

## COS'E' IL METODO MATEVO®

L'allenamento con i pesi è una delle più belle ed importanti invenzioni che la mente umana abbia prodotto. Sollevare pesi è sì una tecnica scientifica ma è anche un'arte che modella l'aspetto e la salute di un individuo avvicinandolo a caratteristiche divine, come la cultura dell'antica Grecia ci insegna...

Per molti millenni l'umanità ha cercato la strada dell'eterna giovinezza e bellezza possedute da molte divinità del passato. Ora finalmente esiste la possibilità di sfiorare questi obiettivi. Tutto lo sport fornisce dei miglioramenti fisici e psicologici, l'allenamento con i pesi però amplifica l'effetto manifestandolo all'ennesima potenza. Abbinando una dieta adeguata all'allenamento con i pesi i benefici aumentano ulteriormente, permettendo al pesista di ottenere dei risultati eccezionali.

Quello che è strano è dato dal fatto che esistono molte categorie di persone, anche atleti di altre discipline, che snobbano il sollevamento pesi, forse per innocente ignoranza, forse per pigrizia o forse solo per invidia... Resta il dato di fatto, che sollevare oggetti di vario peso, come ho già scritto in altri articoli, è una capacità intrinseca dell'uomo. Noi solleviamo utensili, ostacoli, materiali, ecc... da tempo immemorabile. Spostare qualcosa rappresenta la naturale ed istintiva capacità dell'uomo di manipolare l'ambiente che lo circonda e allora come è possibile che enfatizzare questa pratica al fine di coglierne i benefici sia inutile?!

Dopo questa breve ma necessaria premessa veniamo al dunque spiegando cosa c'è di diverso nel metodo MATEVO® rispetto al body building tradizionale.

La prima differenza che contraddistingue questa tecnica è quella di allenare tutto il corpo ad ogni sessione di allenamento. Immagino la faccia di molti body builder dopo aver letto questa prima frase... Come è possibile crescere senza suddividere la routine di allenamento in vari gruppi muscolari nei vari giorni della settimana, con una split routine A,B,C magari?!

Pensate un attimo alle sofferenze che ha provato la nostra specie nei secoli passati: schiavitù, torture, malattie, carestie e stenti di ogni tipo... Vi sembra possibile che il nostro corpo possieda delle capacità di recupero così limitate? Io credo proprio di no. Meno facciamo e più le nostre capacità di recupero si indeboliscono, mentre se ci diamo dentro e teniamo duro, il nostro fisico diventerà "capace di guarire" da qualunque lavoro... Inoltre non siamo composti da parti spezzettate e separate, come individui siamo un tutt'uno. Perciò il corpo, all'unisono, deve essere allenato nella sua totalità. Se un uomo del passato o un uomo di oggi esegue uno sforzo, difficilmente questo coinvolgerà solamente uno o due gruppi muscolari. Armonicamente saranno coinvolti tutti i distretti muscolari anche se sicuramente in percentuali diverse.

Partendo da questo punto il metodo MATEVO® riprende un concetto basilare dell'allenamento che spesso viene sottovalutato da moltissimi altri metodi: L'EVOLUTIVITA' DEGLI ESERCIZI. La bio-meccanica del corpo umano è stata forgiata dall'evoluzione sulla base dei movimenti che l'uomo per necessità si è abituato a svolgere. I movimenti che la nostra specie si è adattata a svolgere per interagire con gli oggetti sono: IL SOLLEVAMENTO DA TERRA, LA SPINTA DA SE E LA TRAZIONE A SE di un corpo esterno. Con queste tre semplici azioni il fisico sarà utilizzato nella sua completezza ed armonia, con il coinvolgimento totale di tutti i gruppi muscolari presenti. Non serve a nulla allenare i gruppi muscolari separatamente, con una miriade di esercizi di isolamento (di contorno), quando possiamo allenare molti distretti corporei naturalmente con un solo movimento evolutivo. L'allenamento deve essere quindi sviluppato sull'incremento della produttività nei movimenti ricorrenti nella vita quotidiana: SPINGERE, SOLLEVARE E TIRARE.

Oltretutto è vero che il corpo deve essere allenato tutto ad ogni sessione in questa tecnica ma è anche vero che devono essere rispettati alcuni semplici criteri per evitare il fantomatico sovra-allenamento. Infatti allenare tutto il corpo non vuol dire massacrarsi con un'interminabile routine. Qui subentrano i concetti di matematica del MATEVO®. La dose di lavoro nella sessione giornaliera deve essere somministrata nella giusta quantità, proprio come un farmaco. In base al livello di forza massima sviluppata nel primo esercizio, verranno calcolati, con opportuni rapporti percentuali, i carichi in tutta la scheda di lavoro. Con questo accorgimento si eviteranno sbagli nella valutazione della forza e quindi dei carichi. Il volume di ogni esercizio è mono-serie, garantendo

così una freschezza mentale assoluta in ogni esercizio per la massima resa. Tutto il programma giornaliero è ripartito in sette serie su sette esercizi, garantendo una brevità imbattibile rapportata alla massima efficacia. Il sovra-allenamento con questo approccio è lontano dal manifestarsi. Molti metodi sostengono il concetto di breve solo come componente temporale, indicando magari di non superare l'ora in palestra. Il fatto è che un'ora di palestra è più che sufficiente per esagerare e mandare in tilt il recupero per molti giorni, conta quello che si fa in quell'ora! Perciò alleniamoci con calma e concentrazione, senza guardare troppo l'orologio.

I limiti in MATEVO® non esistono e sono determinati unicamente dall'individuo che lo pratica. E' necessario rispettare una certa progressione dei carichi, che partiranno all'inizio del programma con valori estremamente bassi e aumenteranno settimana dopo settimana in modo progressivo. L'aumento lento dei carichi permetterà una redistribuzione delle fibre muscolari compatibilmente alle percentuali di carico impartite dal metodo nei vari esercizi. Dando sempre al corpo la possibilità di recuperare dopo ogni sessione, fino a quando i carichi diventeranno talmente pesanti da imporre dei cambiamenti per il continuo incremento della forza. Il cambiamento è dato dalla variazione di FASE(in questo metodo sono 4). Le 4 fasi garantiranno un aumento "fluidico" della forza per tutti gli 11 mesi dell'anno di sviluppo del macro-ciclo(il dodicesimo mese è di recupero assoluto).

MATEVO® non è solo una tecnica di allenamento ma è anche un approccio alimentare strettamente correlato alla forza prodotta in allenamento e alle caratteristiche fisiche della persona. L'alimentazione MATEVO® è composta da tre semplici formule matematiche che tengono conto delle caratteristiche individuali(compresa la forza). Da qui i tre macro-nutrienti (proteine, carboidrati e grassi) saranno somministrati in grammi proporzionalmente alle necessità individuali. In questo modo sarà garantito il miglior rapporto tra forza, percentuale di grasso corporeo e salute. Con uno stratagemma matematico applicato all'alimentazione si eviterà di sbagliare e le quantità in grammi del cibo saranno proporzionali al reale fabbisogno dell'individuo. Acquisiremo una forma fisica che solo i nostri avi hanno conosciuto prima di noi.

Oltre ai controlli estetici, della forza e del benessere sui risultati raggiunti, esiste un'ulteriore ed inconfutabile indicatore di beneficio per questo metodo: l'analisi del livello di testosterone ematico. Nel MATEVO® si consiglia di eseguire un'analisi di questo ormone prima di iniziare la terapia e di nuovo dopo alcuni mesi di allenamento, quando si ritiene di aver compiuto un notevole incremento dei carichi sollevati. Verranno così messi a confronto i due valori, scoprendo che il testosterone sarà aumentato. Questa prova è determinante per dimostrare l'efficacia di un qualsiasi metodo di allenamento e in MATEVO® questo esame, come si potrà verificare, lo supera a pieni voti!

Tutta questa matematica potrà sembrare tutt'altro che compatibile alle leggi evolutive che regolano il rapporto tra ambiente e uomo. Non è così. La natura prevede che un essere vivente deve avere quello che si merita dall'ambiente, nulla di più e nulla di meno. Se un uomo preistorico non cacciava, non mangiava. Chi faceva tanto aveva molto cibo. Questa legge deve essere nuovamente applicata ma con opportuni adattamenti artificiali, visto che il mondo è cambiato e l'umanità pure... Quindi grazie alla matematica(sinonimo di ambiente rigido ed inflessibile) e dell'allenamento(mezzo col quale si simulano del difficoltà ambientali del passato nel mondo confortevole di oggi) e l'alimentazione misurata(proporzionale a quello che si fa e quello che si è). Tutto questo è MATEVO®, ovvero matematica evolutiva, un allenamento ad alta tecnologia che riprende le tappe evolutive previste dalla natura per l'umanità. Grazie alle leggi rigide fornite dall'ambiente ostile del passato vivremo meglio e più a lungo nel mondo confortevole di oggi.

Dott. Bartolomeo Davide Bertinetto

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

HOME PAGE INTERNET: [www.bertinettobartolomeodavide.it/MATEVO](http://www.bertinettobartolomeodavide.it/MATEVO)