
Indice

■ 1. L'apparato muscolare

di Massimo Spattini	1
• Traumi	4
• Fibre muscolari	4
• Muscoli scheletrici	5
• Contrazione muscolare	5
• Forza di contrazione	6
• Dimensione della fibra muscolare	6
• Unità motrici	7
• Capacità, forza e resistenza	7

■ 2. La terminologia

di Massimo Spattini	11
• Termini di posizione	11
• Termini di movimento	12
• Capacità motorie	12

■ 3. I muscoli del corpo

di Massimo Spattini	15
• Muscoli del torace	15
• Muscoli dell'arto superiore	18
• Muscoli dell'arto inferiore	24

■ 4. Il sistema di produzione dell'energia

di Massimo Spattini	35
• Produzione cellulare di energia	35
• Quale energia utilizza il muscolo?	39

■ 5. L'ipertrofia muscolare

di Massimo Spattini e Riccardo Gaspari	41
--	----

■ 6. Il volume di allenamento

di Massimo Spattini e Riccardo Gaspari	49
--	----

■ 7. Intensità di allenamento: variabile soggettiva o oggettiva?	
di Massimo Spattini e Riccardo Gaspari.....	59
• Consigli pratici.....	64
■ 8. Time Under Tension, il parametro che decide tutto	
di Massimo Spattini e Riccardo Gaspari.....	73
■ 9. Cedimento muscolare: la gestione corretta	
di Riccardo Gaspari	79
■ 10. Densità di allenamento, un elemento fondamentale ma poco riconosciuto	
di Massimo Spattini e Riccardo Gaspari.....	83
■ 11. Tempi di recupero fra i set: non è una questione soggettiva	
di Massimo Spattini e Riccardo Gaspari.....	87
■ 12. La frequenza: il recupero tra un allenamento e l'altro	
di Massimo Spattini	93
■ 13. La periodizzazione dell'allenamento	
di Riccardo Gaspari	99
■ 14. I DOMS invalidano il "no pain, no gain"	
di Riccardo Gaspari	109
■ 15. La velocità delle ripetizioni	
di Massimo Spattini	113
■ 16. L'assenza della tecnica di base nel bodybuilding	
di Federico Focherini	117
• Quale valore il bodybuilder attribuisce alla tecnica di esecuzione degli esercizi?	117
• Poche ripetizioni con tanto peso o tante ripetizioni con poco peso? Ma allora i muscoli non sono importanti?	117
• I pesi devono essere il più possibile pesanti per dare il massimo stress al muscolo, ma a condizione che la tecnica rimanga sempre corretta.....	120
• Differenziazione del lavoro con i pesi (angolazione-piano-senso)	121
■ 17. Tecniche speciali per aumentare l'intensità del lavoro	
di Federico Focherini	123
• Ripetizioni forzate (forced reps)	124
• Ripetizioni negative (eccentriche o retro-gravity principle)	125
• Allenamento a ritmo esecutivo variabile (l'importanza del tempo nell'esecuzione della ripetizione)	126
• Accelerazione compensatoria.....	128
• Peak contraction	129
• Ripetizioni isometriche	131
• Ripetizioni parziali (partial reps).....	132

• Isotensione.....	133
• Pre-affaticamento (pre-exhaustion)	134
• Pompaggio (pump – saturation training – flushing).....	135
• Staggered set (serie scaglionate).....	136
• Super-set (superserie).....	138
• Triset.....	139
• Serie giganti (giant set)	141
• Tecniche piramidali.....	142
• Serie a scalare (stripping, drop set, running the rack)	144
• Priorità muscolare (concetto di specializzazione)	145
• Overload	148

■ 18. Metodi e sistemi

di Federico Focherini	151
• Heavy Duty (Mike Mentzer)	151
• Serge Nubret Training Principles (estensione del concetto di isotensione).....	155
• German Volume Training (Rolf Feser, Vince Gironda, Charles Poliquin).....	157
• Il sistema di Vince Gironda	161
• Muscle Blasting (Steve Michalik).....	171
• Holistic Training e Breakdowns (Dr. Frederick Hatfield).....	173
• Ciclo lungo (Giovanni Cianti e la teoria della supercompensazione)	176
• La tecnica di Parrillo.....	179
• FST-7 (l'allenamento di Hany Rambod).....	182
• L'allenamento di Dorian Yates	186
• "Y3T" (l'allenamento di Neil "Yoda" Hill).....	189
• Mountain Dog Training (sistema Push, Pull, Legs di John Meadows)	192
• DoggCrapp Training (Dante Trudel)	196
• SST, Sarcoplasma Stimulating Training (Patrick Tuor).....	203
• Kaatsu Training (BFR, Blood Flow Restriction Training).....	205
• Metodo POF (Position Of Flexion)	209
• Zone Training (Brian Johnston)	211
• Rest Pause (Mike Mentzer).....	213
• La Serie interrotta: evoluzione del Rest Pause secondo Filippo Massaroni.....	214
• Single Rep Training (estremizzazione del Rest Pause del Dr. Hatfield)	215
• Metodo dei 10 secondi	216
• Ultra Slow (ripetizione di 10 secondi)	218
• Metodo delle 100 ripetizioni	218
• Metodo del contrasto (Intra Set Contrast Load, Tempo Contrast, Iso-Dynamic Contrast, Serie mista).....	221
• HST, Hypertrophy Specific Training (Bryan Haycock)	224
• HFT, High Frequency Training (Chad Waterbury).....	229

■ 19. Esempi di programmi di allenamento per atleti principianti e intermedi

di Riccardo Gaspari	235
• Blocco di allenamento 1	236
• Blocco di allenamento 2	237
• Blocco di allenamento 3	238
• Schemi esecutivi	239

■ 20. Il mio programma di allenamento	
di Riccardo Gaspari	241
■ 21. Il mio programma di allenamento	
di Federico Focherini	247
■ 22. Il mio programma di allenamento	
di Massimo Spattini.....	251
• Il mio allenamento di specializzazione per le braccia e i polpacci	260
• Il mio allenamento di oggi	263
■ 23. Bodybuilding al femminile	
di Valeria Galfano	267
• Fisiologia.....	267
• Ormoni e fibre muscolari.....	270
• Tessuto adiposo sesso-correlato	272
• Allenamento per la donna	273
• Categorie del bodybuilding femminile.....	274
• Allenamento Bikini: la mia esperienza sul palco	275
• Allenamento PHA	291
■ 24. Bodybuilding per i non più giovani	
di Massimo Spattini.....	295
■ 25. L'allenamento degli addominali	
di Massimo Spattini	303
■ 26. Lo stretching	
di Massimo Spattini	309
■ 27. Cardio e pesi sono come cani e gatti?	
di Massimo Spattini	313
■ 28. Gestione del cardio per bruciare il grasso al meglio	
di Massimo Spattini e Riccardo Gaspari.....	317
■ 29. Dimagrimento localizzato	
di Massimo Spattini e Riccardo Gaspari.....	325
■ 30. Crono allenamento: il “quando” ci si allena è importante quanto il “come” ci si allena?	
di Massimo Spattini	341
■ 31. L'allenamento della forza nel bodybuilding	
di Antonio Squillante	345
■ 32. La postura nel bodybuilding	
di Ciro di Cristina	355
• Come interviene lo studio della postura nella disciplina del bodybuilding?	357

• Considerazioni neurofisiologiche.....	357
• Recupero.....	363
■ 33. La valutazione motoria nel bodybuilding	
di Davide Antoniella e Ivan Martellato.....	365
• Test di forza	366
• Test metabolici	370
• Valutazione posturale e test di mobilità.....	375
■ 34. Algie al rachide e allenamento della muscolatura addominale	
di Steven Giuffrida.....	391
• Addominali alti e bassi	391
■ 35. Allenamento con il mal di schiena: la nostra esperienza	
di Riccardo Gaspari, Massimo Spattini e Federico Focherini.....	397
• Allenamento con il mal di schiena di Riccardo Gaspari.....	397
• Allenamento con il mal di schiena di Federico Focherini	408
Allenamento con il mal di schiena di Massimo Spattini	411
■ 36. Il cuore e l'allenamento in palestra	
di Luca Silvestrini	415
• Cenni di anatomia.....	415
• Parametri di valutazione della funzione cardiaca	417
• Perché un capitolo sulla cardiologia in un testo dedicato all'allenamento con sovraccarichi?	417
• La mia personale esperienza di cardiologo dello sport in quasi un ventennio di attività professionale	418
• Costruzione del corpo e cuore: relazione pericolosa?	419
• Prescrivibilità dell'attività con sovraccarichi e principali patologie cardiocircolatorie e metaboliche	420
■ 37. Psicologia e bodybuilding	
di Marco Tullio Cau.....	423
■ 38. Bodybuilding e ormoni	
di Andrea Militello e Massimo Spattini	449
• Il muscolo: un organo endocrino	449
• GH: l'ormone della crescita.....	451
• Il re degli ormoni: il testosterone	453
• Insulina e allenamento muscolare	455
• L'ormone ritenuto il nemico numero 1: il cortisolo. Sfatiamo questo mito	457
• Esercizio con i pesi e asse HPTA (ipotalamo, ipofisi, gonadi)	459
■ 39. Bodybuilding e allenamento della forza per la tutela della salute	
di Fernando Finardi.....	461

■ 40. Bodybuilding e genetica	
di Michael Anzalone	471
• Oltre lo sport: la genetica come chiave per migliorare la salute	472
• L'importanza della genetica nei campioni d'élite	474
■ 41. Il riscaldamento	
di Ciro di Cristino	477
• Parte teorica.....	477
• Parte pratica.....	478
Conclusioni.....	483
■ 42. Gli esercizi dalla A alla Z	
• Addominali.....	485
Crunch	485
Crunch al cavo alto	487
Crunch inverso	488
Inclinazioni laterali del busto a gambe fisse.....	490
Leg raise	490
Plank.....	492
Sedia romana.....	494
Side bridge	494
Sit-up	496
Sit-up con torsione	498
Torsioni del busto con bastone.....	499
Vertical hip	500
• Avambracci.....	501
Curl con bilanciere EZ a presa inversa.....	501
Estensione del polso con manubrio in appoggio	502
Flessione dei polsi con bilanciere in appoggio	503
Flessione del polso con manubrio in appoggio	504
• Bicipiti	505
Curl al cavo alto	505
Curl al cavo basso	506
Curl con bilanciere EZ su panca Scott	507
Curl con bilanciere a presa supina in piedi	508
Curl con manubri alternati in piedi.....	509
Curl con manubri su panca inclinata.....	511
Curl concentrato a un braccio	512
Curl fra i cavi alti	513
Drag curl.....	514
Hammer curl in piedi	515
Spider curl su panca inclinata con bilanciere EZ	516
Zottman curl in piedi.....	517
• Cosce	519
Adductor machine	519
Affondi laterali	520
Affondi posteriori.....	521
Affondi walking	523

Bulgarian squat	524
Front squat.....	526
Hack squat	529
Leg curl in piedi al cavo basso	530
Leg curl prono.....	531
Leg curl seduto.....	533
Leg extension	534
Leg press 45°.....	535
Leg press 45° con piedi in appoggio alto	536
Leg press orizzontale.....	537
Sissy squat.....	538
Squat.....	539
Squat sumo	542
Stacco da terra a gambe tese	543
Stacco rumeno	545
Stacco sumo.....	546
Vertical press alla Smith machine.....	547
• Dorsali	549
Lat machine avanti	549
Lat machine avanti con presa stretta inversa	550
Lat machine dietro	550
Pulldown a braccia tese	551
Pulley basso	552
Rematore al collo con bilanciere	553
Rematore con pesi liberi (tutti i tipi: bilanciere classico, bilanciere a presa inversa, 1 braccio, 2 manubri, T-bar)	554
Trazioni alla sbarra.....	556
Trazioni alla sbarra con presa inversa	557
• Glutei	558
Abductor machine.....	558
Donkey kick	560
Hip thrust	561
Hip thrust sumo	562
Hyper reverse frog.....	563
Leg press orizzontale monopodalico in decubito laterale	564
Ponte per glutei.....	566
Slanci dietro al cavo basso.....	567
Slanci dietro in quadrupedia	568
Standing abductor machine.....	569
Standing gluteus machine	570
Step jump	571
Step up.....	573
• Lombari.....	575
Estensioni arti inferiori su panca HPX inversa	575
Good morning.....	576
Hyperextension.....	578
Stacco da terra con bilanciere.....	579
• Pettori.....	580
Chest press.....	580
Croci con manubri su panca piana.....	581

Crossover ai cavi dal basso in piedi.....	583
Crossover ai cavi dall'alto in piedi.....	584
Dip (parallele)	585
Distensioni su panca a presa inversa	587
Distensioni su panca a presa stretta.....	589
Panca inclinata con bilanciere/manubri	590
Panca piana con bilanciere/manubri.....	592
Pectoral machine	594
Pullover con manubrio.....	595
• Polpacci	596
Calf alla pressa	596
Calf in piedi.....	598
Calf in piedi singolo	599
Calf seduto.....	600
Donkey calf.....	601
• Spalle.....	602
Alzate frontali con manubri.....	602
Alzate laterali busto a 90° con manubri	603
Alzate laterali con manubri.....	604
Alzate laterali singole al cavo basso	605
Alzate laterali singole sul fianco con panca inclinata	606
Arnold press	607
Incroci fra i cavi	608
Lento avanti con bilanciere	609
Lento avanti con bilanciere a presa inversa.....	610
Lento con manubri.....	611
Lento dietro con bilanciere	612
Pectoral machine inverso	613
Scrollate con bilanciere.....	614
Scrollate con manubri da seduti.....	615
Tirate al mento con bilanciere	616
Tirate al mento con corda al cavo alto	618
Tirate al petto con bilanciere	619
Tirate al petto con manubri	620
Tirate alte con corda al pulley basso.....	621
• Tricipiti.....	622
French press.....	622
French press con manubrio dietro al capo da seduti.....	624
Kick back	625
Piegamenti tra le panche	627
Push down a presa inversa con barra dritta.....	628
Push down con barra e corda	629
Push down singolo	631
Bibliografia.....	633
Ringraziamenti.....	653