

PROJECT
INVICTUS

METODO INVICTUS



METODO INVICTUS

Introduzione



Nel settore dell'allenamento in palestra e nel bodybuilding si è sempre assistito, quasi quotidianamente, alla nascita, alla relativa promozione e poi al declino di sempre nuovi metodi, protocolli miracolosi, nuove tecniche spesso dai nomi impronunciabili. Da sempre, i "social" di oggi amplificano ancora di più il fenomeno, con sempre nuovi "guru" che provano a convincere le persone a seguire nuovi metodi con cui essi hanno raggiunto il fisico dei propri sogni. Spesso si arriva ad affermare anche che è possibile ottenere questi risultati senza seguire diete e senza allenarsi (o facendolo per poche decine di minuti al giorno).

In questa giungla di voci più disparate è praticamente impossibile, per chi non è addetto ai lavori e ha la capacità critica di filtrare tutte queste informazioni, fare ordine e seguire una strada basata sulla logica e sulla razionalità: un trainer deve invece avere una componente etica che lo guidi a lavorare con dei metodi efficaci che si basino su solide fondamenta, che negli anni sono state costruite grazie allo studio della fisiologia dell'esercizio fisico, della periodizzazione dell'allenamento e della scienza dell'ipertrofia muscolare.

Per costruire una scheda di allenamento è fondamentale avere bene a mente dei capisaldi teorici ma allo stesso tempo occorre anche aver sperimentato la teoria sulla propria pelle. Nell'allenamento in palestra, teoria e pratica devono andare di pari passo, procedere all'unisono, muovendosi sempre una in funzione dell'altra. Nel corso degli ultimi decenni si è verificato un graduale e massiccio aumento degli studi sull'ipertrofia muscolare ed è grazie a questi studi che hanno cominciato a prendere forma quei tasselli che oggi dovrebbero essere alla base di ogni programma di allenamento mirato all'aumento della massa muscolare e al miglioramento estetico. Grazie a questi studi si è tracciata una grande via da seguire che ormai è sufficientemente chiara per capire cosa funziona e cosa no: ben vengano poi personalizzazioni, sperimentazioni e interpre-

tazioni, fondamentali per rendere in qualche modo “*unico*” il modo di lavorare di un trainer, ma i capisaldi sono ormai definiti.

Però, basarsi solo sugli studi tralasciando quasi del tutto la parte pratica è un errore dato che nel campo della scienza dell'ipertrofia gli studi vanno sempre un po' presi con le pinze. Al contrario, non considerare la fisiologia e tutti quei concetti teorici ormai assodati e pensare solo a “*spingere*” è un errore di egual portata.

Questo per far comprendere che alla base dell'allenamento con i sovraccarichi, mirato all'ipertrofia e al miglioramento della composizione corporea, ci deve essere il perfetto connubio tra teoria e pratica, tra scienza ed esperienza sul campo, tra razionalità e capacità di allenarsi e raggiungere alti gradi di intensità sotto i pesi. Questo perfetto mix deve derivare quindi dallo studio e dalla conoscenza e dalla contemporanea sperimentazione sul campo.

Il *Metodo Invictus* non vuole essere un ulteriore protocollo miracoloso o l'arma segreta per raggiungere i risultati. Il *Metodo Invictus* vuole racchiudere sotto una grande linea guida solida, concreta e coerente, tutta la teoria e la pratica che funziona: sono stati analizzati e selezionati i concetti teorici più solidi, sono stati resi pratici e si è creato un vero e proprio *iceberg* che rappresenta in modo semplice e chiaro quello che conta in ordine di priorità.

Allo stesso tempo, però, è anche un “*non metodo*” perché non è basato su mode, tendenze, concetti strampalati senza nessun supporto scientifico. Non è basato sull'idea di inventarsi a tutti i costi qualcosa di nuovo e bizzarro per provare ad emergere nella giungla del mondo del fitness e bodybuilding e nulla è inventato al solo scopo di mostrarsi autorevoli agli occhi dei meno esperti.

Leggendo i principi su cui si basa molti lettori diranno “*è tutto qua?*” e molti altri “*eh ma queste cose si sapevano*”. Infatti... è così. È tutto qua e queste cose sono note da tantissimo tempo. Il *Metodo Invictus* non inventa nulla, perché prende il meglio di tutto quello che si sapeva essere funzionante e performante per lo scopo e l'organizza in un sistema globale, armonico, consequenziale di informazioni fruibili e spendibili. Informazioni che vengono dalla teoria, fisiologia, biologia, biomeccanica e metodologia dell'allenamento, e dalla pratica, i modi migliori di implementare la teoria dovuti alla sperimentazione pratica sul campo sugli autori stessi e sui loro clienti nell'attività di allenatori, preparatori e personal trainer.

Una rilettura di quelle che sono “*le solite cose che si sapevano*” di fatto è un qualcosa di nuovo: il *Metodo Invictus* è così una nuova didattica che spiega come allenarsi al meglio per ottenere il risultato voluto, perché questa didattica porta chi la studia e la applica a centrare i suoi obiettivi, questo è garantito.

Con il “*Metodo Invictus*” si vuole creare una sorta di ordine sull’argomento allenamento in palestra, spiegando punto per punto quelli che sono i 10 fattori principali e perché ognuno di essi è importante all’interno di ogni processo di miglioramento fisico derivante dall’allenamento in palestra.

Tutti gli appassionati di palestra, dall’amatore al professionista, vorrebbero ascendere verso la comprensione di quelli che sono i “*segreti*” o, quanto meno, quelli che sono ritenuti essere i segreti per diventare letteralmente degli Dei. Molti si focalizzano sull’apprendere quello che si vede dell’Olimpo, ma è ciò che è sotto che, invece, spiega perché “*schede*” pessime portino a risultati fenomenali su certe persone e altrettante “*schede*” ottimali invece falliscano miseramente su altri.

In realtà non si arriva sulla vetta dell’Olimpo... volando o con una sorta di teletrasporto ma, semplicemente, percorrendo una strada che parte dal basso, da sotto le nuvole, così dense da nascondere una parte del percorso come se questo non esistesse ma che, invece, è la strada maestra verso l’alto.

La parte sopra le nuvole mostra, in ordine di importanza, dal basso verso l’alto, le basi pratiche e tecniche sui cui si basa il Metodo Invictus. Gli elementi concreti e tangibili sui cui deve essere impostato un qualsiasi programma di allenamento in palestra. Sotto le nuvole, invece, sono rappresentati gli elementi più “*astratti*” e teorici, quelli meno tangibili ma in egual modo fondamentali.

I. Costanza

La costanza è la capacità di mantenere nel tempo un impegno regolare e solido per fare in modo di raggiungere i propri obiettivi: significa impegnarsi nel fare qualcosa e protrarre questo impegno nel tempo. Tutte le cose importanti, tutti i progetti più ambizioni, richiedono costanza. La costanza, quindi, diventa l’arma più importante per raggiungere gli obiettivi e, come ogni cosa importante, è probabilmente anche quella più difficile da perseguire.

Per raggiungere dei miglioramenti fisici stabili e duraturi occorre pensare ad un percorso strutturato nel medio-lungo periodo. Il “*tutto e subito*” non fa parte del gioco, in generale mai ma specialmente in un percorso di miglioramento fisico.

Metodo InVictus

SELEZIONE ESERCIZI

EFFORT

INTENSITÀ - VOLUME

PROGRESSIONI

TECNICA

DIVERTIMENTO

EQUILIBRIO STIMOLO-RIPOSO

PERFORMANCE

ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

COSTANZA

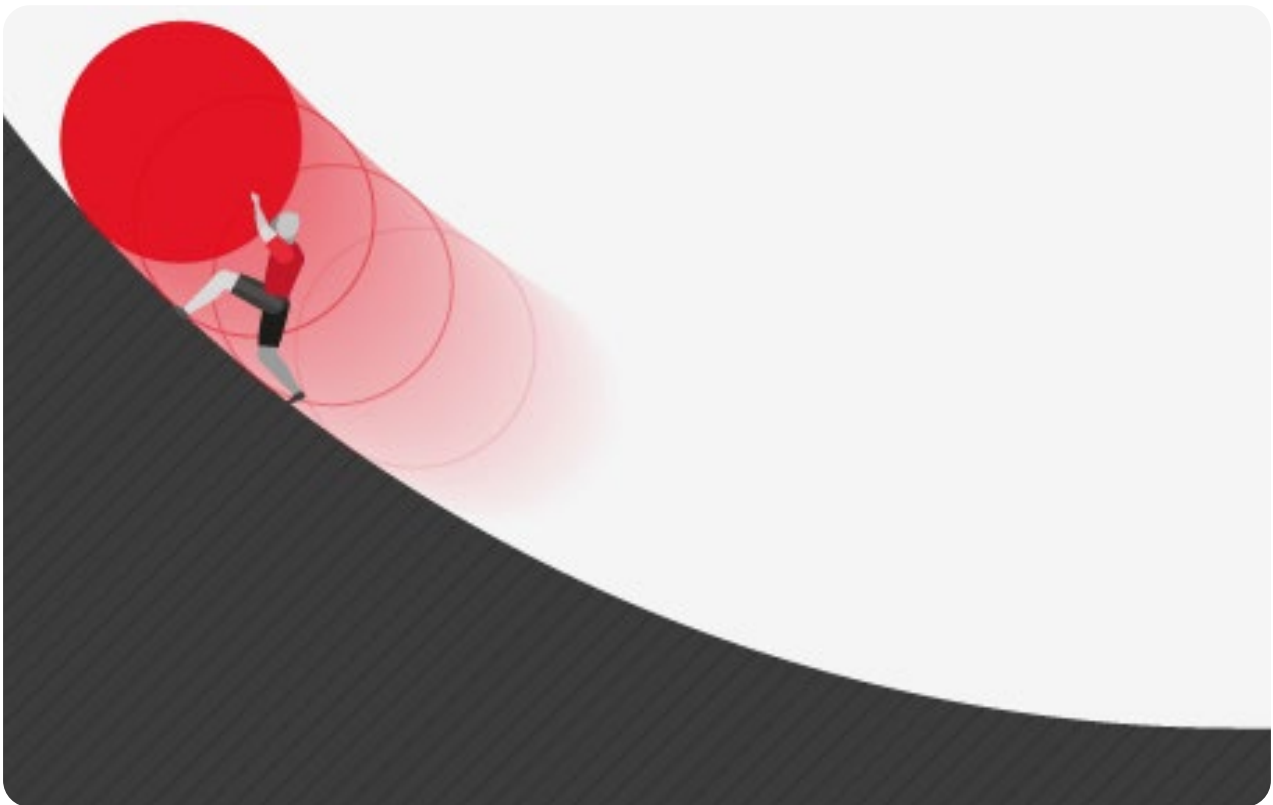
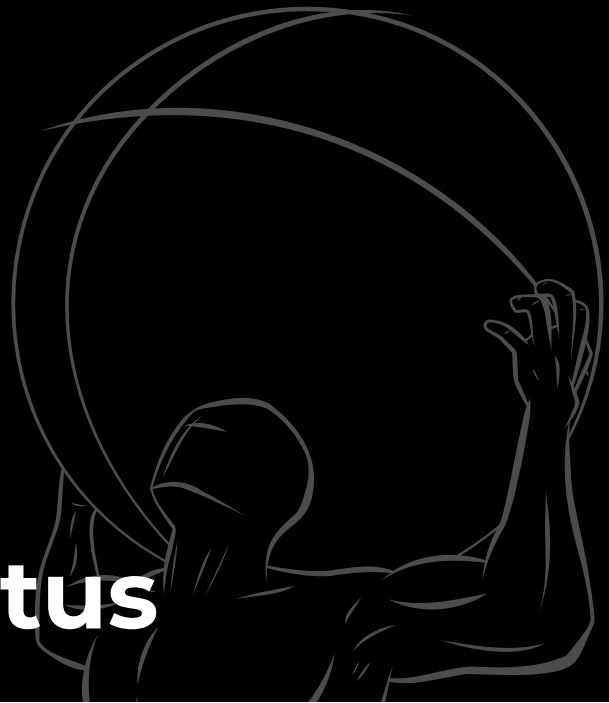
L'illusione dell'Olimpo

Non guardare solo la vetta dell'Olimpo ma l'intera altezza che ci allontana dagli dei.



INVICTUS ACADEMY

Metodo InVictus



Lavorare giorno dopo giorno, mese dopo mese senza mollare, senza momenti di sconforto (periodi “no” capitano a tutti, sia chiaro) senza troppe distrazioni, senza alti e bassi, senza farsi influenzare dal susseguirsi delle stagioni e dalla relativa messa in standby del programma. Questa è la costanza, il binario da seguire per arrivare a raggiungere dei risultati.

La costanza in un allenamento, in una settimana, in un mese, in un anno di sedute in palestra è in definitiva il motore che fa muovere verso il risultato, è il *“magna e spingi”*, l’impegno a picchiare duro che spiega, appunto, perché c’è chi ottiene con *“schede”* pessime e chi non ottiene con quelle del preparatore di grido: come si dice, il miglior programma è destinato a fallire se poi non ci si allena.

II. Organizzazione del lavoro

Comincereste mai a costruire la vostra casa senza avere un progetto architettonico? Senza, se lo staff è composto da operai esperti, forse in qualche modo la casa potrebbe venire su ma sicuramente sopraggiungeranno problematiche che bloccheranno i lavori: addio casa nei tempi e nei modi voluti. Come per ogni grande, nuovo e ambizioso progetto, quindi, occorre organizzare il tutto.

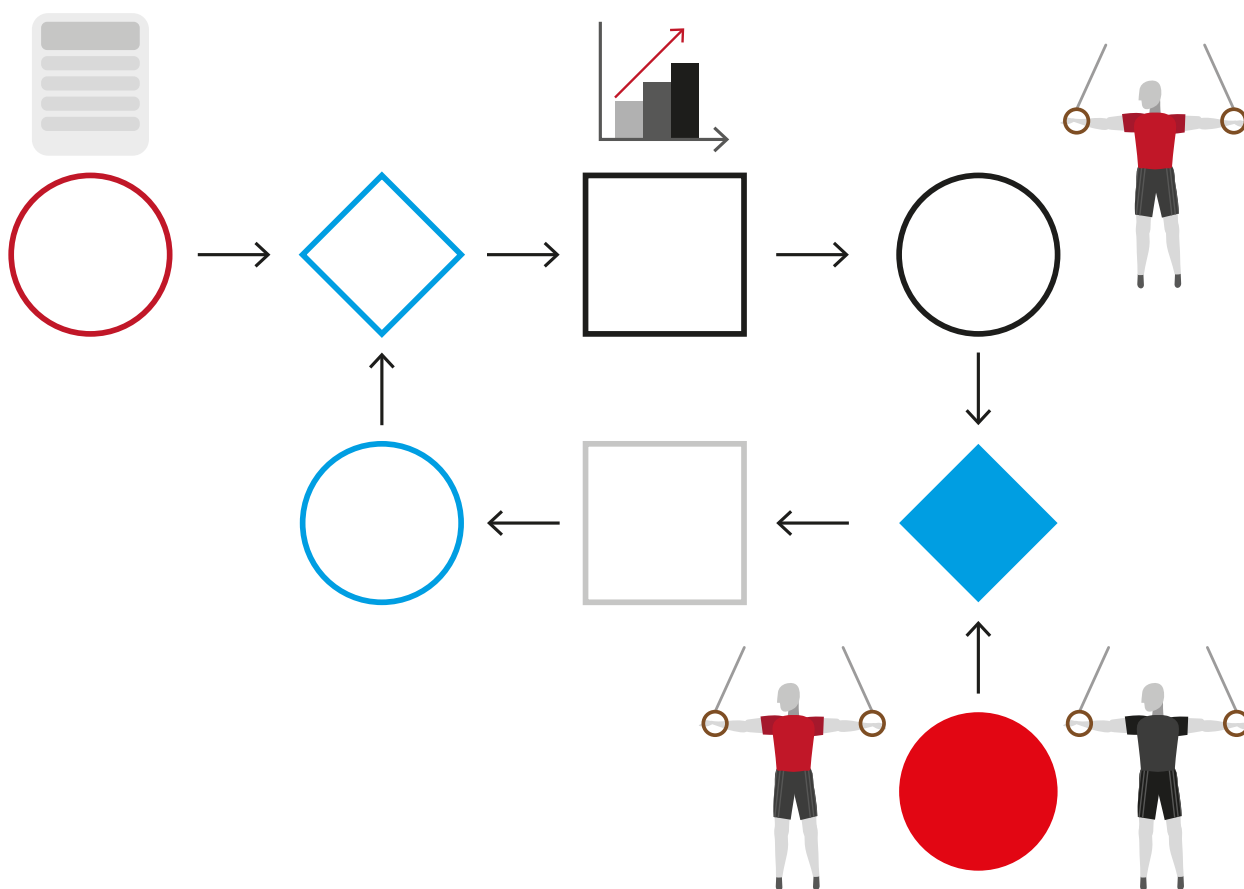
L’organizzazione del lavoro è ciò che rende efficiente l’allenamento, che indirizza l’impegno nella direzione voluta. Nel bodybuilding esiste una visione quasi *“romantica”* rappresentata dall’*“allenamento istintivo”*, il corpo del bodybuilder che invia segnali su come allenarsi al meglio in ogni seduta. Questa è una visione del tutto errata perché nessuno nasce con delle capacità innate su come allenarsi (l’istinto), poi il doping endemico dell’ambiente copre tantissimi errori metodologici, ma principalmente accade qualcosa di paradossale: spessissimo chi ottiene risultati dicendo che improvvisa al momento... semplicemente ha memoria di quello che ha fatto nel medio periodo e stabilisce cosa fare al momento sulla base di ciò che ha fatto negli allenamenti precedenti e di cosa farà in quelli successivi.

In pratica, ad esempio: *“la settimana scorsa ho fatto più gambe che tricipiti e pettorali, questa farò più pettorali e quella successiva più tricipiti, cambiando lo squat con la pressa per le gambe”*.

Ma cosa è questo se non una vera e propria organizzazione del lavoro? Il *Metodo Invictus* esplicita tutto questo, ponendo in maniera evidente l’organizzazione preventiva del lavoro come un elemento fondante del tutto. Come fa qualunque atleta che ottiene risultati.

Pertanto, per far migliorare realmente le persone necessita di un progetto, pensato sul medio/lungo periodo. Ecco cosa si intende per *organizzazione del*

lavoro, o più colloquialmente per *programmazione*. Buona parte delle persone va in palestra per passare il tempo, per passare un'ora di svago e per socializzare e questo non è certamente da criticare dato che ognuno usa la palestra per lo scopo che lo soddisfa maggiormente. Si presuppone però che chi ha ambizioni maggiori dell'andare in palestra solamente per distrarsi o scaricare lo stress voglia raggiungere dei risultati.

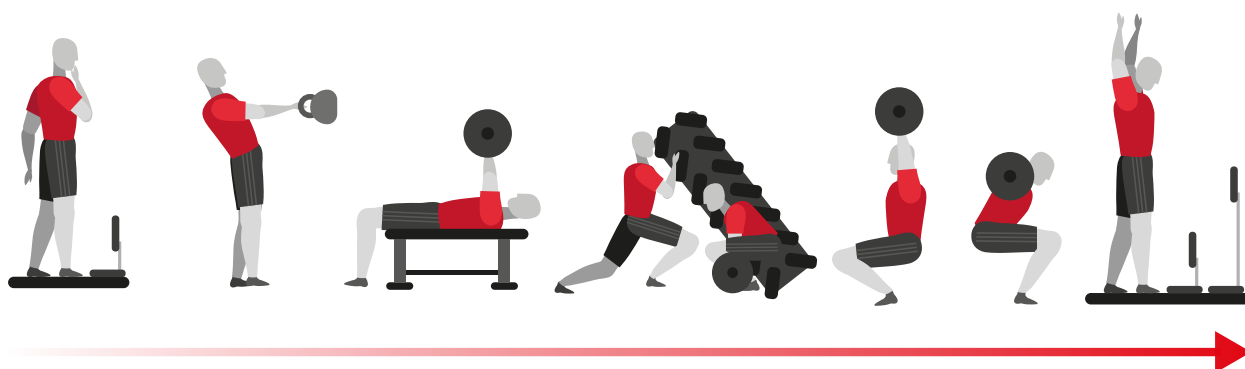


Quello che occorre fare è pianificare passo dopo passo una serie di obiettivi da perseguire strada facendo: una volta fissato l'obiettivo da perseguire, a ritroso, vanno progettate le tappe per raggiungerlo.

III. Performance

Per “*performance*” si intende letteralmente una “*prestazione*”, cioè il raggiungimento di un obiettivo quantitativo ed è un termine tipicamente utilizzato nel mondo dello sport, ma non solo: il raggiungimento di un dato obiettivo aziendale di vendita è un chiaro esempio di un certo livello di performance aziendale. Nel mondo dello sport è molto semplice identificare il concetto di performance: un dato tempo sui 100 metri è più “*performante*” di un tempo di qualche decimo più elevato, 100 kg di massimale di panca sono più performanti di 80 kg e meno di 120 kg.

La performance è strettamente connessa al *Metodo Invictus* perché, in un percorso di miglioramento fisico, il miglioramento estetico passa per il miglioramento della forza, che può sicuramente essere quantificata ed è così è possibile assegnare alle persone seguite dei veri “*obiettivi di performance*” dove centrare 100 kg di massimale di panca avrà un valore, 80 kg un valore inferiore e 120 kg un valore superiore.

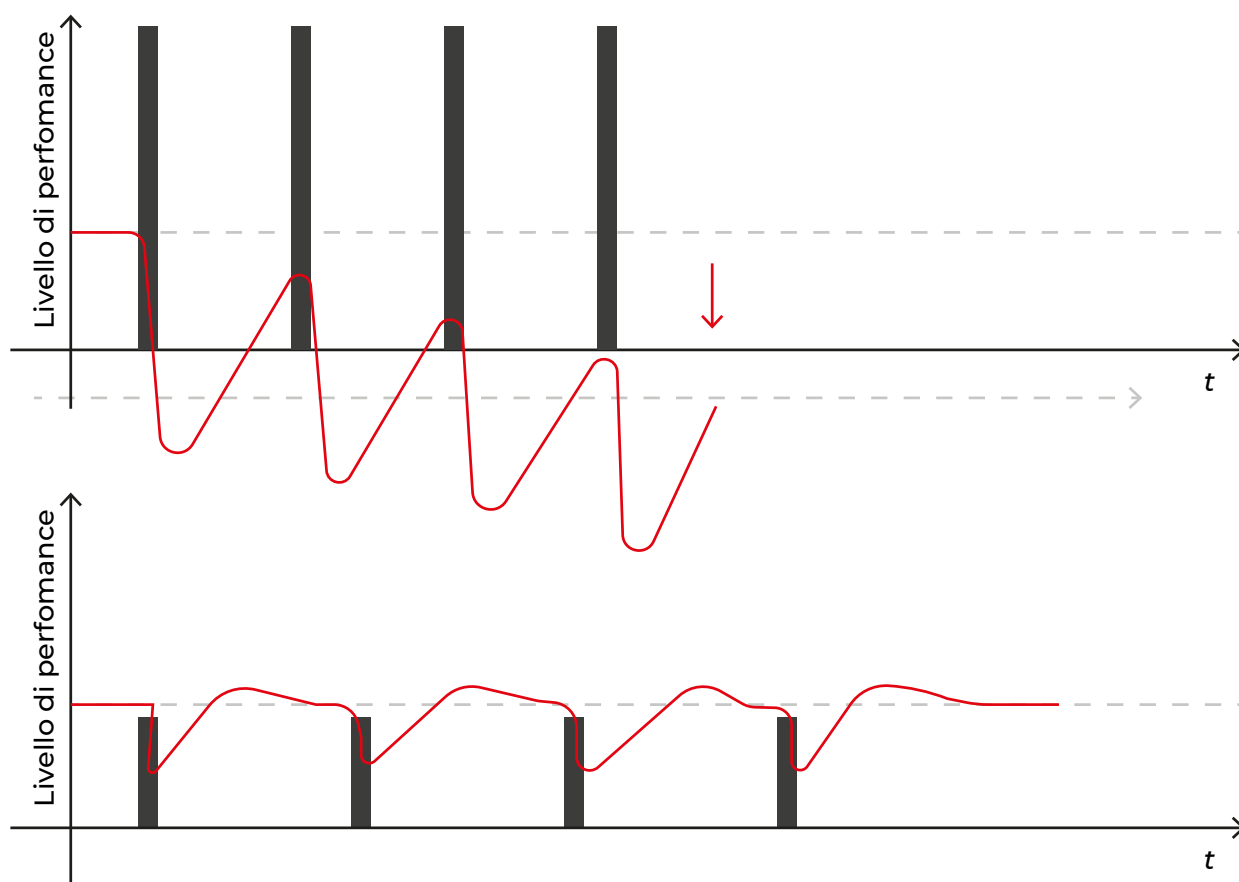


È vero, nell'ambito fitness, che il peso è “*solo*” un mezzo e non un fine ma è anche vero, come verrò approfondito nelle pagine seguenti, ribadendo però concetti già visti nelle sezioni più teoriche, che se lo stimolo non è via via maggiore nel tempo, i miglioramenti si bloccheranno. Spesso le persone vanno in palestra senza particolari ambizioni, solo per “*stare in forma*”. In questo caso può andare bene anche il semplice concetto di rimanere attivi facendo cose senza obiettivi prestazionali di nessun tipo. Se invece una persona è ambiziosa ed è decisa a raggiungere un determinato obiettivo ecco che dovrà impegnarsi costantemente per portarsi a casa sempre qualcosa in più: 2 kg in più sul bilanciere, una serie in più, una ripetizione in più.

IV. Equilibrio stimolo – riposo

La teoria della Supercompensazione descrive la risposta fisiologica alla rottura dell'omeostasi dovuta ad uno stimolo esterno. Tradotto, il corpo, una volta ricevuto lo stimolo per evitare di soccombere in caso si dovesse ripresentare nuovamente un altro stimolo simile, metterà in atto una serie di adattamenti per fare in modo di diventare più forte e resistente. Lo stimolo esterno è rappresentato dall'allenamento che perturba il nostro equilibrio e richiede al corpo una risposta muscolare, scheletrica, ormonale e nervosa. Questa risposta che porterà al miglioramento ha però un costo da pagare, rappresentato dall'accumulo di fatica sia a livello muscolare sia a livello di sistema nervoso: a questa fatica il nostro corpo deve far fronte con il riposo.

Nel pratico, da cosa deriva il miglioramento? Inizialmente, usando un determinato carico impegnativo (stimolo), si farà fatica ad eseguire l'esercizio, dopo la seduta di allenamento (riposo) il nostro corpo metterà in atto una serie di adattamenti (più forza, più ipertrofia) per fare in modo, in caso si ripresentasse nuovamente quello stimolo, di gestirlo con più facilità. Una volta adattato a quello stimolo si può continuare a dare stimoli via via sempre maggiori, con relativi momenti di riposo, per far sì che ci sia un miglioramento continuo (sul lungo periodo) in termini sia di forza che di ipertrofia.

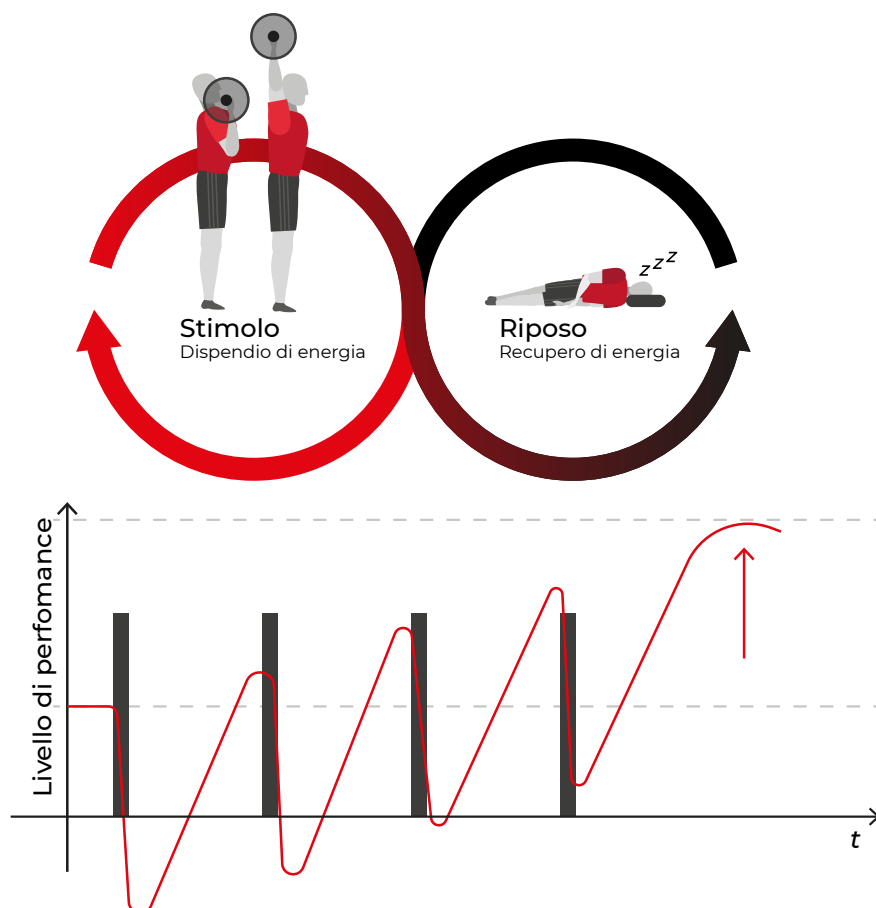


I grafici mostrano nel tempo delle sequenze di allenamenti, l'altezza delle barre indica l'intensità dello stimolo, le curve indicano la variazione del livello di performance. Si ha che:

- Stimoli troppo pesanti o troppo ravvicinati, pannello in alto, porteranno a picchi di livelli di fatica che il corpo non sarà più in grado di recuperare con conseguente peggioramento sia della performance, che della condizione estetica (arrivando fino all'umore e alla qualità del sonno).
- Viceversa, stimoli troppo blandi o troppo rarefatti, pannello in basso, non andranno a rompere in nessun modo l'omeostasi e non andranno ad innescare nessun adattamento.

L'equilibrio stimolo – riposo si riferisce sia al breve periodo come la settimana di allenamento (corretta gestione giorni di allenamento e giorni di riposo) sia al medio/lungo periodo (accumulo di lavoro progressivo e relativi periodi di scari-

co), e va visto come un equilibrio dinamico dove la successione, appunto, di stimolo e di riposo ha tempistiche variabile sulla base dello stato del soggetto. IN questo modo è possibile massimizzare i miglioramenti dovuti all'allenamento.



Divertimento

Questo aspetto punto è fondamentale per fare in modo di perseguire il primo punto, quello più importante: la costanza. Se manca la componente “*divertimento*” il percorso di una persona in palestra, prima o poi si interromperà: è già una sfida rimanere costanti se c'è passione, se questa viene a mancare, la costanza sarà sicuramente impossibile da mantenere. Le palestre sono piene di persone che le frequentano solo per essere a posto con la coscienza, perché “*gliel'ha detto il dottore*” ma che poi non vedono l'ora di finire l'allenamento perché la palestra stessa le annoia: dopo pochi mesi, infatti, ovviamente di

queste persone non c'è più traccia (per questo i gestori tendono a promuovere abbonamenti annuali, sapendo che poi vi è un fisiologico tasso di abbandono!).

Quindi, semplicemente si vuole ricordare che, come per ogni cosa non essenziale, se non ci si diverte e se non si ha il giusto entusiasmo, la permanenza in sala pesi sarà molto limitata, oppure avrà alti e bassi e sarà discontinua: questo riconduce al primo punto, cioè che senza costanza sarà molto difficile avere risultati.

Il divertimento deve essere inteso non tanto come *“divertimento ad una festa”* quanto come piacere di svolgere quella data attività proposta, piacere in sé, non per il luogo o per le persone frequentate. Rendere piacevoli ed interessanti queste attività è l'unico modo in cui possono diventare parte del proprio *“stile di vita”*, l'insieme delle abitudini (positive e negative) di una persona. Se l'attività fisica diventa parte dello stile di vita di una persona non sarà più un *“devo trovare il tempo”* perché il tempo verrà automaticamente trovato così come si trova il tempo di mangiare o di guardare la TV. Il divertimento, appunto inteso come sopra descritto, è un elemento determinante per il cambiamento dello stile di vita, un fattore imprescindibile.



La persona deve vedere un senso in quello che fa, uno scopo, un motivo per

continuare: per questo è necessario avere dei target di performance, obiettivi da raggiungere, dato che moltissime persone non sanno, a priori, che piacerà loro fare attività fisica e che questa cambierà loro la vita con nuove abitudini e che questo piacere è dovuto proprio al raggiungimento di questi obiettivi.

Tecnica

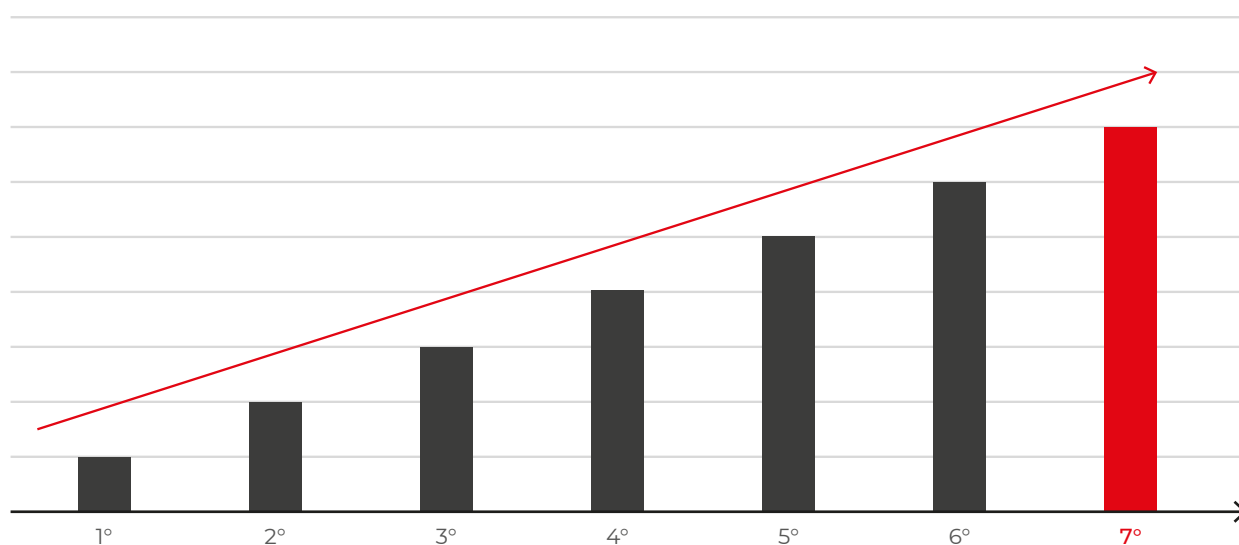
Si sono descritti uno ad uno tutti i punti basilari che stanno nella parte inferiore, nascosta dell'iceberg: adesso si passerà alla parte superiore, quella più visibile e tangibile cioè la parte tecnica direttamente correlata all'allenamento con i pesi.

La massima priorità non poteva che essere attribuita alla tecnica esecutiva degli esercizi, proseguendo quanto fatto nella sezione sulla teoria dell'allenamento. Non ha alcun senso, infatti, parlare di tutti i parametri di allenamento come volume, intensità, frequenza o della stessa programmazione, se alla base di tutto non c'è una tecnica corretta.



Il concetto di “*tecnica esecutiva*” sia intuitivamente semplice, in sintesi è “*fase le cose nel modo giusto*”, Yuri Chechi esemplifica perfettamente questo concetto perché il controllo e la sicurezza che denota in un movimento complicatissimo sono chiari per chiunque lo guardi.

Progressioni



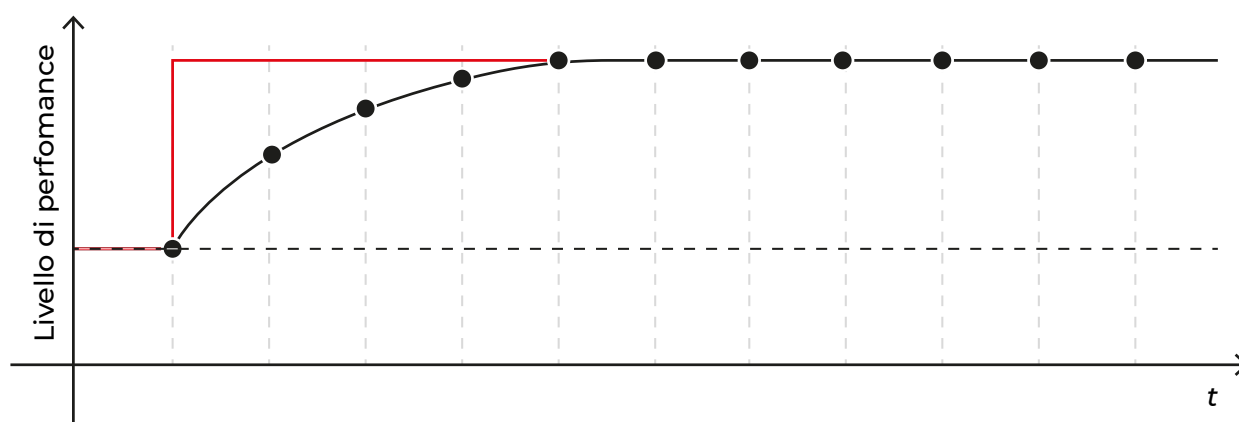
Uno dei principi cardine dell'ipertrofia fin dagli albori del bodybuilding è il “*progressive overload*”, cioè il sovraccarico progressivo nel tempo: un dato parametro di un esercizio va di allenamento in allenamento ad aumentare, per essere massimo al termine del programma. Il sovraccarico progressivo si ottiene con una adeguata organizzazione del lavoro dato che è grazie a questa che si può stabilire il momento in cui si vuole che quel parametro sia massimo.

Per continuare a progredire nel tempo occorre che lo stimolo sia in qualche modo sempre maggiore, secondo quelle che sono le leggi fondamentali dell'allenamento stesso:

- Se lo stimolo non è sufficiente, non c'è miglioramento, si intende un adattamento organico che è nella direzione voluta: il corpo sopprime già allo stimolo stesso

- Se lo stimolo è eccessivo, diventa inadattabile: il miglioramento è nullo
- Se lo stimolo è statico, o percepito come tale, il miglioramento iniziale cessa perché si ricade nel punto 1.

Questo punto è ben descritto da una legge empirica dovuta all'osservazione pratica è la Accommodation law: *“un oggetto biologico sottoposto a stimoli costanti risponde a questi con adattamenti decrescenti”*. Uno stimolo costante perciò porta allo stallo perché adattamenti decrescenti implicano il raggiungimento di un plateau, di una stasi.



È qui che entra in gioco il concetto di *“progressione sui parametri allenanti”*. Per fare in modo di continuare a rompere quell'equilibrio, occorre, nel tempo, sottoporre il corpo a stress esterni sempre maggiori.

Intensità e volume

Per *“intensità”* si intende la quantità di carico usato in un dato esercizio. Questa non va confusa con l'*“intensità percepita”* che esprime il grado di impegno fisico richiesto dall'esecuzione dell'esercizio. Per *“volume”* si intende la mole di lavoro eseguito in un certo tempo.

Volume e *intensità* sono solo due dei vari fattori che concorrono all'ipertrofia muscolare, e si entrerà più nel dettaglio nelle prossime pagine, ma sono fattori importanti fondamentalmente per due motivi:

- *Sono i due parametri più importanti per l'ipertrofia:* Lavorare con i corretti carichi è fondamentale sia se si vuole diventare più forti sia se si ricerca una crescita muscolare. Uno dei fattori più importanti per l'ipertrofia si è visto essere la *"tensione meccanica"* ed essa è strettamente correlata alla quantità di carico utilizzata.
- È possibile avere la migliore scheda al mondo ma se si utilizzano carichi non corretti perché troppo leggeri, lo stimolo sarà nullo e quindi non ci sarà nessun adattamento che ci porterà a crescere. È per questo motivo che l'intensità di carico riveste un'importanza fondamentale. Stessa cosa per il volume: esistono numerose prove che esista una relazione dose-risposta tra volume e ipertrofia. Tradotto, maggiori volumi di allenamento sono associati con maggiori guadagni muscolari.
- *Volume e intensità sono strettamente correlati:* hanno uno stretto rapporto di dipendenza, non è possibile *"spingere"* su entrambi e se uno aumenta l'altro deve diminuire e viceversa: esiste sempre una *"legge"* decrescente che lega i due parametri, per quanto questa legge sia ben complessa e difficile se non impossibile da rendere esplicita.

Effort

Per *"effort"* si intende l'intensità percepita durante l'esercizio e quindi il grado di impegno fisico richiesto dall'esecuzione di esso. Si misura con la vicinanza al cedimento (buffer o RIR) o con la scala RPE (Scala di percezione dello sforzo). Per *"cedimento"* si intende quel momento durante una serie di ripetizioni in cui i muscoli non sono più in grado di produrre la forza necessaria per sollevare il peso: in questo caso si parla di *cedimento concentrico* perché i muscoli non riescono a contrarsi. Le tipologie di cedimento verranno affrontate più avanti nella trattazione, per adesso è sufficiente sapere che il cedimento concentrico produce l'effetto classico di persona che rimane sotto ai pesi o interrompe l'esercizio perché *"non ce la fa più"*.

La questione se il cedimento sia o meno così importante per l'ipertrofia è ancora controversa. Quello che però è certo è che sono proprio le ripetizioni più o meno vicine al cedimento a dare lo stimolo più importante perché sono quelle che mettono sotto stress l'organismo. In campo accademico è ancora da stabilire se arrivare a cedimento permetta di aumentare la quantità di fibre muscolari reclutate, mentre in campo pratico si tende a confondere il cedimento con il *"tirare alla morte"* la singola serie. Ciò che invece va compreso è che quello

che conta è lo stress somministrato da un esercizio nel suo complesso, perciò si può “cedere” con ripetizioni ad oltranza con un certo carico oppure “spezzettando” lo stesso numero di ripetizioni su più serie, ma aumentando il carico e modulando il recupero: ciò che conta è sempre l’idea alla base e l’impegno per perseguirla.

Schema	🕒 Recupero
10 × 1 @ 4 RM	3'
10 × 1 @ 4 RM	2'
10 × 1 @ 6-8 RM	1'
10 × 1 @ 8 RM	30"
10 × 1 @ 10 RM	

In figura un possibile passaggio da 10 x 1 a 1 x 10: se lo schema in alto permette di utilizzare carichi molto elevati, visto il recupero in gioco, man mano che questo si decrementa i carichi decrescono ed aumenta la vicinanza con il cedimento. In linea di principio con 30" di recupero si potrebbe usare un carico dell'8RM per sviluppare 10 ripetizioni, maggiore di quello dato dall'ultimo schema, 1x10 con il 10 RM: questo può essere considerato un 1 x 10 con recupero pari a zero.

In altre parole, esiste un continuum che porta uno schema molto “neurale” ad uno molto “metabolico” giocando solo sul recupero. È per questo motivo che diventa fondamentale sapere bene dove si trovi esattamente l’ipotetico cedimento e questa è una capacità che si sviluppa con il tempo: per comprendere bene questo importante concetto occorre molta esperienza sul campo e occorre avere piena consapevolezza delle sensazioni che si manifestano durante l’esecuzione dell’esercizio, il tutto accompagnato da un alto grado di concentrazione e motivazione.

Selezione degli esercizi

Non tutti gli esercizi sono uguali, questo concetto può risultare semplice ma in realtà non è così scontato dato che questo fattore è uno dei più critici per tutte le persone che si allenano da poco. Nelle palestre molto spesso si vedono persone che eseguono una serie di esercizi quasi totalmente inutili e se in più si aggiunge che spesso vengono eseguiti in modo distratto, con carichi non adeguati e senza alcun controllo tecnico ecco che tutto quel tipo di lavoro diventa un vero spreco di tempo.

Certi esercizi possono essere definiti proprio come “*fondamentali*” e così importanti nella prima parte della carriera in palestra di un soggetto perché, imparando a farli, impara a muoversi con tutti quei benefici correlati che possono essere sfruttati in tutti gli altri esercizi. Le parole d'ordine, quindi, sono *semplicità e ripetizione frequente del gesto*. Eseguire di frequente esercizi/movimenti fondamentali è l'unica via per far diventare facile e naturale qualcosa che, in un primo momento, facile e naturale non lo è affatto: è così che si costruiscono le basi per progredire nel tempo.

Una volta imparati bene i principali esercizi e movimenti, allora gradualmente se ne possono inserire di nuovi, nuove varianti e nuovi angoli di lavoro: una volta diventati più esperti dare varietà agli esercizi è una buona soluzione per “*colpire*” i vari distretti muscolari, cioè le varie parti del corpo, con nuovi angoli e traiettorie. Quindi, ben vengano sia carichi liberi, sia macchine che cavi.

Gli esercizi però non sono tutti uguali: un esercizio è definibile come “*fondamentale*”, e non deve di fatto mai mancare in un programma, perché insegna un movimento ritenuto “*fondamentale*”, pertanto ha un alto valore didattico nel campo dell'apprendimento motorio, poi ci sono tutti gli altri che sono specifici per la costruzione muscolare ma ben più semplici rispetto ai primi.

B	Esercizi multiarticolari	Massima concentrazione
	Progressione strutturata	Stretto controllo del trainer
	Molte serie, poche ripetizioni	Scrivere i risultati
		Termometro della seduta
C	Esercizi multi/monoarticolari	"Sentire" e "pompate" i muscoli
	Progressione "a sensazione"	Controllo del trainer più lasco
	Poche serie, molte ripetizioni	Non scrivere i risultati
	Tecniche di intensità del bodybuilding	
P	Massima libertà del soggetto	
	Nessun controllo da parte del trainer	

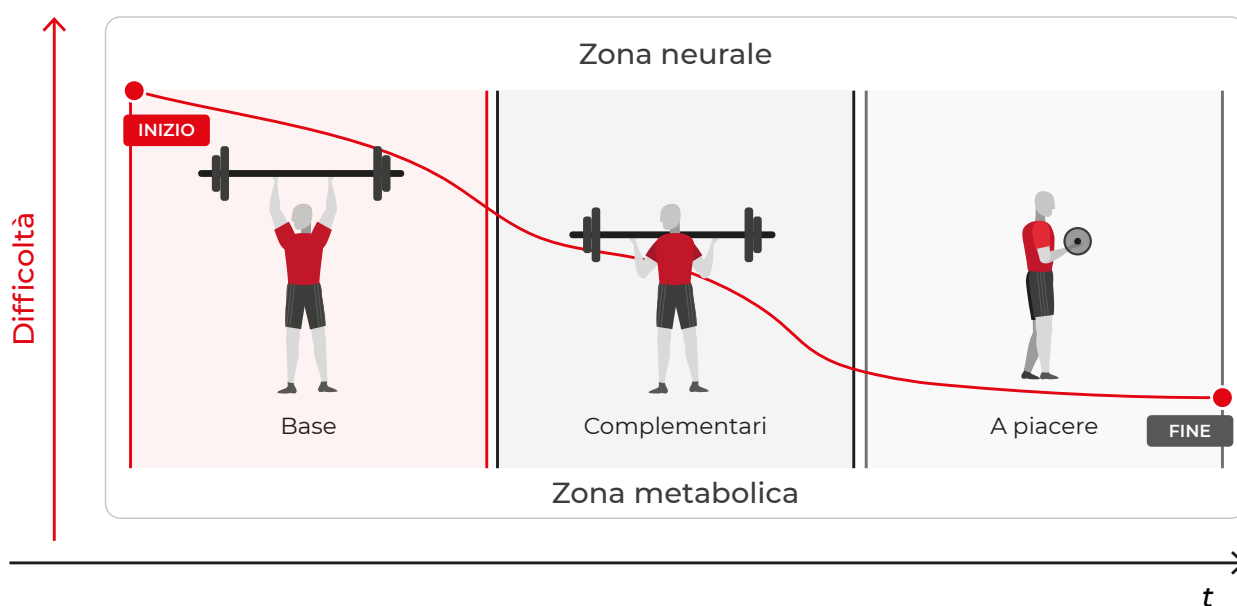
Squat, stacco, panca piana con bilanciere e manubri, lat machine, military press, spinte in alto con manubri, parallele possono essere considerati esercizi fondamentali per il loro valore educativo motorio. Sono tutti esercizi multiarticolari e sono stati definiti esercizi "di base" nella sezione sulla teoria dell'allenamento: sono, di fatto, quegli esercizi da considerare essenziali all'interno di ogni programma di allenamento, dove è possibile variare lo stimolo modulando carico, volume, frequenza con cui vengono eseguiti durante la settimana ma sono questi che nel lungo periodo permetteranno di migliorare.

Sono, appunto, gli esercizi intorno a cui costruire delle progressioni. Chiaro che gli stessi esercizi fondamentali possono diventare "complementari" se si ricerca una progressione meno stringente: in un mesociclo si utilizzerà lo squat, esercizio fondamentale, come esercizio di base con una ben precisa progressione e la pressa come esercizio complementare dove "pompate" in un classico 2x20 a cedimento mentre nel mesociclo successivo si invertirà con la pressa come esercizio di base con la sua progressione e lo squat, pur fondamentale, come complementare in 2x20.

Tipicamente, pertanto, in una scheda possono essere presenti più esercizi

fondamentali da considerarsi sia di base che complementari, ad esempio un programma con panca piana e panca con manubri, dove la prima è di base e la seconda è complementare.

In aggiunta a quanto detto nella sezione sulla teoria dell'allenamento, è possibile definire degli esercizi complementari di isolamento, selezionando quelli tipici del bodybuilding, come il curl di concentrazione o il curl su panca inclinata per i bicipiti o panca Scott o le spinte in basso ai cavi per i tricipiti, oppure il sissy squat: esercizi che isolano e lavorano certi muscoli ben precisi.



Segue pertanto un fattore importante da prendere in considerazione: la sequenza degli esercizi deve seguire l'evoluzione della stanchezza, pertanto i movimenti da quelli complessi e impegnativi per livelli mentali di attenzione a quelli più semplici e meno tassanti in termini di concentrazione. Gli esercizi di base e tutti i lavori di forza con alti carichi e basse ripetizioni andrebbero fatti all'inizio dell'allenamento quando si è più freschi sia muscolarmente sia mentalmente. A seguire verranno esercizi meno difficili con un range di ripetizioni medio e per finire esercizi facili, di isolamento con bassi carichi e alte ripetizioni.

Vi è comunque molta flessibilità, ad esempio tutti gli esercizi di base e poi tutti i complementari e gli esercizi di isolamento, oppure un esercizio di base e poi i suoi complementari e i relativi esercizi di isolamento.

Conclusioni

Dalla lettura di tutto questo risulta adesso davvero chiaro che i capisaldi del *Metodo Invictus* sono tutti noti... da sempre: o perché derivati dalla Fisiologia, Anatomia, Biomeccanica o perché noti nella Teoria e Metodologia dell'allenamento, o perché dedotti e selezionati dalla pratica sul campo.

Sono appunto, sempre le stesse cose note da tempo ma allora perché poi, in fondo, in palestra la stragrande maggioranza delle persone fa fatica ad ottenere ciò che vuole? Se la domanda è semplice, la risposta è complessa sicuramente, perché concorrono moltissimi fattori. C'è chi non si impegna, chi invece focalizza i suoi sforzi nella direzione sbagliata, chi si appoggia a teorie errate e chi dà importanza a cose che per lui sono nei fatti del tutto irrilevanti.

Il *Metodo Invictus* vuole fornire una struttura razionale per evitare tutti questi errori, rispondendo alle esigenze di tutti tramite una visione organizzata di principi noti a tutti ma... parzialmente a tutti. Per questo motivo la rilettura di ciò che funziona nel *Metodo Invictus* è di sicuro una novità.