

Matevo® e body building

Purtroppo, in qualsiasi settore, non appena subentra qualcosa di nuovo, si creano immediatamente degli schieramenti a favore di uno o dell'altro...

Per Matevo®, che è ancora giovane e poco diffuso anche per i limiti d'utenza nel mondo legati alla lingua italiana, a giudicare da alcune email che ho ricevuto da body builder 'puro sangue', ho notato il verificarsi di una sorta di divisione tra i due ambienti.

Il fatto è che Matevo®, come ho spiegato nel commento sul libro, non ha nulla a che vedere con il body building ma ne trae solamente le radici. Ciò significa che il body building rappresenta la nascita di Matevo® visto che io stesso sono stato praticante per molti anni... Matevo® ha degli obiettivi simili al classico culturismo, ovvero forza, bellezza, controllo alimentare, sovraccarico... La differenza è legata alla caratteristica fondamentale di Matevo®: il miglior risultato possibile nel rispetto assoluto della salute per allungare la vita del praticante! Il body building ricerca il risultato prima di tutto, senza considerare che qualcosa può fare male, anche nel breve periodo!

I body builder eseguono movimenti con sovraccarichi esagerati senza considerare l' 'invasività' muscolo scheletrica, l'importante è che 'gonfi' un certo distretto corporeo senza preoccuparsi di null'altro. Questo non è bene, anche perché il praticante non si rende conto dell'insorgere di problemi finché questi non arrivano.

E ancora, ingurgitare proteine in quantità enormi, mantenendo costantemente una condizione ipercalorica rappresenta un'ulteriore elemento che crea grossi danni all'apparato digestivo, che così facendo non ha mai momenti di riposo per recuperare e disintossicarsi... Questo, di nuovo, non va bene nel body building! Per analogia, è un po' come se ci si allenasse di continuo senza mai lasciar riposare i muscoli, per lo stomaco è uguale.

Sono d'accordo che fin tanto che si è giovani si può fare tutto(o meglio, si crede di poter fare tutto...) e il corpo guarisce sempre ma il punto è, fino a quando si riuscirà a farlo?! Sarebbe un peccato smettere di allenarsi precocemente, visto che soluzioni come Matevo® permettono di allenarsi tutta la vita nel rispetto della salute.

Molti ragazzi giovani ricercano risultati immediati, senza considerare hanno tutta l'esistenza per migliorarsi. Darci dentro a tutta forza per qualche mese non può conferire gli stessi straordinari risultati di anni di allenamento sensato. Sarebbe assurdo pensare di poter continuare con le tecniche proposte dal culturismo tradizionale, spingendo il corpo al 100% per tutta la vita!

Con Matevo® la progressione è lenta ma costante per tutte le fasi del metodo e le settimane veramente al limite del possibile sono 4, massimo 8 all'anno. Ogni fine fase è critica per 1 o 2 settimane, in ognuna delle quattro fine fase del Macro ciclo. Inoltre è previsto almeno un periodo di recupero totale all'anno, sia che il corpo sia super-allenato(difficile) che non.

Un altro punto a sfavore del body building è che si spinge sempre a tutta, logorando l'organismo, sia con il movimento che con l'alimentazione e quando ci si rende conto di essere sovra-allenati da qualche settimana, ci si riposa qualche giorno per tamponare l'eccesso di lavoro, abbinando solitamente ancora più cibo, intossicandolo ulteriormente. Ricominciando ancora più aggressivamente! Bene tutto ciò è ben oltre i limiti della sostenibilità per la salute e non è nemmeno lontanamente proponibile per un periodo pari alla durata della vita di una persona!

Questi motivi e molti altri spingono moltissimi body builders agonisti professionisti e non a smettere definitivamente di allenarsi alla fine della carriera. E' necessario rifletterci sopra.

Concludendo, il body building tradizionale ricerca il puro risultato a scapito di tutto nel breve periodo. Mentre Matevo® non può essere considerato una branca del culturismo ma bensì una vera terapia anti-età basata sull'aumento della forza ed il controllo dell'alimentazione nel rispetto totale della salute!

Dott. Bartolomeo Davide Bertinetto

Riferito al libro: "MATEVO®, forza e massa per tutta la vita..."

HOME PAGE INTERNET: www.bertinettobartolomeodavide.it