

Dott. Bartolomeo Davide Bertinetto



**FORZA E MASSA PER TUTTA LA
VITA...**

INDICE:

- **Introduzione** Pag. 5

COMPOSIZIONE MATEVO®

- **Struttura di questo metodo: LE FASI.** Pag. 9
- **Cosa posso aspettarmi da questo metodo dopo qualche anno di applicazione?** Pag. 12
- **MATEVO® in pratica.** Pag. 13
- **Legge MATEVO®.** Pag. 15
- **Teoria del carico sollevato e del massimo carico sollevabile.** Pag. 16
- **Una scheda di partenza basata su macchine(per principianti assoluti).** Pag. 18
- **Scheda basata su proporzioni dei vari gruppi muscolari(evitare stress localizzato).** Pag. 20
- **Progredire su un solo esercizio ed aumentare tutti gli altri di conseguenza.** Pag. 21
- **Cos'è lo stile rest-pause?** Pag. 24
- **Progressi di un solo kg a settimana o anche meno.** Pag. 25
- **Illustrazione esercizi cardine di questo metodo.** Pag. 26
- **Qualche parola sulle trazioni alla sbarra presa inversa.** Pag. 32
- **Non allenarsi più di tre volte a settimana con i pesi.** Pag. 34
- **Recuperi abbondanti tra un esercizio e l'altro e tra un set e l'altro (freschezza mentale).** Pag. 35
- **Utilizzare solo esercizi di base.** Pag. 36
- **Tralasciare gli esercizi diretti sui gruppi muscolari più piccoli e lavorarli indirettamente.** Pag. 37
- **La routine deve coinvolgere tutto il corpo a ogni sessione.** Pag. 38
- **Non sovraccaricare il sistema nervoso centrale.** Pag. 39
- **Se non si riesce a sollevare un carico progredire di una o due settimane e ripartire.** Pag. 40
- **Programmare almeno un periodo lungo di recupero all'anno(Un mese).** Pag. 42
- **Ripartire da zero dopo ogni lungo periodo di recupero.** Pag. 43
- **Esercizi di riscaldamento.** Pag. 44
- **Aumentare la produzione di testosterone ed interazioni evolutive.** Pag. 46

MATEVO® NEL VIVO

- **I set di allenamento devono variare le ripetizioni ad ogni sessione di allenamento per settimana.** Pag. 48
- **PRIMA FASE** Pag. 48
- **In periodi di stress assoluto variare solo le ripetizioni e non gli esercizi o i set.** Pag. 50
- **SECONDA FASE**

• TERZA FASE	Pag. 51
• LA QUARTA FASE	Pag. 54
• Descrizione esercizi e variazioni in caso di patologie.	Pag. 56
	Pag. 58

ALIMENTAZIONE NEL MATEVO®

• Tecnica alimentare MATEVO®: Formule.	Pag. 64
• Applicazione formule.	Pag. 65
• Spiegazione formula delle proteine.	Pag. 66
• Spiegazione formula dei carboidrati.	Pag. 67
• Spiegazione formula dei grassi.	Pag. 67
• Considerazioni.	Pag. 67
• Cosa posso aspettarmi da questo tipo di alimentazione?	Pag. 68
• Istruzioni per l'uso.	Pag. 68
• Abbinamento dei macro-nutrienti.	Pag. 70
• Ciclo alimentare per la massima espressione di forza e massa.	Pag. 71
• Differenze tra dieta libera e dieta nel MATEVO®.	Pag. 72
• Proteine serali e carboidrati durante il giorno: motivazioni.	Pag. 73
• Accorgimenti e aspettative per una dieta completamente vegetariana.	Pag. 74
• Il digiuno terapeutico.	Pag. 75

FILOSOFIA E NOZIONI INERENTI AL MATEVO® DA CONOSCERE.

• Le donne come devono comportarsi con il metodo MATEVO®.	Pag. 77
• Fisiologia neuromuscolare e muscolare (redistribuzione delle fibre).	Pag. 77
• Perché essere naturali?	Pag. 82
• Pratica del doping.	Pag. 83
• Gli integratori danno una mano...	Pag. 84
• Farmaci e malattie.	Pag. 84
• Si può abbinare l'aerobica in un programma con i pesi e ottenere dei risultati significativi?	Pag. 85
• Sistema del sovra-allenamento controllato.	Pag. 88
• Trucco per superare i periodi di stallo.	Pag. 89
• Perché gli altri metodi peccano?	Pag. 90

• Conclusione	Pag. 92
• Bibliografia	Pag. 94
• Note sull'autore e Commento al libro.	Pag. 97

APPENDICI

• APPENDICE A, dieta dei contenitori e versatilità alimentare.	Pag. 98
• APPENDICE B, spinta nutrizionale per massimo sviluppo.	Pag. 104
• APPENDICE C, utilizzo scheda digitale	Pag. 106
• APPENDICE D, gli esercizi per gli addominali sono utili o superflui?	Pag. 108
• APPENDICE E, corsa estrema: capacità di recupero amplificate.	Pag. 111
• APPENDICE F, l'acqua.	Pag. 114
• APPENDICE G, Matevo® abbreviato per chi ha poco tempo.	Pag. 117
• APPENDICE H, l'interpretazione dell'autore di Matevo®.	Pag. 119
• APPENDICE I, rapporti percentuali personalizzati.	Pag. 122

VARI

• Il video Matevo®.	Pag. 125
• Le FAQ e gli articoli del sito internet.	Pag. 125
• Donazione per ricevere l'attestato di praticante Matevo®.	Pag. 125
• Adattamento misure anglosassoni	Pag. 126
• Variare lo strappo + squat completo	Pag. 127
• Matevo®, link amici	Pag. 128

Ultima revisione: 10 / 10 / 2011

Marchi, diritti e licenze:

MATEVO®”(marchio registrato regolarmente presso l'ufficio Marchi e Brevetti di Cuneo in data 15/11/2006 con il numero CN2006C000222). Tale metodo è stato riportato su un libro che ne spiega in dettaglio l'applicazione, intitolato: “MATEVO®, forza e massa per tutta la vita...”(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...

Introduzione

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 ed alimentazione, che grazie a precisi rapporti matematici, guida l'utente nella propria vita da culturista. Grazie alla misurazione della forza massimale 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 del 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 con relativa assunzione alimentare, 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, che 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 lo 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...

L'altro concetto portante è rappresentato dall'alimentazione, che nel trattamento del MATEVO®, non è mai stata così legata all'allenamento rispetto ad altri metodi.

La quantità di cibo ingerito, nei vari macro nutrienti, è strettamente proporzionale a quello che siamo e a quello che facciamo. L'uomo, in passato mangiava tanto solo se si meritava tanto. Ora questa regola non è più attuata, portando l'umanità a tutte le malattie metaboliche che ne derivano. Il metodo esposto in queste pagine riscopre questo antico sistema di nutrirsi.

Ovviamente avere la possibilità di determinare le calorie in base alla nostra forza ed allo stato fisico grazie a precise formule matematiche è semplicemente meraviglioso, in quanto le possibilità di errore nel frangente alimentare sono ridotte a zero!

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 I(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 proteico 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'obiettivo 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 proteico 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 singole. La tecnica delle singole 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 singole.

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

A questo punto i grammi di cibo proteico 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 nell'alimentazione... Questo modo di mangiare è sbagliato, nel senso che il cibo lavorato non è compatibile con le nostre esigenze fisiologiche evolutive (noi siamo fatti per ingerire i cibi semplici che ci offre la natura...). Comunque non dobbiamo dimenticare che siamo persone occidentali e quindi siamo a conoscenza di particolari alimenti, 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 stufo, praticando il tradizionale body building. Quando ho proposto loro il mio modo di allenamento, dopo pochi mesi avevano già superato i loro più arditi 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...

[ANTEPRIMA ESTRATTA DAL LIBRO]

Il libro è ora disponibile in formato digitale per tutte le piattaforme informatiche grazie al formato PDF.

--- Richiedilo ---

www.bertinettobartolomeodavide.it/MATEVO

MATEVO: LINK AMICI

I logo con link assolutamente non sponsorizzati che seguono, sono stati inseriti come particolare ringraziamento per l'aiuto fornito all'autore nella diffusione del metodo MATEVO®:

WWW.ANAGEN.net

www.anagen.net

**PROFESSIONE
FITNESS**

La rivista dei titolari di club e dei professionisti del settore

<http://professionefitness.com/>



**OLYMPIAN'S
news**

www.olympian.it



www.culturafisica.it



www.my-personaltrainer.it



<http://www.boorp.com/>



www.ext3.it/



www.naturalfitness.it



www.mosse.it



www.informafit.it



www.nonsolofitness.it



www.punto-informatico.it



www.jumptv.it

GYMNICA

www.gymnica.it



risorsegratis.org

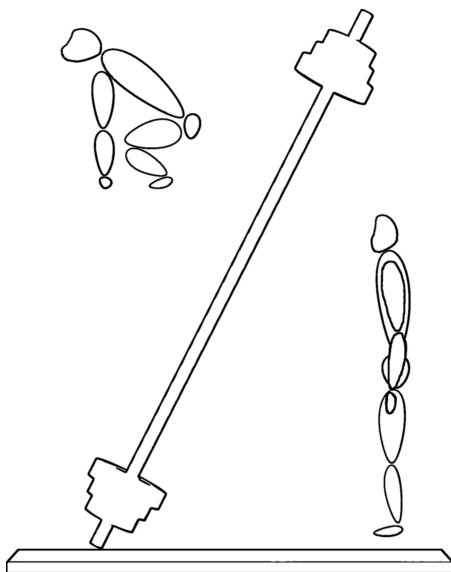
www.risorsegratis.org

ANARCHIA.com



www.manuali.net

Nuovo libro!!! Matevo®, invecchiamento e forza questioni risolte



...Segue estratto...

E' stato esaltante per me scrivere questo nuovo libro e spero che lo sia ancora di più per il lettore leggerlo mettendone in pratica il contenuto. Ci sono voluti alcuni anni per generare questo nuovo lavoro ed ora che tutto è pronto non sarà così surreale migliorare la propria forza di 30-50Kg in un solo anno. Sì, avete letto bene Matevo® in questa nuova veste rielaborata, permettetevi risultati straordinari.

Il vero baluardo per raggiungere l'anti-età è senza dubbio l'aumento della forza che a ricaduta genera un grande potenziamento del profilo ormonale. Tutto senza invadere la salute delle articola-

zioni e del resto del corpo. Molti altri sistemi hanno già tentato di migliorare la forza dei loro praticanti fallendo miseramente dopo pochi incrementi. Matevo® risolve ogni problema di sicurezza permettendo di maneggiare carichi sempre più imponenti grazie ad alcuni accorgimenti biomeccanici. Si avrà la sensazione che lo stallo non arrivi mai e che al forza possa aumentare senza fine. A tal proposito vengono sviluppati tre soli movimenti evolutivi grazie a tre semplici esercizi, per i quali il corpo umano è stato 'progettato' per eseguirli continuamente, fin dai tempi più arcaici.

Sarà bello vedere il nostro corpo, sia che siamo giovani o meno, cambiare settimana dopo settimana. Sentire che tutti i dolori, anche vecchi di anni alle articolazioni, svaniranno poco alla volta. Notare l'aumento del vigore e della voglia di fare, senza essere mai stanchi. Riuscire a maneggiare carichi drammaticamente pesanti e disgregare l'antiestetico grasso superfluo che ci avvolge sarà un obiettivo concreto.

Inoltre preparare il vostro sport preferito non sarà mai stato così facile grazie all'aiuto di un metodo che non vi affaticherà per nulla, fornendovi unicamente lo stimolo anabolico necessario al miglioramento, lasciando così ampio spazio per svolgere la propria disciplina, qualsiasi essa sia.

Esaminare il proprio livello di testosterone prima e dopo per vederlo salire spontaneamente, anche dai non più giovani, sarà un chiaro effetto anti-età di Matevo®. Chi decide di intraprendere questo sistema può avere svariate ragioni: migliorare la

propria forza, aumentare la fertilità contrastando l'ipogonadismo, primeggiare in un qualsiasi sport, essere più giovani, risolvere problemi articolari, sentirsi meglio con se stessi...

Non rimandare più l'inizio, il tuo tempo è importante! Matevo® ora ti impegnerà 30 minuti per tre sedute a settimana con un allenamento da svolgere in assoluto relax, maneggiando carichi sempre più importanti nella più assoluta sicurezza, senza farsi mai male.

Prova per un solo anno e non lo sostituirai con nessun'altra strategia perché è ideato per accompagnarti per tutta la vita. Non ci vorrà molto per capirlo.

Matevo® come già nel passato libro, è amministrato da ferree regole matematiche che cercano di emulare l'inflessibilità presente in un ambiente selvaggio se l'utente ne fosse immerso. Ciò conferirà un ordine insindacabile tra i vari esercizi, garantendo un'assoluta proporzionalità nella forza e nell'aspetto del praticante.

Anche la dieta assume una forma particolare che alterna periodi di abbondanza con altri di carestia. Finalizzando il tutto attraverso lo sfruttamento del digiuno controllato e l'assunzione di cibi naturali, così come li presenta alla natura. Senza lavorazioni e raffinazioni. L'alimentazione è senza dubbio l'altro tassello indispensabile per l'anti-età e la salute ottimale, che Matevo® vuole far ottenere ad ogni praticante.

!!! Richiedilo !!!