistemi per migliorare forza e resistenza fisica nell'ambito di un mese, o qualche mese, o al massimo di un anno. Periodi troppo brevi. Io stesso in Matevo®, nei passati libri, ho previsto una progressione di un solo anno (11 mesi attivi + 1 di riposo) per poi semplicemente ripetere il tutto. Questo non va bene, alla luce dei numerosi eventi che si sono presentati dopo alcuni anni di pratica.

Prevedere miglioramenti nell'ambito dell'anno è certamente sensato per l'utente medio che può sperare di ottenere ancora risultati nel successivo triennio o al limite quinquennio ma non per tutta la vita. Matevo® ora mantiene questa promessa per gli atleti che si sono allenati già da un po' con altre tecniche e permette un'ulteriore lunga progressione aggiuntiva.

I problemi nascono quando si vuole prevedere un successivo passo in avanti... Un miglioramento che per essere attuato può occorrere una vita, quell'uno percento in più che costruiremo nell'ambito di una decade o forse più... Magari tutta l'esistenza! **Ricerca un risultato nell'atleta avanzatissimo, che si è allenato da un decennio o un quindicennio con altri sistemi ed in seguito ha provato per qualche altro anno Matevo®, trovando solo a questo punto il vero traguardo decisivo. Queste persone avranno capito che non era tutto perso!** Probabilmente si dovranno risolvere le questioni collegate ad articolazioni doloranti, motivazione bassa e pessimismo nell'andare oltre i risultati già ottenuti in una vita... Per vincere tutto questo servono accorgimenti soprafatti che permettano quel salto di qualità senza i sacrifici

imposti da allenamenti quasi agonistici; serve un allontanamento dagli stress, usando esercizi confortevoli, concedendo grandi margini di recupero.

Ottenere un piccolo ma progressivo miglioramento per il praticante ormai avanti con l'età, sia fisiologica che dal lato dell'allenamento, richiede una delicatezza limite, tale da prevedere passaggi programmati in anticipo per gli anni a venire.

Tutto fino ad ora ruotava attorno al presupposto che qualsiasi carico aggiuntivo sollevato, potesse generare un piccolo miglioramento di forza; in realtà ciò non provoca un conseguente adattamento fisico immediato. Infatti: "Se ad esempio sollevo 3 chili in più, probabilmente il mio corpo non è cambiato così tanto nell'immediato da aver 'assorbito' questo carico in modo sostanziale". Da tale principio si partirà per ottenere miglioramenti sostanziali nel lunghissimo periodo. Per questo incrementi molto piccoli e graduali sembrano avere la meglio rispetto a progressioni più grossolane. Ciò si verifica perché l'organismo riesce con maggior facilità a tenere il passo grazie alla componente recupero legata al nuovo carico sollevato, se questo è estremamente graduale. Incrementi sostanziali, ovvero il miglioramento esistente tra un anno e l'altro dopo una pausa mediamente lunga, possono essere piccoli se rapportati tra loro nell'arco del singolo anno ma enormi se considerati nei decenni. Termini come 'incremento sostanziale' o 'miglioramento sostanziale', saranno cardini portanti dell'intero libro. Pensare ad incrementi lontani 10 anni da ora può sembrare a dir poco avveniristico, però questo è 'il da farsi' per l'utente in stallo da molto tempo. Immaginate di essere un giovane 18enne che si è allenato fino a trent'anni ottenendo miglioramenti costanti, anche se via via sempre minori fino a 28 anni. Forse la giovane età, forse il variare della tecnica in modo via via più sensato hanno permesso un considerevole lasso di tempo di progressi. Nonostante tutto nei successivi 2 anni i miglioramenti sono bloccati e per giunta si orientano sulla via di un'apparente discesa, aiutata da una conseguente perdita di entusiasmo. Bene, supponiamo che questo utilizzatore, decisamente avanzato e demotivato, venga a conoscenza di un particolare metodo, capace di donare ai suoi praticanti risultati piccolissimi, lenti ma sostanziali e continui per i prossimi 15, 20 anni futuri. Sarebbe veramente un tempo lunghissimo che anche se fosse caratterizzato da un solo Kg sostanziale in più sollevato ogni anno, fornirebbe incredibili miglioramenti fisici: 10 Kg in più nel prossimo decennio, altri 5kg in più il decennio successivo e così via... Questo a cascata fornirebbe ineguagliabili effetti anti età, lenti e progressivi invece che uno stallo o peggio una regressione perenne!

L'esempio appena citato fornisce un'idea degli obiettivi proposti in questo libro. Nulla di surreale ma tutto realizzabile e testabile da ogni atleta avanzato che decida di provare.

In queste righe è racchiusa la sintesi che sto sperimentando tutt'ora con Matevo® con i miei 42 anni e più suonati, ottenendo ancora una lenta ma costante progressione della forza!

Miglioramento sostanziale.

L'allenamento con i pesi è tanto efficace quanto subdolo. Ti fa credere quello che non è. Me ne sono reso conto solo da poco. E' incredibile quanto possiamo migliorare la nostra persona con la tecnica del sovraccarico, ma anche quanto possiamo danneggiarla se non ascoltiamo attentamente i segnali che provengono dal nostro interno. Molto spesso ci sembra di progredire perché i carichi che riusciamo a muovere aumentano, questo però non significa che il corpo si stia rinforzando con la stessa velocità. Sollevare carichi costruiti nel tempo ci fornisce qualche speranza in più di avere un corpo conforme alla nostra forza. Non è detto però che sia tutto così semplice. La crescita avviene a cicli, grazie a stimoli e circostanze ben precise. Bisogna quindi ingegnarsi per ricreare questi stimoli anabolici e saper aspettare il momento in cui si manifesta il periodo di crescita. Non si tratta di un'ascesa costante e lineare, ma di una salita molto tortuosa che si deve scalare saggiamente per ottenere un risultato. Non ci è dato di sapere quando si verifica esattamente il nostro periodo di crescita e nemmeno la sua durata, viste le numerose variabili coinvolte. Per ovviare al problema è fondamentale costruire un programma che riproduca periodi di incremento con altri di recupero in modo ciclico, partendo dal molto basso. Per una questione di adattabilità che ci caratterizza, pian piano i periodi anabolici che cerchiamo arriveranno a coincidere con quelli del programma che seguiamo. A questo punto, aumenti di carico e forza reale saranno pressoché sullo stesso piano, anche se uno seguirà sempre di qualche tempo l'altro. Otterremo così il concetto di incremento sostanziale della nostra persona poco alla volta.

Nei fatti l'incremento sostanziale non è altro che la vera essenza ottenuta dall'allenamento. Se ricaviamo un aumento dei carichi sollevati nell'arco dell'anno di 10 Kg, l'aumento sostanziale di forza potrebbe essere solo di 1 Kg ad esempio; cioè quello che rimane nel tempo dopo un certo periodo di pausa.

Il problema è determinare in qualche modo la dimensione dell'incremento sostanziale del quale siamo entrati in possesso durante un lungo periodo di allenamento. Il modo per conoscerlo esiste ed è anche molto semplice. Come i praticanti di Matevo® potranno ricordare, nel metodo era contemplato almeno un lungo periodo di riposo. E' proprio dopo una lunga assenza dalla palestra che possiamo ricavare il nostro incremento sostanziale. Ottenuta la regola per ricavare questo prezioso elemento, non ci resta che determinarlo:

- Supponiamo di aver aggiunto 10 Kg al nostro livello di partenza di 80Kg nel corso della stagione passata di allenamento, durata 11 mesi, raggiungendo i 90Kg di sollevamento. Ad agosto dopo aver praticato l'intero mese a riposo; non appena è iniziato settembre, ci siamo precipitati nella nostra sala pesi ed abbiamo iniziato, dopo un accurato riscaldamento, a provare la nostra forza massima, scoprendo che dopo la pausa è diventata di 84 Kg. Quindi con un decremento di 6Kg rispetto al nostro livello del mese prima, in cui eravamo attivi. Conoscendo ora il punto di partenza della stagione passata e quello della stagione che verrà, potremo ottenere finalmente il nostro incremento sostanziale attraverso una semplice sottrazione. Avremo per cui 4 Kg di incremento sostanziale che è il vero miglioramento che abbiamo ottenuto durante tutta la stagione passata di allenamento, quindi quello che effettivamente ci resta dopo un

discreto lasso di tempo in pausa(1 mese).

Segue la formula:

INCREMENTO SOSTANZIALE = CARICO DI PARTENZA ATTUALE – CARICO DI PARTENZA ANNO PASSATO

Ovviamente potrà succedere che il miglioramento sostanziale tra una stagione e l'altra non si verifichi, oppure che addirittura si inneschi un peggioramento sostanziale. La formula sopra esposta, in questo caso, fornirà un risultato negativo. Questo dipende da molti fattori. Il punto fermo resta che, peggioramento o miglioramento sostanziale, rappresentano il nuovo vero punto di partenza che il nostro corpo riesce a sopportare e dal quale saranno iniziati i calcoli dei pesi da sollevare per dare il via alla stagione seguente.

Ricordo che i carichi di partenza sono inferiori al massimale reale, visto che Matevo® prevede un inizio dal veramente basso per poi ricominciare a migliorare, dando così la possibilità di ottenere sempre la super compensazione, responsabile del vero cambiamento fisico. Quindi un 10% o meglio un 20% in meno del massimale reale provato ad inizio anno. Percentuale che sarà bene resti identica anno dopo anno per avere termini di confronto.

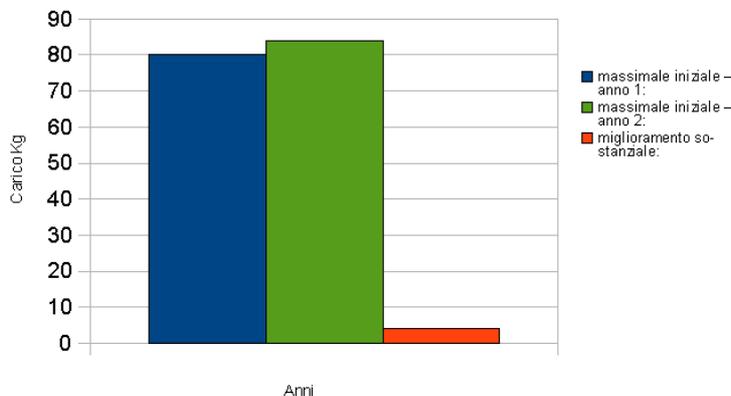
Aggiungo che se si dovesse verificare un peggioramento sostanziale, sono da intraprendere sempre le stesse manovre già descritte. Ovvero come già detto, ridurre il valore trovato nella prova massima di una certa percentuale. La regressione servirà ad agevolare la risalita della forza e concedere recupero all'organismo, gettando le basi per nuovi progressi.

Testare quello che rimane della forza costruita nel nostro organismo dopo una lunga pausa di un mese, ci può far capire qual'è il nostro reale cambiamento fisico, dopo un lungo periodo di allenamento precedente.

Rappresentazione grafica:

Confronto tra massimali iniziali primo e secondo anno

In paragone con il miglioramento sostanziale



Ciclo di carico.

Matevo® in questa sede analizza un particolare stile di incremento dei carichi che rispetta i cicli di crescita fisiologici dell'organismo umano, cercando di avvicinarsi ad essi. Molti sapranno o avranno immaginato che il corpo non cresce in modo lineare ma bensì a 'periodi'. Lo possiamo vedere sui bambini, dove la loro statura sembra fermarsi misteriosamente per un po' di tempo e poi, come per magia, ricomincia ad aumentare ed in seguito fermarsi nuovamente. Anche l'adulto a suo modo 'cresce così', anche se più che di crescita, in questo caso sarebbe giusto optare verso il ricambio di vecchi tessuti con nuovi. Lo possiamo vedere esternamente e concretamente quando ci procuriamo un'abrasione sulla pelle, in tale situazione se osserviamo il rimarginarsi della ferita notiamo che per alcuni giorni questa sembra guarire e poi in altri non migliora affatto. Se la ferita fosse fotografata una volta al giorno fino alla completa cicatrizzazione, otterremo delle prove inconfutabili sui veri tempi di guarigione del derma e quindi un'idea più chiara sulla rigenerazione dei nostri tessuti. Inoltre possiamo aggiungere che più l'infortunio è importante più la ferita sarà 'profonda' e quindi più lenta a guarire completamente. Funzioniamo così, un discorso simile lo possiamo applicare a tutti i tessuti del nostro corpo, come i muscoli che non vanno trattati diversamente. Pertanto se in allenamento verranno previsti via via degli incrementi che poi saranno alternati a dei decrementi, tutti regolati da una struttura tendente all'aumento, otterremo dei cicli di carico che ci miglioreranno lentamente nel lungo periodo con dei veri guadagni sostanziali.

Vediamo come può avvenire tutto ciò praticamente:

Settimana 1 – Kg 60

Settimana 2 – Kg 61

Settimana 3 – Kg 62

Settimana 4 – Kg 63

Settimana 5 – Kg 64

Settimana 6 – Kg 65

Settimana 7 – Kg 66

Settimana 8 – Kg 67

.

.

Settimana 13 – Kg 90

Settimana 14 – Kg 91

Settimana 15 – Kg 92 ---> stallo, quindi regressione del carico di X %

Come esempio ridurremo il carico raggiunto nello stallo del 10%(può essere scelta qualsiasi percentuale, più è grande meglio è), ricominciando gli incrementi da quel punto, come segue:

Settimana 16 – Kg 82

Settimana 17 – Kg 83

Settimana 18 – Kg 84

Settimana 19 – Kg 85

Settimana 20 – Kg 86

.

.

.

Settimana 30 – Kg 96

Settimana 31 – Kg 97

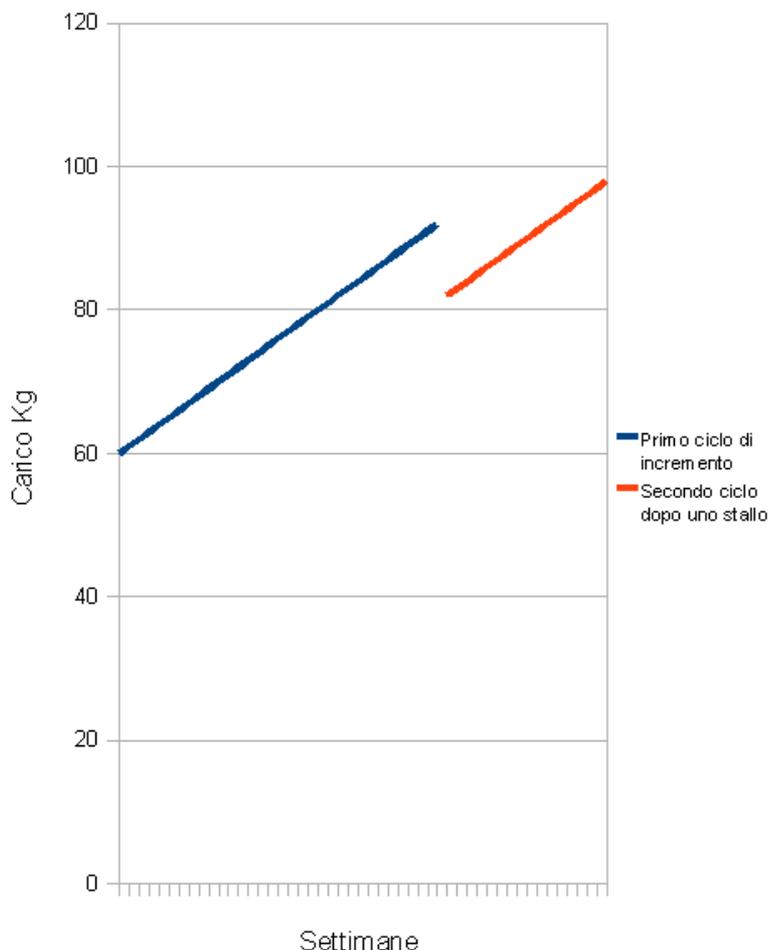
Settimana 32 – Kg 98 ---> Nuovo stallo e nuova riduzione di X %

Ogni riduzione conclude un ciclo di carico e determina l'inizio di uno nuovo. I cicli di carico proseguono in questa maniera per l'intero programma annuale. Dopo molte settimane di incremento ricomincia un nuovo ciclo successivamente ad un nuovo stallo con una certa riduzione percentuale scelta dall'utente. Molto semplicemente, questo processo uniformizza il più possibile i tempi di aumento della forza con i reali cambiamenti fisici messi in atto dall'organismo, sulla base dell'allenamento sostenuto. L'obbiettivo è cercare di abbracciare, o quantomeno avvicinarsi, ai reali cicli di crescita del nostro corpo.

In tal modo la progressione è molto lenta, però reale. Una progressione di questo genere è orientata al raggiungimento di un vero miglioramento sostanziale da parte del corpo, che può diventare cumulativo negli anni. Pensare di migliorare le proprie capacità di soli 10-11 Kg per un principiante in un intero anno può essere poco, ma se pensiamo ad atleti avanzati che si allenano da alcuni decenni le cose cambiano molto. Sottolineo che il principiante ha dei cicli di crescita molto più ampi, per cui non sarà raro vedere novizi migliorare la propria forza anche di 50Kg in un solo anno. Preciso che è sempre opportuno utilizzare carichi pari ad un Kg a settimana e mai di più, in quanto la fretta non porta mai a nulla di buono ed il progresso deve essere proiettato sul periodo più ampio possibile... Comunque, parlare di un miglioramento di forza durante l'anno di almeno 20-22 Kg potrebbe far pensare seriamente alla scelta di questo approccio anche a molti neofiti. Fermo restando che l'incremento descritto in queste righe parte da un livello inferiore rispetto al massimale assoluto, permettendo di dare il via alle capacità di recupero e quindi di manifestarsi a pieno titolo, come già spiegato.

L'alternanza di carico a salire per poi regredire dopo un certo periodo del tutto variabile nella durata, creerà i presupposti di crescita derivanti dal l'ultimo stimolo anabolico indotto dalla settimana di stallo. Il nuovo miglioramento si manifesterà però, solo durante la regressione e quindi la nuova progressione dal basso verso l'alto nel nuovo ciclo che sarà iniziato successivamente.

Ciclo di carico ed incremento dopo lo stallo



Schema di progressione.

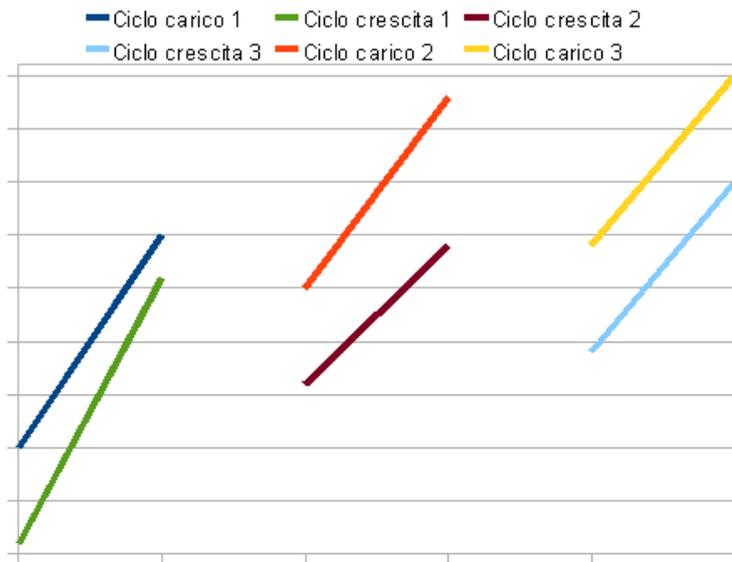
Seguendo l'andamento del ciclo di carico appena spiegato nel precedente titolo, se rappresentato graficamente, mostrerà una progressione ad onda, come già succede in ambito settimanale. Far 'oscillare' verso la fatica ed il riposo in modo alternato l'ago dei carichi da sollevare, permetterà alla nostra persona di allineare poco alla volta i cicli di recupero fisiologico con quelli previsti dal programma di allenamento, già dopo pochi mesi.

La progressione dei carichi deve seguire una sua logica di simmetria che si ripeterà nel breve periodo (una settimana), nel medio periodo (un mese) e nel lungo periodo (un anno).

Analizzando Matevo® appare chiaro, specialmente nella versione proposta in questo libro, che tutto il metodo, in tutti i periodi assume un preciso aspetto ad onda di sforzo. L'onda è presente nella settimana con i suoi tre allenamenti dove i carichi scendono via via con il proseguire dei tre allenamenti. Nel ciclo di carico dove la forza sale settimana dopo settimana per poi ripartire da un punto più basso dopo lo stallo. Infine negli anni, in cui con l'inizio di uno nuovo, si riparte sempre dal basso per poi risalire mese dopo mese. Questo semplice ingranaggio si muove gradualmente e lentamente plasmando il nostro corpo un po' alla volta, senza fretta. Una 'cura' che ci trasformerà contrastando gli effetti del tempo. Lavorare con l'allenamento sui carichi non è nient'altro che uno strumento mirato verso la manipolazione ormonale ed il suo sostegno verso l'alto negli anni.

Certo è che la progressione non potrà durare all'infinito, prima o poi tutto si deve per forza fermare. Potremo proseguire per qualche anno, anche se con il concetto di miglioramento sostanziale espresso in questa sede da Matevo®, i guadagni potranno essere garantiti per un grande lasso di tempo. Ciò non toglie che si arriverà comunque prima allo stallo e poi alla progressiva regressione data dal processo inevitabile di invecchiamento. L'utente deve conoscere la realtà del decadimento fin dal primo giorno di allenamento e anche se Matevo® rallenterà di certo gli effetti dello scorrere del tempo, non li arresterà mai del tutto. Non so dire se la frontiera dell'immortalità sarà mai risolta, in questo nuovo millennio o in quelli successivi, grazie alle tecniche di manipolazione del DNA, rendendo inutili elaborati espedienti come Matevo® per allungare e migliorare la qualità della vita. Questa però è solo una speculazione che per ora si allontana dalla realtà odierna...

Rappresentazione ipotetica e schematica del rapporto tra i cicli di carico e cicli di crescita corporea:



Notando che nelle prime due linee (blu e verde) la differenza è piuttosto evidente. Anche nella seconda rappresentazione delle linee arancio e marrone la dissociazione è ancora marcata. Si può però notare che nell'ultima rappresentazione (linee gialla ed azzurra) il ciclo di carico e quello di crescita iniziano ad equivalersi andando di pari passo.

Andamento nel tempo di Matevo®.

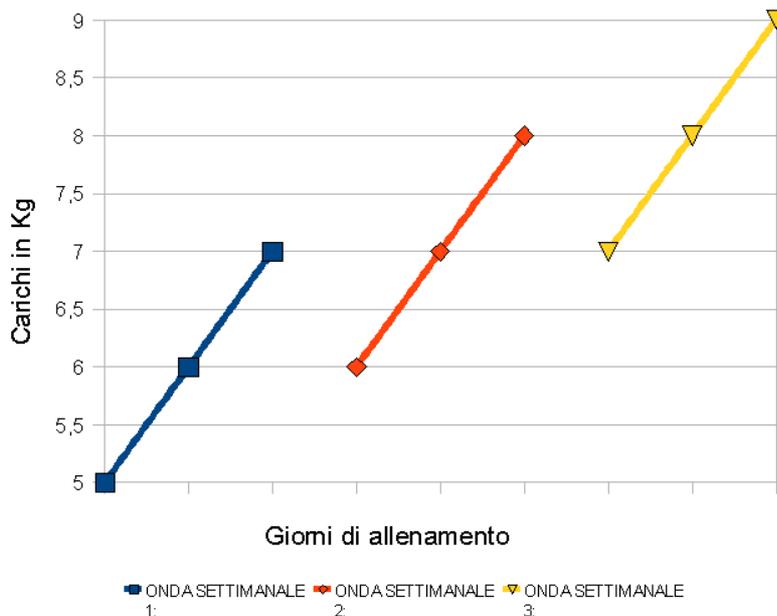
Sotto seguono gli schemi di ogni periodo Matevo® per evidenziare all'utente il confronto fra essi, in modo da rendere maggiormente comprensibile l'approccio da seguire:

Settimane:

ggA- ggB- ggC

- 1---> 5Kg-4Kg-3Kg
- 2---> 6Kg-5Kg-4Kg
- 3---> 7Kg-6Kg-5Kg...

Andamento dei carichi nei tre giorni di allenamento settimanali per un certo periodo



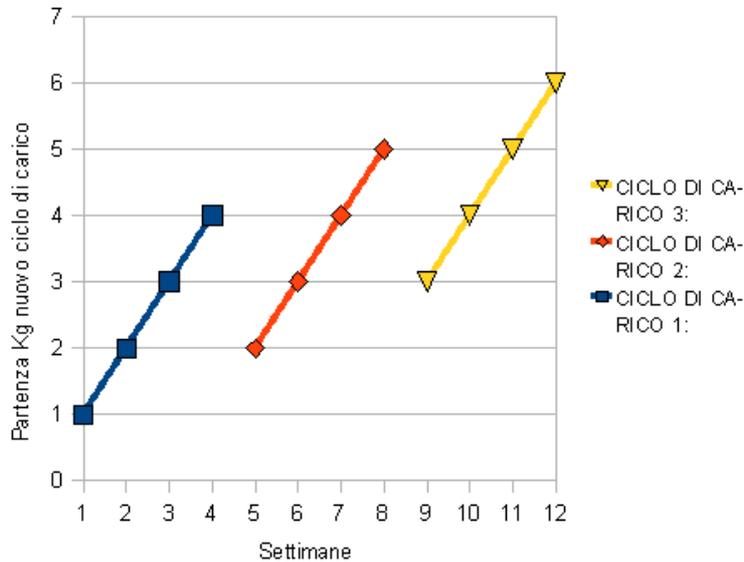
Le settimane composte dai vari giorni(A-B-C) che caratterizzano il primo ed il più piccolo ciclo di questo metodo. L'onda di sforzo a livello settimanale è decrescente dal lato carico.

Cicli di carico:

Set1- Set2- Set3- Set4

- 1---> 1Kg-2Kg-3Kg-4Kg
- 2---> 2Kg-3Kg-4Kg-5Kg
- 3---> 3Kg-4Kg-5Kg-6Kg
- ...

Successione ipotetica di cicli di carico di durata di 4 settimane ciascuno



Il ciclo di carico nella raffigurazione sopra è dato da una durata di ipotetiche 4 settimane. Le quali esprimono un'onda crescente che ogni ciclo di carico riprende partendo da un valore ridotto percentualmente ma con livello leggermente più alto dell'inizio di quello appena concluso. La progressione dei cicli di carico nella realtà avrà una durata variabile che sarà determinata dagli incombenti periodi di stallo che si presenteranno. Man mano che i carichi saliranno renderanno più brevi i cicli di incremento, fino ad arrivare allo stallo definitivo per quell'anno. Anni(partendo da incrementi sostanziali):

ciclo1-ciclo2-ciclo3-ciclo4-ciclo5-ciclo6

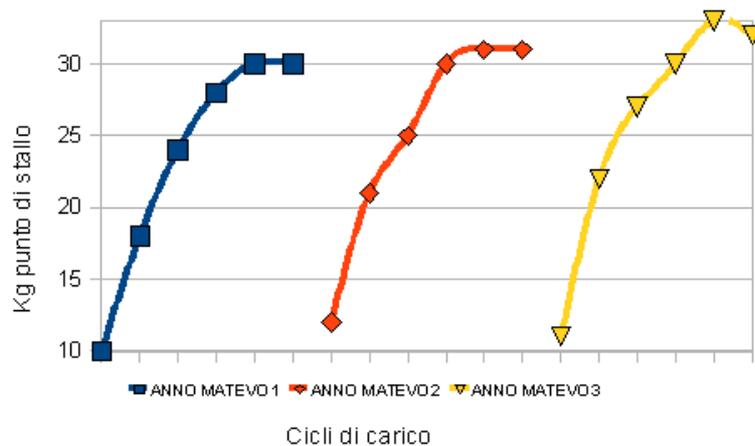
-Anno1---> 10kg 18kg 24kg 28kg 30kg 30kg(stallo)

-Anno2---> 12kg 21kg 25kg 30kg 31kg 31kg(stallo)

-Anno3---> 11kg 22kg 27kg 30kg 33kg 32kg(stallo)

·
·
·

Andamento negli anni dopo una successione di svariati cicli di carico



L'onda è lunga l'intero anno e con tendenza pressoché crescente. Riparte dopo ogni nuovo inizio anno dal carico sostanziale, non necessariamente incrementato rispetto all'anno precedente(dipende molto dallo stato del momento del

praticante), comunque il tempo non manca per migliorare! Preciso che il separatore tra un anno e l'altro è sempre il 12esimo mese, quello di riposo totale.

Mettendo a confronto i vari periodi, dal breve al lungo, si nota la similarità strutturale che regola il metodo Matevo®. In particolare osservando le onde di sforzo che iniziano da piccole con il periodo settimanale per diventare enormi in quello annuale.

Allenamento evolutivo.

In Matevo® da sempre si parla di allenamenti evolutivi, ovvero composti da movimenti di base che il corpo umano è naturalmente orientato a svolgere in qualsiasi circostanza. I movimenti in questione, già espressi più volte in precedenza nella prima versione di questo lavoro sono: la spinta, la trazione a se ed il sollevamento di un oggetto da terra. Espletando queste tre semplici azioni si riesce ad ottenere un risultato che può essere trasferito alle più disparate situazioni, ottenendo la maggior versatilità possibile.

Migliorare la forza nei movimenti evolutivi sopra citati determinerà una superiore efficienza in tutto il vissuto quotidiano. L'aumento di forza sarà ottenuto molto gradualmente nel tempo attraverso settimane, mesi ed anni, con esercizi assolutamente sicuri perché compatibili con i movimenti più innati che l'uomo è in grado di svolgere per interagire con l'ambiente.

La prerogativa principale di Matevo® in questo libro, è certamente quella di creare una situazione allenante che non possa in alcun modo spingere l'utente verso una situazione di possibile infortunio. Farsi male in allenamento può essere drammaticamente demotivante ed allontanare molto dai potenziali risultati ottenibili. L'allenamento con Matevo® vuole essere efficiente ed allo stesso tempo delicato per l'utente dal punto di vista articolare. Piccoli passi svolti per un tempo lunghissimo su movimenti sicuri forniranno risultati superiori!

Sarà strabiliante notare tutti i passaggi che la nostra persona potrà sostenere per ottenere una forza via via crescente. Lavorare su movimenti molto naturali come spingere, tirare e sollevare allontanerà il fantasma del conflitto articolare, permettendo miglioramenti lenti ma costanti su tutti i gruppi muscolari ed articolari del corpo. Rispettare l'equilibrio tra le varie catene cinetiche, rispettano l'armonia tra agonisti ed antagonisti, è prioritario in Matevo®, grazie ai grandi esercizi che vengono svolti, dove il peso viene manipolato sempre attraverso le mani prima di tutto.

Ovviamente allenarsi in questo modo significherà abolire tutti gli esercizi complementari minori a cui sicuramente siamo stati abituati a svolgere in sistemi più tradizionali, fin dal primo giorno di frequenza in palestra. Un atteggiamento così brutale e radicale potrà dare dispiacere all'appassionato di body building, ciò però sarà presto sostituito da un grande sollievo articolare sin dalle prime settimane, specialmente per chi si allenava molto duramente. Inoltre ogni rimpianto verrà compensato dopo qualche mese di pratica con il superamento in termini di forza dei vecchi traguardi rispetto al culturismo tradizionale. L'utente potrà 'toccare con mano' il miglioramento, nonostante lo svolgimento di tre soli esercizi, dopo un test nell'esercizio complementare preferito dei tempi andati, da quando non è stato più svolto, scoprendo di poter sollevare carichi superiori rispetto al passato, fintanto che veniva praticato regolarmente! Fortuna?! Non credo, probabilmente è solo perché il sistema tradizionale non rappresentava la strategia più appropriata di condurre l'allenamento. Questo test dimostra senza lasciare dubbi, che lavorando su movimenti evolutivi e nient'altro si raggiunge il massimo livello di trasferibilità dei risultati, sia alle situazioni ordinarie che in quelle molto specifiche come un singolo esercizio in palestra.

Ricordo una giornata passata ad una fiera del fitness a Torino, dove fra i vari stand era presente anche quello di una palestra della città, che metteva in palio vari abbonamenti a seconda dei punteggi totalizzati in un percorso di esercizi... Bene, nonostante si trattasse di esercizi che non svolgevo mai, come lento dietro manubrii, chest press ed altri... L'istruttore addetto a quel percorso si complimentò con me per l'alto numero di ripetizioni che riuscii a svolgere in tutte le tappe del circuito ginnico. Non mi dilungai in spiegazioni... Però accettai i complimenti fiero del fatto che anche in quella occasione le direttive di Matevo® si rivelarono esatte! Pur trattandosi di un sistema a basso volume.

Vedete, al mondo è sempre la soluzione più semplice quella migliore. Lo è in ogni settore. Nella matematica la soluzione più breve è sempre la più conveniente. In fisica (la scienza che studia le leggi dell'universo e non riguarda direttamente il corpo umano) si cercano negli acceleratori e nei modelli teorici gli elementi più semplici e basilari che compongono tutta la materia che regolano le leggi del mondo in cui viviamo... Sicuramente anche nell'allenamento si deve ragionare così, in modo molto semplice. Evitando di articolare le nostre tabelle con rocambolosi esercizi e stratagemmi più esotici per avere risultati. Tre movimenti evolutivi possono bastare e quindi tre soli esercizi. Non mi stupirei affatto se un giorno si scoprisse che si può raggiungere il massimo potenziale fisico con un solo movimento evolutivo!

Testosterone a tutta forza con un giorno al massimo.

Molto spesso penso al mio passato in palestra, ai pensieri che avevo un tempo e a quelli che ho oggi. Mi sembra quasi di essere un'altra persona rispetto a quando ero molto giovane... Sentivo di tanto in tanto parlare di meccanismi fisiologici che non comprendevo per nulla, riguardanti l'allenamento e l'alimentazione. Prima di iniziare a studiare su questo argomento agivo per emulazione di altri ed ho impiegato anni per rendermene conto. Di tanto in tanto sulle riviste che leggevo allora molto appassionatamente, compariva la parola 'testosterone'. Sentivo che molti atleti si allenavano tenendo conto dei suoi presunti picchi giornalieri. Altri invece, se li creavano loro stessi i picchi (lascio immaginare al lettore in che modo lo facessero...), usando ognuno il 'metodo migliore'. Altri invece si affidavano ad estratti vegetali di varia natura per incentivarne la produzione endogena. Tutti i praticanti delle palestre, bene o male,

avevano e hanno sentito parlare del testosterone.

Ora che sono passati alcuni anni da quei tempi e molti fantomatici misteri, studiando e sperimentando molto, sono riuscito in parte a spiegarmeli. Vorrei rendere il lettore partecipe di alcune mie intuizioni legate al profilo ormonale in rapporto all'allenamento ed all'alimentazione. Tutti fattori che si riconducono in fine ad un miglior utilizzo dei macro nutrienti.

E' esistito un tempo in cui gli ormoni erano alla portata di tutti gli sportivi, era sufficiente andare in una qualsiasi farmacia ed acquistare. Infatti questo è stato l'inizio della fine per gli effetti salutistici dello sport in genere... Dopo lo scoppio del caso doping alle olimpiadi già a partire dagli anni '50, per altro molto spinto dai media, per gli sportivi è cambiato tutto. Via via, decennio dopo decennio gli ormoni sono diventati merce sempre più rara. Gli atleti di ogni genere hanno dovuto rivedere profondamente i modi per procurarsi questi potenti quanto controversi 'prodotti'. Ciò non ha comunque impedito l'enorme diffusione di cui siamo testimoni oggi. Arrivata fino a colpire la gente comune che utilizza steroidi per motivi puramente 'estetici'.

Somministrarsi del testosterone o un suo derivato è certamente la via più semplice per ottenere risultati superiori! Ma cosa succede dentro di noi quando lo facciamo? La risposta è breve: un gran corto circuito. Si perché non insegneremo nulla al nostro organismo; non gli insegneremo a produrre più testosterone da solo quando ce ne sarà bisogno. Anzi imparerà l'esatto contrario, ovvero ne produrrà meno perché tanto gli viene somministrato dall'esterno... Quindi se il testosterone proviene dall'esterno, perché il nostro corpo dovrebbe impegnarsi con faticosi ed elaborati meccanismi chimici per riuscirci da solo? Sarebbe del tutto inutile! Eppure è lì la risposta, la possiamo 'sfiorare con le nostre mani': nella fatica, nella privazione, nel metterci in forte crisi; solo questa è la strada per incrementare spontaneamente la produzione endogena di questo prezioso ormone.

Già, avete letto bene. Per potenziare il profilo ormonale, ne sono ormai certo, è necessario inserire il nostro organismo in un contesto di fortissima crisi per un certo periodo(anche solo un giorno di tanto in tanto può bastare). Secondo il principio dell'adattamento fisico, se saremo 'messi alle strette' con attività dura e alimentazione scarsa, l'assetto fisiologico che normalmente guida le nostre 'comode' reazioni biochimiche abituali, dovrà per forza cambiare e potenziarsi per garantire la sopravvivenza. Passato questo ostico lasso di tempo, si potrà tornare alla vita agiata e comoda che solitamente ci accompagna per sfruttare così tutti i feedback derivanti dalla faticosa e dura giornata trascorsa.

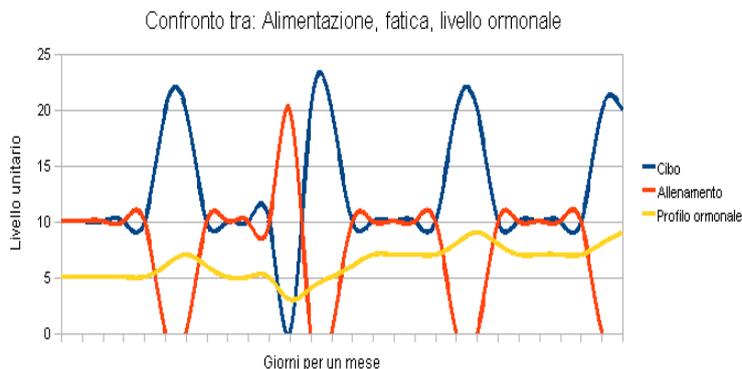
Tornando alla vita comoda noteremo che tutto ci appare facile, la nostra salute sarà migliore, le ferite guariranno più in fretta, la nostra vitalità sarà più alta... In poche parole saremo più giovani perché il nostro profilo ormonale ed in particolare il testosterone saranno più alti, così come le nostre capacità di recupero complessive. Per cui anche la nostra capacità di assimilazione nutritiva a livello cellulare diventerà più efficace, per affrontare un'altra possibile crisi alle porte.

Consiglio di eseguire un'analisi ematica del livello di testosterone complessivo(magari anche di quello libero) alla fine di un certo periodo, prima di sostenere la giornata dura, per alcuni cicli e noterete che questo valore si alzerà di ciclo in ciclo, così come molti altri ormoni. Tutto tornerà pian piano vicino al livello che si presentava quando si era ventenni.

E' sufficiente questa piccola prova per tastare con mano i benefici di Matevo®.

Schema grafico e tabella con andamento dimostrativo del profilo ormonale secondo allenamento ed alimentazione:

GIORNI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Cibo	10	10	10	10	10	20	20	10	10	10	10	0	20	20	10	10	10	10	10	20	20	10	10	10	10	10	20	20
Allenamento	10	10	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	0	0
Profilo ormonale	5	5	5	5	5	6	7	6	5	5	5	3	4	5	6	7	7	7	7	8	9	8	7	7	7	7	8	9



Esaminando il grafico e la relativa tabella si nota che al dodicesimo giorno viene creata volontariamente una situazione di 'crisi' corporea(colonna verde), dove il cibo non viene consumato per nulla e l'allenamento si svolge con un volume più alto del solito(Vedi capitoletto sulla settimana Matevo® svolta tutta in un giorno). Per quel singolo giorno il profilo ormonale crolla drasticamente, per venire poi potenziato nelle giornate successive, quando allenamento, alimentazione e cicli di riposo ritorneranno alla normalità. Si nota però che nonostante il ritorno ai normali range della routine giornaliera, il profilo ormonale continua ad essere sensibilmente più alto rispetto a com'era prima del giorno di 'crisi'

autoindotta. Ciò forse avviene per affrontare meglio nell'immediato futuro una possibile situazione di estremo stress... Dalle supposizioni appena evidenziate è interessante notare che probabilmente, estratti vari ed altri alcuni prodotti farmaceutici sono decisamente più efficaci dal punto di vista commerciale per i produttori, piuttosto che un sistema pratico per dare enfasi e spinta spontanea al profilo ormonale umano. Dire di privarsi di qualcosa, di 'spaccarsi' il fisico per un periodo, faticare molto, forse non è così conveniente commercialmente come sistema per essere promosso, anche se dubito che gli esperti del settore non se ne siano mai accorti... Credo che questo sia l'ennesimo tabù sul fitness, sugli ormoni e sulla salute in genere... Tenetelo in considerazione e provate. Vedrete!

Potenziamento metabolico per maggiori risultati futuri.

Come già spiegato in altri punti del libro, l'approccio sportivo tradizionale odierno, per quanto riguarda l'alimentazione si basa sull'intraprendere una strada costantemente verso l'alto delle quantità da assumere. Tenzialmente può sembrare giusto, anche se in realtà non lo è! Il nostro organismo è strutturato talmente bene da riuscire a rendere sempre sufficiente il cibo di cui dispone. Infatti se sopraggiunge un periodo di crisi intensa il nostro stomaco, il nostro cuore, il nostro cervello, i nostri polmoni, i nostri muscoli, le nostre cellule, impareranno a massimizzare il risparmio e quindi a funzionare con meno risorse. Il discorso però non è così riduttivo e non appena si presenterà una nuova condizione di abbondanza, anche pari livello precedente alla crisi, ricominciando a mangiare, tutto quello che 'metteremo' nello stomaco sarà visto come 'altamente nutritivo', ottenendo pertanto una ricostruzione strutturale fenomenale. Ciò renderà nuovamente vera la massima che l'organismo umano *risparmia il cibo che riesce a trovare raramente*. Non c'è altro da sapere e sarà facile comprendere perché un'alimentazione costantemente diretta verso una sempre maggiore assunzione calorica è fondamentalmente sbagliata, tanto da indebolire nel lungo periodo l'organismo anziché rinforzarlo.

L'uomo è una macchina in continuo adattamento dinamico con l'ambiente che lo circonda. Provate a pensare ad una fantastica automobile, che quando è prossima a terminare il carburante dopo aver percorso 500km, supponendo che improvvisamente trovi un nuovo punto di rifornimento diventi capace, con la medesima quantità di combustibile, a percorrere 600km con il pieno. Successivamente, sempre in prossimità di rimanere ancora a secco, abbia di nuovo la fortuna di trovare una stazione di benzina per fare il pieno, diventando capace questa volta di sopportare 700km sempre con la stessa quantità di carburante. Sarebbe straordinario vero?! Bene, l'organismo di cui disponiamo è capace a compiere questo 'miracolo', per via dei molti meccanismi di adattamento presenti al suo interno.

Istruire il nostro corpo a fare sempre di più a parità di cibo assunto, significa nuovamente ottenere il risultato dell'adattamento attraverso un allenamento specifico: potenziamento metabolico

Seguendo le linee di condotta appena esposte si può ricreare una situazione di adattamento nel contesto della preparazione Matevo®. Individuiamo un solo giorno in cui possiamo sostenere un periodo di crisi composta da poco cibo e molto allenamento.

Come già esposto nel titolo precedente, un breve periodo di crisi indurrà un conseguente potenziamento metabolico e ormonale successivo. Su questa base sarà composta una settimana molto ostica con Matevo®.

Alimentazione:

Elaborare un giorno di micro digiuno controllato.

Allenamento:

Matevo® nella sua versione condensata in un solo giorno, per rendere difficili le cose volontariamente, dovrete incrementare il volume. Per cui consiglio di passare a tre sedute a settimana, dove in una seduta svolta con l'intero allenamento di una settimana prevista dal metodo. Non dovrete però andare avanti coi carichi in questa singola sessione ma regredire! Un bel salto verso una difficoltà superiore, non c'è che dire vero?! Badate bene di mettere in atto questo accorgimento solo quando i carichi sono ancora relativamente lontani dal punto di stallo, pena un misero fallimento. Invito inoltre ad utilizzare questa tecnica di 'sviluppo metabolico' con parsimonia, dato che l'abuso potrebbe ridurre la vostra energia vitale causando invecchiamento.

Esempio pratico:

Settimana di rinforzo metabolico:

- Digiuno
- Allenamento con decremento carico → sedute A-B-C in una

La settimana successiva si ritorna alla normalità, con i soliti pasti giornalieri e l'allenamenti A-B-C suddivisi nei tre giorni settimanali. Per i praticanti della versione Matevo® del singolo giorno concentrato si ritorna alla solita routine di un giorno alla settimana. I carichi continuano a progredire dal punto di conclusione della settimana di potenziamento metabolico.

L'esempio sopra esposto rappresenta il minimo per coloro che eseguono Matevo® nei tre giorni classici. Si potrebbe passare a 4, 5 o anche 6 allenamenti settimanali, ciò dipende dalla forza dell'utente, Anche se eseguire digiuni multipli settimanali sarebbe a dir poco rischioso.

Mentre per chi pratica il metodo concentrato in un solo giorno come d'abitudine, saranno sufficienti anche 2 sedute(soluzione limite da svolgere raramente) settimanali di potenziamento metabolico.

Raccomando ancora una volta di usare con parsimonia questa tecnica, che con l'abuso potrebbe diventare deletereo e perdere d'efficacia.

Vita generatrice di idee con privazione, sacrificio, povertà ed infanzia libera di fare errori.

Le regole evolutive mantengono il loro valore a qualunque stadio di applicazione. In natura gli esseri viventi per poter

emergere sugli altri devono dimostrarsi migliori. Ciò vale sempre ed in particolare nel contesto umano. Ogni individuo cresciuto in una situazione di difficoltà che possieda dentro di sé voglia di fare, riesce sempre a prevalere sugli altri cresciuti nel più sfrenato benessere. Il mondo è pieno, sia ora che nel passato, di persone povere che sono riuscite in qualcosa. Diventare ricchi spesso, per un povero è l'effetto di una mente superiore unito ad un desiderio superiore. La privazione genera la voglia di essere meglio degli altri. Chi ha già tutto spesso non ha più nulla da desiderare con un conseguente assopimento della vitalità, della voglia di fare, della genialità. Spesso chi ha già tutto e può realizzare i propri sogni dopo ogni capriccio, tende ad adagiarsi ed a cadere in un vortice depressivo autodistruttivo. La rincorsa continua verso qualcosa, genera sempre un miglioramento sia fisico che intellettuale. Matevo® attraverso i suoi insegnamenti di privazione e disciplina mentale cerca di elevare le persone che lo praticano. Insegnare il valore della rinuncia anche a coloro che non hanno mai avuto idea di cosa sia, può aprire le porte ad una realtà totalmente nuova fatta di infinite scoperte. Spesso il vizio dell'eccesso alimentare non è isolato solamente al cibo ma si allarga ad innumerevoli altri settori. Imparare la determinazione nell'allenamento e nell'alimentazione può servire a conquistare nuovi traguardi negli ambiti più diversi, partendo da quello lavorativo, passando a quello economico, per arrivare al successo sentimentale ad esempio. La sostanza è semplice: è importante saper dire di NO a se stessi per essere migliori già in età precoce. I bambini educati con i NO daranno di certo più valore alle cose e quindi anche ai SI. La privazione deve essere una condizione appresa già da piccoli, anche se non è mai troppo tardi per rimediare da adulti. Aggiungo in fine che per acquisire una mentalità vincente è sempre necessario diventare capaci ad accettare dei NO come risposta. Un SI rende sempre la vita più comoda e facile ma spesso non insegna nulla! Termino aggiungendo che nella storia esistono infiniti esempi di persone povere che hanno scoperto qualcosa di importante, mentre sono davvero pochi gli esempi di persone ricche che hanno avuto idee geniali.

Fasi di regressione per superare lo stallo.

Prevedere una soluzione ideale anticipatamente per affrontare un momento di blocco nei progressi è senza dubbio una buona strategia. Saper a priori come comportarsi, all'arrivo di un apparente punto limite al progresso, intraprendendo immediatamente la strada giusta per superare la crisi ed aggiungere ancora alcuni chilogrammi sul bilanciere è prioritario. Analizziamo per bene la fase di regressione.

Le fasi con il primo libro che trattava Matevo® erano già prestabilite prima di iniziare, nel senso che erano quattro e l'utente, via via che i carichi aumentavano, avvicinandosi allo stallo per ognuna, poteva utilizzare la 2, 3 o anche tutte e quattro nell'anno di allenamento. Proseguendo fluidamente con l'incremento della forza.

Dopo un'analisi più accurata, ho cercato di non rendere fisse le fasi in questo nuovo libro. Esisterà una sola fase che poi via via verrà ripetuta partendo da carichi ribassati, ogni volta che si incontrerà lo stallo, coprendo così l'intero anno di allenamento.

Usare la strategia della regressione per superare un blocco nei progressi è senza dubbio la migliore soluzione, anche se può sembrare la strada più lunga. Molti utenti potrebbero essere convinti che la regressione non serve e sarebbe meglio rimanere sul carico che non si riesce a sollevare, insistendo fino a quando forse, si riuscirà nell'impresa. Non credo che insistere cocciutamente, senza l'umiltà di rivedere i passaggi compiuti per arrivare fino lì, permetta alla fine di raggiungere il risultato desiderato.

Dopotutto per similarità, se non si è compreso un passaggio scritto in un libro si tornerà indietro di alcune pagine per rivedere quel punto. Niente di più scontato. La medesima tecnica vale anche per l'allenamento e per qualsiasi altro settore.

Abbassare di una certa percentuale, tanto più alta quanto più è insormontabile lo stallo, permetterà di 'scavalcare' lentamente il punto di blocco, per mezzo di lenti ma progressivi cambiamenti nervosi e muscolo scheletrici.

Come ho già scritto in altri punti di queste pagine, il corpo umano cresce e si migliora a cicli, quindi ritornare indietro di qualche settimana, può servire per dare spazio a nuovi sviluppi che possono essere così facilmente messi in atto con la massima facilità dall'organismo. Ciò potrà mettere in atto un nuovo ciclo di crescita. E' necessario creare 'il terreno fertile' per nuovi traguardi senza considerare solamente l'immediato, bensì è saggio guardare sempre al lungo periodo.

Otterremo per cui una soluzione come la seguente:

...

Settimana 16 ---> sollevati 102Kg

Settimana 17 ---> sollevati 103Kg

Settimana 18 ---> sollevati 104Kg

Settimana 19 ---> sollevati 105Kg

Settimana 20 ---> sollevati 106Kg

...

Settimana 25 ---> stallo a 111Kg

Regressione del 10% con arrotondamento per difetto, quindi 99,9 diventa 99

Settimana 26 ---> sollevati 99Kg
Settimana 27 ---> sollevati 100Kg
Settimana 28 ---> sollevati 101Kg
Settimana 29 ---> sollevati 102Kg
Settimana 30 ---> sollevati 103Kg
Settimana 31 ---> sollevati 104Kg

...

Si procede con questo andamento fino al raggiungimento del prossimo punto di stallo, per poi intraprendere una nuova regressione e quindi una nuova rimonta, sperando di ottenere sempre un minimo incremento di ciclo in ciclo. Tale procedimento sarà da mantenere per l'intero anno di allenamento e per tutta la vita, se si continuerà con il metodo Matevo®. Potrete stare certi che dopo il primo stallo, proseguendo con il ciclo successivo, supererete il livello di forza raggiunto in precedenza ed anche per i prossimi cicli. I miglioramenti con ogni probabilità potrete aspettarveli anche negli anni successivi, anche se saranno sempre meno marcati mano a mano che raggiungerete i limiti imposti dal vostro corpo. E' scontato anticipare che, passato qualche anno, non potrete più aspettarvi significativi miglioramenti, anche se non saranno da escludere periodi molto positivi in cui potrete ottenere ancora qualche ulteriore progresso, dato che per lo più sarà 'una lotta al mantenere' il livello raggiunto. Ovviamente non potete pretendere che la vostra forza aumenti in eterno! Sarebbe vera utopia. Dopo l'arresto completo dei miglioramenti, la battaglia inizierà contro gli anni che passano inesorabilmente e l'indicatore di forza determinerà quanto il vostro corpo stia fisiologicamente invecchiando, se eventualmente la vostra forza sarà mantenuta stabile nei dieci anni successivi ad esempio, anche la vostra età biologica sarà rallentata, contrariamente a quella anagrafica che non si può bloccare! Gli effetti di questo 'break biologico' potrete notarli su voi stessi rispetto ai vostri coetanei sedentari e potranno vederli le persone che vi stanno attorno.

Quando ci si blocca con un carico, i motivi possono essere tantissimi, quindi può essere possibile che a volte, in una settimana i carichi non riescano a salire, non tanto perché quello è il reale limite, ma per una cattiva situazione psicofisica di quel periodo. Non bisogna allarmarsi per il mancato sollevamento, è però una buona abitudine quella di regredire ugualmente anche se in condizioni normali sarebbe andato tutto bene. Ripetere i carichi già fatti farà di certo bene alle capacità di recupero del corpo e con ogni probabilità, non appena si ritornerà a quel punto difficile, la forza sarà più alta di prima.

L'ultimo problema resta quello di capire l'entità della regressione da sostenere. Scegliere accuratamente la dimensione del carico da togliere è decisamente importante. Tendenzialmente più il periodo di recesso è grande più il corpo avrà la possibilità di 'respirare'. Normalmente il criterio di regressione viene calcolato su base percentuale e deve essere un valore che permette di migliorare, ma nel contempo deve essere della dimensione giusta. Quindi non troppo grande, impedendo così di svolgere molte fasi di carico, né troppo piccolo ed impedire di dare luogo al miglioramento desiderato.

E' possibile scegliere un valore fisso di regressione, che può essere 5 o 10%, per ogni regressione per l'inizio di ogni nuovo ciclo di carico. Oppure con una percentuale che aumenta ogni volta che si raggiunge un nuovo stallo: 5% la prima volta, 6% la seconda volta, 7% la terza... Ciò non deve distogliere dagli arrotondamenti che devono essere sempre per difetto.

La regressione era già stata utilizzata come strategia di miglioramento nel primo libro su Matevo®. In questa sede il concetto viene ampliato fornendo maggior libertà, lasciando all'utente il libero arbitrio sul valore da ridurre e non un regresso fisso di una o due settimane. Regredire in questa nuova veste di Matevo® significa finire un ciclo di carico per iniziarne un altro. Quindi è importante fare in modo che ci possano essere un buon numero di settimane per dare luogo al nuovo ciclo, per questo è bene considerare attentamente l'entità della regressione. Inoltre se l'anno di allenamento volge al termine, diciamo che ormai è arrivata la fine di giugno e la conclusione è prevista a fine luglio, avendo un tempo ulteriore netto di lavoro di un solo mese. Conviene farsi qualche calcolo sull'entità del regresso per poter comunque beneficiare di un minimo miglioramento in questa micro fase. Supponendo quindi di esserci bloccati a 120 Kg nell'ultima settimana di giugno, procederemo nel seguente modo per garantirvi un minimo margine di miglioramento, 'rischiando il tutto per tutto':

prima settimana di luglio: 117
seconda settimana di luglio: 118 Kg
terza settimana di luglio: 119 Kg
quarta settimana di luglio 120 Kg

...Chiusura anno di allenamento con un ulteriore margine di un Kg aggiunto nell'ultimo ciclo. Se comunque si fosse fallito l'incremento, non sarebbe stato un grave problema, perché si sarebbero sollevati ugualmente i 119 Kg della terza settimana, eguagliando il carico del vecchio ciclo. Non è comunque importante l'incremento o il pareggio che si verifica in un solo ciclo, bensì è il miglioramento continuativo dell'intero anno di allenamento, in tutte le sue fasi che conta veramente.

Gli esercizi evolutivi.

Nel libro 'Matevo®, forza e massa per tutta la vita...' ho parlato molto di movimenti evolutivi(spinta, trazione e

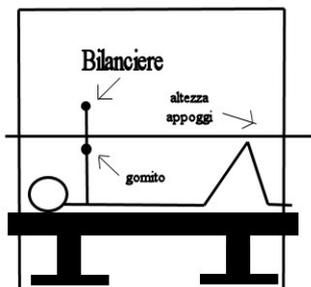
sollevamento) e per colpa delle basi ancora troppo radicate nel body building tradizionale di quel periodo, ne avevo inseriti ancora decisamente troppi e con eccessivo volume. In alcune situazioni può essere uno spreco inutile di energie e possibilità di recupero (alimentazione vegana o fruttariana), che non rendevano possibile la massima espressione del potenziale raggiungibile. Grazie invece alla tecnica espressa nel secondo libro le cose sono cambiate molto. A quel tempo, quando scrivevo 'Matevo®, forza e massa per tutta la vita...', avevo già acquisito una buona base teorica su come doveva essere strutturato un vero programma di potenziamento fisico naturale, purtroppo però non ero ancora riuscito a trasferire completamente all'atto pratico la massima essenzialità. Forse la paura di fare troppo poco mi aveva impedito all'epoca di testare e scrivere di una tecnica così abbreviata. Ora però, dopo ulteriori anni di sperimentazione, è tutto diverso. Il metodo è qui finalmente maturo, pronto per essere usato, anche in questa soluzione...

Troppo spesso lo stimolo indotto dall'allenamento tradizionale porta all'infortunio perché conduce sempre oltre quello che è realmente necessario. Proviamo a pensare quante volte a settimana, nella vita di un omino del passato, capitava di sollevare carichi davvero enormi, molto al di sopra delle sue capacità?! Credo veramente poche volte. E' da puntualizzare che l'uomo possiede degli arti inferiori pari a circa il cinquanta per cento del proprio peso corporeo, ciò porta a supporre che l'attività più compatibile sia stata quella dello spostarsi a piedi... Pertanto, non intendo carichi 'solamente' pesanti ma carichi davvero al limite della struttura fisica. Come può essere richiesto in palestra. Muovere carichi pesanti, restando però nell'ordine della 'normalità', i nostri antenati ne spostavano certamente molti. Oggi si sollevano e si muovono molti oggetti, tutti leggerissimi, troppo leggeri di solito. Non si deve scordare comunque che l'uomo era già allora un animale sociale, quindi istintivamente si faceva aiutare nel maneggiare oggetti pesantissimi se ce n'era necessità. Certamente dopo ogni spostamento ci si riposava abbastanza da poterne svolgere un altro, anche perché il fattore tempo era lontano da ogni preoccupazione... Al di là di queste congetture sul passato (nessuno fino ad oggi ha mai potuto constatare di persona quello che facevano gli uomini in quei tempi arcaici), in questa nuova versione di Matevo® si spostano carichi seguendo lo schema delle singole ripetizioni, presupponendo che dopo ogni sollevamento davvero pesante, oggi come un tempo, l'uomo istintivamente ricerca la necessità di riposarsi per intraprendere in sicurezza un nuovo sforzo. Matevo® in questo libro cerca di emulare situazioni di sforzo e di riposo, come probabilmente succedeva millenni or sono, migliorando progressivamente la forza, restando però sotto la soglia massimale per la maggior parte del ciclo di carico.

Inoltre lo schema di carico settimanale è strutturato come sempre in Matevo® secondo un'onda di sforzo, quindi nel giorno 'A' i carichi saranno pesanti e sarà svolta una sola singola per una sola ripetizione ad ogni esercizio, nel giorno 'B' ci saranno 2 singole con carichi medi, infine nel 'C' i carichi utilizzati saranno bassi per 3 singole. Seguire uno schema ad onda di sforzo resta, secondo me la base per l'incremento della forza, conferendo varietà al programma, ricercando momenti di respiro con carichi e volume differenti già nel breve periodo settimanale.

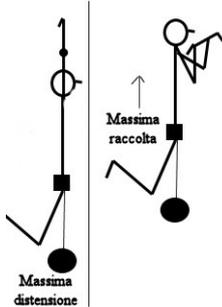
Come accennato in altri punti gli esercizi ora contemplati sono solamente tre, contro i sette del precedente libro. Tanti quanti sono i movimenti evolutivi secondo Matevo®, cioè spinta, trazione a se e sollevamento di un oggetto da terra. Avremo così:

- **La distensione parziale al power rack con bilanciere su panca piana.**



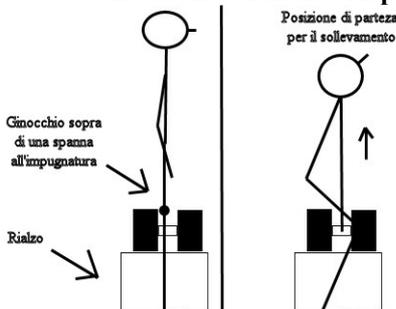
Al posto della tradizionale panca piana con distensione completa è stato scelto un movimento parziale per via della minore invasività d'esecuzione riguardo il cingolo scapolo omerale. I motivi scatenanti della pericolosità del movimento completo risiedono nella problematica di arrivare al limite dell'escursione articolare con carichi elevatissimi. Ciò porta nel lungo periodo ad una seria compromissione del gioco articolare. Ho visto molte persone iniziare a lamentarsi di problemi alle spalle quando i carichi in questo movimento iniziavano a diventare importanti, in particolare se combinati ad un'esecuzione molto esplosiva. Osservando molto i miei clienti in palestra, specialmente i principianti, che agiscono più istintivamente, la tendenza in questo esercizio è quella di svolgere un movimento parziale, ricordando sempre loro (consiglio sbagliato e pericoloso) di andare 'giù fino al petto' con il bilanciere. Credo sia un indicatore importante da parte di quello che vuole il corpo per il suo bene articolare. Per questo se osserviamo molto attentamente le spinte svolte nella vita quotidiana, difficilmente si arriva al massimo ROM con un carico elevato, anzi la tendenza è quella di spingere via via con le braccia sempre più tese mano a mano che il carico è elevato. Sicuramente sarà capitato almeno una volta nella vita di spingere un'auto in panne, in questo movimento è istintivo produrre una spinta con le braccia tese per rendere il massimo sforzo. Sfruttare il 'punto forte' della distensione può fornire una salvaguardia assoluta del cingolo scapolo omerale permettendo all'utente di intraprendere allenamenti con carichi importanti per il resto della vita. Come da figura, attenti a porre gli appoggi del bilanciere in modo che il carico si sollevi a partire da poco sopra il gomito, una spanna verso l'avambraccio, a braccio disteso. Considerando comunque la situazione personale, specialmente per chi soffre o ha sofferto di problemi articolari, dato che più il peso è posizionato in alto e meno solleciterà le articolazioni di spalle, gomiti e polsi...

- **Le trazioni alla sbarra con sovraccarico.**



Utilizzare le trazioni alla sbarra in un sistema rivolto a tutti è sempre stato un dilemma per me. Inserirle come punto fisso in un metodo di allenamento significa eliminare la percentuale di persone che non riescono a svolgerle. Per questo si parlerà di una variante alla lat machine facilitata in un'altra parte del libro. Non riuscire però a svolgere nemmeno una trazione con il proprio peso corporeo è davvero un indicatore di sedentarietà spinta. Oggi conosco veramente poche persone che riescono a svolgere 10 ripetizioni con il proprio peso corporeo in modo lento e rigoroso. Si è persa la capacità naturale che l'uomo dovrebbe possedere di arrampicarsi e sollevare quindi il proprio peso con gli arti superiori. Facoltà fisica che dovrebbe essere tanto spontanea quanto lo è l'azione di saltare o correre utilizzando gli arti inferiori. A mio avviso sarebbe una situazione che dovrebbe mettere in serio allarme chi si trova a questo stadio. I fattori negativi scatenanti che provocano un tale scenario negativo sono sicuramente eccessiva debolezza e/o peso corporeo sfavorevole. Non è comunque una situazione irrecuperabile quella di non riuscire a svolgere le trazioni. Con pazienza ed un serio lavoro preparatorio si potrà presto colmare la carenza. In Matevo® le trazioni sviluppano il secondo dei tre movimenti evolutivi contemplati: la tirata di un oggetto e quindi la trazione. Anche qui il lavoro sarà tutto basato su ripetizioni singole con andamento ad onda di sforzo nel periodo settimanale. Ottenendo volume variabile (giorno A ---> 1 singola, giorno B ---> 2 singole, giorno C ---> 3 singole) e carichi inversamente proporzionali alla mole svolta. Un concetto davvero semplice che sviluppa il tema dell'intensità correlato alla forza fisica nel massimo risparmio di risorse fisiche, al fine di garantire la minima 'usura' ed il massimo anabolismo. Vedi illustrazione. Inoltre anche per questo esercizio esistono delle varianti rivolte a coloro che soffrono di patologie articolari. Senza dubbio il cambiamento più semplice attuabile per scongiurare eventuali problemi a polsi, gomiti, spalle o processi infiammatori al capo lungo del bicipite è lo svolgimento nella posizione delle *mani in modo prono*. L'escursione in questo modo è limitata rispetto alla posizione supina, ciò potrà permettere di svolgere ugualmente l'esercizio. Ricordare che anche in questa variante l'impugnatura deve essere sempre biacromiale.

- **Gli stacchi con manubrii parziali da pedana rialzata.**



Questo esercizio è fantastico per la sua efficacia. Non esiste nessun altro esercizio che possa fornire gli stessi risultati. Il carico passando per le mani si distribuisce armonicamente per tutto il corpo. Ci sono però alcuni rischi da considerare. Aggiungo comunque che resta un movimento sicuro fintanto che i carichi sono bassi, poi questi diventando più importanti alterano l'assetto corporeo, modificandone l'esecuzione, rendendolo pericoloso per alcuni distretti corporei ed in particolare per la schiena. Nella prima versione di Matevo® gli stacchi sono proposti con un'esecuzione completa. Il punto però è se evolutivamente l'uomo è predisposto per sollevare oggetti dal livello del terreno molto superiori al proprio peso corporeo. Credo che se la schiena diventa dolente, come le ginocchia, come le articolazioni coxofemorali... allora sarà qualcosa da rivedere. La mia risposta a questi inconvenienti è stata di mettere un rialzo sotto i manubrii (o quadrabar) che permetta di partire da un'altezza più confortevole. Svolgendo così l'esercizio da un punto rialzato, i dolori articolari sono passati ed i carichi sono potuti aumentare di alcune decine di chili senza problemi, mantenendo di conseguenza un assetto più naturale ed armonico con il busto. Ovviamente qualsiasi esercizio in cui si maneggiano carichi importanti è da svolgere con la massima attenzione, per via del fatto che è sufficiente la più piccola distrazione per infortunarsi, proprio per questo utilizzare alcuni accorgimenti per renderlo sicuro rappresenta una garanzia fondamentale. Negli stacchi in questo nuovo libro su Matevo® ho ritenuto opportuno aggiungere la pedana che rialzasse i pesi da sollevare per concentrare l'esecuzione sul 'punto forte' del movimento. Da solo il movimento di stacco dei manubrii conferisce guadagni pari ai due terzi dell'intero programma, rendendolo l'esercizio di maggior importanza in questo metodo, visto l'incredibile numero di distretti corporei coinvolti. Grazie a quest'ultimo esercizio concludiamo il capostipite dei tre movimenti evolutivi contemplati da Matevo®: il sollevamento di un oggetto da terra. Come da illustrazione, attenti ad utilizzare rialzi che posizionino l'impugnatura sotto il ginocchio di circa una spanna. Considerando comunque la situazione personale, dato che più il peso è posizionato in alto e meno solleciterà le

articolazioni di schiena e gambe. Chi soffre di problemi articolari può certamente optare per un rialzo maggiore e migliorare il comfort dell'esercizio. Aggiungo una considerazione su questo esercizio: nella quotidianità solleviamo istintivamente un singolo oggetto molto pesante utilizzando entrambe le mani, probabilmente per concentrare la maggior forza. E' sicuramente una caratteristica evolutiva per la quale siamo stati plasmati dalla natura. Al fine quindi di assecondare questa nostra particolare caratteristica, è forse più compatibile con le nostre abilità il sollevamento negli stacchi, utilizzando la *quadra bar* piuttosto che i manubrii. Attrezzo che permette il sollevamento di un singolo oggetto pesante mettendo in collegamento entrambe le prese. Questo nella versione con manubrii non può succedere.

La strada che ho intrapreso per arrivare fino qui è stata lunga di anni e anni, scrivere un libro, provarlo e distribuirlo al grande pubblico mi ha dato la possibilità di testare le mie idee, affinandole ulteriormente. Trovare gli esercizi più sicuri, svolgendoli con accorgimenti particolari e mantenerli ugualmente produttivi non è stato facile. Ora posso dire, sperando di non essere avventato, di avercela fatta. I movimenti che ho scelto, con le modalità sopra descritte, hanno letteralmente annullato i problemi articolari che mi tormentavano da tempo, impedendomi il miglioramento dei miei passati record personali di forza. Le cose sono cambiate e mentre scrivo, i carichi che sto sollevando in questo periodo sono i più alti che abbia mai mosso e sento che possono ancora incrementare perché tutti i dolori sono gradualmente svaniti. E' come se avessi un corpo nuovo. Anche il mio aspetto è migliore che mai, nonostante gli anni in più rispetto al vecchio libro, posso dire di non essere mai stato così in forma! Non divaghiamo, andiamo avanti...

Usare solo tre esercizi per costruire un corpo migliore può sembrare poco, specialmente per giovani pieni di energie e body builder vecchio stampo. In realtà è tutto quello che serve per raggiungere il massimo potenziale. Ci siamo evoluti per svolgere tre movimenti di base, quindi è solo su questi che si deve lavorare. Dopo i massimi miglioramenti di forza sugli esercizi descritti in Matevo®, noteremo a ricaduta un incremento parallelo su tutti gli altri 'sotto-movimenti' che svolgiamo in una giornata qualsiasi, così come in tutti i classici esercizi di culturismo che si potrebbero svolgere in palestra. E' sufficiente provare per accorgersi che dopo qualche mese di pratica con questo metodo, le vecchie alzate ai cavi, i vari curl e french press, macchine e quant'altro, non saranno mai stati così leggeri. Nella vita quotidiana si vedrà che la vitalità sarà alta, molto alta, la capacità di maneggiare oggetti nelle posizioni più particolari sarà migliore, nel lavoro come nel nostro tempo libero il vigore sarà drammaticamente rinnovato.

E' sbagliato perdere molto tempo in palestra ad allenarsi con sistemi logoranti che ci succhiano letteralmente il tempo per vivere. Serve qualcosa di essenziale che funzioni bene e fornisca risultati concreti, permettendo di coltivare le nostre passioni e vivere in modo felice. Per questo bisogna allenarsi senza cadere nella schiavitù della palestra... Con Matevo® si vuole fornire l'input al corpo per l'anabolismo in modo veloce, preciso e diretto.

Usare le trazioni alla lat machine.

Permettere al numero massimo di persone l'utilizzo di un sistema di allenamento è certamente un fattore determinante. Matevo® non sarebbe davvero efficace se escludesse tutti coloro che non possono condurlo a causa di un solo esercizio non fattibile. L'esercizio in questione è la trazione alla sbarra che in questo titolo verrà discussa per essere temporaneamente sostituita dalle, simili, trazioni alla lat machine con presa inversa.

Come già detto in qualche altro punto di questo libro, riuscire a sollevare il proprio peso corporeo con le braccia dovrebbe essere un'azione tanto naturale per l'uomo come lo è quella di correre o saltare. Il problema è che molte persone, almeno fino ad ora sono cresciute in un contesto irrealistico come lo è quello del mondo occidentale.

Ripristinare questa caratteristica è prioritario, per chi l'ha persa o non l'ha mai posseduta. Per questo di seguito esporrò la tecnica per curare la 'malattia' della debolezza per gli arti superiori attraverso lo strumento della lat machine.

La forza non è comunque l'unico fattore del quale l'utente deve tenere conto. Infatti esiste un'inflexibile sinergia tra forza e peso corporeo, tale da far raggiungere un equilibrio favorevole tra i due. Per cui tenere conto dell'alimentazione sarà una sorta di primo comandamento, specialmente per le persone in marcato sovrappeso.

Potrei aggiungere che la regola per possedere un buon coefficiente corporeo sia quella di sottrarre cento dalla propria altezza espressa in centimetri. Non è però con una formula che si determina il giusto peso corporeo, dato che questo è in continuo equilibrio dinamico con il nostro stile di vita ed il bagaglio genetico.

Non c'è da fare chissà quale stravagante lavoro per riuscire a sollevare alla sbarra il proprio corpo. Le regole sono esattamente identiche a tutto quello già spiegato fino ad ora riguardo agli esercizi di Matevo®.

Tutte le regole già esposte per le trazioni alla sbarra saranno da riutilizzare per la versione alla lat machine. Non c'è niente di diverso.

Il vantaggio della lat machine è solamente legato alla possibilità di utilizzare pesi inferiori a quello corporeo, per poi continuare ad incrementare progressivamente fino al superamento di quella soglia. Quando arriverete a superare in piastre, l'equivalente del vostro peso corporeo, sarà arrivato il momento di tentare con la versione più difficile alla sbarra. Da questo punto in poi potrà essere abbandonata definitivamente la lat machine per le più 'virili' ed efficaci trazioni alla sbarra con sovraccarico.

Ricordo che sarà bene attendere di sollevare più del vostro peso corporeo alla macchina, dato che deve essere considerato anche un minimo sovraccarico da gestire nei tre allenamenti settimanali.

Molti si stupiranno di leggere che per arrivare a sollevarsi con le braccia alla sbarra, non siano stati scelti svariati esercizi di isolamento combinati insieme. In un qualsiasi altro sistema si sarebbe cercato di girare attorno al problema con lavori per le unghie, per gli avambracci, per le ascelle e magari chiedendo a qualcuno di farvi anche il solletico sotto i piedi per salire... più altre ed altre amenità! Sorvolando su ogni nota di sarcasmo, in Matevo® no, si lavora unicamente sul carico, sulle singole e sul peso corporeo con l'alimentazione. Nient'altro è importante per ottenere il risultato.

So bene che per esempio, farebbe davvero 'figo' e cerebrale, dire ad un corridore di allenare le dita dei piedi, le caviglie, i peli delle cosce e quelli dell'inguine per andare più velocemente a piedi. Anche qui si potrebbe continuare con le note umoristiche.. Al contrario sarebbe davvero banale consigliare di stringere i denti e nonostante la fatica, incrementare ciclicamente la velocità e le distanze. Il riferimento è trasportabile al mondo palestra, visto che, praticamente in ogni sport, si tende a divagare con bizzarre soluzioni...

Il mondo in cui viviamo ci insegna a vivere di banalità per lo più, tralasciando sempre le soluzioni più semplici e dirette per altre più complicate ed inutili. La filosofia di Matevo® non è così; è un metodo che tratta sempre la soluzione più conveniente per l'utente che desidera un certo obiettivo fisico.

Dopo questa serie di parole, termino dicendovi di impegnarvi, concentrarvi sugli obiettivi reali e seguire le regole di questo libro. Quello che desiderate con il tempo arriverà. Buon lavoro.

Altri sport grazie alla pratica di Matevo®.

Il sistema spiegato nelle pagine di questo libro, visto il basso impatto fisico che comporta, permette la pratica con risultati esaltanti in qualsiasi disciplina sportiva, permettendo grandi guadagni nella performance per via della maggior forza fisica acquisita.

In molte specialità sportive è richiesto l'abbinamento di sessioni coi pesi. Questo però comporta sempre uno stress fisico aggiuntivo che nel mondo del professionismo viene probabilmente colmato con l'utilizzo di sostanze 'chimiche', al fine di migliorare i tempi di recupero e quindi beneficiare dei risultati superiori dovuti al lavoro in palestra.

Molti lettori avranno già provato ad allenarsi in palestra in modo intenso con qualsiasi programma tradizionale, notando la spossatezza che si crea nei giorni successivi, questo fattore non permette di certo la pratica di un allenamento intenso su un'altra disciplina. Ovviamente qui si parla di un contesto completamente natural. Altri per ovviare al problema riducono molto il lavoro in palestra in modo non ponderato, annullando quasi completamente i benefici che si potrebbero ricavare.

Come fare per ottenere e quindi sfruttare a pieno i risultati che il sollevamento pesi può fornire? La risposta è semplice: praticare Matevo® e non per slogan pubblicitario ma per semplice realtà. Qui vediamo gli accorgimenti da considerare, se ce ne sono, per abbinarlo ad una qualsiasi altra disciplina sportiva.

Matevo® si presenta con tre sessioni a settimana (salvo che per la soluzione da un giorno solo a settimana), lasciando quindi liberi i rimanenti quattro giorni, fornendo più del 50% ad altre attività o recupero. Lasso di tempo che può essere impiegato in parte per lavorare su un altro sport e anche per recuperare.

Potremo quindi svolgere così le varie sessioni:

- Giorno 1: Matevo®
- Giorno 2: Altro sport
- Giorno 3: Matevo®
- Giorno 4: Altro sport
- Giorno 5: Matevo®
- Giorno 6: Altro sport
- Giorno 7: Riposo assoluto

La rappresentazione esposta sopra descrive uno schema 'tipo', per l'abbinamento con una seconda attività, conferendo il 50% dei giorni al lavoro con i pesi ed un altro 50% per la disciplina preferita, più un giorno di totale recupero. Molto semplicemente.

Esistono però altre situazioni dove è richiesto un allenamento più intenso per la seconda attività. Questo potrebbe essere il caso di un professionista/agonista o di un insegnante di fitness.

Espongo un secondo schema decisamente più ricco di allenamenti:

- Giorno 1: Matevo® + Altro sport (sessione breve)
- Giorno 2: Altro sport
- Giorno 3: Matevo® + Altro sport (sessione breve)
- Giorno 4: Altro sport
- Giorno 5: Matevo® + Altro sport (sessione breve)
- Giorno 6: Riposo assoluto
- Giorno 7: Riposo assoluto

Naturalmente il secondo approccio sopra descritto richiede da parte dell'utente ottime capacità di recupero, non tanto per Matevo® ma per lo stress della seconda disciplina. E' comunque fondamentale dedicare due giorni a settimana al totale riposo per evitare di cadere nel vortice del sovrallenamento, che comunque in uno schema come questo resta la maggior preoccupazione.

Matevo® è stato creato per garantire risultati progressivi nonostante la fatica indotta da fattori secondari aggiuntivi.

Partiamo dal mio caso specifico come istruttore; io mi impongo sedute in palestra sia per i miei allenamenti che per i corsi fitness da praticare, dovuti a questo lavoro, con ritmi di 11-12 ore e oltre di attività di ginnastica a settimana. Ovviamente aggiungendo le 13 ore giornaliere per 6 giorni a settimana che la sala attrezzi può richiedere per seguire la clientela in un centro fitness... Fattori che mi hanno spinto a creare un allenamento che garantisse ampio spazio per la

vita personale e lo sport in genere, permettendo risultati comunque senza compromessi. Una situazione di anabolismo sarebbe perlomeno utopica, inserita in un quadro giornaliero come quello appena esposto, se si facesse ricorso al normale body building. Sentirsi continuamente 'tutti rotti' usando sistemi tradizionali sarebbe la norma che porterebbe presto a farsi davvero male! Per evitare, a tal proposito, interviene il metodo Matevo®.

Allenarsi, lavorare, condurre una vita intensa e sommare la fatica di una seconda attività sportiva, può essere davvero troppo per un organismo come quello di una persona con capacità di recupero nella media (o anche sopra la media). Nonostante le evidenti difficoltà però, se si amministra ogni cosa correttamente, è possibile riuscire a svolgere tutto, ricordando che il nostro corpo possiede risorse limitate, ma comunque migliorabili nel tempo.

Obiettivi realmente ottenibili in modo naturale.

Se vi allenate da molto tempo il vostro fisico avrà ormai subito modifiche sostanziali che avranno trasformato profondamente il vostro aspetto ed il vostro metabolismo. Ovviamente quando parlo di molto tempo intendo un periodo superiore ai 5 anni. Strutture ossee, articolari, legamentose, tendinee, muscolari, organi interni ed altro, sono tutti apparati che hanno tempi di trasformazione differenti e per fare in modo che questi siano davvero mutati rispetto a quando si era sedentari è necessario attendere davvero molto tempo. L'impronta data al corpo da una certa alimentazione ed allenamento può essere indelebile per un lunghissimo periodo. Non bisogna però crogiolarsi sui vecchi risultati, si deve sempre procedere con la 'cura', visto che il corpo è in continuo equilibrio dinamico con l'ambiente e quindi nel momento in cui si apporta una qualsiasi variazione inizieranno una serie di eventi che provvederanno a trasformarlo ancora... Per questo un lungo periodo di astinenza dagli allenamenti, potrà portarci indietro di molti passi. Contrariamente però un certo periodo di riposo all'anno può giovare alla trasformazione. Per questo in Matevo® esiste il mese di recupero.

Il fisico che ci possiamo aspettare è sicuramente correlato ad una situazione di massima salute. Non bisogna quindi 'montarsi la testa' sfogliando una qualsiasi rivista di fitness o body building, immaginando di ottenere fisici simili a quelli presentati. Ciò perché quei fisici non sono sani come possono apparire ed al di là delle promesse della rivista, difficilmente le foto esposte ritraggono modelli al naturale ma al contrario, preparati 'chimicamente'. Dopotutto, come già spiegato, il fisico naturale non attira molto i novizi del settore, anche se a nessuno piace ammetterlo...

Un bell'aspetto è solamente la conseguenza di una buona salute interna, se tutto è condotto naturalmente. L'utente quindi dovrebbe perseguire come unico obiettivo quello di stare bene. Tutto il resto arriverà dopo. Lavorando in primo luogo sulla salute saranno garantiti effetti nel lungo periodo sulla massa muscolare, sulla percentuale di grasso, sulla forza, sul viso, sulla pelle... Tutto avrà dei benefici e per tutta la vita. Solo questo è importante.

Possediamo tutti gli strumenti e "farmaci" per costruire il nostro benessere. Gli strumenti sono dati dal metodo di allenamento ed i "farmaci" da quello che mangiamo, non ci serve altro.

Seguendo le semplici direttive di questo libro avrete a disposizione il materiale grezzo per ottenere il massimo da quello che il vostro corpo può fornirvi. Anno dopo anno potrete sempre aggiungere qualche livello alla vostra forma fisica. Almeno fino a quando l'età lo permetterà, dopo si dovrà lottare per mantenere.

Non resta che rimboccarsi le maniche ed iniziare a migliorare.

Pretendere di avere meno del 6% di grasso a fronte di un'alta massa muscolare è qualcosa di davvero raro e difficile da ottenere per un natural. Inoltre a livello evolutivo sarebbe pericoloso essere troppo magri per la natura, che non "permette" ai suoi esseri viventi né di essere senza riserve per le difficoltà che potrebbero presentarsi, né di costare troppo in termini di cibo consumato, pena l'estinzione. Concetto semplice ma efficace che ha funzionato bene fin da quando esiste la vita sulla terra.

Ho visto gente praticare Matevo® senza alcuna dieta, mangiando di tutto e liberamente, continuando ugualmente a ridurre la loro percentuale di grasso a favore di una massa magra superiore. Questo però è capitato fino ad un certo punto con la pratica natural. Probabilmente succede qualcosa nell'organismo, sicuramente legato ad un qualche meccanismo istintivo di autoconservazione, che permette dopo un certo livello in poi, di migliorare la forza senza più alterare molto la composizione corporea. Credo che il cambiamento superata questa linea, sia da ricondurre solamente alla componente neuromuscolare ed a una migliore efficienza metabolica. Resta comunque da dire che quelli che sono riusciti ad avere un buon controllo alimentare, con cibi salubri in quantità moderate, hanno ottenuto i migliori risultati nel rapporto grasso/muscolo.

Come iniziare la sessione in palestra e con che riscaldamento.

Scrivendo questo libro ho pensato che tra le molte cose che dovevano essere riconsiderate, esisteva anche il riscaldamento per iniziare l'allenamento vero e proprio.

L'esperienza con Matevo® che ho accumulato in questi anni mi ha spinto a rivedere soprattutto l'esercizio cardine che proponevo per il cingolo scapolo omerale, le aperture a 'L' con manubrio, a favore di un movimento composto alla spalliera, di natura molto più intuitiva.

Se è vero che eseguire un esercizio rieducativo per le spalle come le aperture può avere degli effetti, è anche vero che essendo comunque molto di isolamento può portare a scompensi nel lungo periodo. Quindi come risolvere il problema?

Da anni faccio eseguire un particolare lavoro in palestra ai miei clienti che presentano problemi fisici diversificati, dalle spalle, alla schiena, al semplice potenziamento generale, ottenendo sempre riscontri molto positivi. Col tempo tale movimento ho iniziato ad eseguirlo io stesso, toccando con mano i benefici ottenibili, anche nell'immediato.

Vediamo questa panacea quasi universale per curare e prevenire l'insorgenza di problemi a carico dell'intero corpo.

Serve innanzitutto una spalliera. Sì, la buona ed antichissima scaletta di legno che si usava nelle palestre in larga misura ai tempi del Duce, fino alla metà degli anni settanta, ma che ora(2018), via via sembra aver perso della stima del popolo del fitness a favore di elaborati macchinari...

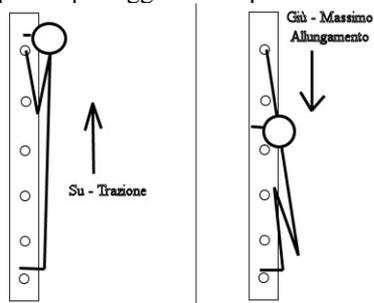
Oggi la ripropongo in Matevo® per svolgere un semplice, ma prezioso esercizio a corpo libero, basato sull'allungamento e sulla trazione usando le braccia e la spinta per le gambe.

Il movimento 'su/giù' alla spalliera permette sia il riscaldamento generale di tutto il corpo nella fase concentrica che un allungamento attivo della colonna nella fase eccentrica.

I piedi vanno posizionati oltre la larghezza biacromiale, mentre le mani devono afferrare il piolo all'altezza delle spalle ma leggermente meno distanziate, con presa inversa(supina). Il corpo deve essere ben aderente alla spalliera. Quindi si discende lungo l'attrezzo utilizzando sia le braccia che le gambe. Arrivati nella posizione di allungamento si resta giù con le braccia completamente tese, la fronte vicino alla spalliera e le ginocchia allargate all'esterno del corpo, se possibile avvicinandole alla spalliera. Cercando la massima distensione della colonna vertebrale. A questo punto inizia la risalita, eseguendo lentamente una nuova ripetizione.

Si potrà constatare l'efficacia di questo esercizio di riscaldamento, svolgendolo prima di ogni movimento Matevo®.

La posizione delle mani supina, con una larghezza inferiore a quella delle spalle garantirà un riscaldamento ed una protezione del cingolo scapolo omerale. La discesa in allungamento permetterà alla colonna vertebrale di distendersi e 'separare' adeguatamente i dischi intervertebrali. Mentre la risalita attiverà concentricamente quasi tutta la muscolatura del corpo, partendo dai piedi, salendo per gambe e busto, fino ad arrivare alle mani attraverso le braccia. Mentre gli arti inferiori verranno sollecitati a livello coxo-femorale dal movimento su giù e dalla leggera extra rotazione del femore, idem col ginocchio ed in misura minore sull'articolazione tibio-tarsica. Insomma un vero toccasana per preparare/proteggere il corpo all'allenamento.



Il numero di ripetizioni che consiglio di svolgere è 12, per ogni esecuzione, lo stile deve essere lento e rigoroso. Potete stare tranquilli, non porterà via molto tempo alla vostra routine Matevo®, al massimo un minuto. Tutto tempo guadagnato per evitare infortuni e traumi che si potrebbero verificare(anche se con questo sistema è veramente improbabile farsi male, ma la prudenza non è mai troppa!), specialmente quando i carichi diventeranno davvero molto alti.

Altra componente che utilizzo per 'riscaldare il corpo', questa volta però solo al principio della seduta, sono gli esercizi per l'addome. Questa fase è rimasta invariata da Matevo® spiegato nella sua prima versione. Quindi avremo:

- Crunch a terra 40X1
- Crunch incrociati 12X1 dx e 12X1 sx
- Crunch a candela 12X1

Gli esercizi esposti determinano un lavoro per l'addome, come avrete notato, davvero veloce. Questo è in linea con i miei vecchi pensieri e quindi anche con quello che avevo già scritto nel precedente libro. Ovvero che la parete addominale lavora già molto negli esercizi evolutivi proposti in Matevo®, insieme a tutti gli altri distretti muscolari, per cui non ritengo così indispensabile svolgere una larga parte della seduta dedicata all'addome.

Saltare il momento del riscaldamento in un sistema di allenamento qualsiasi non è di certo cosa saggia da fare. Non svolgere l'allenamento a causa di un infortunio dovuto al mancato riscaldamento corretto, rappresenterebbe davvero un errore imperdonabile!

Proseguendo, oltre il riscaldamento generale sarebbe opportuno sostenerne uno più specifico per ogni esercizio da svolgere, per esempio sulla panca, ogni volta che si caricano due dischi sul bilanciere si dovrebbe svolgere una ripetizione, fino ad arrivare al carico da sollevare realmente. Ciò aiuterebbe il corpo e la mente a 'prepararsi' a carichi via via più pesanti nell'arco della sessione. Il procedimento sarebbe da ripetere per ogni esercizio, senza stancarsi. Una ripetizione per ogni carico montato fino al raggiungimento del vero peso indicato dal metodo, sarebbe una giusta soluzione, ovviamente dopo aver svolto il lavoro già spiegato alla spalliera e per l'addome.

Ripeto che sarebbe davvero un peccato non poter raggiungere il vostro vero potenziale a causa di un infortunio evitabile, a causa della fretta che vi ha fatto eseguire male il momento del riscaldamento! Ricordate che vi allenate per stare meglio, non peggio ed i carichi quando diventano davvero imponenti sono dei veri macigni pronti a schiacciarvi facendovi molto male. Quindi occhio!

Giornata di allenamento tipo a 360° gradi.

Capire come svolgere una routine leggendo su un libro non è di certo impresa facile come vederla all'opera. Cercherò in ogni caso di spiegarla per intero, anche se spero di essere già riuscito a trasmettere qualche nozione nel resto del libro.

Normalmente, quando si entra in palestra per affrontare il work out si pensa a dare il massimo, aumentando lo stress psicofisico ed annullando ogni effetto ricreativo della sessione. Al contrario essere assolutamente sereni per trarre il maggior numero di benefici dalla seduta che ci apprestiamo a svolgere è a dir poco fondamentale. Matevo® fornisce all'utente il grosso vantaggio di poterlo mettere a conoscenza in anticipo sul lavoro da svolgere dettagliatamente. Quindi il contributo del praticante sarà quello e solo quello determinato dal programma, evitando peripezie messe in piedi sul momento per attirare l'attenzione dei presenti in sala attrezzi... Si svolge la seduta e si esce dalla palestra, proseguendo per le altre attività della giornata.

Si inizia con la fase di riscaldamento, quindi il lavoro per gli addominali, passando poi per il movimento alla spalliera e quindi ci si dirige verso la postazione del rack, per prepararsi a sollevare il carico designato nel primo esercizio di spinta.

La preparazione per il sollevamento dell'esatto carico indicato dal programma deve essere affrontata gradualmente. Eseguiremo quindi qualche ripetizione a vuoto con il solo bilanciere, poi eseguiamo una singola aggiungendo dischi sul bilanciere, con il giusto recupero, senza stancarci, fino al carico designato. A questo punto dopo un istante di concentrazione potremo eseguire l'alzata vera e propria.

Dopo questo primo passaggio sarà il momento di eseguire la trazione alla sbarra(o lat machine) con sovraccarico. Qui normalmente non eseguiamo un nuovo riscaldamento, dato che è stato appena terminato il lavoro nell'esercizio precedente. Afferro quindi la sbarra dopo aver aggiunto i dischi alla cintura e mi posiziono totalmente disteso e rilassato, in totale allungamento gravitazionale. Ora raccolgo le forze, porto le spalle a contatto con le mani, avendo cura di sorpassare bene con mento e collo la sbarra. Qui mantengo la posizione un paio di secondi per poi discendere lentamente, concentrandomi molto nella fase eccentrica. Nuovamente, raggiunto il totale allungamento, aspetto qualche secondo prima di staccarmi e terminare. Tutto con la massima lentezza, calma e tranquillità mentale. Senza fretta!

Il terzo passaggio è dato dallo stacco con manubrii. Bisognerà quindi progettare la postazione di lavoro. Preparare i rialzi alla giusta altezza e posizionarci i manubrii carichi(oppure quadrabar) sopra. Questo viene fatto per proteggere la nostra schiena e contemporaneamente maneggiare pesi formidabili.

Con una serie di esercizi di riscaldamento, compreso quello alla spalliera, già illustrato sopra, affrontare il movimento sarà più sicuro. Svoltata la routine di 'iniziazione' non vi resta che prendere posto tra i due carichi. Afferrare in modo saldo l'impugnatura prestando molta attenzione al pollice per evitare il rotolamento del manubrio, rischiando così di perdere la presa.

A questo punto si è in accosciata, si guarda leggermente verso l'alto con schiena dritta e braccia tese... diffondendo tutta la forza che possiamo erogare ai nostri muscoli, arrivando alla stazione eretta(massima estensione del busto), che deve essere mantenuta per 4-5 secondi, quindi in modo controllato si ritorna alla posizione iniziale, posando i manubrii sui rialzi. E' importante sottolineare che raggiunta la stazione eretta con i carichi in mano, si deve ricercare la massima estensione del rachide e mantenerla, nonostante il carico.

L'effetto di questi esercizi è formidabile, specialmente quando i carichi diventano importanti, bisogna comunque avere cura di se stessi cercando di svolgere sempre un'esecuzione corretta per evitare di infortunarsi.

L'infortunio, per come è stato concepito Matevo® in questo libro, è una possibilità remota, dato che si sfrutta sempre il 'punto forte' del movimento attraverso l'esecuzione parziale nella sua parte finale ed un volume molto basso.

La breve esposizione di una giornata tipo appena vista è riferita al giorno A, ma il tutto può essere trasportato agli altri 2 giorni.

Provare i massimali e trovare i rapporti percentuali personalizzati.

La prima operazione necessaria per dare il via a Matevo® è certamente quella di ricavare i rapporti percentuali personalizzati tra i vari esercizi, attraverso la verifica dei propri massimali.

Consiglio di scegliere a tal proposito, un giorno della settimana precedente all'inizio del metodo vero e proprio, come il giovedì od il venerdì, per provare i massimali e ricavare così le percentuali personalizzate.

Provare i massimali può essere davvero molto impegnativo, molto di più di una normale sessione di allenamento, quindi è davvero importante avere due o tre giorni di riposo assoluto prima di iniziare a mettere in atto Matevo®.

La scheda digitale Matevo®(abbinata al libro), permette di inserire tutti i valori necessari al calcolo dei propri parametri. Successivamente a questa fase, dopo aver svolto il salvataggio dei dati, sarà sufficiente caricare la propria scheda sul computer ed aggiornare ogni settimana il carico di riferimento. Ciò permetterà di ottenere i pesi da utilizzare su misura dell'utente, proprio grazie ai valori già inseriti, ottenendo comodamente il regime di lavoro.

Vediamo come la scheda digitale svolge i calcoli, per comprendere meglio il funzionamento di Matevo®, anche se non credo che qualcuno decida di svolgere tutte quelle operazioni a mano. Resterà più che altro un approfondimento didattico.

Formula di base per ricavare la percentuale di un determinato esercizio:

Esercizio con prova massimale / Carico massimale di riferimento X percentuale di quel giorno

...Avremo ad esempio, per ricavare la percentuale in rapporto al carico di riferimento alle trazioni alla sbarra:

40Kg di massimale trazione / 115Kg massimale alla panca di riferimento X 100 percentuale giorno A

= 34,78% ---> percentuale da riportare al carico di riferimento per quella settimana

Supponendo che il carico di riferimento in una determinata settimana sia di 99Kg, avremo nel giorno A, il seguente calcolo per il carico alle trazioni alla sbarra:

carico riferimento per quella settimana / percentuale ottenuta per quell'esercizio X percentuale di quel giorno

...Che nella pratica ci faranno ottenere i seguenti numeri:

99Kg carico settimanale panca di riferimento / 34,78 % ottenuto dai massimali assoluti X 100 % giorno A

= 34,4 Kg per le trazioni alla sbarra

Si tratta di due sole formule da utilizzare in tutto il metodo che permettono in primo luogo di ottenere la percentuale rapportata al proprio livello di forza personale. In secondo luogo, di applicare quella percentuale sul carico di riferimento per quella settimana, ottenendo così il carico di lavoro in un preciso esercizio per uno dei tre allenamenti a settimana. Non è certamente complessa come procedura di calcolo, anche se può diventare noiosa e poco immediata da svolgere ogni volta a mano. L'utente potrà quindi scaricare il programma digitale per il calcolo immediato di tutti i carichi e percentuali settimanali. Per cui stampare il tutto ed avere sempre il programma a portata di mano su carta.

Il foglio excel di calcolo automatico di Matevo® potrete trovarlo all'indirizzo web: www.berfnettobartolomeodavide.it/MATEVO/free/MatevoFree2.html

Segue illustrazione scheda digitale excel.

MATEVO®: SCHEDA DIGITALE

DATA: __/__/__

NOME E COGNOME: _____

ALLENAMENTO MATEVO®

SVOLGIMENTO GIORNI A, B e C

	Massimali inizio	GIORNO A			GIORNO B			GIORNO C		
		%	RIPETIZIONI	Kg	%	RIPETIZIONI	Kg	%	RIPETIZIONI	Kg
PANCA PIANA DI RIFERIMENTO:	115	100,00	1	99,0	97,00	2	96,0	94,00	3	93,1
TRAZIONI ALLA SBARRA CON CARICO*	40	34,78	1	34,4	33,74	2	33,4	32,70	3	32,4
STACCHI CON MANUBRII**	65	56,52	1	56,0	54,83	2	54,3	53,13	3	52,6
VARIANTI:										
TRAZIONI LAT MACHINE PRES. INV.	115	102,61	1	101,6	99,53	2	98,5	96,45	3	95,5
**STACCHI QUADRA BAR	130	113,04	1	111,9	109,65	2	108,6	106,26	3	105,2

NOTE:

Compila le caselle contrassegnate dal colore verde ogni inizio anno dopo aver provato i carichi massimali
Compila le caselle contrassegnate dal colore rosso ogni settimana con un Kg in più

La scheda digitale sopra riportata è suddivisa in varie sezioni. Nella prima colonna sono elencati i tre esercizi portanti del metodo e sotto le due varianti. La colonna seguente, colorata in verde, deve essere compilata all'inizio di ogni nuovo anno di Matevo®, che vedrà scritti i carichi massimali di riferimento per quegli esercizi, al fine di ricavare le percentuali di lavoro nei tre giorni di allenamento. La casellina contrassegnata in rosso avrà come valore iniziale un carico ribassato(es. del 20%) per poi aumentarlo di un Kg ogni settimana, in modo progressivo. Dal carico di riferimento saranno calcolati automaticamente tutti i rispettivi pesi in tutti gli esercizi della scheda per quella settimana. I giorni di svolgimento del metodo sono contrassegnati da colori differenti: arancio il giorno A, giallo il B e azzurro il C. Ogni giorno è suddiviso in tre colonne, dove la prima indicherà la percentuale, la seconda le ripetizioni da svolgere e la terza il carico di lavoro espresso in Kg. Da notare che ogni carico di lavoro deve sempre essere ridotto per difetto al Kg inferiore, per cui il valore dopo la virgola non deve essere considerato. Sia che avremo ad esempio 40,01 o 40,99 il numero da utilizzare per caricare l'esercizio sarà sempre e solo 40.

Spero di aver spiegato correttamente e chiaramente la funzione della scheda Matevo®, il suo schema di strutturazione e come vengono svolti i calcoli.

Potrete stampare di settimana in settimana i vari programmi per poi archivarli in un raccoglitore, che diventerà il vostro diario di allenamento. Oppure salvare il programma digitale Matevo® sul computer della palestra e consultarlo ogni volta, oppure ancora utilizzare il vostro smartphone o palmare e consultarlo mentre vi allenate. Ci sono molte soluzioni

ora che la tecnologia è alla portata di tutti. Alcuni preferiranno calcolare tutto a mano e riportarlo a penna su carta. Andrà bene qualsiasi sistema a voi più congeniale, l'importante è rispettare in modo diligente le regole ed i calcoli imposti dal metodo per ottenere tutti i risultati che questo potrà offrirvi.

Come comportarsi in caso di infortunio.

Può succedere di sentirsi doloranti in qualche parte del corpo, per cui è doveroso intraprendere delle procedure per gestire al meglio la situazione. Sentirsi infortunati è una condizione abbastanza comune tra gli sportivi, contrariamente a quello che pensano i sedentari. La persona allenata possiede una percezione del proprio status corporeo superiore rispetto a chi non svolge attività fisica, accorgendosi prima se qualcosa non va.

I 'campanelli d'allarme' probabilmente si attivano più facilmente nell'atleta per avvertirlo che il corpo non è pronto quella giornata per mettersi duramente al lavoro. Ma cosa si deve fare perché un piccolo e banale dolorino non si trasformi in un problema più serio? Bé, la prima risposta è senz'altro ovvia, seguendo il contenuto delle prime righe appena scritte su questo argomento: si deve sempre ascoltare il proprio corpo!

Vediamo quindi più in dettaglio come comportarsi. Il riposo è sempre una buona cura, per cui se doveste sentire che le vostre ginocchia o schiena sono leggermente doloranti, gli stacchi saranno da evitare per una o due sessioni. Ancora se le spalle od i gomiti daranno segni di una qualche periartrite sarà bene lasciare da parte per alcune sedute la panca piana. Per finire se dovesse presentarsi una qualche forma di tendinite che coinvolga mani e/o avambracci sarà d'obbligo saltare le trazioni alla sbarra o alla lat machine. In Matevo®, per come è formulato in questo nuovo libro, non sarà un problema saltare per qualche allenamento un esercizio su tre al manifestarsi di una giusta causa. Non scordiamo che la visione del benessere deve essere rivolta al lungo periodo ed è ben poca cosa un qualche esercizio saltato se in palio c'è la nostra salute. Anzi sarà un guadagno sostanziale per il futuro!

Nella mia carriera ormai più che ventennale in palestra, ho saltato molti allenamenti per il mio progresso e non ho avuto mai problemi quando sono stato saggio. Mentre sono andato incontro a fastidiose situazioni quando ostinatamente mi sono allenato nonostante l'infortunio, pagando a volte prezzi davvero salati...

Saltare quando è necessario l'esercizio che coinvolge maggiormente la zona dolorante non sarà una tragedia, anzi permetterà nuovi e lunghi progressi nel momento in cui il lavoro verrà ripreso.

Allenare una parte dolorante prolungherà di molto i tempi di recupero, anzi questo molto spesso non riuscirà affatto a guarire, per andare incontro a danni di gran lunga più gravi!

Il nostro corpo conosce bene 'il da farsi' in caso di infortunio, è sufficiente fermare la causa del problema per un periodo, aspettando che il processo infiammatorio scompaia, ritornando successivamente alla normale routine.

Matevo® come è presentato in queste pagine difficilmente potrà essere la vera causa di un infortunio se il tutto è svolto bene. Ciò nonostante se esiste un elemento scatenante nella quotidianità, con l'allenamento il problema sarà certamente amplificato. A tal proposito è indispensabile individuare l'elemento scatenante nel vissuto quotidiano e sospendere gli esercizi legati a quella zona di dolore. La repentina guarigione, attuate le procedure descritte, sarà solo più una questione di tempo.

Risolvere l'infortunio partendo dal carico zero a escursione limitata.

Iniziare una nuova strategia di allenamento con un dolore preesistente può non essere una buona idea. Normalmente sarebbe consuetudine consigliare al cliente di non sottoporsi a quel particolare sistema per evitare rischi inutilmente. Oppure di isolare quegli esercizi che coinvolgerebbero i distretti corporei doloranti evitandoli e concentrarsi unicamente su quelli eseguibili.

Con questo libro su Matevo® sono state elaborate alcune soluzioni che potranno risolvere alla base qualsiasi patologia articolare di lieve portata. Anche se è successo di riuscire a alleviare molti problemi gravi...

Il tutto è sempre da ricondurre all'utilizzo dei movimenti che sviluppa Matevo®, che sono di natura prettamente evolutiva e quindi naturali per l'uomo che vive nel mondo reale. Spingere qualcosa, tirare a se o sollevare un oggetto da terra, sono tutte azioni che difficilmente possiamo fare a meno di svolgere, per questo molto raramente possono fornire riscontri negativi, se intrapresi con i giusti accorgimenti. Non dimentichiamo che l'obbiettivo di Matevo®, ancor prima ottenere dell'anti-età, è quello di renderci più efficienti nella quotidianità.

Qual è quindi la soluzione all'infortunio che propongo se non si devono evitare le azioni citate?

A prescindere dall'esercizio che per voi risulta problematico, le tecniche da attuare non cambiano:

- Ridurre il range di movimento
- Partire da un carico zero

Analizziamo meglio...

Ridurre il range di movimento: può sembrare scontato ma nessuno utilizza la strategia che sto descrivendo sistematicamente e rigorosamente per risolvere un problema.

Panca piana. Matevo® impone già una esecuzione parziale in questo movimento di spinta, può però essere necessario renderlo 'ancora più parziale'. Ottenere questo risultato non è difficile e sarà sufficiente innalzare di uno scalino il punto di partenza del bilanciere sugli appoggi, rispetto allo schema indicato sopra in condizioni normali.

Trazioni. In questo caso sarà d'obbligo escludere le trazioni alla sbarra a favore della lat machine e arrivare quindi a portare la sbarra fino all'altezza del viso anziché alle spalle. Se questo rappresentasse ancora un problema sarà bene fermarsi ancora più sopra. Sarà sufficiente anche solo un accenno del movimento con un minimo sollevamento del

carico.

Stacchi. Anche nell'azione di sollevare un oggetto da terra sarà necessario ridurre la corsa del movimento da effettuare. Sarà bene innalzare ulteriormente la posizione dei pesi da impugnare nel punto di partenza, rispetto alle condizioni normali già descritte sopra. Potrebbe essere una buona idea iniziare il movimento da un punto superiore al ginocchio. Personalmente svolgo in routine questo accorgimento, aggiungendo uno step in più al mio normale rialzo. Nello specifico, due step sotto mi permettono di rialzare il carico al di sopra del ginocchio, come dovrebbe essere fatto in condizioni normali. Aggiungo un terzo step per sicurezza, portando così il carico appena sopra il ginocchio. In questo modo mi trovo davvero bene e la mia schiena risulta davvero più forte di prima, così come le mie gambe possono sostenere carichi ancora più imponenti...

Ogni persona dovrà cercare il proprio punto ideale e per riuscirci si dovranno fare alcuni tentativi, sempre con la massima cautela!

Partire da un carico zero: l'accorgimento che sto per spiegare è davvero molto semplice. Potrà essere utile svolgere fin dal primo giorno il movimento problematico con pesi davvero minimi od all'inizio anche nulli. Ognuno dei tre movimenti evolutivi è intrinseco della nostra persona e molto spesso anche se lo eseguiamo correttamente, il carico rappresenta il primo problema. Specialmente nella quotidianità.

In Matevo® sceglieremo il movimento più problematico, da quel punto in poi inizieremo la prima settimana senza alcun carico (carico zero) e poi di settimana in settimana aggiungeremo sempre e solo un Kg. Vediamo come.

Ovviamente se questa zona è dolorante non potremo eseguire la prova massimale per determinare il nostro punto di partenza e la conseguente percentuale. Sarà quindi il punto zero il nostro inizio.

Esaminando la scheda digitale noterete, come già spiegato, che è presente una colonna contrassegnata dal colore verde, dove si inseriscono i carichi massimali di inizio anno. Qui non dovrete fare altro che inserire nell'esercizio che agisce sul vostro infortunio un carico pari a '0', mentre in tutto il resto del programma inserirete i valori normalmente.

La procedura dovrà essere svolta sui movimenti problematici, qualsiasi essi siano. Potrà essercene anche più d'uno.

Di settimana in settimana il carico di riferimento salirà normalmente di un kg alla volta(casella rossa). Ora però incontriamo una nuova differenza rispetto al normale... Sarà necessario incrementare pure il carico nella casella in verde, dove avevamo inserito lo '0', di un kg a settimana. Gli incrementi così saranno su due fronti: nel carico di riferimento in rosso e nel carico massimale in verde. Badate bene però di farlo solo nell'esercizio che presenta problemi, qualsiasi esso sia!

Vediamo con un esempio pratico, supponendo che sia lo stacco a dare problemi alla schiena:

Settimana 1

SVOLGIMENTO GIORNI A, B e C

	Massimali inizio	GIORNO A			GIORNO B			GIORNO C		
		%	RIPETIZIONI	Kg	%	RIPETIZIONI	Kg	%	RIPETIZIONI	Kg
PANCA PIANA DI RIFERIMENTO:	115	100,00	1	92,0	97,00	2	89,2	94,00	3	86,5
TRAZIONI ALLA SBARRA CON CARICO:*	40	34,78	1	32,0	33,74	2	31,0	32,70	3	30,1
STACCHI CON MANUBRII**	0	0,00	1	0,0	0,00	2	0,0	0,00	3	0,0

Settimana 2

SVOLGIMENTO GIORNI A, B e C

	Massimali inizio	GIORNO A			GIORNO B			GIORNO C		
		%	RIPETIZIONI	Kg	%	RIPETIZIONI	Kg	%	RIPETIZIONI	Kg
PANCA PIANA DI RIFERIMENTO:	115	100,00	1	93,0	97,00	2	90,2	94,00	3	87,4
TRAZIONI ALLA SBARRA CON CARICO:*	40	34,78	1	32,3	33,74	2	31,4	32,70	3	30,4
STACCHI CON MANUBRII**	1	0,87	1	0,8	0,84	2	0,8	0,82	3	0,8

Settimana 3

SVOLGIMENTO GIORNI A, B e C

	Massimali inizio	GIORNO A			GIORNO B			GIORNO C		
		%	RIPETIZIONI	Kg	%	RIPETIZIONI	Kg	%	RIPETIZIONI	Kg
PANCA PIANA DI RIFERIMENTO:	115	100,00	1	94,0	97,00	2	91,2	94,00	3	88,4
TRAZIONI ALLA SBARRA CON CARICO:*	40	34,78	1	32,7	33,74	2	31,7	32,70	3	30,7
STACCHI CON MANUBRII**	2	1,74	1	1,6	1,69	2	1,6	1,63	3	1,5

Settimana 10

SVOLGIMENTO GIORNI A, B e C

	Massimali inizio	GIORNO A			GIORNO B			GIORNO C		
		%	RIPETIZIONI	Kg	%	RIPETIZIONI	Kg	%	RIPETIZIONI	Kg
PANCA PIANA DI RIFERIMENTO:	115	100,00	1	101,0	97,00	2	98,0	94,00	3	94,9
TRAZIONI ALLA SBARRA CON CARICO:*	40	34,78	1	35,1	33,74	2	34,1	32,70	3	33,0
STACCHI CON MANUBRII**	9	7,83	1	7,9	7,59	2	7,7	7,36	3	7,4

Settimana 11

SVOLGIMENTO GIORNI A, B e C

	Massimali inizio	GIORNO A			GIORNO B			GIORNO C		
		%	RIPETIZIONI	Kg	%	RIPETIZIONI	Kg	%	RIPETIZIONI	Kg
PANCA PIANA DI RIFERIMENTO:	115	100,00	1	102,0	97,00	2	98,9	94,00	3	95,9
TRAZIONI ALLA SBARRA CON CARICO:*	40	34,78	1	35,5	33,74	2	34,4	32,70	3	33,3
STACCHI CON MANUBRII**	10	8,70	1	8,9	8,43	2	8,6	8,17	3	8,3

Si potrà notare che il carico è stato incrementato per 11 settimane di lavoro nella casella di riferimento su panca (in rosso) e anche nello stacco dove all'inizio (in verde) si era iniziato con '0'. Sarà opportuno proseguire con questo schema fin tanto che il carico diventa discretamente importante, tanto da ritenere di poterlo usare come esercizio di riferimento nella casella contrassegnata dal verde. Arrivati quindi a questo punto il problema che ci affliggeva dovrebbe essere stato risolto e quindi gli incrementi torneranno ad essere condotti solamente sull'esercizio di riferimento nella casella rossa. Spero di aver trasmesso in modo chiaro all'utente questa soluzione, che nella pratica è davvero molto semplice per risolvere un infortunio persistente che altrimenti pregiudicherebbe l'allenamento.

Vorrei aggiungere che l'esecuzione deve sempre essere lenta e rigorosa, specialmente in concomitanza di queste varianti, dove l'attenzione deve essere massima. Puntualizzando che nella panca piana la distensione deve essere molto controllata e non appena raggiunto il punto più alto questa deve essere mantenuta per qualche secondo, per poi iniziare la discesa sempre lentamente. Nelle trazioni (anche lat machine), quando si raggiunge il punto di contrazione massimo per le possibilità dell'utente in caso di infortunio, deve essere mantenuto per qualche secondo per poi iniziare il ritorno lentamente. Per ultimo nello stacco è necessario eseguire uno stile molto rigoroso e raggiunta la stazione eretta, si deve mantenere la posizione in iperestensione per qualche secondo, per poi ridiscendere lentamente.

Risolto il problema dell'infortunio, il carico zero non ha più motivo di essere attuato. Sarà però una buona precauzione continuare a svolgere un range di movimento limitato per scongiurare nuove ricadute.

Tutto Matevo® in un solo giorno a settimana.

Esistono circostanze per le quali molte persone sono forzatamente spinte a rinunciare ad ogni tipo di preparazione sportiva. In questo particolare paragrafo si cerca di ovviare al problema (tempo disponibile ridotto), spiegando la strategia di esecuzione del metodo Matevo® in una soluzione per un solo giorno a settimana.

Non è fantasia, infatti, si può creare ugualmente una progressione di forza nel tempo svolgendo solamente una sola seduta settimanale con Matevo®, ottenendo ugualmente ottimi risultati.

L'idea di condensare tutto il metodo in un solo giorno a settimana può essere utile a molte categorie di persone; dal lavoratore che ha solo il sabato disponibile, all'atleta che dedica tutta la settimana ad un altro sport e vuole ugualmente svolgere attività con i pesi, od ancora a chi non ha voglia di impegnare 3 giorni a settimana in palestra, ma vuole comunque restare in forma...

Non è davvero difficile svolgere questa versione di Matevo® compressa in un unico giorno, dato che di per se è già davvero abbreviato come sistema. Vediamo quindi la struttura del programma per quel singolo giorno:

Esempio:

1. Panca piana parziale al rack, carico/ripetizioni giorno A, B e C.
2. Trazioni alla sbarra presa inversa, carico/ripetizioni giorno A, B e C.
3. Stacchi manubrii, carico/ripetizioni giorno A, B e C. - Seduta terminata -

L'utente attento noterà che la mole di lavoro risulta triplicata rispetto alla dose somministrata giornalmente. Particolare che è compensato dal lungo recupero di 6 giorni. Inoltre la possibilità di unire il contenuto dei tre allenamenti a settimana per ogni singolo esercizio è permessa dalla pratica delle singole. Sarà bene che nella versione che si sta descrivendo, le singole e gli esercizi siano separati da abbondanti tempi di recupero.

Nella pratica avremo per la panca piana il seguente schema:

Panca piana condensata in un'unica sessione:

una singola

Allenamento A ---> 1 rip ---> pausa lunga ---> riduzione carico

due singole

Allenamento B ---> 1 rip ---> pausa lunga ---> carico mantenuto

Allenamento B ---> 1 rip ---> pausa lunga ---> riduzione carico

tre singole

Allenamento C ---> 1 rip ---> pausa lunga ---> carico mantenuto

Allenamento C ---> 1 rip ---> pausa lunga ---> carico mantenuto

Allenamento C ---> 1 rip ---> pausa lunga ---> inizio prossimo esercizio

Lo schema appena esposto per la panca piana sarà da ripetere per tutti i tre esercizi da svolgere in quell'unico giorno di allenamento settimanale. Non è difficile da capire. Percentuali, carichi e singole saranno tutti fattori da considerare e svolgere in sequenza uno dopo l'altro, fino a raggiungere la conclusione del programma settimanale, al termine di quell'unica seduta.

Da notare che pur triplicando il volume, questa particolare versione super condensata, resta comunque decisamente più breve e meno invasiva della prima versione di Matevo® e solo una piccola frazione di quello che sarebbe un programma tradizionale di body building...

Ho messo in pratica questa versione su alcune persone che necessitavano di tempo libero per svolgere altre attività e la progressione si è verificata ugualmente, con guadagni di massa magra paragonabili alla versione classica descritta nel resto del manuale.

Tutto quello che è stato spiegato nel presente libro non ha avuto necessità di cambiamenti.

Nemmeno una nota d'allarme deve essere lanciata riguardo alcuni quadri con patologie articolari, vista la maggior invasività per via dell'alto volume di questa forma, rispetto a Matevo® suddiviso nei tre giorni. Dato che il maggior numero di giorni di recupero 'guarirà' ogni infiammazione possibile. Al massimo si dovrà stare attenti all'abbinamento di ulteriore sport.

Sottolineo in fine che amo particolarmente questa versione di Matevo® condensata in un solo giorno a settimana, per vari motivi. Primo il tempo libero, secondo l'uscita dagli schemi del solito allenamento pesi, terzo la motivazione che matura dopo un discreto periodo di pausa. Senza elencare molte altre ragioni... Ve la consiglio, tanto che sono diventato un seguace di questa soluzione, migrando dalla tradizionale di tre giorni.

Fase eccentrica, partiamo da '1010'.

Molto spesso sono le piccole cose a fare una grande differenza. Un particolare *apparentemente da niente* può comportare davvero considerevoli cambiamenti. Questo è il caso della fase eccentrica.

Nel titolo viene richiamato il numero '1010', che sta semplicemente a significare il conteggio mentale dei secondi. In questo caso specifico 10 secondi.

Enfatizzare molto la parte eccentrica di un movimento è fondamentale per ottenere grossi guadagni sia di forza fisica che mentale. Sentire il peso che piano piano ci 'vince' nella discesa, procura un gran numero di effetti. La durata in questione è del tutto relativa e ogni persona può scegliere quella ideale. Addirittura sarà possibile ad ogni ciclo di carico, variare il tempo della fase eccentrica. Sarebbe però buona abitudine pianificare i secondi della fase eccentrica se decidete di tenerla in considerazione. Infatti non è obbligatorio enfatizzare il ritorno del carico. Matevo® si preoccupa più che altro del miglioramento della forza di tipo concentrico. Che rappresenta anche la più difficile da far progredire rispetto a quella isometrica ed eccentrica.

Non sarebbe però una cattiva abitudine considerare una progressione nella durata eccentrica. Tenete comunque presente che a parità di durata, in Matevo® saranno sempre i carichi incrementati di settimana in settimana a fare la differenza. Per cui anche senza mai variare i tempi del lavoro eccentrico ci sarà comunque un miglioramento vista l'ascesa dei Kg di carico nei vari esercizi.

Essere rigorosi nel ritorno del carico alla posizione di partenza garantirà una maggior sicurezza per la salute articolare a lungo termine. Lasciare 'cadere' un carico imponente una volta sollevato, può essere davvero pericoloso e traumatico per l'apparato motorio umano.

Arrivati al punto di massimo sollevamento inizierete il conteggio mentale scandendo i secondi (1001, 1002, 1003...) con la dovuta calma arrivando a posare il carico all'incirca nel momento già prefissato. Non sarebbe corretto pensare di contare i secondi 1, 2, 3... sareste troppo succubi dello stato di fatica, rischiando di avanzare col conteggio troppo velocemente o lentamente. Mentre scandire la parola mille, prima del numero occupa sicuramente un certo tempo tecnico, oltre al quale è difficile andare.

Il lavoro eccentrico è noto da sempre nel body building tradizionale per 'stimolare' molto la crescita della massa muscolare. Questo è vero. Tale tecnica applicata al body building risulta però quasi sempre molto traumatica, per via della costante di massima escursione articolare che solitamente si raggiunge in molti esercizi (es. croci...). Molto difficile quindi da praticare nel lungo periodo, specialmente per gli atleti più avanti con l'età.

In Matevo® invece lo svolgimento lento della parte eccentrica risulta sicuro ed addirittura salutare, perché viene condotto su esercizi sempre parziali, che tengono conto del punto 'più forte' del movimento evolutivo in questione.

L'anziano che ringiovanisce.

Sentire gli anni che passano portandosi dietro piano piano tutta la vita è tremendamente sconcertante. Lo è ancor di più quando l'età comincia ad essere importante e solitamente dopo un certo traguardo, la persona prende coscienza della vita che giunge sempre più velocemente verso il termine.

Il giovane probabilmente non si rende ancora bene conto di quello che può voler veramente dire invecchiare. A vent'anni il fisico è ancora nel pieno delle forze e per molti il processo di formazione fisica non è ancora terminato. A quest'età tutto sembra possibile perché l'organismo è nella sua più piena efficienza. Vivere il quinquennio tra i 20 ed i 25 anni è certamente una delle più entusiasmanti esperienze che ognuno di noi possa provare. Essere già adulti ma con la forza vitale di un ragazzino è di quanto più 'divino' ci possa essere. Per chi vive in questo lasso di tempo è difficile immaginare che tutto possa piano piano fermarsi inesorabilmente, mettendo presto la parola fine ad un modo di vivere 'sfrenato'. Certo, ogni decade ha i suoi pregi e le sue particolarità ma senza dubbio decennio dopo decennio la vita si adagia sempre di più.

Matevo® rappresenta la 'cura', allontanando il fantasma dell'invecchiamento. Non è una cosa impossibile l'anti-età. Non si può nemmeno dire di poter vivere all'infinito, è però certamente possibile migliorare la qualità della vita umana fino agli ultimi anni.

La prima caratteristica che accomuna ogni essere vivente è senz'altro il profilo ormonale che decresce al progredire della senilità. Per questo non è difficile affermare che l'invecchiamento è più che altro una questione ormonale (vedremo che c'è dell'altro...). Ogni ormone svolge il suo compito all'interno dell'organismo e man mano che ogni ghiandola produttrice perde di efficienza, a catena altre decadono, annullando con una reazione collegata, la sintesi di tutti i preparati ormonali endogeni. Il risultato è l'invecchiamento.

Con la caduta ormonale si perde di conseguenza anche molta dell'efficienza metabolica posseduta in gioventù. Quindi le energie calano, i tessuti si rinnovano più lentamente danneggiandosi facilmente ed ogni apparato del corpo perde via via

la sua funzionalità.

Molti si ostinano ad assumere ormoni esogeni per contrastare l'invecchiamento e questo funziona bene finché si ha la possibilità di usarli ed il corpo può sopportarli... L'azione 'benefica' dura solamente per un periodo molto breve di al massimo cinque/dieci anni nella più ottimistica delle ipotesi (in dosi fisiologiche). In seguito compaiono effetti collaterali ancor più gravi dell'invecchiamento stesso, specialmente con l'uso di preparati che agiscono sulla sfera sessuale come il testosterone (non mi riferisco solamente all'impotenza...). Come mai però gli effetti 'positivi' della somministrazione esogena sono limitati nel tempo per l'anti-età?! Il tutto è da ricollegare a vari fattori, primo dei quali è la giusta somministrazione a dosi fisiologiche e nei giusti tempi, inoltre tutto il quadro ormonale inizia da precursori cerebrali (LH, GH, FSH, TSH...) detti ormoni ipofisari dei quali il meccanismo d'azione non è ancora stato ben compreso. Da aggiungere l'alta assuefazione recettoriale e la refrattarietà raggiunta dall'organismo dopo poche settimane. Senza escludere la co-variazione di altri ormoni sinergici a quelli assunti artificialmente... L'insieme di questi ed altri fattori fanno sì che l'assunzione di mix ormonali per l'anti-età già nel medio periodo non sia fattibile.

La soluzione è quindi da ricercare nella nostra persona, nel modo che abbiamo di pensare ed affrontare la vita e forse, ancor di più però nello stile di vita in sé. Possiamo controllare bene alcuni input diretti al nostro corpo, come l'alimentazione e l'allenamento. Proprio grazie alla giusta miscela di questi due elementi fondamentali possiamo 'regolare' il nostro profilo ormonale, mantenendolo stabile il più a lungo possibile per tutta la vita, raggiungendo così la migliore longevità. Soprattutto in chi giovane non è più.

Matevo® in questa versione cerca di stimolare il profilo ormonale con la minima usura attraverso soluzioni non invasive e graduali che sfruttano regole evolutive. Il tutto come già spiegato, è da ricondurre a movimenti evolutivi che permettono di maneggiare carichi di volta in volta più pesanti, con regole di proporzionalità e da un'alimentazione primordiale, che segue regole di abbondanza e privazione con i periodi di digiuno.

La chiave della vera efficienza fisica anche in tarda età è senza dubbio legata al 'fare tanto con poco', quindi a svolgere più lavoro a parità di cibo consumato. Organizzando su questa base il proprio stile di vita, sarà migliorata costantemente la propria capacità metabolica e per riuscire in questo il corpo dovrà adattarsi potenziando il profilo ormonale. Sarà come usare una macchina di piccola cilindrata che per compiere un certo lavoro dovrà usare alti giri del motore e trasformarla successivamente in una di grande cilindrata che potrà fare le stesse cose a bassi regimi di giri motore.

Seguendo i consigli dettati da questo metodo non sarà raro che il giovane come l'anziano, percepisca vecchi dolori articolari svanire magicamente dopo pochi mesi. Non è nemmeno così raro che con una misurazione prima e dopo dell'ormone di riferimento (testosterone) i livelli si alzino anche nei soggetti molto anziani. Sono tutti segnali che il corpo pur non essendo più giovane, sta riscoprendo un nuovo ciclo di rinnovamento generale.

Matevo® è sì un sistema davvero molto abbreviato, non è questo però il suo unico punto anti-età. Nell'allenamento si ricerca unicamente uno stimolo che imponga una 'trasformazione' ormonale e solo questo sarà il vero motivo della sua efficacia.

Da che mondo e mondo nel culturismo classico il traguardo per il miglior risultato è tutto legato alla produttività dell'ultima ripetizione. In Matevo® al contrario, per la maggior efficienza e minor usura, è senza dubbio la prima (perché l'unica) ripetizione la più importante per ottenere profondi effetti ormonali anti-età.

Dopotutto i fattori legati all'invecchiamento sono una miriade e noi possiamo controllarne solo alcuni. Alimentazione ed allenamento sono certamente i principali, che a ricaduta svolgono delle funzioni sulla regolazione ormonale interna.

Esiste però un altro fattore determinante per l'anti-età che possiamo controllare e soprattutto per la salute cellulare: la pulizia interna dell'organismo. Qui ritorniamo sempre ai soliti due punti vertice dell'alimentazione ed allenamento. L'uomo occidentale si cura fino al patologico, usando prodotti molto invasivi e tossici nel lungo periodo, la pulizia esterna del corpo ma non fa quasi nulla per preservare quella interna. Una pulizia interna eccellente equivale ad organi più sani e funzionali, meno 'intasati'. A ricaduta avremo così anche le cellule dei nostri tessuti meno a contatto con sostanze tossiche, che a loro volta non saranno 'obbligate' ad utilizzare il materiale nocivo per la loro funzionalità. Sì, le nostre cellule per vivere usano qualsiasi cosa trovano. Nutrire le cellule con prodotti non tossici ne garantirà una vita più lunga, permettendo nel momento della divisione un numero minore di danni alla doppia elica (DNA). Ciò si ripeterà miliardi di volte, rallentando in processo di invecchiamento dell'intero organismo. In questo libro sono stati spiegati i trucchi per tenere 'pulito' il corpo umano al suo interno: movimento, digiuno... Tutti espedienti che chiuderanno il cerchio, permettendo una stabilità della produzione ormonale duratura nel tempo.

Forza mentale.

Cercare dentro la propria determinazione i risultati voluti è la prima tappa verso il successo. Meditare, concentrarsi su un traguardo e farcela sono componenti davvero potenti per raggiungere la meta.

Non si può pretendere d'arrivare ad un obiettivo se l'allenamento è svolto distrattamente. Si deve pensare molto a quello che si deve fare già prima di iniziare.

Volere una cosa non significa ottenerla. Il successo è difficile da raggiungere e solo in pochi hanno la tenacia di dare quel qualcosa in più, per avere veramente di più.

Nello sport molto spesso si sente parlare di vantaggi genetici, come se fossero l'unica componente importante, come se la mente sia una cosa del tutto secondaria. Credo invece che oltre a questo fattore sicuramente fondamentale, sia ancor di più la 'testa' a fare la differenza. Ho conosciuto gente con un fisico straordinario che però non ha saputo concludere nulla a livello sportivo, al contrario, altri con pessime caratteristiche corporee raggiungere grandi risultati. Come mai? La risposta credo, risieda nella loro forza di carattere.

Nello studio come nello sport esistono molti fattori in comune, dato che si tratta in entrambi i settori di puro allenamento, uno più per la mente e l'altro più per il corpo. A scuola non sono sempre gli studenti più intelligenti quelli più bravi, anzi molto spesso è il contrario. Rimane comunque una certezza che i più bravi nello studio sono quelli più determinati. Nello sport è la stessa cosa. Ciò fa presupporre che alcune volte avviene la magia, dove la persona più dotata è anche in possesso della miglior forza di volontà: qui nasce allora il campione.

Non tutti siamo campioni e probabilmente chi sta leggendo queste righe è una persona normale. Come la maggior parte della gente. Campioni o meno, le regole non sono differenti e tutti dovrebbero applicarle per ottenere via via una performance sempre migliore.

In Matevo® quando le alzate sono leggere va sempre tutto bene. In prossimità dello stallo però le cose cambiano moltissimo. Diventa per cui prioritario meditare molto prima di iniziare il workout. Ricordo che si tratta di un metodo molto abbreviato e in poche alzate bisogna dare il massimo. E' questione di pochi istanti.

Pensare al movimento pesante è quindi difficile e contemporaneamente fondamentale. Ripassare l'azione nella mente più e più volte. Concentrarsi e liberare la mente da altri pensieri che non siano quelli dell'allenamento significherà farcela è quindi progredire, oppure no.

Concludere bene una settimana in prossimità dello stallo significherà progredire ulteriormente in avanti di un altro passo oltre i propri limiti e quindi migliorare ancora la condizione fisico/mentale.

Lavorare sulla "connessione" mente/corpo è davvero la carta vincente per riuscire nella vita. Matevo® può essere una scuola di vita che insegna all'utente a dare tutto in un momento molto circoscritto.

Forse appare scontato ma è senz'altro vero che 'volere è potere', senza dimenticare che in mezzo a queste due parole c'è da considerare l'impegno che l'individuo è disposto a consumare per raggiungere il proprio obiettivo.

Accorgimenti per l'anti-età.

L'uomo(e anche la donna ovviamente) non è mai stato così sensibile come nei nostri giorni ai problemi che riguardano l'invecchiamento. Esistono per questo moltissime soluzioni legate all'argomento. Il problema è insito nel fatto che ci sono fin troppe iniziative da considerare, tanto che l'utente resta per lo più confuso e tende spesso ad intraprendere strade inefficaci. Tutti stanno aspettando la 'pillola magica' che mantenga giovani e sani per sempre. E' facile intuire che non arriverà mai! Questo per molti motivi... Primo fra tutti quello economico: provate ad immaginare un prodotto del genere, che garantisca ad ogni utilizzatore di godere sempre della massima salute e quindi rendere inutile ogni cura sanitaria... Sarebbe una catastrofe commerciale per tutti gli operatori del settore! Situazione pericolosa ed improponibile per l'intero ordine dedito alle cure del corpo, fitness compreso. Molti altri ancora puntano superficialmente tutto sulla bellezza della propria pelle, indirizzando tutte le loro attenzioni ai prodotti per la cosmesi. Ciò porta a dimenticare che il nostro corpo è composto da molti altri apparati oltre a quello cutaneo. La realtà invece è da ricercare nello stile di vita per restare giovani, quindi all'attività fisica razionale ed all'alimentazione corretta. Non serve altro. Quindi niente chirurgia, niente mix ormonali, niente pillole, niente creme, niente integratori, niente che abbia un costo può essere veramente utile per vivere meglio e più a lungo.

Chissà, una persona che vive bene fino a 90 anni può ragionevolmente pensare di superare altrettanto bene i 100 anni. Ottimisticamente si potrebbero postulare nel prossimo futuro obiettivi di vita bicentenari.

Traguardi senza dubbio emozionanti quelli della lunga vita che con Matevo® potranno essere più alla 'portata' per ogni praticante. Non sono però da trascurare alcuni accorgimenti.

Vivere a lungo include in principio una serie molto alta di sacrifici, che poi col tempo dovranno trasformarsi in abitudini.

Altri accorgimenti sono legati più che altro allo svolgimento dei movimenti evolutivi di Matevo®, a cui è bene prestare la massima attenzione, valutando la condizione complessiva del corpo. *Quindi mai allenarsi se è in corso un dolore a livello articolare o muscolare. State a riposo in questo caso, o comunque identificate gli esercizi da evitare fino a quando il dolore non è stato riassorbito.*

E' saggio inoltre, per potersi allenare a lungo termine, verificare con attenzione lo stato iniziale per ogni esercizio e specialmente per quelli parziali(distensione e sollevamento da terra). In caso di problemi articolari limitanti, i carichi devono essere posti ad una altezza facilitata nel punto di partenza. Non si devono fare mai imprudenze con i carichi, specialmente se questi sono pesanti. Ricordate che ogni dolore che trascurate da giovani diventerà cronico invecchiando. Niente eroismi ma solo saggezza!

Da non scordare, al fine di riuscire ad incrementare i carichi con sicurezza, di usare la riduzione per difetto dei valori dopo la virgola. Una progressione lenta garantisce sempre risultati superiori. Per questo una delle direttive fondamentali del metodo ora discusso, è la necessità di riuscire ad incrementare la forza il più possibile, per ottenere tutte le ricadute sul profilo ormonale che permettono l'effetto anti-età.

Infine è necessario prestare molta attenzione alla lentezza d'esecuzione degli esercizi, enfatizzando molto il tempo di discesa nella fase eccentrica. Accorgimento che massimizzerà il tempo di lavoro, 'impressionando' con maggiore efficacia l'intero l'apparato motorio ed enfatizzerà la produttività dell'allenamento.

Il blog di Matevo® - novità ed aggiornamenti.

Tenere aggiornato un libro, anche se in formato digitale, non è cosa facile. Gli argomenti trattati da Matevo® sono in continuo cambiamento dinamico vista l'imponente ricerca sul tema dell'evoluzione dell'essere umano e delle tematiche risultanti dall'allenamento.

Per risolvere in modo immediato le incombenze legate all'informazione dei praticanti su questo metodo ho realizzato un blog che potete trovare a questo indirizzo web:

<http://praticantimatevo.blogspot.com>

Oppure direttamente dal sito web di ufficiale Matevo®, alla voce approfondimenti:

www.bertinettobartolomeodavide.it/matevo

Conclusione del capitolo

Con questo capitolo su Matevo® ho voluto ridurre all'essenziale un metodo di allenamento già per natura davvero breve. Liberare una persona dalla schiavitù dell'allenarsi per cercare di essere migliore è secondo me fondamentale, in modo da poter usare i frutti ed il tempo libero che ne deriva per la quotidianità. Vivere per allenarsi è certamente bello all'inizio ma forse noi siamo a questo mondo per fare qualcosa di più e quindi la cura che diamo alla nostra salute deve servirci per sfruttare al massimo la nostra vita. Chiuderci tutto il giorno in una palestra non vuol proprio dire di vivere al 100%; noi esistiamo per divertirci, studiare, lavorare, avere una famiglia, coltivare hobby, giocare... Se una qualsiasi cosa diventa un'ossessione, succhiando tutto il nostro tempo, diventa inutile e fine solo a se stessa.

Qui Matevo® si trasforma in un metodo ancora più snello, efficace e capace di fornire risultati, in rapporto al tempo dedicato, decisamente superiori rispetto a come era spiegato nel primo libro.

Finalmente credo di poter dire con serenità che dopo tutti questi anni Matevo® ha raggiunto la sua maturità. Passando da una essenza ancora sperimentale spiegata nel primo libro, ad una chiara versatilità rivolta al 99% delle situazioni fisiche che si possono trovare nei vari soggetti. Fornendo risultati a tutti i suoi praticanti, sia per il puro benessere che per finalità sportive.

Creare un programma, 'cucendolo' con rapporti percentuali personalizzati su misura dell'utente ed iniziare dal molto basso, per procedere gradualmente verso una forza sempre maggiore, senza che l'utente se ne possa rendere nemmeno conto, a qualsiasi età, rappresenta senz'altro 'la cura' necessaria per restare giovani e vigorosi, nella mente e nel corpo, per tutta la vita.

La selezione accurata degli esercizi di natura evolutiva, da svolgere nel 'punto forte' del movimento, permettendo così all'utente di sollevare carichi che nella vita non riuscirebbe mai a muovere in condizioni normali, rappresenta certamente uno stimolo anabolico finalizzato all'anti-età ed al potenziamento generale.

Lavorare all'interno di un ROM(range of movement) sicuro permette alle articolazioni di migliorare ed irrobustirsi, evitando così gli effetti artrosici dell'età che normalmente colpiscono i sedentari più incalliti ed atleti che mettono a dura prova il loro corpo attraverso allenamenti convenzionali.

Molti utenti potranno constatare, a prescindere dall'età anagrafica, che il loro corpo subirà un'inversione del naturale processo di invecchiamento e particolari dolori preesistenti poco alla volta svaniranno, aumentando i comfort della vita quotidiana grazie ad un fisico migliore.

Infine, senza scordare l'ulteriore possibilità offerta da Matevo® di allenarsi con una soluzione produttiva di una sola seduta settimanale.

Grazie per essere giunto al termine di questo libro, che rappresenta in primo luogo la mia esperienza reale d'allenamento con sovraccarichi non invasiva. Spero che tutte queste pagine possano essere state d'aiuto.

Ringraziamenti a chi mi ha aiutato.

In particolare le persone che seguono e altre che non sono qui riportate, sono state determinanti per la formulazione di questo libro: Ida, Lucia, Debora, Luca, Sergio e Gianluca (per le loro discussioni illuminanti), Stefano, Pasquale e altri...

Matevo® su di me.

Il sistema spiegato in questo libro, applicato a me ed a altre persone che si sono gentilmente offerte, ha messo in luce vari effetti da considerare... Posso elencare i riscontri che la versione di Matevo® spiegata nelle pagine di questo testo ha fatto emergere.

A volte ho la sensazione che la mia mente lavori più in fretta di prima, il corpo recupera velocemente sia dallo sport che dal lavoro, il sonno è di qualità superiore(molto spesso soffrivo d'insonnia e ora non più). Mentre sto terminando questo libro ho in mente nuove idee per altri lavori. Nasce un forte desiderio di compiere l'impresa e di mettersi alla prova. E' interessante il senso di superiorità che provo nei confronti di me stesso, rispetto a prima di utilizzare le tecniche anti-età di questo libro, sia a livello mentale che fisico. Si acquisisce una straordinaria consapevolezza di se stessi. Un puro senso di 'invincibilità'. Diventa pressante la voglia di poter fare qualsiasi cosa.

La forza resta altissima e trasferibile a tutte le situazioni presenti nella quotidianità(sport, lavoro...), grazie all'acquisizione di un'efficienza fisica completa e rivolta al minimo dispendio per la massima resa.

Grazie ai microdigijuni è possibile gestire qualsiasi situazione di intossicazione o malessere, ferita, infiammazione, tutto... Si acquisisce il controllo corporeo. L'organismo a qualsiasi età(io ora ho quasi 43 anni) ritorna a possedere

qualità adolescenziali. E' sbalorditivo.

Sensazioni di ostruzione, come catarro, muco nasale, lacrimazione agli occhi, cerume alle orecchie, sudorazione puzzolente, alito cattivo, lingua bianca, gengive arrossate, tartaro, denti gialli. Svanisce tutto. Il medico o il dentista non sapranno più chi siete.

Superato un primo periodo transitorio, le analisi del profilo ormonale anno dopo anno saranno stabilmente alte e saliranno nei novizi che decideranno di intraprendere Matevo®.

Tutti possono provare questa sensazione, che arriverà dopo pochi mesi di pratica.

Ultimo ma di certo non per importanza è l'abbassamento drastico del battito cardiaco, specialmente quando vengono svolti periodi di digiuno. Ricordo con certezza che intorno ai vent'anni, alle visite agonistiche a cui mi sottoponevo annualmente, il mio battito cardiaco a riposo era intorno alle 65 pulsazioni al minuto. Ora il mio battito a riposo ha raggiunto il picco minimo di 38 colpi dopo un digiuno durato tre giorni. Emozionante vero?! Esistono molte teorie secondo le quali il battito cardiaco scandisce la durata della vita. Per esempio il colibri possiede una frequenza cardiaca velocissima, mentre un'elefante lentissima ed il divario nella durata del ciclo vitale è abissale. Matevo® fornisce le prove del suo effetto anti-invecchiamento partendo dalla semplice misurazione delle pulsazioni.

Sono molti e molti i campi d'applicazione di Matevo®. Fino ad ora tutti quelli che l'hanno praticato con costanza ne hanno potuto apprezzare i risultati. Con voi sarà la stessa cosa. Provate!

Qualcuno si chiederà se i traguardi inerenti alla lunga vita nel presente libro raggiungono una soglia insuperabile oppure no. Sono convinto che si possa andare molto oltre. Sembra infatti che esistano strategie, tutte da provare, basate sulla forza mentale e sulla 'riprogrammazione cellulare' tali da estendere il ciclo vitale per un tempo indefinito. Senza entrare nella speculazione, con Matevo® come è esposto in questo libro potrete restare veramente giovani, forti e sani molto a lungo, a qualsiasi età. Tutto grazie alla preservazione di efficienza fisica e forza.

Appendice A – Gli esercizi

Dopo alcune richieste ho pensato di aggiungere una parte dedicata all'illustrazione fotografica degli esercizi che reclutano i movimenti evolutivi del metodo Matevo® descritto in questo libro.

Nei tioletti sopra erano già state illustrate con disegni in modo stilizzato, le azioni da svolgere per la messa in opera di questa strategia di allenamento. Probabilmente però la visione fotografica garantisce una maggiore chiarezza d'esecuzione e quindi una più ampia visione d'insieme da parte del lettore.

Seguono in successione cronologica i momenti salienti di una seduta del metodo Matevo®:

Parte 1 – Riscaldamento e esercizi per l'addome



Parte 2 – Riscaldamento generale alla spalliera



Parte 3 – Panca piana parziale al power rack





Parte 4 – Trazioni alla sbarra presa inversa con sovraccarico



Parte 4 – VARIANTE, trazioni alla lat machine presa inversa



Parte 5 – Stacchi parziali con manubri su rialzo(dumbell squat) – Oppure con Quadra Bar



Questa prima appendice aggiuntiva dovrebbe chiarire meglio le idee al lettore che desidera utilizzare Matevo® per la propria costruzione fisica e come sistema anti-età. Concludo specificando che le presenti foto sono tratte dal video dedicato alla messa in opera del metodo, disponibile alla pagina web ufficiale.

Liberatoria.

Questo libro è stato concepito per fornire nuovi punti di riflessione dal lato alimentare e motorio. Tutto il contenuto riguarda l'esperienza dell'autore con la strategia descritta. Inoltre tutte le nozioni espresse non sono riproducibili su altri soggetti in alcun modo. Pertanto il suo contenuto non deve essere inteso come sostitutivo di consigli medici, diagnosi e cure. Consultare sempre il proprio medico prima di intraprendere qualsiasi iniziativa di carattere personale.

Bibliografia capitolo.

- Guida alla chiropratica – Piet Seru – DE VECCHI EDITORE
- Anatomia funzionale dell'uomo – Kurt Tittel – EDI ERMES
- Oltre Brawn – Stuart McRobert – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Teoria e metodologia del movimento umano – Gian Nicola Bisciotti – TEKNOSPORTING SRL
- Prevenire con il movimento – Carlo Capone – EDIZIONI LIBRERIA CORTINA TORINO
- Chiropratica – Jean-Pierre Meersseman – EDIZIONI RED!
- Anabolic reference guide – W. Nathaniel Phillips – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Stretching – Bob Anderson – MEDITERRANEE
- Body Building – Roberto Mazzoli – MUSUMECI EDITORE
- Avviamento allo sport – Antonio Dal Monte e Marcello Faina – CONI
- Il decathlon – Renzo Avogaro – FEDERAZIONE ITALIANA ATLETICA LEGGERA
- Fitness un approccio scientifico – Vivian H. Heyward – EDIZIONI SPORTING CLUB LEONARDO DA VINCI
- Appunti medico sportivi – Domenico Bon Signore – CONI-FIN
- Lancio del giavellotto – Domenico Molfetta - FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
- La programmazione agonistica annuale di un giovane discobolo – Francesco Angius – FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
- Guida agli esercizi di muscolazione – Frederic Delavier – ARCADIA EDIZIONI
- Tecniche ginnico riabilitative – Luciano Bassani – EDI ERMES
- Lezioni di igiene – Alfredo Paoletti - LIGUORI EDITORE
- Tecniche di salvamento – CONI-FIN
- Primo soccorso, rianimazione, igiene – CONI-FIN
- Vantaggi dagli ergogeni – Dott. Melvin H. Williams – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Costruire la bestia perfetta – L. Rea – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Elementi di endocrinologia applicata allo sport – Ernesto Alicocco, Nicola Bosco, Luigi Di Luigi, Andrea Fabbri, Lucio Gnessi – SOCIETA' STAMPA SPORTIVA ROMA
- Dispensa iconografica endocrinologica – Amedeo Maria Rosa
- Medicina Fisica e Riabilitativa – Tiziana Iacomussi – SUISM TORINO
- Lezioni di ginnastica correttiva Vol 1 e 2 – Giuseppe Zanotto – ISEF TORINO
- Scienza dell'alimentazione disp. 1,2,3,4 – Margherita Meda e Rossella Postiglione – ISEF TORINO
- Psicologia dinamica dello sport – Angela Ramello – ISEF TORINO
- Rieducazione delle scoliosi – Stagnara e Mollon – GHEDINI EDITORE
- Prevenire le deformità vertebrali – Aniello Cerullo – EDIZIONI EDUCAZIONE ALLA SALUTE
- La terza fase – Raffaele Simone – EDI ERMES
- La fatica di conoscere – Orfeo Azzolini – SIGITTARI LA TERZA
- La parola e l'ascolto – Orfeo Azzolini – IL SEGNALIBRO
- Ne leggere ne scrivere – Gualtiero Harrison e Matilde Callari Galli – FELTRINELLI ECONOMICA
- Forever natural – Dave Tuttle – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Chemical muscle enhancement – L. Rea – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Doping: uso e rilevamento – Mauro G. Di Pasquale – CICCARELLI EDIZIONI
- Repts! - Robert Kennedy – FRATELLI MELITA EDITORI
- Ginnastica Educativa – ISEF TORINO
- Giocare a Basket vol. 1 e 2 – Rodolfo Perini – FEDERAZIONE ITALIANA PALLA CANESTRO
- Mini basket – FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
- Pallavolo, didattica e gioco – Enrico Bazan – EDI ERMES
- L'educazione fisica e lo sport nella scuola italiana – Tonino De Juliis e Mario Pescante – LE MONNIER

- Psicologia – ISEF TORINO
- Educare con il movimento – Giovanni Bollea – ARMANDO EDITORE
- Biologia generale – ISEF TORINO
- La pedagogia degli oppressi – Paulo Freire - OSCAR SAGGI MONDADORI
- L'apprendimento nell'educazione contemporanea – Ferruccio Deva – TIRRENIA STAMPATORI
- Anatomia del movimento vol. 1 – Blandine Calais-Germain – EDIZIONI L'ARCERE
- Medicina dello sport – Carlo Gabriele Gribaudo – COLLANA ISEF
- Correttiva – Prof. Zignin – ISEF TORINO
- Teoria, tecnica, didattica dell'educazione fisica parte 1 e 2 – Chiaffredo Bergesio – ISEF TORINO
- I gemelli d'oro – Luigi Colombano, Scipione Campanella Aldo A. Mola, Sandro Damilano – ART. MANTA (CN)
- Stretching – Umberto Mosca – RED EDIZIONI
- Attività fisica e sportiva adattata – Anna Bianco Dettori – ISEF TORINO
- Ginnastica educativa pratica – Voira Ennio – ISEF TORINO
- Power lifting – Barney Groves – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- I principi di Poliquin – Charles Poliquin – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Creatina – Ray Sahelian e Dave Tuttle – SANDRO CICCARELLI EDITORE
- Antropologia e antropometria – Silvana Borgognini Tarli e Melchiorre Masali – UTET
- Rally -Formula 1 – Renata Freccero – LEVROTTO E BELLA
- Principi di meccanica in Atletica – Geoffrey H.G. Dyson – EDIZIONI DI ATLETICA LEGGERA
- Metodologia – Prof. Kratter – ISEF TORINO
- Metodologia dell'insegnamento sportivo – Alberto Madella – CONI
- Punti motori – Alessandro Lanzani – ALEA EDIZIONI
- Ginnastica generali – CONI-FGI
- Fisiologia umana – Eugenio Meda e Gian Luigi Avanzino – UTET
- Principi e scopi per l'apprendimento ed il perfezionamento di abilità motorie nel nuoto – Flavio Martinetti e Veniero Vanni – FIN
- Ginnastica artistica vol 1 e 2 – Giovanni Rainero, Fabrizia Brunello, Alessandra Baldo – ISEF TORINO
- Il cavallo con maniglie e le parallele – Giovanni Rainero e Armando Barchi – ISEF TORINO
- Attività coordinative – Serena Sensi – ISEF TORINO
- Diritto sportivo – Prof. Barbieri – ISEF TORINO
- Tecnica dei quattro stili nel nuoto – Fulvio Martinetti e Veniero Vanni – ESL
- Educare nuotando – Fulvio martinetti e Veniero Vanni – ESL
- Aera menageriale – Prof. Ferrand – SUISM TORINO
- La corsa nell'uomo: una visione d'insieme, bioenergetica e biomeccanica – Bisciotti-Kratter – SUISM TORINO
- Il sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco – Autore Prof. Arnold Ehret - Editore Juppiter Consulting – edizione italiana 2007 – edizione originale 1924
- Digiuno Razionale – Autore Prof. Arnold Ehret - Editore Juppiter Consulting – edizione italiana 2007 – edizione originale 1926
- Così Parla lo Stomaco – Autore Prof. Arnold Ehret - Editore Juppiter Consulting – edizione italiana 2007 – edizione originale 1923
- La Tua Via Verso la Rigenerazione – Autore Prof. Arnold Ehret - Editore Juppiter Consulting – edizione italiana 2007 – edizione originale 1926
- Il digiuno può salvarvi la vita – Autore Herbert Shelton – Edizione Igiene Naturale *Edizioni* – Edizione Originale USA 1964
- Alimentazione Naturale – Autore Valdo Vaccaro – Anima Edizioni 2009
- Un mondo leggero – Autore Martin Halsey - La sana gola e Macro Edizioni
- Vegetariani, come, dove, perché – Autore Manuel Olivares – Editore Malatempora movement
- Vegetarismo ed occultismo – Autore Charles W. Leadbeater – Editore Linea AVI s.c.r.l.

Le mie opere.

- [Libro il metodo Matevo®, più forza e meno invecchiamento](#)
- [ULTRATRAIL con il monoallenamento](#)
- [Libro 'Ginnastica Pilates, il manuale'](#)

- [Libro 'Programmare un videogioco passo per passo con allegro..h'](#)
- [Libro 'Allegro.h dalla A alla Z...'](#)
- [Libreria linguaggio C AllegroBBD.h, per comandi aggiunti sulla programmazione di videogiochi](#)
- [Commodore 64 e la programmazione in linguaggio macchina](#)
- [Costruire un osservatorio astronomico remoto](#)
- [L'uomo è solo nell'universo](#)

CONCETTI DI DIGIUNO IN MATEVO®

Cenni alimentari moderni ed antichi.

Il fattore cibo probabilmente viene manipolato da quando esiste l'uomo. Abitudini alimentari, quando mangiare e quanto, di cosa nutrirsi; sono tutte componenti che ruotano attorno allo stile di vita, alla vita di coppia, al clima, alle credenze religiose, al lavoro...

Sicuramente le più antiche manipolazioni alimentari sono state quelle dettate dalle varie religioni. Ogni religione per recente od antica che sia include sempre delle regole di alimentazione, così come ne comprende altre di digiuno/rinuncia. Dalla Bibbia, al Vangelo, al Corano; ogni testo sacro detta le sue regole per mangiare in conformità alla situazione che si presentava quando erano state scritte quelle pagine di riferimento. E' interessante notare che ogni religione include sempre dei periodi di 'purificazione' caratterizzati dalla carestia e dal digiuno, cosa che oggi come oggi nel mondo occidentale moderno è sempre sconsigliata(per ora).

Qual'è però il primo errore che l'uomo ripete sempre fin dall'antichità se si parla di cibo?! Il primo sbaglio è sempre quello di inserire un numero troppo grande ed artificioso di regole. Per il cibo non dovrebbero essercene molte. Mi spiego meglio. Si dovrebbe mangiare in modo semplice, scegliendo i cibi per come li può offrire la natura. Per noi, che ormai viviamo in un mondo 'civilizzato', si dovrebbe sempre ragionare in termini di una situazione di carestia controllata e intermittente. Proprio come poteva essere in un passato ormai molto ma molto lontano negli anni. La situazione non è cambiata dal punto di vista evolutivo per l'uomo in questi ultimi millenni. Le religioni sono senz'altro le prime artefici nella creazione di abitudini di vita tali da amministrare la miglior salute ottenibile a quei tempi. Ritengo le dottrine religiose certamente più salutari di molte 'terapie alimentari moderne'. L'alimentazione umana per la conoscenza odierna è a mio avviso ancora una branca buia

Si deve regredire a molti millenni prima delle grandi religioni che conosciamo ancora oggi per scoprire realmente qual'è il cibo ideale. Si dovrebbe tornare ad uno stato primordiale per conoscere la miglior salute possibile per il genere umano. Come ho già spiegato da qualche parte in questo libro, oggi sarebbe sufficiente emulare le abitudini alimentari dei gorilla ed altri primati, applicandole a noi per imparare a mangiare come la natura 'vorrebbe' che facessimo.

Oggi i molti operatori legati all'alimentazione svolgono un lavoro davvero importante per la civiltà occidentale: dicono quanto cibo sbagliato si deve assumere per non stare troppo male. Sembra ridicolo che oggi, in un periodo di grande abbondanza con molti cibi saporiti, si tenda per lo più ad eccedere e quindi serve qualcuno che metta un freno, amministrando le principali risorse alimentari a disposizione.

Sarebbe sufficiente vivere seguendo i dettami imposti per noi dalla natura, quantità più libere. Diversificando ogni alimento di pasto in pasto, a patto di non ingerire contemporaneamente cibi differenti. Aggiungendo ogni tanto dei brevi periodi di carestia(digiuno terapaeutico) per non avere mai problemi di salute. Abbinando a tutto ciò, il giusto movimento fisico evolutivo che Matevo® propone; non invasivo per le articolazioni ma ugualmente capace di migliorare la forza.

Inoltre nella mia vita ho conosciuto molta gente diventare davvero anziana mangiando l'indispensabile per vivere, senza eccedere e praticando movimento fisico nella quotidianità.

Il tutto credo che faccia vertice sul migliorare la forza metabolica, riuscendo ad 'estrarre' il massimo dal cibo ingerito, diventando bravi a *fare tanto con poche risorse*.

Per il mondo del 'fitness ortodosso' le cose stanno sul lato opposto e me ne rendo conto. Viene insegnato ad ogni istruttore che i propri clienti dovrebbero mangiare e mangiare ancora, frequentemente, aggiungere integratori di ogni genere per 'stare bene' e raggiungere ottime performance sportive. Viene però da chiedersi: "E' più forte una persona che corre 1km e mangia 100 o una che corre un 1km ed impara a farlo mangiando solo 50?". La risposta mi sembra scontata e solo provando si potranno ottenere molte certezze e sfatare molti miti.

La rigenerazione fisica grazie al digiuno e Matevo®.

E' passato molto e molto tempo da quando ho iniziato a digiunare(2001), in principio con un giorno solamente, poi per due, tre(saltuariamente)... Tutti i miei digiuni sono sempre stati svolti in una condizione di vita normale. Ho sempre svolto la mia solita routine giornaliera come se nulla fosse. Ma quali sono stati i risultati?!

Oggi ho 42 anni e molto è cambiato da quando ero un body builder ossessionato dalla ricerca della massa corporea, 15-16 anni prima... Ero diventato davvero grasso, malsano a livello intestinale e sempre stanco. Il mio aspetto a quel tempo si era deteriorato ed ero invecchiato precocemente nonostante la mia giovane età. Questa situazione l'ho portata avanti per almeno una decade. Arrivavo prima da un fisico perfetto di 178cm per 65 kg e anche se leggero ero davvero molto muscoloso e con una percentuale di grasso sotto il 5%. Quando ero così e c'era del cibo, ne mangiavo istintivamente in abbondanza(anche quello sbagliato), fino a quando arrivava dopo molto tempo il momento di un altro pasto. Sono

sempre stato famoso tra i miei amici e parenti per essere sempre forte ed energico fisicamente e un mangione straordinario quando si organizzava qualche pranzo o cena di gruppo. Bene quando ho iniziato a seguire i dettami del body building classico con integratori, pasti frequenti e mix di 'cibi sbagliati', in meno di un anno avevo perso tutto ed il brutto era che non lo capivo... L'anno ancora successivo sono iniziati i primi problemi articolari a causa delle così dette 'routine dei campioni'. I postumi di quegli anni sono ancora in me oggi...

Ora veniamo a Matevo® per tornare sulla retta via e capire insieme i benefici del digiuno e dei suoi movimenti evolutivi per sviluppare fisico, efficienza e longevità superiori.

I dolori articolari latenti sono scomparsi definitivamente.

Nei miei allenamenti ultra trail posso arrivare ora a correre in mezzo alle montagne per 80Km in un allenamento solo ogni settimana, praticare Matevo®, lavorare e tutto il resto...

Grazie al digiuno vedere i propri capelli crescere a velocità tripla, così come le unghie e la guarigione delle ferite in modo accelerato, sarà del tutto normale.

La mente non è esente dai benefici, dato che l'autocontrollo migliorerà molto, insieme alla calma ed alla riflessione. Diventerà quasi impossibile arrabbiarsi. Le idee affioreranno continuamente alla mente, soprattutto nuove. Vi sentirete più brillanti. Io stesso mentre sto scrivendo questo libro sono mentalmente a lavoro a decine di nuove tematiche, che aspettano di essere sviluppate... Non vedo l'ora di finire questo lavoro per dare il via ad altri argomenti.

Vi sentirete migliori, superiori ma anche più comprensivi verso il prossimo, più tolleranti in tutto, più bravi nell'affrontare e risolvere i problemi e vi sentirete sempre positivi.

Raggiungere un sonno più intenso e sereno, sarà solo un altro elemento conseguente al digiuno. Noterete che all'aumentare della qualità del sonno avrete bisogno di una minor quantità di tempo per sentirvi riposati ed efficienti. A volte dormo anche solamente 5 ore per notte essendo ancora perfettamente attivo e felice, alternando momenti in cui il corpo lo richiede dove le ore di sonno potranno arrivare anche a otto. Esiste una spiegazione logica per questo e la esporrò tra poco.

Tutti questi effetti e ancora altri fanno capire all'utente dopo poche settimane di pratica col digiuno abbinato a Matevo® fanno parte della soluzione ideale per l'uomo. Grazie al giusto movimento e alla 'micro carestia auto indotta' la persona odierna può ritornare a possedere caratteristiche 'divine', come menzionato nella bibbia ed in altri testi religiosi vecchi di migliaia di anni.

Ricordo una volta in queste settimane che sono stato male, probabilmente febbricitante e con forte mal di pancia. Una sensazione davvero disgustosa e legata forse al contatto con i miei famigliari malati in quel periodo. La sorpresa non è stata per me quella di ammalarmi ma il tempo di guarigione di poche ore!!! Sì, ero malato al mattino e perfettamente guarito nel pomeriggio, tanto da essere di nuovo operativo per i corsi di spin bike in palestra alla sera. Quando lo racconto nessuno ci crede ma rappresenta la pura verità! Inoltre non è stato l'unico episodio legato alla forza immunitaria contro le malattie da me riscontrato. Ultimamente sono stato molto a contatto con i miei famigliari che si sono ammalati molte volte. In questi momenti di 'malattie famigliari' ho voluto star loro molto vicino, bevendo sempre nei bicchieri e bottiglie da loro usati, per verificare se per me era davvero possibile non ammalarmi più. Bene, non mi sono ammalato mai.

Non voglio divagare con quello che diventa palese dopo poche semplici prove su se stessi. Il fatto è che quelli che ho elencato in questo titoletto sono i benefici più lampanti che ho riscontrato in prima persona, mettendo in pratica molte tematiche discusse in questo libro.

Faticare normalmente nel giorno di digiuno.

Il lettore si starà chiedendo come bisogna comportarsi con l'allenamento durante il digiuno. L'obbiettivo infatti non è quello di praticare un digiuno terapeutico finalizzato solo a se stesso, restando immobili tutto il giorno per aspettare che trascorra il tempo (lo sbaglio dei fachiri indiani). Non ci sarebbe un reale potenziamento metabolico se fosse tutto così riduttivo. L'intento è di *arrivare pian piano* a condurre una vita completamente normale nonostante la carestia, senza escludere l'allenamento.

Se in principio, non sarà ancora stata raggiunta la certezza sull'uso corretto del digiuno, sarà bene non allenarsi quel giorno, spostando l'allenamento 'C' al giovedì o al sabato, sempre che si decide di restare senza mangiare il solo venerdì (soluzione che consiglio vivamente all'inizio). La mancanza di esercizio durante il giorno di digiuno garantirà una maggior sicurezza per l'incolumità del praticante. Ribadisco, che l'obbiettivo non è quello di fare attenzione a non sudare se non si mangia, ciò perché l'insegnamento che ci deve dare il digiuno in Matevo® è quello di vivere normalmente la nostra vita, anche nei momenti difficili. Un comportamento del genere si riconduce sempre al nostro bagaglio evolutivo, dove chi è vissuto molto prima di noi ha certamente convissuto con la fame, continuando comunque a vivere 'normalmente' gestendo gli stenti alla ricerca del cibo...

Il risvolto metabolico per condurre un allenamento in totale deficit calorico, garantirà successivamente all'utente nei giorni di normale alimentazione una maggior efficienza corporea sul risparmio/ricostruzione dei tessuti. Questo perché i vari marker cellulari di ogni nostro apparato dovranno, per quel periodo, funzionare attingendo dalle sole risorse interne. Nulla a parte l'acqua arriverà da fuori. Per cui non appena la situazione alimentare ritornerà normale, nelle successive settimane, il metabolismo dovrà 'correre ai ripari' per affrontare un'eventuale prossima carestia, migliorando così l'accumulo di tutti gli elementi nutritivi all'interno dei tessuti corporei.

Molti, sentendo parlare di potenziare l'accumulo di tutti gli elementi nutritivi, penseranno di aumentare anche l'accumulo di grasso. In realtà non è proprio così. Il corpo in momenti di abbondanza, migliorerà l'accumulo dei tessuti

che consumerà di più durante la carenza. Non si può vivere di solo grasso, per affrontare le esigenze della giornata abbiamo bisogno costantemente di molto 'materiale': aminoacidi, vitamine ed altro. I grassi sono una risorsa dalle grandi funzionalità energetiche(anche plastiche) per il nostro corpo. Per cui durante il digiuno il nostro corpo preferirà senz'altro disgregare altri tessuti più ricchi di elementi nutritivi diversificati. E' possibile verificarlo concretamente in un solo giorno senza cibo, pesandovi prima di iniziare e dopo, noterete una differenza di peso anche del 2%, considerando che di questa differenza una parte è legata al completo svuotamento del canale intestinale... La perdita di massa magra per quelle poche ore di 'carestia' non deve proprio preoccupare nessuno e non appena si riprenderà la solita alimentazione, tutto il 'quadro' metabolico risulterà migliorato. Quindi si possono avere solo vantaggi da un digiuno che dura un giorno o poco più. Benefici specialmente di tipo depurativo e riposo intestinale.

Personalmente posso affermare che da quando pratico, a periodi grosso modo regolari, con cadenza di un giorno a settimana, mi sento davvero migliore: la mia resistenza al dolore è aumentata, la mia volontà, le prestazioni fisiche come forza e resistenza cardiovascolare, la composizione corporea, la mia salute intestinale... Mi sento disintossicato e brillante mentalmente, insomma tutto va meglio!

Raggiunta la padronanza del digiuno, si può arrivare ad 'insegnare' al corpo come sostenere allenamenti(anche duri) senza cibo. Tutto quello che serve è aggiungere qualcosa in più da fare nel giorno di carestia di volta in volta e dopo molte settimane o mesi. Si riuscirà come d'incanto a svolgere ancora più attività rispetto a quando ci si alimentava normalmente. Il corpo umano è davvero straordinario.

Certo, chiunque se dovesse provare da un momento all'altro a fare di tutto e di più, senza una preparazione adeguata in assenza di cibo, si troverebbe veramente in forte disagio. Questo è assolutamente sconsigliato, senza una preparazione adeguata. Non si può scherzare con la salute!

Il giorno di palestra scelto in Matevo® per digiunare ed allenarsi contemporaneamente è il venerdì(se si tratta di un giorno solamente). Il motivo è da ricollegare alla presenza di carichi leggeri in quel work out. Soluzione da attuare solo dopo aver sostenuto molti digiuni senza fare nulla ed averne quindi acquisito la padronanza completa.

L'allenamento 'C' è davvero il più leggero dei tre se visto dal punto di vista dei carichi sollevati. Non si deve scordare però che se analizzato, il lato del volume risulta il più impegnativo; per cui un'ulteriore sicurezza durante lo svolgimento in carenza di cibo, è senza dubbio il lasciare abbondanti tempi di recupero durante una serie e l'altra, almeno per le prime volte senza cibo.

Ora che il sistema Matevo® comincia a prendere forma, specialmente dopo avere gettato le basi sulla gestione del digiuno unito all'allenamento, si iniziano a chiarire i veri temi legati all'anti-età.

Il tradizionalismo dello sport 'ortodosso' non direbbe mai ad un atleta di praticare un allenamento a digiuno completo(solo acqua); qui al contrario viene fatto ma non per follia, bensì per riuscire concretamente nell'obiettivo di potenziare realmente il corpo umano. Fino a quando non si prova, non ci si può rendere nemmeno lontanamente conto di quanto può diventare migliore una persona già sana che impara a digiunare. Nello sport, così come ci viene trasmesso 'dai più', si consiglia di mangiare, incrementando sovente le dosi progressivamente, inoltre di farlo sempre sia prima, durante che dopo il workout. In questo modo però, riflettendo un attimo sulla pratica tradizionale, si nota che si punta molto sulla prestazione in allenamento ma non sulla particolarità di agire in una situazione difficile come lo è una carestia. Ovviamente un approccio sportivamente standard, anche senza considerare le varie assuefazioni fisiologiche che derivano da un'assunzione prolungata con dosi in salita, risulta veramente improponibile nel lungo periodo. Pensate a quanto dovrete mangiare dopo qualche mese di attività! Non si possono di certo incrementare i dosaggi all'infinito nella speranza di raggiungere performance straordinarie(anche se la pratica del doping, diffusissima nel culturismo, rende utile la sovralimentazione).

Un giorno o più di digiuno terapeutico di tanto in tanto(es. Una volta al mese) agirà da livellatore, 'insegnando al corpo a muoversi' senza risorse provenienti dall'esterno. Così facendo, il cibo somministrato nei giorni successivi apparirà quantitativamente superiore, pur non essendolo effettivamente, rendendo meno frequenti e necessari gli incrementi calorici che deriverebbero da una maggior prestazione fisica. Questo perché l'organismo si adatterà via via a fare tanto con poco, dando luogo ad un vero potenziamento fisiologico.

Nell'approccio classico per superare un limite si percorre la strada 'del di più' sia nel cibo che nell'allenamento. Ma è veramente giusto?! Se però si mangia già tantissimo è davvero possibile aggiungere ancora calorie?! Così come se ci si allena già moltissimo, è davvero una soluzione incrementare ancora?! Non credo che possa essere un rimedio saggio quello di superare uno stallo aumentando ulteriormente le quantità nella preparazione che si sta seguendo, particolarmente se in una situazione già al limite. La soluzione è probabilmente più semplice di quel che si può pensare: è sufficiente creare di tanto in tanto una situazione metabolicamente critica ed il digiuno può essere la soluzione.

Il digiuno se inserito in un contesto alimentare di relativa abbondanza in presenza di cibi salubri, chiuderà il cerchio alimentare dell'individuo che cerca di migliorarsi metabolicamente, intersecando abbondanza a carenza. In fondo sono chiamati in causa due elementi chiave e molto antichi dell'alimentazione umana che dovrebbero manifestarsi ancora oggi, nonostante la vita comoda di un mondo in cui si presume sia stata sconfitta la fame...

Si parla molto dell'uomo del passato in molti testi riguardanti il fitness, identificandolo come raccoglitore e cacciatore, senza ricordare che è stato anche digiunatore. Non possiamo pensare che ogni giorno a quei tempi, si potesse trovare del cibo, inoltre per procurarsi da mangiare i nostri pro-pro-genitori dovevano ugualmente muoversi, in condizioni di assoluta carenza alimentare. Vorrei aggiungere che i nostri antenati probabilmente sono stati molto più digiunatori che 'mangiatori'. Per questo oggi è fondamentalmente sbagliato associare fisici molto muscolosi alla salute, visto che sicuramente la natura ci consente di essere sani a patto di essere tonici, magri ed efficienti. In funzione della scarsa disponibilità alimentare del passato e dei lunghi periodi di digiuno che intercorrevano tra una pasto e l'altro. E' un fatto

di costo alimentare in rapporto all'utilità per l'ambiente che ha l'individuo. Fisici molto muscolosi come quelli che vediamo oggi sulle riviste (forgiati dalla manipolazione ormonale artificiale...), sarebbero metabolicamente troppo onerosi da mantenere per le risorse ambientali, se inseriti in un contesto naturale!

Parleremo ancora di tematiche collegate al digiuno nel corso del libro, perché sono fermamente convinto rappresentino uno dei vertici legati alla lunga vita. Chiedo scusa per l'insistenza su questo argomento.

Come raggiungere progressivamente l'autonomia durante il digiuno.

Per una persona come un body builder o comunque qualcuno che sia abituato a mangiare molto sovente è estremamente complicato raggiungere l'indipendenza alimentare con il digiuno per un periodo superiore alla giornata. Per questo è importante iniziare con una soluzione parziale, abituandosi piano piano, settimana dopo settimana, a diradare sempre più i pasti, fino ad arrivare all'annullamento alimentare per molte ore. Gli effetti positivi della totale carestia per un periodo che supera la giornata sono molteplici, non mancano però difficoltà e rischi per mettere in atto il processo. Non tutti infatti sono in grado di resistere a lungo sia mentalmente che fisicamente senza nutrirsi. Il primo problema è senza dubbio da ricercare nel calo glicemico per le persone odierne che sono abituate ad assumere continuamente glucidi. Per le persone che hanno abituato il fisico ad integrare costantemente zuccheri, senza lasciare la possibilità al corpo di 'imparare' a smobilizzarli in modo autonomo, partendo dall'interno. Ciò può essere un grosso problema. In particolare perché l'asse glucagone/insulina/recettori risulta davvero molto debole in questa categoria di soggetti (purtroppo la maggior parte delle persone occidentali di oggi). Il discorso appena citato è trasferibile ad ogni tipo di nutriente. Questo è dovuto al regime alimentare odierno, sia disordinato che anche sotto controllo dietetico, che ci rende letteralmente schiavi del cibo per ogni giorno dell'anno ed in ogni momento della giornata. Visto che il digiuno controllato per ora risulta un argomento totalmente errato per l'ortodossia alimentare moderna. Anche se è provato, in molti casi scientificamente, che quando l'organismo si libera dal 'fardello' della digestione, diventa possibile riuscire ad innescare pronunciati meccanismi di auto-guarigione, per ogni ferita e malattia. In un modo impossibile mentre la digestione è in corso, proprio come avviene quando un animale ferito si nasconde, senza nutrirsi, in attesa di guarire.

Detto questo vediamo qual'è la strada migliore da percorrere per raggiungere il traguardo di rimanere senza cibo per un giorno o più:

- Certamente parlare di digiuno e farlo effettivamente sono 2 cose differenti. Quello che è certo è che non si può certo improvvisare, potrebbe essere un rischio anche mortale praticarlo senza le dovute precauzioni. Non tanto per il fatto di rimanere senza risorse ma che capiti nel momento più sbagliato. Provate a pensare se dovesse succedere mentre vi trovate alla guida, in automobile con la vostra famiglia al vostro primo tentativo di digiuno ed improvvisamente perdeste conoscenza. Sarebbe una tragedia per voi e per gli altri! Questa ed altre circostanze sono assolutamente da evitare. E' possibile fare digiuno ma con la dovuta prudenza e soprattutto con il giusto allenamento e preparazione alla carestia. Ossia gradualmente e con un processo preparatorio lungo alcuni mesi o anni.
- Restate totalmente a casa rilassati per tutto il tempo senza cibo, magari a guardare la Tv o a leggere, o ancora a giocare con qualche gioco di società in scatola, lavorate con il vostro PC... Non è importante quello che si sceglie di fare, quello che conta è restare a casa nel massimo risparmio energetico. La prima volta è la più difficile ed anche la più importante, visto che vi serve per conoscere quello che succede alla vostra persona durante un periodo prolungato senza cibo.
- Può essere una buona idea iniziare gradualmente, inserendo dal principio due pasti al giorno, poi nel successivo tentativo un solo pasto, magari a metà pomeriggio. Successivamente di nuovo un solo pasto a cena. Infine, dopo alcuni passaggi gradualmente, arrivare finalmente al digiuno completo, con l'ultimo pasto il giovedì e ricominciare a mangiare alla colazione del sabato mattina. Come già spiegato, a casa in relax per le prime volte. La tecnica a questo punto non cambia se si sceglie un digiuno prolungato alcuni giorni.

Vediamolo schematicamente al primo tentativo:

lunedì → Pasti multipli
martedì → Pasti multipli
mercoledì → Pasti multipli
giovedì → Pasti multipli
venerdì → Digiuno moderato → 2 pasti
sabato → libero
domenica → libera

Vediamolo schematicamente al secondo tentativo:

lunedì → Pasti multipli
martedì → Pasti multipli
mercoledì → Pasti multipli
giovedì → Pasti multipli
venerdì → Digiuno moderato → 1 pasto
sabato → libero
domenica → libera

Vediamolo schematicamente al terzo tentativo:

lunedì → Pasti multipli
martedì → Pasti multipli
mercoledì → Pasti multipli
giovedì → Pasti multipli
venerdì → Digiuno completo
sabato → libero
domenica → libera

Nello schema si può quindi notare la gradualità nel raggiungere lo stadio del digiuno completo venerdì dopo venerdì. Il processo inizia con il primo venerdì in cui si sostengono 2 pasti giornalieri, il secondo venerdì solo più un pasto giornaliero magari a merenda e quindi il terzo venerdì si arriva al digiuno completo. Come già spiegato, durante i primi venerdì di digiuno sarà prudente stare tranquilli a casa, in relax. Si potrà iniziare a praticare una vita normale durante il digiuno quando si sarà raggiunta la necessaria padronanza.

Chi è soggetto a malattie metaboliche come diabete o altro, deve astenersi dalla pratica del digiuno terapeutico o comunque deve rivolgersi al proprio medico di fiducia.

Digiuno terapeutico come stimolatore metabolico.

Tra le novità di Matevo® spiegate in queste pagine è da considerare come parte integrante del metodo il digiuno terapeutico. Una terapia curativa antica quanto lo è la vita stessa sulla terra. Infatti, l'alternanza controllata di periodi a pasti multipli ed altri di carestia totale, forniranno la chiave per una salute impeccabile. Il successo risiede proprio nell'alternanza tra l'ingestione ed il riposo intestinale. Un'alimentazione strutturalmente statica impedirà il continuo progresso fisico, conducendo presto a situazioni di intolleranza, stress digestivo, accumulo di tossine organiche, stallo metabolico...

Come ho già spiegato in altri punti di questo libro ed in altri miei lavori, l'uomo è fatto per mangiare ma è anche fatto per digiunare. Il digiuno spinge l'organismo a vivere con le proprie risorse interne, creando così tutta una serie di interventi fisiologici ed ormonali finalizzati alla sopravvivenza della persona. Non immettere materiali di costruzione nel corpo provenienti dall'esterno per un breve periodo, farà sì che il corpo inizierà a 'costruire' se stesso con componenti provenienti dal suo interno. Si nutrirà con le proprie risorse interne. Dato che il corpo umano è strutturato alla perfezione, gli alimenti utilizzati proverranno dai depositi interni del nostro organismo e per il processo di continua costruzione/risparmio, non saranno certo disgregati quelli più utili, bensì quelli più sacrificabili: grassi, parti malate o danneggiate...

La capacità che si matura in un periodo di carenza alimentare nello sfruttare meglio le risorse energetiche e plastiche creerà a ricaduta effetti anabolici/anti-catabolici in successivi periodi di abbondanza.

Diciamo di svolgere saltuariamente ma regolarmente una settimana composta da 4 giorni a pasti multipli, uno di digiuno depurativo totale e quindi altri 2 di 'weekend libero' da ogni regola alimentare. Accorgimento che darà all'utente nella prima parte un nutrimento completo, poi breve carestia con necessario riposo intestinale ed al termine, il fine settimana, la liberazione mentale dallo stress alimentare con una fuga completa da ogni regola e restrizione. Semplice e ciclico già nell'ambito del breve periodo settimanale!

Non bisogna però abusare del digiuno, è una pratica tanto efficace, quanto pericolosa. La settimana sopra esposta, con il venerdì a digiuno controllato, va praticata nella giusta dose e non troppo frequentemente, pena come tutto quello che diventa una routine, l'abbassamento della motivazione e poi l'abbandono. Il digiuno crea invece uno stimolo positivo (anche sulla mente) se praticato di tanto in tanto, quando se ne sente la necessità. Stare un'intera giornata senza mangiare, riuscendo a svolgere ugualmente la normale routine giornaliera può fornire risultati eccezionali legati all'efficienza metabolica (previa consultazione medica). Credo che un buon parametro di somministrazione sia quello di svolgere la pratica di digiuno depurativo una volta al mese o al massimo una volta ogni 3 settimane, non di più.

In prima persona sono arrivato a svolgere un giorno senza cibo una volta alla settimana per un lungo periodo. Anche se pur fattibile, facendo così ho notato una calo nella voglia di metterlo in pratica, stress... Probabilmente perché stavo cominciando a soffrire della routine. La serenità mentale è la chiave di qualsiasi successo, quindi non si deve mai forzare. Diradando di più i digiuni invece tutto è migliorato (es: una settimana sì e una no). Con la carestia di un giorno o più al mese ho trovato il mio equilibrio (a volte anche tre giorni), ottenendo maggiore forza, tonicità, benessere e salute intestinale! Si tratta di una questione molto soggettiva. Ora nel weekend libero posso arrivare a mangiare quantità di cibo incredibili e continuare a sentirmi sempre bene. Il mio intestino, così come i miei altri organi digestivi sono puliti e lavorano bene. Mi sento meglio ora rispetto a quando ero diciassettenne (ho 42 anni).

Ogni persona deve trovare la propria giusta dose di digiuno, in modo che si possano ottenere alti benefici con poco stress. Si tratta di una terapia di intenso riposo e pulizia intestinale.

La settimana con il giorno a digiuno potrebbe essere suddivisa in:

- Lunedì: Colazione spremuta, spuntino, frutta pranzo, spuntino e cena
- Martedì: Colazione spremuta, spuntino, frutta pranzo, spuntino e cena
- Mercoledì: Colazione spremuta, spuntino, frutta pranzo, spuntino e cena
- Giovedì: Colazione spremuta, spuntino, frutta pranzo, spuntino e cena

- *Venerdì: Digiuno terapeutico*
- *Sabato: Totalmente libero*
- *Domenica: Totalmente libera*

Ogni tanto, con la gradualità dovuta, senza esagerare e stando attenti alla salute, si potrà arrivare progressivamente a sostenere digiuni anche più lunghi in questa settimana: il giovedì ed il venerdì, poi il mercoledì, giovedì e venerdì... Ma ricordate cose se il digiuno supera le 24 ore sarà bene praticarlo poche volte all'anno, proporzionalmente alla lunghezza. Ad esempio un digiuno di tre giorni consecutivi dovrà essere svolto solo una volta ogni 12 mesi. Mentre un digiuno inferiore alle 24 ore potrà essere svolto ogni settimana.

Lasciare riposare il nostro intestino nel momento di digiuno garantirà una digestione più efficiente durante il periodo di abbondanza.

Come ho appena accennato, un digiuno prolungato oltre le 24 ore (dalla cena del giovedì alla colazione del sabato) può essere veramente impegnativo e con effetti molto profondi, per un novizio. Quindi nella settimana dove sarà inserito il digiuno, il venerdì, è posizionato prima del weekend libero proprio per fornire un 'premio', conferendo così dopo una forte privazione, un regalo di totale libertà per due giorni! Si tratta di compromessi che permettono il proseguire una linea nutrizionale organizzata attraverso veri 'premi' alimentari. Per cui, si è vero che in quel giorno non si mangerà arrivando a allenarsi normalmente, mettendo deliberatamente l'organismo in una situazione di forte crisi e sovra allenamento. Successivamente potrete però servirvi di qualsiasi alimento vi venga in mente e nella quantità più libera. Per tutta la durata del fine settimana! Noterete in questo momento un forte vigore digestivo. L'organismo approfitterà dell'abbondanza per accumulare come non mai qualsiasi elemento nutritivo, costruendo velocemente nuovi tessuti.

La soluzione del week end libero rende praticamente una certezza per l'utente riuscire a condurre un'alimentazione controllata per un lungo periodo. Questo perché noi occidentali conosciamo ormai i gusti forti dei cibi lavorati e la nostra mente li desidera ardentemente. Ne siamo diventati dipendenti purtroppo.

Sto parlando molto del digiuno ma capitemi, forse Matevo® è l'unico metodo di allenamento che contempla periodi di digiuno al fine di mettere in atto la costruzione fisica. Il digiuno è veramente snobbato e temuto dal popolo del fitness, sbagliando... Preferisco spendere qualche parola in più a riguardo.

Il giorno di digiuno controllato creerà nuovi presupposti di crescita, perché metterà le capacità fisiche a dura prova, costringendo il metabolismo a migliorarsi. Combinare poco cibo con tanto movimento può essere veramente duro per il corpo, il quale perderà molto peso in poco tempo, sia di grasso che di muscolo. I grassi saranno consumati con una priorità superiore rispetto agli altri tessuti, perché meno utili dato che sono stati stoccati proprio per affrontare situazioni di questo tipo. Non allarmatevi perché tutto il muscolo che si perderà nel periodo di "carestia" lo si riguadagnerà con gli interessi quando ricominceranno alimentazione ed allenamento normali. L'allenamento con i pesi durante la carestia in Matevo® serve proprio a far 'capire' al corpo che i muscoli sono importanti e quindi da conservare. In un periodo di forte carestia, come succedeva regolarmente in tempi remoti, anche oggi il corpo si nutre di quello che trova e quindi, di se stesso. Mettendo il sistema metabolico 'alle strette' col digiuno, prima di un nuovo periodo di abbondanza, verrà costretto a migliorare le sue possibilità di deposito, soprattutto muscolare, perché questa è un'ottima e completa fonte alimentare, decisamente superiore qualitativamente rispetto ai depositi di grasso, in assenza di cibo. Ciò però non significa che siano consumati per primi, dato che l'ordine nutritivo a digiuno segue una gerarchia di utilità/sacrificabilità. Specialmente se è alle porte un prossimo periodo di digiuno terapeutico significa una certezza per la sopravvivenza (a patto che l'alimentazione e allenamento siano organizzati in un certo modo). I muscoli rappresentano una garanzia in momenti di crisi per una nutrizione ottimale (interna) e completa nonostante la carenza di fonti alimentari esterne. Ecco spiegato perché dopo una forte carestia l'organismo accumula più massa magra.

Vedremo più in dettaglio che durante il digiuno, mano a mano che il corpo acquisisce familiarità con l'assenza di cibo, sarà via via ridotto il catabolismo per i tessuti più utili (massa magra). Fenomeno che punterà alla disgregazione per fini energetici verso quei tessuti superflui (grassi e tessuto connettivo...) e quelli malati (tumori, tessuti infiammati o intossicati...). Come già scritto, con l'allenamento Matevo®, indicheremo all'organismo che i nostri muscoli sono un tessuto indispensabile! Questo spiega perché i grandi digiunatori esistenti al mondo (i fahiri indiani) non sono altro che pelle e ossa; perché costoro passano tutto il loro tempo immobili mentre non mangiano, così il loro corpo ha selezionato i muscoli come gli altri tessuti, non strettamente necessari.

Costruire un corpo nuovo attraverso il digiuno controllato sarà come ricostruire una vecchia auto con pezzi nuovi dopo averla smontata! Un periodo di sottoalimentazione, dove il corpo si libera dal fardello di quei tessuti ormai sacrificabili, danneggiati, accompagnati da eventuali crescite anomale, rappresenta una possibilità certa di rinnovarsi. La riorganizzazione fisica è totale fino al più remoto elemento cellulare, così come lo è il cambiamento ormonale, che sposta il suo asse verso una direzione di pura sopravvivenza, attraverso ormoni come il glucagone e GH. Situazione ormai sconosciuta ai più del mondo occidentale. La controparte, quando ritorneremo a mangiare in abbondanza, con pasti multipli, sarà che si potranno sfruttare le migliori capacità di recupero indotte dal digiuno terapeutico per ricostruire in meglio la nostra persona.

Possiamo dire che mettendoci in forte crisi per un periodo di 24 ore o più, sia nell'alimentazione che nel movimento fisico, permetteremo di 'segnalare alla natura' che abbiamo bisogno di una 'marcia supplementare', perché la vita comoda per un po' è stata messa da parte! Una specie di doping al naturale.

Alimentazione agiata e difficoltà.

Mi vengono presentate situazioni di vita alimentare continuamente in palestra, che in principio ascolto passivamente e poi via via cerco di inserire il mio parere a quello del cliente. Non è però sempre facile insinuarsi nella vita alimentare della gente. Ovviamente ognuno pensa che il proprio approccio sia quello giusto anche se la persona che lo segue non riesce a ottenere i risultati che desidera, spesso senza capire che quello che mangia non va bene... Sia nell'alimentazione 'fai da te', fatta da riviste, internet, televisione e per sentito dire, che in altre consigliate da 'esperti' c'è sempre qualcosa che non va. Me ne accorgo sempre, appena il cliente inizia ad espormi ciò che mangia. In particolare per quelli seguiti da esperti, sembra quasi che le persone operanti in questo settore si siano 'messe tutte d'accordo' per somministrare sempre lo stesso cibo alla gente. Quasi come se nessuno voglia assumersi la responsabilità di cambiare qualcosa... Sempre più spesso mi viene da pensare che la medicina 'ortodossa' sia indietro di molti decenni rispetto alle tecniche alimentari proposte dal mondo del fitness da molto tempo(vedi weekend libero, che solo da poco l'ordine degli operatori alimentari si è convinta ad inserire nei programmi di nutrizione...). Ora gli operatori del settore non fanno nient'altro che somministrare il cibo che più o meno ognuno mangia già abitualmente(cibo non compatibile per l'uomo perché artificiale), riducendone semplicemente le dosi con il conteggio calorico, in relazione all'anamnesi della persona in cura. Precisando che anche le tecniche proposte nel mondo del fitness sono decisamente disallineate rispetto a quella che dovrebbe essere la reale alimentazione per la massima salute umana. Lascio immaginare all'utente quale sia quindi la confusione alimentare che regna oggi e soprattutto evidenziando che esiste più 'arretratezza' alimentare oggi che 2000 anni fa...

Negli ultimi anni ho preso l'abitudine di vedere via internet l'aspetto della persona che predica determinate cose riguardo alla salute su di un libro, un articolo, un video... E' importante capire se la persona che dice determinate 'verità' abbia anche l'aspetto sano che tanto elogia. Vedete lettori farsi seguire da un'alimentarista obeso dal aspetto malsano la dice lunga sulle cose che propone e quale si a il suo credo! Idem se si tratta di un trainer, di un medico o di altre figure relazionate al mondo del benessere.

All'inizio del secolo avere buone abitudini alimentari significava mangiare due volte al giorno polenta e una volta a settimana un po' di carne. Dopo la metà del 1900 mangiare bene significava cibarsi per tre volte al giorno con un primo un secondo un dessert ed una pagnotta di pane. Ora sembra che la panacea sia quella di mangiare 5 volte al giorno 'di tutto un pò' dietro conteggio calorico, quasi per non offendere nessuno. Il problema è che devono essere considerate altre opzioni che rendano le abitudini alimentari cicliche, con alternanza tra carestia e abbondanza. Ricordo che l'uomo per stare bene deve emulare quello che farebbe in un ambiente selvaggio, ovvero, al pari degli altri animali è 'fatto' sì per mangiare il cibo della natura ma anche per digiunare!

Come nell'allenamento Matevo® anche l'alimentazione dovrebbe possedere la caratteristica di ciclicità già nel micro periodo, a livello settimanale, con l'opzione fissa del weekend libero(sabato e domenica). Questa rappresenta un'alternanza nel breve periodo, che poi si amplifica con cadenza mensile ed annuale con altre tipologie cicliche.

All'inizio in Matevo® avevo inserito la regola di matematicità dell'alimentazione per le quantità di cibo da assumere(ora abbandonata da tempo). Un espediente meraviglioso di controllo alimentare che però in molte occasioni si è rivelato veramente troppo severo. Infatti molti, anche fra i più tenaci, dopo qualche tempo hanno preferito smettere di pesare i grammi di cibo in proporzione alla forza ottenuta con Matevo®. Sindrome da abbandono identica a quella di chi usa il conteggio calorico nelle proprie diete. Tecnica che, anche se efficace, è risultata troppo impegnativa per essere utilizzata nel lungo periodo. Questa è una delle cause che mi hanno spinto ad eliminare la componente alimentare da Matevo®, inserendo unicamente concetti di stimolazione metabolica per mezzo dell'alternanza tra digiuno ed abbondanza. Certo è che chi è riuscito a rispettare le vecchie regole alimentari dettate da Matevo® con la matematica ha ottenuto risultati fenomenali...

In questo libro però non voglio che l'utente ottenga risultati incredibili per un solo anno e poi basta, preferisco insegnare qualcosa che possa essere portato avanti per la vita, fornendo i migliori risultati nell'arco di un lungo periodo. Esistono anche troppi sistemi estremi che portano velocemente all'esaurimento le persone che li praticano.

Conclusione, i Matevo® Center!

Bene, se avete avuto la voglia di arrivare fino a questo punto della lettura, se vi siete appassionati di Matevo® ed intendete farne il vostro stile di vita per l'anti età, allora dovete conoscere questo mio ultimo progetto che spero un giorno di realizzare...

Questo è un metodo che funziona bene se si possiede tutta l'attrezzatura per metterlo in opera, non è richiesto molto materiale in realtà e molti praticanti lo svolgono a casa propria, forse la maggior parte! Non è sempre facile trovare una palestra che possieda tutta l'attrezzatura per quanto minimale essa sia. Se si va in una palestra 'vecchio stampo' per i canoni del Body Building troverete bilancieri e manubri, molti dischi. Ma difficilmente troverete un Rack, oppure dei manubri vuoti molto lunghi per caricare pesi ingenti, ancor meno troverete dischi da 500g ma il più delle volte tagli da 5kg! Questo perché la psicologia del culturista classico va molto verso il pumping e poco verso la forza graduale... Un discorso particolare che meriterebbe un approfondimento. Se invece vi capita una palestra moderna al 'grido del fitness', ci saranno molti macchinari splendidi, fatti di cammes e altre trovate all'avanguardia che cercano di avvantaggiare il movimento per renderlo 'confortevole', se vogliamo dirla corsi! Su questo frangente diventa quasi impossibile ottenere una progressione della forza in termini assoluti con la possibilità di trasferirla all'esterno dei muri della palestra. Usando macchinari si diventerà forti più che altro nella situazione specifica di quella macchina. Oltretutto si arriverà presto al limite del carico di quel macchinario(pacco piastre) per poi non avere più vie di miglioramento se si resta ancorati al movimento guidato... Un vero peccato!

Anche i macchinari a leverage con piastre da bilanciere caricabili presentano forti limiti, dato che i movimenti seguono sempre la linea guidata imposta da quella struttura...

A questo punto mi piacerebbe un giorno, magari quando sarò in pensione (se mai ci andrò) ed avrò il tempo per farlo, aprire una catena di Matevo® Center nelle città più importanti d'Italia per cominciare e poi magari anche all'estero. Si tratta di un progetto ambizioso che a mio avviso potrebbe avere un seguito visti i risultati che fornisce questo sistema a tutti i suoi praticanti. Per arrivare a questo scopo sto pensando a molte strategie per ottenere più tempo libero senza sacrificare troppo la vita della mia famiglia in primo luogo. Nell'ultimo mese ho interrotto la pratica dell'ultratrail, come chiunque può leggere sulla pagina web del mio lavoro sul Monoallenamento settimanale... Questo è già un primo passo. Ora come secondo passaggio abbandonerò la divulgazione di astronomia che trovo ormai sempre più ripetitiva e non più stimolante come al principio, per dedicarmi a questa passione in modo autonomo e solitario come ho fatto negli ultimi 20 anni... Ho in mente altri passaggi di cambiamento della mia vita per ottenere la maggior ricchezza esistente per l'uomo: il tempo libero!

Senza divagare troppo voglio qui esporre come penso dovrebbe essere strutturato un Matevo® Center...

Un Matevo® Center può essere realizzato in un locale anche di piccole dimensioni, diciamo dai 100mq in su, per restare stretti. Senza specificare troppi dettagli verso l'area per spogliatoi, docce e servizi igienici, mi voglio dedicare alla zona operativa del metodo:

- Area istruttore e reception, dove questa figura può essere divisa su due persone o se il centro è piccolo con una che fa entrambe le cose.

- Divisione della metratura in aree di lavoro individuali:

- Ogni spazio deve contenere tutto il materiale necessario allo svolgimento

- Una pila di dischi utilizzabili solo ed esclusivamente per quella postazione di lavoro.

- Un Power Rack che ospita la panca piana, sbarra per trazioni ed eventualmente un pacco carichi ad uso Lat Machine

- Un angolino con quattro stepper da rialzo, quadra bar e/o manubri lunghi vuoti.

- Uno specchio di grandi dimensioni

- Quindi un'area più grande da usare in comune con:

- Tappetini fitness per esercizi di riscaldamento

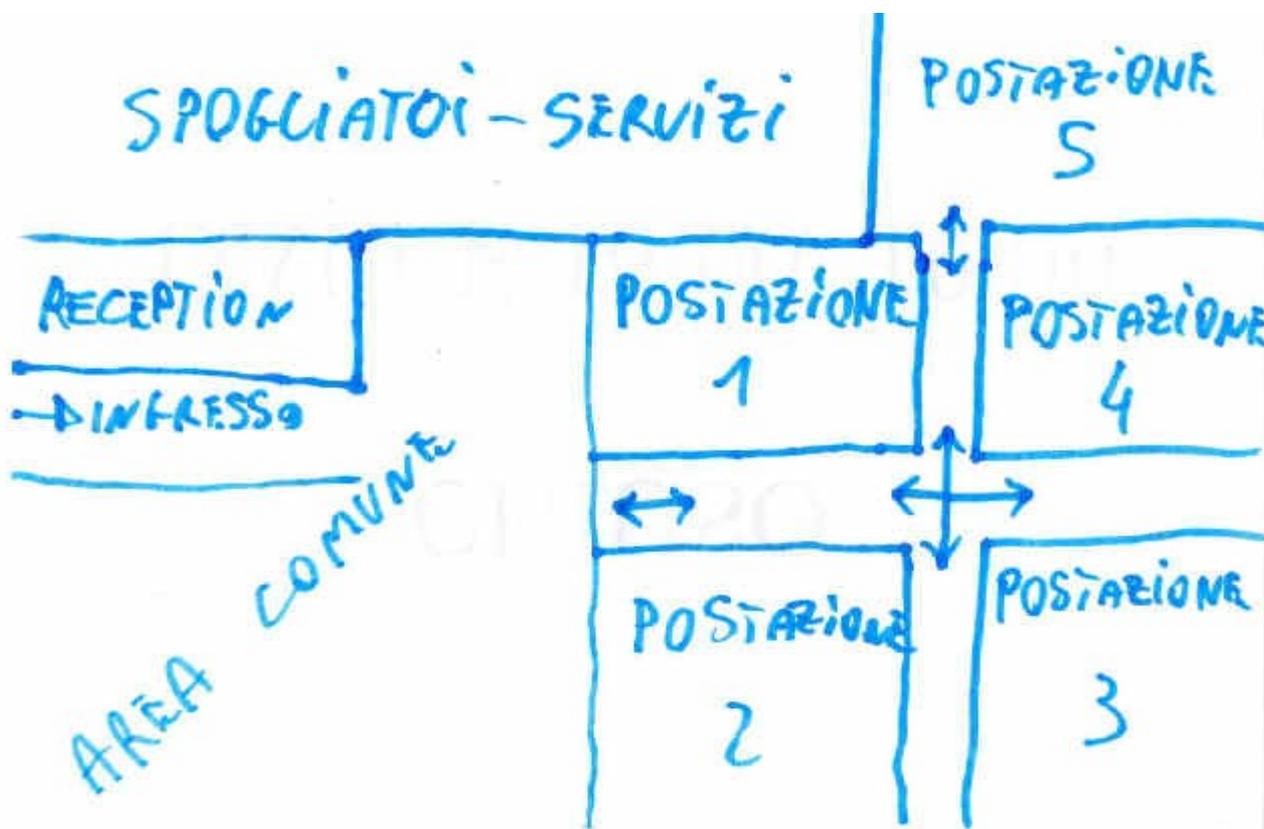
- Una serie di micro manubri da 1 a 5kg

- Almeno due spalliere

- Almeno una bike stazionaria per riscaldamento cardiovascolare

- Almeno una pressa da usare per le varianti agli stacchi

- Almeno una Panca Scott da usare come variante allo strappo + squat...



A grandi linee il materiale necessario è quello appena esposto per dare vita ad un Matevo® Center. Al di fuori delle

'zone comuni' potrebbero essere contenute nel locale da due ad infinite 'aree di lavoro individuali', a seconda della metratura a disposizione e delle risorse finanziarie. Su questo modello potrebbero essere aperti vari centri sul territorio con un costo finanziario contenuto se paragonato a qualsiasi altro Centro di Culturismo esistente sulla piazza, sia per il coinvolgimento del personale che può variare da una sola persona in sù a seconda del numero di 'aree di lavoro individuale' che si intendono attivare.

Matevo® in questi anni ha già maturato una buona diffusione e credo che potrà ancora crescere, pertanto se venisse attivata una catena su questo frangente non ci vorrebbe molto perché questa diventi in poco tempo ben avviata e produttiva, almeno sul territorio Italiano.

Sto lavorando alla creazione di un libro in lingua Inglese che tra qualche mese dovrebbe vedere la luce... Ciò dovrebbe gettare le basi per una diffusione del metodo all'estero.

Per ora il contenuto di questo titoletto è un sogno ma non appena avrò le risorse per realizzarlo gli darò forma. Se però qualcuno, leggendo queste righe con le dovute risorse finanziarie, avesse già voglia di anticipare il tutto non esiti a contattarmi e sarò ben lieto di collaborare, rendendo attivo un sogno per il futuro già oggi!

Buon lavoro per la forza a tutti! Sono certo che attraverso la strategia di queste pagine potrete rallentare molto il processo di invecchiamento fisiologico in proporzione diretta agli anni di pratica con Matevo®.