

# IL POTERE DELLA PIRAMIDE INVERSA

I metodi di allenamento tradizionali sono antichi come i faraoni e possono aver bisogno di qualche piccola modifica. Provate a mettere a testa in giù il sistema piramidale per stimolare una nuova crescita. di Lee Labrada, bodybuilder agonista IFBB dal 1985 al 1995

Allora siete proprio decisi a metter su il massimo dei muscoli nel minor tempo possibile? Benvenuti nel club! Se siete come me, non potete sopportare l'idea di perdere del tempo prezioso ad eseguire innumerevoli set e ripetizioni in palestra, nonostante sia proprio ciò che fa la maggior parte della gente seguendo i più convenzionali programmi di allenamento. Se volete che i vostri workout siano più efficaci, realmente impegnativi, vi consiglio di informarvi bene sul sistema della piramide inversa (SPI), una tecnica adatta solo a chi vuol fare sul serio ed è disposto a darci dentro per ottenere un'esplosiva crescita muscolare. Siete pronti a premere sul pedale dell'intensità?

## Il sistema a piramide

Per comprendere il SPI occorre innanzitutto conoscere bene il concetto ad esso speculare, ovvero il sistema a piramide, su cui si basa la maggior parte dei programmi convenzionali. Questo sistema esiste ormai da decenni ed è tuttora estremamente attuale in quanto funziona davvero, specialmente per i principianti, nei primi mesi di allenamento. Il fatto che funzioni non vuol dire però che non possa essere migliorato. Ma su questo torneremo più tardi; per ora continuiamo a ripassare le nostre conoscenze sul sistema a piramide.

Questa tecnica molto popolare prende il nome dal fatto che si esegue un determinato esercizio con carichi sempre più pesanti, fino al massimo, dopo di che si inizia a ridurre il carico ad ogni set successivo. Ecco una tabella con un tipico esempio di schema a piramide.

## Limitazioni del sistema a piramide

Il tradizionale sistema a piramide non permette di eseguire molti esercizi nello stesso workout, altrimenti il numero totale dei set sarebbe pazzesco. Provate ad immaginare di fare quattro set per il petto col sistema appena descritto: in una sola sessione vi ritrovereste a fare 28 set, e questo eseguendo un solo set massimale per esercizio!

Il sistema a piramide richiede inoltre moltissime energie, il che vuol dire che l'intensità è destinata a risentirne. Questo avviene perché esiste una correlazione inversa tra volume ed intensità: ci si può allenare sodo per un periodo o meno intensamente e più a lungo, ma non si può fare intensamente ed a lungo, pena l'impossibilità di dare il massimo in ogni set di ogni esercizio. Se pensate di potervi allenare intensamente per più di 60 minuti, sinceramente non avete idea di cosa sia un workout duro. Oltre a richiedere più energie, il sistema tradizionale comporta anche dei tempi di recupero maggiori dopo il workout, quando la priorità per l'organismo è recuperare le calorie spese con l'esercizio. Il corpo inizia quindi a ricostruire i tessuti danneggiati durante il workout, ed anche questo richiede tempo ed energie.

Ne deduciamo che il sistema a piramide comporta un discreto rischio di sovrallenamento, situazione che può far arrestare qualsiasi progresso e, nei casi peggiori, addirittura provocare la perdita di forza e massa muscolare, per non parlare della voglia di allenarsi.

## La piramide inversa: un workout a testa in giù

Come si può intuire dal nome, il SPI consiste nell'iniziare col carico più pesante nel primo set (naturalmente dopo un paio di set di riscaldamento) e poi ridurre il carico ad ogni set successivo. Il vantaggio, in teoria, sta nella possibilità di caricare le fibre muscolari quando sono al massimo delle forze, attivandone il maggior numero ed ottenendo quindi risultati migliori.

Ricordate che le fibre muscolari si contraggono secondo un principio di "tutto o niente", nel senso che quando viene stimolata una fibra si contrae completamente o non si contrae affatto. Maggiore è il carico usato e più unità motorie vengono attivate per sollevarlo. Quando si inizia la prima ripetizione di un esercizio, una parte delle fibre del muscolo coinvolto si attivano completamente quanto basta per completare il movimento. Ad ogni ripetizione successiva, le fibre si affaticano e ne vengono attivate delle altre fino a quando, almeno in teoria, tutte le fibre muscolari non vengono attivate per contrarsi e sollevare il peso.

Il modo più rapido per attivare un muscolo è quindi utilizzare il massimo carico possibile per un dato numero di ripetizioni quando i muscoli da allenare sono al massimo della forza, ovvero all'inizio di un set e non alla fine o nel mezzo. Questo è importante perché quando un muscolo è ancora fresco l'ATP (sostanza chimica indispensabile per l'energia e le contrazioni) ed il glicogeno (il carburante immagazzinato nei muscoli) sono ai massimi livelli. E' in questa fase che i muscoli possono generare una potenza realmente elevata.

## La soglia di crescita

Utilizzando i carichi massimi all'inizio del workout si possono portare più rapidamente i muscoli a quella che viene definita la soglia di crescita, cioè il punto in cui l'affaticamento muscolare è abbastanza intenso da sollecitare lo sviluppo muscolare.

Durante un workout, l'obiettivo dovrebbe sempre essere affaticare i muscoli allenati un po' di più ad ogni set successivo.

In altre parole, i muscoli devono stancarsi sempre di più fino a quando non diventano privi di funzionalità. A questo punto, la loro risposta è quella di crescere per adattarsi diventando più grossi e più forti, a condizione che vengano nutriti e fatti riposare a sufficienza, così da poter affrontare in futuro dei carichi superiori. Allenarsi oltre questo punto è solo una perdita di tempo e porta al sovrallenamento, poiché lo stimolo alla crescita è stato già raggiunto.

Il SPI può farvi raggiungere la soglia di crescita più rapidamente, facendo sì che i workout siano più brevi ed intensi. Il che vale a dire che non solo potrete contare su risultati migliori, ma anche che passerete meno tempo in palestra.

## La sfida della piramide inversa

L'ostacolo principale nell'adottare il SPI è che i muscoli devono essere prima riscaldati a dovere per evitare il rischio di traumi. Pensate ai muscoli come se fossero degli elastici di comma attaccati alle ossa. Se provate ad allungare un elastico quando è freddo e fragile, c'è il rischio che si rompa. Se invece lo riscaldate prima, diventa più elastico e sopporta meglio i carichi che gli vengono imposti. E' per questo che è essenziale riscaldarsi bene prima di adottare il SPI.

Probabilmente starete pensando che anche nel tradizionale sistema a piramide i muscoli vengono riscaldati prima di arrivare al carico massimo, giusto? Sì e no...

Col SPI, si riscaldano i muscoli da allenare con un peso leggero, per aumentare l'afflusso di sangue nella zona interessata e preparare tendini ed articolazioni al lavoro pesante, rendendoli più elastici e resistenti. Nel sistema tradizionale ci si riscalda eseguendo più set con carichi progressivi, cosa che può privare i muscoli dell'energia necessaria per eseguire delle prestazioni massimali. Chiara la differenza?

## Come usarla

Per utilizzare il SPI, iniziate riscaldandovi con un paio di set leggeri per l'esercizio prescelto. Passate quindi al primo carico

pesante. Prendiamo ad esempio il bench press per dimostrare una tipica progressione a piramide inversa.

Per il primo set di riscaldamento, sollevate 60 kg per 15-20 ripetizioni; nel secondo set di riscaldamento, aumentate il peso fino ad 84 kg ed eseguite 10 ripetizioni. Aumentate quindi il carico fino al massimo, nella fattispecie 134 kg, ed eseguite 10 ripetizioni. Quando alla decima ripetizione non riuscirete più a muovere il peso senza aiuto esterno, avrete raggiunto il cedimento positivo e la fine del primo set di lavoro.

Nel secondo set, lasciate il carico a 134 kg e fate 6 ripetizioni fino al cedimento. I muscoli del petto staranno già iniziando ad affaticarsi ed a pomparsi. Dato che occorre mantenere lo stesso numero di ripetizioni nel set successivo, riducete il carico del 10% circa, portandolo così a 120 kg. Nel terzo ed ultimo set, macinate 6-8 ripetizioni fino al cedimento. Tre set pesanti ed avrete finito con questo esercizio!

A questo punto, scegliete un secondo esercizio come ad esempio i press coi manubri su inclinata, ed iniziate con un set di riscaldamento con circa 25 kg; passate quindi al primo set pesante con manubri da 40 kg, per 10 ripetizioni. Nel secondo set, abbassate il carico del 10% (36 kg) e fate il maggior numero possibile di ripetizioni, probabilmente circa otto. Per il terzo ed ultimo set, prendete due manubri da 32 kg e dateci dentro più che potete, intorno alle 9 ripetizioni, fino a quando non sarete esausti.

Se vi sentite particolarmente coraggiosi, scegliete ancora un altro esercizio, magari le croci coi manubri, e procedete come in quelli precedenti: tre set duri fino al cedimento ed il vostro petto sarà bello e cotto. Provate a confrontare il sistema a piramide coi sette set striminziti di un programma tradizionale e vedrete che in quanto ad intensità e risultati non ci possono essere paragoni! E quando si tratta di stimolare la crescita muscolare, l'intensità è tutto.

#### **Attenzione alle pause**

Per mantenere alta l'intensità del workout, fate delle pause più brevi possibile tra un set e l'altro; in linea di massima, fermatevi solo quanto basta per riprender fiato, ovvero perché la respirazione torni stabile. Questo sistema è più efficace del seguire uno schema rigido basato sui secondi di pausa; controllando la respirazione invece dell'orologio potrete regolarvi meglio ed in modo più adatto alle vostre caratteristiche individuali. Così facendo, noterete che se vi ci vogliono 60, 90 e 120 secondi per riprendervi nei set dedicati alle gambe, coi gruppi muscolari minori le pause potranno essere anche di soli 45 secondi. Ricordate che l'idea è quella di affaticare i muscoli in modo progressivo: riposarsi troppo tra un set e l'altro facilita troppo le cose e rende l'esercizio meno efficace.

#### **A chi serve**

Il SPI funziona bene nei programmi che vanno dal livello intermedio a quello avanzato, e quindi non è adatto ai principianti o a chi è fuori forma, poiché può essere molto duro su tendini e articolazioni, specie se seguito in modo poco corretto. Uno dei problemi più comuni è infatti rappresentato dal forte impatto sulle articolazioni, problema che tuttavia può essere scongiurato con un buon riscaldamento.

Il SPI è ideale sia nella fase di massa che nel periodo pre-agonistico, quando è necessario preservare la massa muscolare eliminando al tempo stesso il grasso corporeo.