

# IL METODO MATEVO®

di Bartolomeo Davide Bertinetto

Modello: Davide Bertinetto

*Tutte le foto per gentile concessione dell'autore*

Alchimisti e dotti del passato hanno cercato per millenni, attraverso mito e leggenda, una strada o un elisir per vivere in eterno ed essere sempre giovani, sani e forti. Quante persone potenti del passato avrebbero rinunciato a tutto per poter invecchiare lentamente ed essere sani fino alla fine dei loro giorni?



Sicuramente tante! L'umanità, senza accorgersene, ha però trovato da molto tempo il segreto di una vita lunga e sana attraverso il movimento fisico e la corretta alimentazione. Le scienze del movimento e dell'alimentazione sono state perfezionate nei secoli, già a partire dagli ormai remoti tempi classici, per arrivare fino ad oggi. Grazie alla ricerca ed alla sperimentazione attraverso varie discipline scientifiche, siamo arrivati ad uno stato di comprensione della "macchina uomo" mai raggiunto prima dal genere umano.

La ricerca va avanti su molti fronti permettendo alla conoscenza dell'umanità di progredire. Si scopre così che dopo molta sperimentazione, l'uomo dovrebbe vivere secondo i canoni semplici imposti dalla natura. L'uomo, come tutti gli esseri viventi è modellato dall'evoluzione in conseguenza dell'ambiente che lo ha circondato nel tempo. L'innovazione tecnologica dell'ultimo momento relativa all'Homo Sapiens Sapiens non è nient'altro che la riscoperta di quello che da milioni di anni la natura già svolge per noi.

Dopo questa piccola premessa si intuisce che, come fanno tutti gli animali della natura, dobbiamo muoverci e

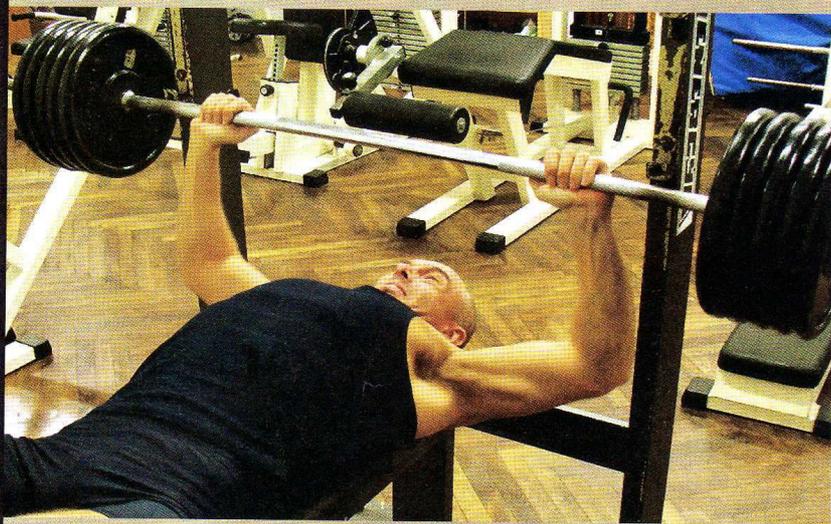
senti in un ambiente rigido e naturale, questo viene messo in atto artificialmente nel mondo dell'allenamento moderno da precise formule matematiche. Gli uomini del passato che vivevano allo stato naturale subivano l'ambiente, senza possibilità di replica. Se la mancanza di cibo spingeva i nostri antenati al digiuno forzato per giorni e a spostarsi per decine di chilometri alla sua ricerca, lo facevano perché non avevano altra scelta! Oggi esistono i supermercati che ci permettono di acquistare quello che vogliamo mangiare nelle quantità più enormi, senza alcuna fatica e soprattutto senza meritarcelo! Con Matevo® l'alimentazione ci è imposta in base all'allenamento ed ai carichi che utilizziamo, nulla è lasciato al caso e tutto è basato su semplici e rigidi rapporti matematici.

Matevo® è un metodo in cui si allena tutto il corpo ad ogni sessione, proprio perché l'uomo del passato difficilmente si muoveva a "pezzi" ma all'unisono, utilizzando tutti i distretti muscolari corporei (al contrario di quello che viene predicato oggi nel body building tradizionale). Il luogo comune di molti praticanti di body building è quello di dividere la scheda in tre o più parti, solitamente senza nemmeno porsi il quesito se sia possibile fare diversamente.

Sovente la decisione sulla ripartizione del programma di allenamento nei vari giorni della settimana, spezzettando il corpo in varie parti, viene presa per lo più a cuor leggero, solo perché tutti lo fanno e senza nemmeno chiedersi se sia giusto. Molti pensano che ciò basti ad evitare il sovra allenamento, per poi svolgere paradossalmente decine di serie per pochi gruppi muscolari e magari con recupero insufficiente, per rimanere a tutti i costi sotto l'ora, perché altrimenti si rischia di catabolizzare il prezioso muscolo costruito! Il problema è che molti trascurano il fatto che in un'ora o anche meno si possono mandare in tilt le capacità di recupero per un periodo estremamente lungo...

Matevo® è un metodo sì per tutto il corpo, ma interamente mono-serie, in cui sono svolti pochi esercizi di base con caratteristiche evolutive, tutti per una sola serie ciascuno. Tale decisione è legata a quello che facevano in passato gli antichi ominidi che popolavano la terra, ovvero spostavano un oggetto che poteva ostruire loro il passaggio, oppure staccavano un ramo per farne una lancia, o ancora spingevano un macigno o altro... Difficilmente però eseguivano un movimento utilizzando una sola parte corporea per varie volte consecutive, coinvolgendo un solo gruppo muscolare, magari arrivando all'innaturale cedimento come capita nel body building tradizionale. Matevo® è mono-serie proprio per eseguire lo spostamento del carico e poi passare oltre...

La quantità di chilogrammi da utilizzare è soggettiva. Infatti a tal fine è stato elaborato uno stratagemma particolare: grazie ad un esercizio di riferimento (una ripetizione massimale su panca piana) e in base al carico sollevato in questo movimento sono calcolati, per mezzo degli inflessibili rapporti percentuali già menzionati, i carichi in tutti gli altri esercizi del programma di allenamento settimanale. In questo modo subentra la caratteristica della proporzionalità armonica, spesso trascurata da altri metodi, nella forza e



**Matevo® è un metodo in cui si allena tutto il corpo ad ogni sessione, proprio perché l'uomo del passato difficilmente si muoveva a "pezzi" ma all'unisono, utilizzando tutti i distretti muscolari corporei (al contrario di quello che viene predicato oggi nel body building tradizionale).**

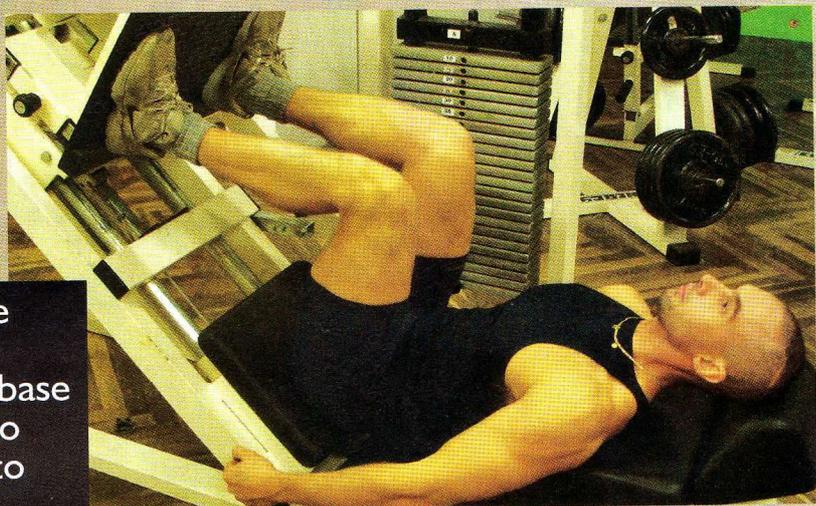
mangiare secondo le direttive che hanno seguito i nostri avi da tempo immemorabile. Oggi nel mondo dell'allenamento è stata tralasciata completamente l'importante parte evolutiva che l'atleta sia agonista che amatore dovrebbe seguire, permettendo di trasferire i benefici dell'attività fisica alla quotidianità. Queste "direttive" sono riproposte dal metodo Matevo® attraverso movimenti prettamente evolutivi come la spinta, la trazione ed il sollevamento da terra di un oggetto. Inoltre vengono sviluppate delle tecniche alimentari particolari, che dovranno essere seguite per raggiungere la salute ideale, mangiando solamente quello che si merita, così come avviene nel resto del regno animale. Il tutto deve essere coordinato da precise regole fisse come quelle pre-

nell'aspetto fisico. Inoltre si scavalca l'insormontabile problema del culturismo classico di determinare con esattezza i carichi da utilizzare nei vari esercizi. Visto che i chilogrammi da sollevare saranno imposti dai rapporti matematici sulla base della forza sviluppata nell'esercizio di riferimento, così facendo le possibilità di commettere errori saranno pari a zero.

La panca piana di riferimento sarà incrementata diciamo di un chilogrammo a settimana, mentre tutti gli altri esercizi potranno aumentare di un solo chilogrammo ogni due o tre settimane e altri di più, a seconda della tipologia. A questo punto molte persone giustamente penseranno che esistono individui più forti in alcuni punti corporei e meno in altri e quindi sarà difficile utilizzare un rapporto percentuale fisso per tutti i soggetti. Bisogna però considerare che il nostro corpo è estremamente adattabile e si modella a seconda dell'ambiente in cui si trova ed in base a quello che fa. Perciò è necessario partire con un carico di riferimento estremamente basso (molto al di sotto delle possibilità del momento) per poi incrementare l'intensità poco alla volta, settimana dopo settimana. Questo permetterà al nostro fisico di costruirsi e plasmarsi sulla base del programma che viene svolto. Semplice vero? Proprio come avviene nel mondo selvaggio, ci adatteremo in palestra, grazie all'allenamento, a svolgere quello che le regole del metodo Matevo® ci impongono. Su questa base il nostro fisico cambierà ed i carichi in tutti gli esercizi ci calzeranno a pennello come il miglior vestito che possediamo... Premetto che i rapporti percentuali standard di Matevo® sono il risultato della mediazione tra

maggiori quantità di alimenti preservando e migliorando il loro stato di forza nei confronti dei rivali. Questo comportamento garantiva maggiori possibilità riproduttive agli individui più forti e meritevoli. Oggi un discorso alimentare di questo tipo non è più possibile farlo nei paesi occidentali, dove la popolazione è sempre più vittima di un enorme numero di malattie metaboliche!

Tanto più diventeremo forti, tanto più il Matevo® ci somministrerà maggiori grammature di cibo e più mangeremo più la forza crescerà, ovviamente. Sulla base della forza sviluppata nella panca piana di riferimento, e altri fattori, saranno calcolati i grammi di proteine, carboidrati e grassi a noi necessari. Potremmo decidere se ingerire tutti i grammi in un unico pasto oppure suddividerli nella giornata, questo dipende dal nostro stile di vita. Preciso che sul numero di pasti giornalieri ci sono parecchi luoghi comuni duri a morire nel body building tradizionale. L'uomo del passato poteva rimanere a digiuno per giorni, come poteva avere la fortuna di mangiare sovente, oppure poteva nutrirsi solamente una o due volte al giorno. Difficilmente però raggiungeva la sazietà e ancor più raramente era sazio ad ogni singolo pasto,



**... il nostro corpo è estremamente adattabile e si modella a seconda dell'ambiente in cui si trova ed in base a quello che fa. Perciò è necessario partire con un carico di riferimento estremamente basso per poi incrementare l'intensità poco alla volta, settimana dopo settimana.**

moltissimi individui con capacità normali e assolutamente naturali, questo non vieta a nessuno di trovare i propri valori ideali, a patto che vengano poi mantenuti per tutta la vita, dando la possibilità di creare dei riferimenti in periodi di tempo diversi.

Il fattore base di questo metodo è innanzitutto l'incremento della forza fisica negli anni, stimolando così la rigenerazione dei tessuti e mantenendo alto il profilo ormonale, attraverso la proporzionalità fra tutti i distretti corporei, eseguendo movimenti per i quali il corpo è stato "progettato dalla natura": la spinta, la trazione e il sollevamento da terra di un oggetto. Tutto questo per raggiungere l'eccellenza sarà poi accompagnato da un'alimentazione evolutiva dove, sulla base della forza sviluppata sarà ingerita una quantità di cibo ideale, ottenuta sviluppando alcune formule. Le proteine, i carboidrati ed i grassi dovranno essere ingeriti a seconda di quello che siamo e che facciamo, proprio come facevano gli uomini del passato, che se oziavano e non si impegnavano nella ricerca del cibo mangiavano poco. Mentre quelli più diligenti, determinati, aggressivi e forti potevano ingerire

contrariamente a quello che vogliono farci credere molti "luminari" del settore... Erano tempi duri quelli! Tutte queste caratteristiche alimentari sono "scritte" ancora oggi nel nostro bagaglio genetico e su questa base dovremmo condurre la nostra vita.

Il macro-ciclo annuale di Matevo® è suddiviso in quattro FASI e ognuna di queste è diversa dall'altra nelle ripetizioni e nello stile di esecuzione ma non negli esercizi che sono assoluti. L'alternanza delle FASI garantisce un incremento fluido e costante dei carichi per tutto l'anno di allenamento. L'anno di allenamento per motivi di vita sociale è fissato da inizio settembre a fine luglio. L'intero mese di agosto è di riposo assoluto, dove vengono preparate nuove basi di partenza per raggiungere nuovi traguardi. Ovviamente anche in questo caso, tutto è soggettivo e può quindi essere spostata ogni cosa a seconda delle necessità individuali. Non sono importanti le date ma è indispensabile che il metodo venga svolto in tutte le sue componenti. Dopo ogni pausa annuale i carichi ritornano al livello iniziale dando al corpo la possibilità di ripartire con la più assoluta tranquillità mentale, magari con un ritmo d'incremento leggermente superiore rispetto dall'anno precedente dato che si tratta di carichi già "visti". Andando avanti con i macro-cicli, si riusciranno via via a sollevare nel tempo carichi sempre

maggiori (almeno per i primi anni), con il passare del tempo i sollevamenti raggiungeranno una sorta di tetto limite oltre il quale sarà difficile andare. A questo punto la battaglia contro l'invecchiamento sarà nel mantenere il più possibile, anno dopo anno

quello che si è costruito, preservano la massa magra e l'efficienza fisica. L'incremento o il mantenimento della forza negli anni fornirà un profilo ormonale stabilmente alto. Un profilo ormonale ottimale per tutta la durata della vita permetterà di invecchiare molto lentamente e di mantenere in pareggio lo stato anabolico/catabolico in tutti i tessuti del corpo e non solo nei muscoli. Inoltre anche la sfera psicologica ne gioverà mantenendo un atteggiamento giovanile a tutte le età.

La dimostrazione che un approccio di questo tipo nello stile di vita funziona è determinato dall'analisi del livello di testosterone periodica. Prima di iniziare il metodo Matevo® è consigliabile eseguire un test del livello di testosterone ematico e poi paragonarlo ad una successiva analisi effettuata dopo un notevole incremento dei carichi nella panca piana di riferimento. Si noterà a distanza di qualche mese che il livello di testosterone è spontaneamente aumentato. Ciò accade perché tale ormone è naturalmente collegato all'aggressività e alla forza nel quotidiano e nell'allenamento.

Concludendo questa breve introduzione su un metodo

**Tutto l'allenamento deve essere trasferibile ad altre situazioni con movimenti compatibili a quello che siamo "nati" per svolgere, ottenendo benefici in tutti gli aspetti della quotidianità e in tutti gli aspetti della vita.**

con basi evolutive e regole matematiche inflessibili come quelle della natura, cito qualche frase estratta dal libro Matevo®: "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".

mente potete avere tutto: ambiente tranquillo, alimentazione sana ed efficienza fisica. Il risultato è una qualità della vita superiore e una longevità senza precedenti".

Tutto l'allenamento deve essere trasferibile ad altre situazioni con movimenti compatibili a quello che siamo "nati" per svolgere, ottenendo benefici in tutti gli aspetti della quotidianità e in tutti gli aspetti della vita. Molto semplicemente un programma di allenamento corretto deve servire a migliorare la nostra vita nel fatto concreto. Un atteggiamento di questo tipo permetterà un alto grado di efficienza fisica.

Il metodo Matevo® deve essere considerato come uno stile di vita che dovrà coprire tutta l'esistenza della persona, portandola alla massima salute nel rispetto delle prerogative naturali su cui si è evoluta, migliorando qualità e durata della vita, superando via via nuovi traguardi. **▶ON▶**

Il metodo Matevo® è interamente spiegato nel libro: "MATEVO®, forza e massa per tutta la vita...", scaricabile gratuitamente dal sito: [www.ber-tinetto bartolomeo dave.it](http://www.ber-tinetto bartolomeo dave.it). Inoltre l'autore è disponibile presso la palestra Tempio del Fitness di Revello (Cn) oppure via email: [contatto@ber-tinetto bartolomeo dave.it](mailto:contatto@ber-tinetto bartolomeo dave.it)