

INDICE

Introduzione.....	6	TNT per una crescita muscolare esplosiva.....	23
PARTE 1		Fattori traumatici	23
TECNICHE AVANZATE PER AIUTARE A OTTENERE PROGRESSI		Strategie di allenamento non traumatiche.....	24
Cinque fattori che stimolano la crescita muscolare	10	Correggere la velocità delle ripetizioni....	24
Tensione da allungamento	11	Ripetizioni super lente	24
Tensione da contrazione.....	11	Le ripetizioni super lente nella pratica....	25
Tempo in tensione.....	12	Ripetizioni esplosive.....	25
Brucciore muscolare	12	Cosa dimostrano gli studi scientifici?.....	25
Pompa muscolare.....	12	La contrazione muscolare.....	26
Pesi liberi o macchina: come fare la scelta giusta.....	13	Effetto scala.....	26
Esercizi composti o esercizi di isolamento? ..	14	I migliori bodybuilders si allenano in maniera esplosiva.....	27
Come si può rinforzare un'area debole?..	14	Adattare l'allenamento ai sottotipi di fibre	27
Strategie classiche per sviluppare aree deboli.....	15	L'allenamento esplosivo non è per tutti....	27
Metodi più radicali.....	15	Allenamento esplosivo: la tecnica più pericolosa di tutte	28
Aree deboli "vere" e "false".....	15	Un dilemma fisiologico: bisognerebbe rallentare la fase negativa?	28
Quali sono le cause di una vera area debole? ..	15	Gli effetti deleteri della dipendenza.....	28
La radice del problema	15	Il doppio ruolo delle negative	29
Difficoltà nel modificare il comportamento motorio.....	18	Quando la fase negativa non è accentuata... ..	29
Non lasciare nulla al caso.....	18	Un'aberrazione fisiologica.....	30
Modificare il reclutamento motorio	18	Cosa mostrano gli studi scientifici?.....	30
Scoprire il muscolo	18	Come si può ottenere il massimo dalle negative esplosive?	30
Sviluppare la connessione mente-muscolo.....	19	Potenziamento.....	34
Capire il transfer.....	19	Potenziamento con le scollate	34
Isolare per creare transfer	19	Potenziamento dei tricipiti	34
Ripetere per apprendere.....	19	Potenziamento dei polpacci.....	35
Usare il pre-esaurimento per sviluppare le aree deboli.....	20	Potenziamento unilaterale	35
Sfruttare il post-esaurimento.....	22	Tensione continua o range di movimento completo?.....	36
Tecniche avanzate per aumentare l'intensità. ..	23	Esercizi che riducono la tensione in posizione contratta.....	36
Variare le tecniche di intensificazione	23	Esercizi che aumentano la tensione in posizione contratta.....	36

Bruciore.....	38	Approccio nutrizionale.....	55
		Decompressione	55
Manipolare la genetica usando		Ottimizzare la forza trattenendo il respiro ...	58
serie da 100 ripetizioni	38	Un dilemma fisiologico: si dovrebbe	
Vantaggi delle serie da 100 ripetizioni	38	trattenere il respiro?	58
Serie da 100 ripetizioni nella pratica	39		
Migliorare la connessione		Prestare attenzione alla posizione	
mente-muscolo.....	40	della testa.....	59
Recupero:		Attrezzatura di protezione	60
un fattore sempre più limitante	40	Cintura da sollevamento pesi	60
Cinque tipi di recupero	40	Polsini.....	62
Dolore muscolare	43	Ginocchiere.....	62
Origine del dolore muscolare	43	Cinghie.....	62
Recupero bifasico.....	43		
Il dolore è uno stimolo alla crescita		PARTE 2	
muscolare?.....	43	ESERCIZI PER I PRINCIPALI GRUPPI MUSCOLARI	
Gestire la propria capacità di recupero ...	45	Sviluppare le spalle	66
Il collo di bottiglia nel recupero	45	Considerazioni anatomiche	66
Strategie per accelerare Il recupero	46	Cinque ostacoli allo sviluppo delle spalle ...	66
Perché il processo di recupero è così lento?...	46	Strategie per sviluppare le spalle.....	70
Quanti esercizi si dovrebbero fare per		Tecniche per sviluppare il retro delle spalle..	74
ogni muscolo durante un allenamento?...	47	> Esercizi per le spalle	76
Varietà di scelta.....	47	Esercizi per la zona frontale delle spalle..	76
Provare esercizi singoli	48	Esercizi per aumentare le dimensioni	
Segmentare i muscoli nel miglior		delle spalle	87
modo possibile.....	49	Esercizi per la zona posteriore delle spalle...	95
Segmentare i bicipiti	50	Esercizi per l'allungamento delle spalle ..	102
Segmentare i tricipiti.....	51	Sviluppare completamente la schiena ..	104
Segmentare le spalle	51	Considerazioni anatomiche	104
Segmentare il dorso.....	52	Otto ostacoli allo sviluppo del dorso	104
Segmentare i pettorali	52	Un dilemma morfologico: è possibile	
Segmentazione dei muscoli addominali ...	52	sviluppare l'ampiezza o lo spessore	
Segmentazione dei polpacci.....	52	del dorso?	107
Segmentazione degli ischio-crurali.....	53	> Esercizi per il dorso.....	111
Segmentazione dei quadricipiti	53	Sviluppare il grande rotondo.....	111
Confrontarsi con gli infortuni.....	54	Sviluppare il grande dorsale.....	114
Squilibrio di forza.....	54	Esercizi per il grande dorsale.....	116
Promuovere il recupero articolare.....	55	Esercizi per lo stretching del dorso	134
		Non trascurare il sottospinato.....	136
		Ruoli del sottospinato	136
		Il sottospinato è un muscolo del dorso? ...	136

Un muscolo in cattive condizioni	136	Come sviluppare i bicipiti?	198
Paradosso del sottospinato	137	Analizzare il proprio valgismo	200
Difficoltà a percepire il sottospinato	137	Conflitti anatomici.....	200
Strategia per aumentare l'intensità	137	Sei un iperpronatore o ipersupinatore? ..	201
Quando bisognerebbe far lavorare il sottospinato	138	Adattare gli esercizi alla propria morfologia.....	202
> Esercizi per il sottospinato	140	Un dilemma biomeccanico: I curl sono un esercizio composto per i bicipiti?	203
Esercizi di isolamento per il sottospinato ...	140	> Esercizi per il bicipite	205
Esercizi per lo stretching del sottospinato ..	144	Esercizi che si focalizzano sul bicipite ...	205
Sviluppare un muscolo trapezio impressionante	146	Esercizi misti bicipite-brachiale	211
Attenzione agli squilibri.....	146	Esercizi che si focalizzano sul brachiale....	214
Come includere il lavoro dei trapezi nel proprio allenamento?	147	Esercizi per lo stretching dei bicipiti.....	218
> Esercizi per il trapezio.....	148	Ottenere avambracci più sviluppati.....	219
Sviluppare muscoli lombari potenti	152	Considerazioni anatomiche	219
Ruoli dei muscoli sacrolombari.....	152	Cinque ostacoli allo sviluppo degli avambracci	219
Esercizi composti che possono causare erniazione dei dischi	152	> Esercizi per gli avambracci.....	222
Siate intelligenti quando lavorate con la regione lombare!.....	153	Esercizi che si focalizzano sugli avambracci.....	222
> Esercizi per la regione lombare.....	153	Esercizi per allungare gli avambracci.....	226
Le alternative più efficaci agli stacchi da terra	153	Sviluppare tricipiti ragguardevoli	227
Esercizi moderni	155	Considerazioni anatomiche	227
Lavoro sul quadrato dei lombi	158	Ruolo dei tricipiti	227
Bilanciare il torace.....	164	Tre ostacoli allo sviluppo dei tricipiti	227
Considerazioni anatomiche	164	> Esercizi per i tricipiti	231
Caratteristiche morfologiche: il grande pettorale è un muscolo che lavora con diverse angolazioni	165	Esercizi composti per i tricipiti	231
Un dilemma morfologico: le distensioni su panca sono l'esercizio migliore per il torace?	165	Esercizi di isolamento per i tricipiti	234
Quattro ostacoli allo sviluppo dei pettorali ..	166	Esercizi per lo stretching dei tricipiti	242
> Esercizi per i pettorali	170	Metodo per sviluppare quadricipiti possenti	244
Esercizi composti per i pettorali.....	171	Considerazioni anatomiche	244
Esercizi di isolamento per il torace	185	Un dilemma morfologico: lo squat è un esercizio universale?	245
Esercizi per allungare i pettorali	192	Quale range di movimento usare negli esercizi con i quadricipiti?	246
Sviluppare i bicipiti rapidamente	194	Le quattro difficoltà dei quadricipiti	248
Considerazioni anatomiche	194	Strategie per potenziare i quadricipiti	249
Il segreto per avere grandi bicipiti	194	Bilanciare lo sviluppo.....	250
Cinque ostacoli allo sviluppo dei bicipiti	194	Focalizzarsi sul retto femorale.....	251
		> Esercizi per i quadricipiti.....	253
		Esercizi composti per i quadricipiti.....	253
		Esercizi di isolamento per i quadricipiti....	269

Esercizi per lo stretching dei quadricipiti	272
Sviluppare gli ischio-crurali	274
Considerazioni anatomiche	274
Due ostacoli allo sviluppo degli ischio-crurali	275
Un dilemma morfologico: come contrarre in maniera ottimale gli ischio-crurali? ...	276
Strategie per aumentare l'intensità.....	277
> Esercizi per gli ischio-crurali	282
Esercizi composti per gli ischio-crurali ..	282
Esercizi di isolamento per gli ischio-crurali	285
Esercizi per allungare gli ischio-crurali ..	289
 Sviluppare uniformemente i polpacci	290
Considerazioni anatomiche	290
Due ostacoli allo sviluppo dei polpacci ...	290
Strategie per aumentare l'intensità.....	292
Un dilemma morfologico: bisognerebbe raddrizzare le gambe per far lavorare i polpacci?	294
> Esercizi per i polpacci.....	295
Esercizi di isolamento per i polpacci	295
Esercizi per lo stretching dei polpacci	299
 Cesellare i muscoli addominali.....	300
Considerazioni anatomiche	300
Ruolo dei muscoli addominali	300
Quattro ostacoli allo sviluppo della regione addominale	301
Un dilemma morfologico: è possibile isolare gli abs superiori da quelli inferiori?	301
Perchè è così difficile sviluppare gli addominali inferiori?	301
Un dilemma fisiologico: far lavorare gli abs aumenta la definizione muscolare?	302
Addominali e vita stretta	302
Attenzione a non inarcare la schiena!	303
Strategie per sviluppare i muscoli addominali	304
> Esercizi per gli addominali	308
Esercizi per il retto dell'addome.....	308
Esercizi per gli obliqui.....	317

PARTE 3

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

Programma per principianti per mettere su muscoli rapidamente – 2 giorni alla settimana.....	326
Programma per principianti per mettere su muscoli rapidamente – 3 giorni alla settimana.....	328
Programma avanzato – 4 giorni alla settimana.....	330
Programma avanzato – 5 giorni alla settimana.....	334
Programmi per sviluppare le zone deboli.....	338
Programma per rinforzare le braccia	338
Programma per rinforzare il torace	341
Programma per rinforzare il dorso	343
Programma per rinforzare le spalle.....	346
Programma per rinforzare le cosce.....	348