MUSCOLI 100%®

AVERE UN CORPO MUSCOLOSO E ASCIUTTO SENZA PRODOTTI MIRACOLOSI, MA SOLO IN MODO NATURALE.

MI PRESENTO

INTRODUZIONE

Ciao sono **Fabio Dolce** e sono il fondatore e amministratore della palestra EVOLUTION ssd, sono un personal trainer e istruttore di fitness e bodybuilding natural; da 12 anni mi occupo di allenamento principalmente in sala pesi e a corpo libero, seguo e ho seguito moltissime persone giovani e meno giovani, maschi e femmine, atleti o semplici appassionati nel raggiungimento della loro forma fisica sempre sognata.

Io sono un atleta agonista nelle gare di natural bodybuilding e ancora oggi sono in preparazione per le gare estive. Voglio aprire una parentesi, io ho da sempre sposato il mondo natural, ovvero il raggiungimento di una massa muscolare pulita, in salute e senza l'utilizzo di farmaci dopanti. Ci tengo molto alla salute sia mia che di quella delle persone che si affidano a me, per cui questa è una premessa che faccio di solito al primo appuntamento.

Ho scritto questa guida per darti una mano ad aumentare la massa muscolare e la definizione condividendo con te quelle che in 12 anni reputo le migliori strategie vincenti;

all'interno troverai:

- alcuni consigli utili per aumentare la massa muscolare
- alcuni trucchi da seguire per raggiungere il tuo obiettivo
- il mio pensiero su i migliori protocolli di lavoro
- consigli su cosa mangiare nei diversi periodi dell'anno
- consigli sugli integratori migliori e utili
- i più comuni errori che non devi commettere
- cercheremo di sfatare qualche mito

cominciamo!

I PRINCIPALI ERRORI

voglio iniziare elencandoti quelli che sono gli errori più comuni che si commettono quando si parla di crescita muscolare che sia maschile o femminile.

Negli anni che fuorno soprattutto in italia non c'erano grandi conoscenze in merito e tutto ciò che si sapeva arrivava in qualche modo da oltre oceano. Le conoscenze anche scientifiche non erano molte per cui si copiava un po' ciò che facevano i grandi campioni; una volta si diceva "mangia e spingi" ma vi posso garantire che non è del tutto così. Nella fase di crescita muscolare sicuramente dovremo seguire un protocollo dove le calorie saranno maggiori rispetto alla fase di definizione, ma questo non vuol dire "uccidersi" di cibo solo perché siamo in "massa".
Bisogna sempre tener conto di molti fattori, bisogna capire quello che realmente ci serve in quel particolare momento. Prima di tutto cerchiamo di non mangiare cibi a sproposito, ogni cibo che ingeriamo dovrebbe rientrare nel nostro piano calorico giornaliero che dev'essere accuratamente valutato secondo età, sesso, lavoro, allenamenti, storia personale, obiettivi….
Se non si conoscono tutti questi parametri il lavoro sarà impreciso e non porterà ai risultati sperati.
Uno degli errori più frequenti che vedo svolgere è allenarsi in modo troppo voluminoso e con troppe tecniche d'intensità, se non siete supportati da prodotti illegali non bisognerebbe allenarsi in questo modo, ci si ritroverebbe "vuoti muscolarmente" e nel lungo periodo molto stanchi; gli allenamenti dovrebbero essere principalmente brevi e intensi, con serie e ripetizioni non troppo lunghe (anche questo da valutare singolarmente) con recuperi completi, bisogna cercare di aumentare la forza. Le tecniche d'intensità le possiamo anche usare ma per brevi periodi e magari in concomitanza di un'alimentazione ricca di nutrienti.
Una cosa che dico sempre ai ragazzi è di non ostinarsi con gli integratori, diamogli il giusto posto nella preparazione, se già mangiamo bene è inutile riempirsi di integratori, non serve assolutamente a nulla se non a far arricchire chi li vende.
Uno dei principali errori che ho potuto verificare in questi anni è il fatto di non allenarsi in modo corretto;

una volta appresa la corretta tecnica d'esecuzione degli esercizi, bisogna cercare di creare delle progressioni nell'allenamento, questo per dare sempre degli "shock" al nostro metabolismo e far sì che per difesa aumenti la massa muscolare, purtroppo ci si sofferma sui numerini che vengono scritti sulla scheda non curandosi del fatto che i nostri muscoli non sanno leggere, ma rispondono a degli stimoli, per cui se di volta in volta non portate all'esaurimento quel "3x10" indicato in scheda non avrete dato un nuovo stimolo al nostro muscolo e non avrete avuto una progressione; la progressione la diamo in questo caso cercando di aumentare il carico di settimana in settimana oppure aumentando di 2/3 ripetizioni il nostro esercizio o ancora con particolari protocolli che prevedono proprio delle progressioni di settimana in settimana.
Per quanto riguarda nello specifico il mondo femminile, bisogna cercare di uscire dalla falsissima credenza che allenando con i pesi si diventa come un uomo; questa è una frase totalmente errata e vi dirò di più, se NON vi allenate con i PESI scordatevi il fisico tonico e definito che avete sempre sognato, l'allenamento con i sovraccarichi è L'UNICO allenamento che vi permetterà di eliminare cellulite, kg di troppo e farvi apparire toniche e snelle, quelle donne muscolose e mascoline che vedete sulle riviste oppure online sono donne che utilizzano ormoni maschili, voi non ci arriverete mai!!

RICAPITOLANDO:

- non mangiare in modo eccessivo se non ne hai necessità
- calcola le calorie reali che ti servono per allenarti e lavorare
- non allenarti per ore e ore con le tecniche del "super campione"
- non prendere schede di allenamento trovate su riviste oppure online
- non assumere integratori se non ne conosci l'utilità e se in quel momento non ne hai particolarmente bisogno
- se sei donna non evitare l'allenamento con i pesi, è l'unico che ti può essere utile
- affidati, almeno inizialmente, ad un professionista che conosce bene il suo lavoro

I MIGLIORI CIBI PER AUMENTARE LA MASSA MUSCOLARE

nell'intento di aumentare la massa muscolare o la tonicità ritengo fondamentale non immergersi in alimentazioni di moda o la "ricetta fit" del momento.
Abbiamo bisogno di utilizzare dei cibi che sono il meno lavorati possibili, i cibi semplici. Vediamo le principali fonti proteiche, glucidiche, lipidiche da cui ricavare i nostri nutrienti

FONTI PROTEICHE

- carni magre come pollo, tacchino, tagli magri di manzo e vitello
- pesce come tonno, salmone, sgombro, merluzzo, orata, spada
- formaggi e latticini non troppo lavorati come mozzarella, parmigiano reggiano, primo sale, yogurt magro, yogurt greco, latte scremato, skyr
- uova, magari albume pastorizzato in bottiglia
- insaccati non troppo lavorati come bresaola, prosciutto crudo di parma, fesa di pollo e tacchino
- possiamo assumere la quota proteica inserendo di tanto in tanto anche fonti vegetali come soia, quinoa, amaranto, seitan, cereali, legumi...; però in questo caso bisogna cercare di abbinare i diversi alimenti per ottenere una proteina detta "nobile" come quella animale.

FONTI GLUCIDICHE

- derivanti da cereali come avena, farro, riso, kamut, farine integrali
- derivanti dai frutti
- derivanti dai legumi e verdure

FONTI LIPIDICHE

- olio extravergine di oliva, olio di lino, semi come i semi di girasole, noci, mandorle, arachidi, avocado, tuorlo d'uovo

come vedi nessun alimento troppo lavorato o difficile da cucinare.
Io consiglio sempre, per quanto riguarda le proteine, di non superare i 2g per kg di massa magra, sarebbe inutile e alla lunga deleterio.
Circa il 50% delle kcal totali dovrebbe derivare dai carboidrati che oltre ad essere la nostra principale fonte energetica sono di vitale importanza per il corretto funzionamento di alcuni organi come il cervello e il fegato.

GLI INTEGRATORI

qui entriamo in un mondo davvero particolare, gli integratori vengono ancora visti come sostanze miracolase indispensabili per i risultati, ma purtroppo non è così. Intanto entrate nell'ottica che gli integratori derivano principalmente dai cibi che già assumiamo regolarmente ma determinate sostanze vengono rese concentrate in polvere o in capsule per essere maggiormente disponibili e metabolizzate, nulla a che vedere con i farmaci dopanti dannosi per la salute. Ne esistono di mille tipi e mille marche, ma ciò che realmente ci può servire è veramente una minima parte di quelloche troviamo in commercio, riempirsi di sostanze che non ci servono assolutamente a nulla non farà altro che ingrossare le tasche dei venditori. In base al periodo in cui ci troviamo se nella fase di "massa" o di "definizione" ci possono tornare utili alcuni integratori rispetto ad altri. In linea di massima consiglio ai miei atleti questi tipi di integratori:

FASE DI COSTRUZIONE MUSCOLARE

- creatina, meglio se alkalina o etilestere
- BCAA i classici 2:1:1 vanno benissimo
- proteine in polvere che possono essere concentrate, isolate, idrolizzate in base al momento della giornata in cui le assumiamo
- multivitaminico
- omega3

- aminoacidi essenziali

FASE DI DEFINIZIONE/DIMAGRIMENTO

- termogenici, meglio se non con troppa caffeina
- acetil carnitina
- acido lipoico
- omega3
- creatina meglio se alkalina o etilestere
- BCAA
- aminoacidi essenziali
- proteine in polvere
- multivitaminico
- vitamina C, come antiossidante

questi sono in linea di massima gli unici integratori, che secondo il mio punto di vista e la mia esperienza, ha senso utilizzare, ovviamente è sempre tutto da adattare e ciclizzare in base alla singola persona e agli specifici obiettivi.

CONSIGLI DI ALLENAMENTO

anche su questo argomento si possono aprire mille dibattiti e punti di vista, ma io ti parlerò di ciò che negli anni ho trovato funzionare meglio sulla maggior parte dei ragazzi e ragazze. Se siamo natural, quindi non siamo "supportati" da nessuna sostanza illegale, non possiamo permetterci enormi volumi di lavoro e sedute di allenamento infinite, meglio puntare sull'intensità con programmi che prevedono delle progressioni nel tempo sia di carico di peso che di serie o ripetizioni; puntare principalmente ad allenamenti brevi e intensi sembra sia il miglior modo per stimolare la crescita muscolare (tutto è da valutare e personalizzare, ma per una linea generale è così).

Per quanto riguarda il mondo al femminile, di solito non mi discosto di molto da ciò che propongo ad un uomo, creerò però una maggiore enfasi sui glutei e sulle gambe, le quali hanno bisogno di lavori ben strutturati e personalizzati visto il problema della ritenzione dei liquidi della quale ne soffrono il 90% delle donne; evitare nelle donne di eseguire mille ripetizioni a basso carico di lavoro, meglio utilizzare un carico più elevato con un minor numero di ripetizioni, il lavoro con i sovraccarichi è fondamentale per andare a stimolare la circolazione sanguigna e il ritorno venoso creando nuve reti capillari che andranno ad aumentare l'ossigenazione e il trasporto dei nutrienti allinterno dei tessuti riducendo la ritenzione dei liquidi e la cellulite.
Non vi consiglio di utilizzare programmi troppo complessi o lunghi, come vedi anche per l'allenamento funzionano di più le cose semplici.
Arrivando alla fase di dimagrimento o di definizione magari in vista dell'estate o di una competizione bisogna cercare di dosare molto bene l'allenamento, purtroppo si sbaglia ancora oggi eseguendo sedute infinite di cardio o allenamenti molto voluminosi con la credenza che se aumentiamo le ripetizioni e le serie si "bruci" di più; il maggior lavoro lo si dovrà fare con l'alimentazione, se le calorie non scendono non scenderà neanche la vostra massa grassa. Provate ad immaginare quando iniziate a tagliare le calorie dalla dieta, aumenta lo stress e diminuisce la capacità di reggere una performance troppo lunga, e allora visto che non siamo supportati da nulla come possiamo pensare di reggere allenamenti devastanti senza andare ad intaccare la tanto sudata massa muscolare? Lo possiamo fare solo in un modo, mantenendo le ripetizioni basse e i carichi di lavoro elevati, in questo modo il nostro corpo capirà che di quei muscoli ne ha bisogno perché deve sollevare i pesi elevati. ATTENZIONE a questo punto perché a buttare tutti i sacrifici fatti nella fase di costruzione ci vuole veramente poco.

SCHEDE DI ALLENAMENTO

in questa parte della guida vi voglio lasciare due esempi di schede, una dedicata maggiormente ad un pubblico di uomini e una per le donne, ovviamente sono solo 2 esempi che andrebbero migliorati e personalizzati su di voi, ma potete trarne spunto.

PROGRAMMA UOMO CRESCITA MUSCOLARE

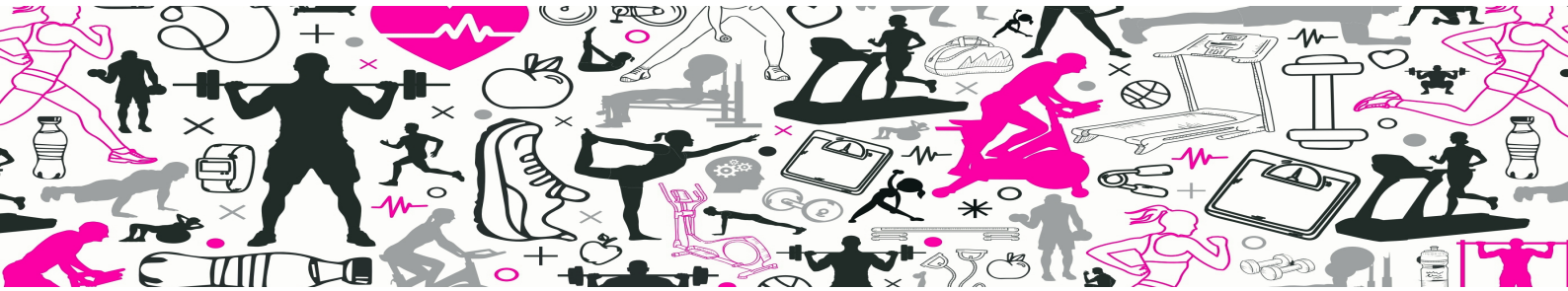
ESERCIZIO	SERIE X RIPETIZIONI	RECUPERO
GIORNO A PETTO+TRICIPITI		
PANCA PIANA	5X6	3’
SPINTE MAN. PANCA INCLINATA	4X10-8-8-6	2’
PEKTORAL MACHINE	3X10	1’
FRENCH PRESS SEDUTO	4X6	2’
PUSH DOWN AL CAVO	2X12	1’
TRICEPS MACHINE	3X10-8-6	2’
GIORNO B GAMBE		
CALF MULTYPOWER	4X12	1’
LEG EXTENSION	2X10	1’
SQUAT	5X6	3’
AFFONDI MANUBRI	3X6	2’
PRESSA	3X10-8-6	2’
LEG CURL SDRAIATO	2X10	1’
STACCHI DA TERRA	4X6	3’
HIP THRUST BILANCIERE	3X12	1’
GIORNO C DORSO+SPALLE+BICIPITI		
REMATORE BILANCIERE PANCA 30°	5X6	3’
PULLEY PRESA LARGA	4X10-8-8-6	2’
LAT MACHINE	3X8	1’
ALZATE LATERALI	5X8	2’
ALZATE POSTERIORI MANUBRI	3X12	1’
CURL PANCA 45°	5X6	3’
BICEPS MACHINE	2X10	1’

PROGRAMMA TONIFICAZIONE DONNA

ESERCIZIO	SERIE X RIPETIZIONI	RECUPERO
GIORNO A PETTO + SPALLE		
PANCA INCLINATA	5X8	2’
CROCI AI CAVI	2X10	1.30
CHEST PRESS	4X8	1’
ALZATE LATERALI	5X8	2’
POSTERIORI ALLA PEKTORAL	3X12	1’
FRONTALI CON MANUBRI	2X10	1’
GIORNO B GAMBE		
CALF SEDUTO	3X12	1’
LEG EXTENSION	2X12	1’
SQUAT	5X8	2’
AFFONDI MANUBRI	3X8	2’
LEG CURL	3X8	1’
STACCHI GAMBE TESE	4X6	2’
HIP THRUST BILANCIERE CON ELASTICO ALTEZZA GINOCCHIA	3X10	1’
ABDUTTORI	2X20	1’
GIORNO C DORSO+BICIPITI+TRICIPITI		
REMATORE MANUBRIO	4X8	2’
LAT MACHINE	3X10	1.30
PULLEY PRESA LARGA	4X10	1.30
CURL PANCA 45°	4X8	2’
CURL A MARTELLO IN PIEDI	3X12	1’
FRENCH PRESS SEDUTO	4X8	2’
PUSH DOWN CORDA	3X12	1’

IN CONCLUSIONE

1. affidati a un professionista, almeno inizialmente
2. mangia nel modo corretto, scegliendo gli alimenti in base al periodo
3. bevi almeno 3lt di acqua al giorno, l'acqua è un elemento fondamentale per la crescita muscolare e la ritenzione dei liquidi
4. dormi almeno 6/8 ore a notte
5. segui un allenamento personalizzato su di te
6. non esagerare con gli allenamenti, non servirebbe a nulla
7. utilizza gli integratori solo se strettamente necessario e non esagerare nelle dosi e nella quantità dei prodotti
8. prediligi cose semplici e non troppo complicate
9. se sei donna cerca di non esagerare con gli allenamenti per le gambe, potresti peggiorare la situazione
10. esegui gli esercizi con la migliore tecnica possibile



VUOI AFFIDARTI ALLA MIA ESPERIENZA?

Compila subito il form di contatto tramite il sito

Oppure chiama subito lo:
0122 - 600735

"lasciati aiutare
ad essere fiero
del tuo corpo"