

Giovanni Cianti

NO PAIN ALL GAIN

ESERCIZIO ANABOLICO
TEORIA E PRATICA

VINCERE
SENZA SOFFRIRE
OGGI SI PUO'

Evo Solution

Giovanni Cianti

NO PAIN ALL GAIN

**ESERCIZIO ANABOLICO
TEORIA E PRATICA**

**VINCERE
SENZA SOFFRIRE
OGGI SI PUO'**

Evo Solution

NO PAIN ALL GAIN

Copyright 2013 di Giovanni Cianti

Evo Solution Editore

Tutti i diritti riservati. Eccetto l'utilizzo di alcune recensioni, la riproduzione o l'utilizzo del testo e delle foto in ogni forma compresa quella elettronica, meccanica, ecc..non conosciuta o ancora non inventata, compreso xerografia, registrazione, banche dati e/o sistemi di recupero dati è severamente vietata senza il permesso scritto dell'Editore.

Le informazioni e le procedure contenute in questo libro sono basate su ricerche ed esperienze personali e professionali dell'Autore. Egli non intende in alcun modo sostituirsi al parere del vostro medico o di altri specialisti. L'Editore e l'Autore non sono responsabili per qualsivoglia effetto e conseguenza avversi derivanti dall'uso personale di qualunque suggerimento, preparazione o procedura presentati in questo libro. Tutti gli argomenti riguardanti la vostra salute devono essere supervisionati dal medico o dallo specialista.

Progetto Grafico e impaginazione Evo Solution

*Edito in Italia da Evo Solution
Via della Collina, 8 - 59021 Vaiano (PO)
e-mail: energy21@virgilio.it*

1° edizione: gennaio 2013

NO PAIN ALL GAIN

NO PAIN ALL GAIN

Pag. 7

La visione e la missione
Evo solution
La sofferenza
Il piacere
La dicotomia piacere-sofferenza nella cultura
Il meccanismo neurobiologico
Sport e sofferenza
Il body building come processo educativo

IL CICLO TOP FORM

Pag. 15

Fisiologia muscolare
I sistemi energetici
L'equilibrio artro-muscolare

TEORIA DELL'ALLENAMENTO

Pag. 75

Il processo di adattamento
Gli stimoli
Carico e parametri del carico
Fattori che influenzano la prestazione
Programmazione e periodizzazione
Il powerlifting
Functional training

COSTRUZIONE DEI CICLI

Pag. 119

Il warm up nel body building
Macro ciclo giovanile

- *Principiante*
- *Intermedio*

Macro ciclo adulto

- *Principiante*
- *Intermedio*

Macro ciclo d'élite
Contest: posing e countdown

BIBLIOGRAFIA DELL'AUTORE

Pag. 157

NO PAIN ALL GAIN
Tutto il piacere dell'iperplasia

LA VISIONE E LA MISSIONE

La visione del riscatto dell'umanità, del suo ritorno alla vita vera, libera, sana e felice che precedette per milioni di anni la Rivoluzione Agricola mi accompagna da quando maturata la consapevolezza che cultura e civiltà hanno domesticato non solo piante e animali ma l'uomo stesso, rendendolo falso, coatto, malato e profondamente infelice ho iniziato un percorso che anno dopo anno si è concretizzato ed è stato accolto con convinzione da un numero sempre più grande di persone. Creare anche in altri la mia stessa consapevolezza è divenuta così una sorta di missione. Ho inteso e desidero perseverare nel compito di aiutare la gente a sviluppare al massimo le proprie potenzialità attraverso esercizio, cibo e pensiero adeguati fino a ricreare la condizione naturale dell'uomo così come la natura lo ha concepito. Persone vere nel corpo e nel carattere. Con principi e valori forti, padroni della propria esistenza che si danno regole certe dettate dalla coscienza e non da istituzioni civili o religiose. Persone finalmente libere dalle catene della civiltà agricola e dei suoi orribili ordinamenti.



EVO SOLUTION

La filosofia Evo Solution affronta l'obiettivo del benessere, della salute e dell'efficienza nell'ottica della Biologia Evoluzionistica, l'approccio multidisciplinare che studia l'essere umano non più alla luce di tradizioni, storia e abitudini ma ne analizza le naturali caratteristiche frutto di milioni di anni di evoluzione. Non solo la biologia ma anche le emozioni, i sentimenti e i bisogni dell'anima conseguenza della necessità di sopravvivere, dettati quindi dalla nostra vicenda evolutiva, sono oggi purtroppo imbastarditi e stravolti da cultura e civiltà. Questo lavoro in particolare intende focalizzare l'attenzione su un aspetto della prestazione sportiva, l'aumento della potenza e della massa muscolare, caratteristiche della disciplina del body building analizzando le tecniche alla base dello sviluppo iperplastico del tessuto muscolare. L'esercizio che favorisce l'iperplasia è caratterizzato dalla naturalità e spontaneità dei gesti, dall'assenza di sofferenza peculiare invece delle tecniche stimolanti sia l'ipertrofia, il cosiddetto "pompaggio muscolare" che la resistenza generale altrimenti definita esercizio cardiovascolare. E' la stessa filosofia di Evo Diet, la "nutrizione rifondata" che respinto il concetto di dieta intesa come regime di

privazione, quindi di sofferenza consente finalmente - come natura vuole - di mangiare sempre e comunque a sazietà privilegiando il piacere. Il concetto che ci preme sottolineare in questa introduzione è non solo il naturale rifiuto della sofferenza, ma far comprendere come qualsivoglia risultato nasca prevalentemente dal piacere. La dicotomia sofferenza - piacere è, come vedremo più avanti, un sistema binario di comunicazione corporea (la natura utilizza sempre sistemi binari di comunicazione perché di immediata interpretazione anche a livello delle cellule stesse) indispensabile alla sopravvivenza.



LA SOFFERENZA

“La natura ha posto l’umanità sotto la guida di due maestri sovrani, la sofferenza e il piacere”
Jeremy Bentham (1748-1832)

Per quanto fortemente assonante con il motto tradizionale e minaccioso che tutti conoscono, NO PAIN ALL GAIN ne ribalta completamente il significato e annuncia con due semplici parole una rivoluzione epocale. Senza sofferenza, impegno, sacrificio non esiste risultato, ci viene ripetuto fino dall’età della ragione si tratti di sport, del lavoro, della vita. Un presupposto che oltre a condannarci all’infelicità, non tiene conto del fatto che esistono talenti individuali, circostanze, scorciatoie che spesso portano a incredibili vantaggi anche a impegno zero. Nella migliore delle ipotesi questa filosofia furba e interessata ci condanna ad assurdo dolore in cambio di premi miserabili da ogni punto di vista. La sofferenza per il vivente uomo¹, animale, batterio^{2,3}, pianta che sia è un segnale di pericolo,



¹ P. J. Mathew and J. L. Mathew ASSESSMENT AND MANAGMET OF PAIN IN INFANT
Postgrad Med J 2003 79: 438-443

un'avvertimento che un comportamento oppure un accadimento sta mettendo a rischio l'omeostasi dell'organismo, fino al punto che potrebbe addirittura comprometterne la sopravvivenza. La natura inoltre ci fornisce una scala del dolore relativa alla gravità dell'accaduto: dal lieve fastidio di una puntura d'insetto, alla fitta di una ferita, all'atroce sofferenza di un osso fratturato fino all'angoscia di morte che ci procura un infarto. Più dolore equivale sempre a maggiore pericolo.

IL PIACERE

Viceversa il piacere è strettamente legato alla sopravvivenza e alla riproduzione, una sorta di premio che la natura concede al vivente che adegua i propri comportamenti alle sue leggi. Muoversi liberamente è piacere, respirare – anche se spesso non ci rendiamo conto – è piacere, godere della armonia con l'ambiente è sereno, gratificante oltre misura. Anche nel piacere esiste una scala di sensazioni sempre più forti in base all'importanza dell'atto. Di conseguenza la base della sopravvivenza, il cibo ci dà uno dei piaceri più grandi e riprodursi, il fine ultimo di ogni vivente, lo è a tal punto da portarci all'orgasmo.

LA DICOTOMIA PIACERE – SOFFERENZA NELLA CULTURA E NELLA STORIA

Nonostante la straordinaria valenza del piacere storia e cultura lo hanno spesso deprecato. Se ne sono occupati i filosofi, Platone asseriva – ad esempio - che l'uomo è una marionetta mossa da due fili, il dolore e il piacere che spesso lo fanno agire in modo non stabile e ondivago tra le due diverse pulsioni. Nel tempo si è legato il piacere a istinti animaleschi, alla vergogna dei comportamenti, mentre la sofferenza veniva associata allo stoicismo, al coraggio virile fino ai rigori estremi del Calvinismo nel quale prevale quella moderazione se non addirittura astinenza dal piacere che ha lasciato tracce profonde in tutta la cultura occidentale. Certo la ricerca compulsiva del piacere e la ripulsa a priori della sofferenza – comportamento tipico della frustrazione quando l'essere umano si trova nella condizione di coercizione e negazione della libertà tipica della civiltà agricola – possono portare a conseguenze non desiderabili come ad esempio la dipendenza da alcol e droghe oppure comportamenti sessuali estremi. Non si deve infine dimenticare che talvolta la ricerca della sofferenza fisica costituisce il tentativo di allontanare la sofferenza psichica che potrebbe essere ancora più pesante e severa. Un corto circuito mentale che ritroviamo

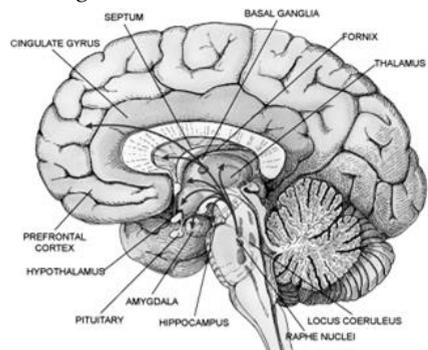
² C. H. Eisemann DO INSECTS FEEL PAIN? A BIOLOGICAL VIEW *Experientia* 40 (1984)
Birkhauser Verlag, CH – Basel/Switzerland

³ H. C. Berg BACTERIAL BEHAVIOUR *Nature* 254 (1975) 389-392

spesso nei body builder, negli atleti di endurance e di sport estremi. Ma viene da chiedersi, perché veniamo educati ad accettare addirittura a cercare la sofferenza, magari riservando il piacere – il paradiso – all’aldilà come fa la religione cattolica? La risposta ce la dà ancora una volta il drammatico passaggio avvenuto 12.000 anni fa dall’economia di caccia - raccolta breve, fisiologica, libera e gioiosa all’economia agricola fondata sulla quotidiana durissima convivenza con la zappa. Costretti in posizioni innaturali sotto il sole per 10 – 12 ore al giorno, impegnati in un lavoro fisico – quello lattacido - che blocca la circolazione, intossica i muscoli, li acidifica, li rende dolenti in cambio di una misera, stentata sopravvivenza con cibo altrettanto miserabile e senza alcuna prospettiva cosa si poteva dire a quella gente, come si potevano educare i loro figli se non all’etica implacabile della sofferenza senza futuro e senza speranza? Sono passati dodici millenni ma l’etica del consorzio civile agricolo e l’indottrinamento dei padroni del campo non è cambiata di una virgola. La moltitudine lavorava e soffriva per arricchire pochi potenti allora esattamente come oggi.

IL MECCANISMO NEUROBIOLOGICO DI PIACERE E SOFFERENZA⁴

Oggi emerge con sempre maggiore evidenza che piacere e sofferenza, i grandi motivatori dei viventi finora considerati percezioni opposte tra loro sono in realtà biologicamente interconnessi e lavorano su un unico circuito. Il ruolo decisivo di questo sistema è costituito da oppiacei e dopamine che contribuiscono in diversa misura sia all’una che all’altra sensazione. A livello fisico le terminazioni nervose libere disseminate in ogni tessuto del corpo raccolgono stimoli meccanici, termici, chimici per trasmetterli al midollo spinale attraverso due diverse tipologie di fibre, A-delta mieliniche e C amieliniche. Dal midollo gli stimoli arrivano al sistema nervoso centrale che li percepisce istintivamente a livello di ippocampo, amigdala, talamo e li analizza nella corteccia orbito-frontale. Questo meccanismo insieme alla reciproca influenza di oppiacei e dopamine fa sì che tutti i viventi oltre a rifuggire istintivamente il dolore e ricercare il piacere siano disposti a sopportare una certa quantità di sofferenza in funzione di un vantaggio adeguato. Su questo ha giocato e



⁴ S. Leknes and I. Tracey A COMMON BIONEUROBIOLOGY FOR PAIN AND PLEASURE Nature vol. 9, April 2008

gioca tutt'ora la strategia dei potenti, chiedere sofferenza in cambio di supposti, improbabili benefici oppure di consumi e comodità superflue, specchietti e perline colorate per comprare la vita dell'umanità più animalesca e inconsapevole. E' altrettanto noto che piccole quote di piacere, gratificazioni, suoni, cibo, immagini possono abbassare la soglia del dolore così come la sofferenza quando si fa cronica può ridurre la sensibilità al piacere, fenomeno che si instaura ad esempio nella depressione. L'omeostasi del vivente è strettamente legata all'equilibrio tra piacere e sofferenza, the golden mean, il giusto mezzo, l'aurea mediocritas latina. Nella civiltà agricola - industriale prima e post - industriale oggi purtroppo questo equilibrio si è rotto a favore della sofferenza. La conseguente perdita dell'omeostasi ha determinato nell'homo domesticus la perdita della felicità.

SPORT E SOFFERENZA

La filosofia agricola NO PAIN NO GAIN si è trasferita ancora più accentuata nello sport proprio perché lo sport - gioco organizzato - è propedeutico all'attività lavorativa e alla vita sociale. Il body builder in modo particolare è intimamente convinto che per ottenere i risultati cui aspira deve necessariamente soffrire sotto i pesi in palestra, deve patire i morsi della fame con la dieta e logorarsi nella follia del cosiddetto lavoro cardiovascolare. Un percorso suicida che ha indotto all'uso dei farmaci sia per tamponare la sofferenza che per ottenere un minimo risultato da metodiche assurde e non fisiologiche. Ma non è assolutamente questa la strada da percorrere e tutti coloro che seguono la filosofia Evo sintonica con la biologia del nostro corpo ne sono evidente testimonianza. Quando finalmente si diviene consapevoli del funzionamento del nostro organismo e si impara a lavorare in accordo con i suoi bisogni si ottiene il massimo risultato attraverso il piacere e non più con la sofferenza. Oltretutto con un minore dispendio di energia, quindi incrementandone il profitto. Si capisce allora che il nostro corpo è come un cavallo di razza, un superbo purosangue, dal quale puoi ottenere la massima resa se eviti il frustino e le punizioni entrando nella sua totale confidenza, guidandolo dolcemente con decisione nella direzione che tu e solo tu hai deciso. E' quanto con questo lavoro ci proponiamo di illustrare.

BODY BUILDING COME PROCESSO EDUCATIVO DI CRESCITA E DI CONSAPEVOLEZZA

Lavorare sul proprio corpo è un viaggio nella biologia umana, un processo di apprendimento che dura l'intera esistenza. Poiché lavoriamo su un organismo vivente lo studio si deve sviluppare su due percorsi paralleli di pari importanza:
A) *l'adesione quotidiana a questo stile di vita che comprende esercizio, dieta e riposo.*

La mente si serve di ogni possibile strumento in primo luogo la propriocezione e tutte le tecniche che comunemente vengono comprese nel mental training (rilassamento, visualizzazione, costruzione degli obiettivi, ecc.). Questo regime di vita rappresenta inoltre la disciplina ideale per acquisire la vera padronanza di sé e il controllo della propria esistenza. Si dovranno contemporaneamente assimilare tutti gli aspetti tecnici dell'esercizio, sperimentare ogni tecnica, dieta e sistema esistenti così che la mente possa costruire un archivio di esperienze dalle quale attingere di volta in volta quanto di più efficace può servire. La pratica della disciplina è ancora più importante quando se ne fa professione e insegnamento. Non si possono infatti trasmettere nozioni e caratteristiche di uno sport se non si ha una adeguata esperienza personale, se prima non lo si è sperimentato profondamente su noi stessi.

B) Lo studio delle discipline medico – sportive che consentono di conoscere ogni aspetto della nostra struttura fisica e psichica e dei fenomeni che ne governano il funzionamento e l'efficienza. Quindi:

- *Anatomia sia descrittiva che funzionale*
- *Biomeccanica*
- *Fisiologia*
- *Endocrinologia*
- *Psicologia e bioneurologia*
- *Biologia e Medicina evoluzionistiche*
- *Nutrizione*
- *Scienza dell'esercizio e dello sport*
- *Cultura e la storia del body building*

Questo libro non può e non vuole fornire una educazione così vasta, si limita a sottolineare quegli aspetti che l'appassionato o il trainer "non può non sapere".

Con l'augurio di un proficuo lavoro, il vostro

Autore

IL CICLO TOP FORM

EVO DIET/H-PO IL CICLO TOP FORM

1. FISIOLOGIA
2. TEORIA DELL'ALLENAMENTO
3. COSTRUZIONE DEL CICLO



Non stupisca la scelta del nostro testimone, Branch Warren finalista del Mr. Olympia rappresenta nell'odierno panorama agonistico l'atleta che meglio esprime la tecnica dell'allenamento anabolico: massima potenza ed esplosività, set portati all'estremo, perfetta biomeccanica, *range* di movimento limitato alla piena e continua tensione del muscolo, recuperi ampi e razionali tra set. Consigliamo di studiare attentamente su *YouTube* i suoi allenamenti. Sono straordinarie lezioni tecniche che agli occhi del profano possono sembrare di grande brutalità e per questo devono essere comunque filtrate dall'esperienza. Ogni altra considerazione la lasciamo agli ipocriti e ai bigotti.

Le basi dell'allenamento anabolico sono tre:

1. La fisiologia dell'apparato neuro-muscolare e i suoi metabolismi energetici.
2. Le regole che sottendono l'allenamento valide per ogni sport
3. La costruzione di cicli di lavoro funzionali e idonei sia all'età che all'esperienza dell'atleta.