



CRESCITA MUSCOLARE

**8 CONSIGLI
PER ACCELERARLA**

CLAUDIO PATACCA

8 CONSIGLI PREZIOSI PER MASSIMIZZARE LA TUA CRESCITA MUSCOLARE

È possibile accelerare la crescita muscolare?

Esiste un segreto?

Probabilmente ti sarà capitato di aver provato diversi tipi di allenamento, ma di non aver notato miglioramenti evidenti della tua massa muscolare.

Se è questo il tuo caso, avrai di certo perso la motivazione dopo qualche mese... smettendo di allenarti.

In questo eBook troverai la **soluzione** al tuo problema!

Contiene una **lista di 8 consigli preziosi** che potrai seguire per raggiungere l'obiettivo nel modo giusto.

Include:

- indicazioni sul giusto volume di allenamento e recupero
- raccomandazioni sulla corretta alimentazione.

Naturalmente l'argomento è vasto, complesso e ricco di sfumature... Quindi considera questo testo come un punto di partenza.

Non ha la pretesa di essere esaustivo ma, piuttosto, di sfatare luoghi comuni e di indirizzarti verso il giusto percorso.

Buona lettura!

CONSIGLIO 1

Allenati con i pesi

“Hai scoperto l’acqua calda...” mi dirai, “...tutti lo sanno!”

È vero, l’allenamento con i pesi funziona ma...

Qual è il modo migliore per allenarsi?

Qual è il numero ottimale di serie e ripetizioni da eseguire per indurre il maggiore stress muscolare e, quindi, avere la massima crescita muscolare?

Queste sono le domande a cui bisogna dare una risposta.

La chiave per avere una nuova crescita muscolare, è quella di stimolare sufficientemente tutti i tipi di fibre di cui sono composti i nostri muscoli,

abbastanza duramente da causarne la rottura. Quindi, con un'alimentazione ed un riposo adeguati, favorirne la successiva ricostruzione.

Come?

Seguendo questo schema:

- Ripetizioni: 12-20
- Serie: max 3-4
- Esercizi: max 2 per i gruppi muscolari più grandi e 1 per i più piccoli
- Tempo: 3-4 settimane

Successivamente, procedi in base a queste indicazioni:

- Ripetizioni: 6-10
- Serie: max 4-5
- Esercizi: max 2 per i gruppi muscolari più grandi e 1 per i più piccoli
- Tempo: 3-4 settimane.

In buona sostanza, mantenersi nell'intervallo di ripetizioni 6-20, permetterà di reclutare in ogni momento tutti i tipi di fibre che favoriscono l'incremento della massa muscolare.

A meno che non ti stia preparando per una gara di Powerlifting, allenandoti con un basso numero di ripetizioni (3-5) o con ripetizioni massimali (1 RM), per quanto duro sia, migliorerai sicuramente l'efficienza neuromuscolare (il collegamento sistema nervoso-muscolo), ma di fatto non genererai crescita muscolare.

CONSIGLIO 2

Introduci più calorie, ma non “ingolfarti” di proteine

Per stimolare la crescita muscolare è fondamentale **aumentare l'apporto calorico**.

L'allenamento è semplicemente uno stimolo per costruire nuovo muscolo ma, per potersi trasformare in adattamento, è necessario che **raggiunga all'ipotalamo il segnale della giusta quantità di calorie**, altrimenti verrà negato all'ipofisi il permesso di secernere nuovo Gh, l'ormone fondamentale per la sintesi di nuovo tessuto muscolare.

Ma quante calorie giornaliere bisogna assumere per guadagnare peso?

Un **metodo** facile per calcolare il tuo fabbisogno calorico giornaliero - **da**

utilizzare come punto di partenza - è quello di moltiplicare il peso corporeo per 33.

ESEMPIO:

una persona di 70 kg. dovrà assumere **come partenza** circa 2300 calorie, di cui il 50-55% carboidrati - soprattutto cereali integrali, frutta, verdure e legumi - eliminando completamente, o quasi, zuccheri raffinati e prodotti dolciari (principio fondamentale e raccomandato per una sana e corretta alimentazione).

E le proteine?

Le proteine sono molecole fondamentali per il funzionamento del corpo umano e assolutamente necessarie per incrementare la massa muscolare.

Secondo l'informazione scientifica, la quantità giornaliera raccomandata è 0,82 g./Kg. di peso corporeo (valori riferiti ad una persona sedentaria o mediamente attiva).

Invece, per una persona che intende incrementare la propria massa muscolare, questo valore potrà arrivare fino a 1,7-1,8 g.

In alcuni casi, poi, e per un brevissimo periodo di tempo, si può arrivare fino a 2 g./Kg. di peso corporeo negli atleti agonisti.

Pertanto, nell'esempio precedente, da 100 g. a 140 g. di proteine al giorno.

La mia professione mi permette di valutare che questi quantitativi sono decisamente più alti nella

realtà dei fatti, e possono raggiungere dosaggi di 3-4 volte superiori nella fase di massa muscolare rispetto ai valori consigliati e, addirittura, 5-6 volte nella fase di dimagrimento, esponendosi a rischi elevati per la propria salute.

Il loro eccesso non solo è dannoso per l'organismo, ma in uno sportivo "natural" non apporta alcun vantaggio ai fini dell'aumento della massa muscolare.

CONSIGLIO 3

Riposati più spesso

Allenarsi di più non significa maggiore crescita, se poi non si associano alimentazione e riposo adeguati.

L'allenamento "rompe", crea un processo infiammatorio, e solo un adeguato recupero permette la riparazione e quindi la relativa ipertrofia.

Un **riposo adeguato**, inteso come dormire sufficientemente e restare un giusto numero di giorni lontano dalla palestra tra un allenamento e l'altro, fa sì che l'organismo sarà in grado di recuperare.

Come si fa a sapere se ti riposi a sufficienza?

Maggiore è l'intensità dell'allenamento - e/o più grande è il gruppo muscolare - più lungo sarà il tempo di recupero.

Al contrario, maggiore è il volume - e/o più piccolo è il gruppo muscolare - più veloce sarà il recupero.

Mai allenare un muscolo quando è ancora dolorante, né quando il dolore inizia a diminuire!

Il mio consiglio è di aspettare un giorno in più, per essere sicuro di avere recuperato completamente.

CONSIGLIO 4

Idrata i tuoi muscoli, bevi più acqua

I muscoli sono composti per il 70-75% di acqua, quindi è fondamentale che essi siano completamente idratati.

L'acqua è sostanziale per il buon funzionamento dell'organismo, e dei muscoli nello specifico.

Una delle tante funzioni dell'acqua è quella di facilitare l'eliminazione delle tossine - indispensabile per favorire un recupero ottimale.

Inoltre, tieni presente che una disidratazione già del 3-4% può diminuire le tue contrazioni muscolari del 10-20%.

Se sarai idratato i tuoi muscoli appariranno più pieni.

L'apporto idrico giornaliero dovrebbe essere di 28/30 ml. per ogni chilo di peso corporeo.

Quindi, uno sportivo di 70 Kg. dovrebbe bere almeno 2 lt. di acqua al giorno e, nelle stagioni calde in cui si suda di più, aumentare la quantità.

CONSIGLIO 5

Varia i programmi di allenamento

La mancanza di varietà negli allenamenti, è uno degli errori più comuni dei frequentatori di palestre, sia principianti che avanzati.

Questo impedisce di raggiungere il massimo del proprio potenziale.

L'organismo, infatti, si adatta ad un determinato stimolo, raggiungendo un punto di arresto e non rispondendo più - o rispondendo in modo molto limitato.

Questa fase viene generalmente chiamata "plateau", o stallo.

Quindi cosa fare?

Quando ti trovi “di fronte ad un muro” (generalmente dopo 4-6-settimane di un unico tipo di allenamento) e i tuoi muscoli non “rispondono” più, staccati dalla vecchia routine e prova ad allenarti in modo diverso.

Variare gli allenamenti è indispensabile per creare nuovi stimoli ai muscoli ma...

Come si traduce nella pratica?

Cambiando continuamente il metodo d'allenamento:

- aumentando il peso (metodo più comune)
- cambiando il numero delle ripetizioni o delle serie
- invertendo gli esercizi e l'ordine in cui li esegui
- cambiando i giorni in cui ti alleni

- riducendo o aumentando i giorni di allenamento
- variando l'intervallo di riposo tra le serie
- concentrandoti più sulla fase negativa (eccentrica) del movimento, piuttosto che su quella positiva (concentrica)
- cambiando la sequenza degli esercizi o gli esercizi stessi.

ESEMPIO:

fai esercizi per i pettorali con i manubri invece che con il bilanciere oppure usa la panca inclinata al posto di quella piana.

Come vedi esistono tante variabili tra cui scegliere... e questo si traduce in nuovi stimoli!

Se ti stavi domandando...

Esiste un segreto?

La risposta è... SÌ! Quando senti di avere raggiunto un plateau, scegli semplicemente una variabile e cambiala.

In questo modo, manterrai gli allenamenti più interessanti e più produttivi.

CONSIGLIO 6

Allenati intensamente

Per ottenere **risultati decisamente superiori** devi rimanere molto meno tempo in palestra.

Com'è possibile?

Qual è il segreto?

La parola magica è... **intensità!**

Come fare per dare maggiore intensità?

Semplicemente in 3 step... seguimi!

1) Dedica meno tempo a parlare, evita chiacchiere inutili tra una serie e l'altra.

Per mantenere l'intensità elevata devi fare pause di 45-120 secondi tra le serie, a seconda

della grandezza del gruppo muscolare.

ESEMPIO:

le gambe richiederanno più tempo, ma per i bicipiti saranno sufficienti 30-45 secondi.

Mi capita spesso di andare in palestra, allenarmi, andare via e, nel frattempo, più di una persona sta facendo ancora il primo esercizio! Ho reso l'idea?

- 2) Per costruire fibre muscolari nuove, più forti - *te ne ho parlato nel Consiglio N° 3, ricordi?* - queste devono prima essere danneggiate.

Pertanto, se le serie non vengono completate, non si verificherà la rottura delle fibre.

Quindi, ad ogni serie devi cercare di raggiungere l'esaurimento muscolare, mantenendo però sempre l'esecuzione corretta.

Quando mi pongono la classica domanda: *“Che peso uso?”*, rispondo: **prendi un peso che ti permetta di fare 10 ripetizioni e fanne 15!**

Ovviamente è una risposta ironica, ma fa capire il concetto, sei d'accordo?

3) Allenati con i **veri esercizi base**: squat, stacchi, rematore, panca orizzontale, sbarra, military press, curl col bilanciere.

Lo squat e gli stacchi, in particolar modo, provocano nell'organismo un'impennata della produzione dell'ormone della crescita e del testosterone, che permettono l'ipertrofia.

CONSIGLIO 7

Allenati in base a obiettivi raggiungibili in linea con la tua genetica

Tutti i frequentatori di palestre vorrebbero:

- un corpo muscoloso come Arnold Schwarzenegger (gli uomini) ...
- un corpo tonico come quello di Valeria Pipoli, la campionessa mondiale di fitness master bikini 2018 (le donne) ...

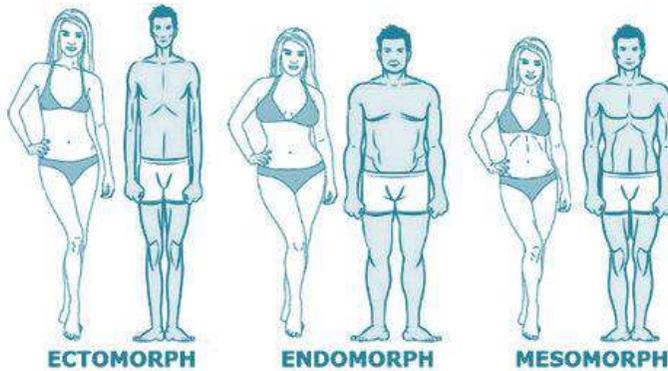
Ma, volenti o nolenti, dobbiamo fare i conti con la natura che non ci ha creato tutti uguali.

Guardati intorno... Ci sono persone grasse e persone magre, alte o basse.

Tutti noi dormiamo, mangiamo, respiriamo... ecc. ma, per quel che riguarda specificità come la **crescita muscolare** e **l'ossidazione dei grassi**, ci sono delle differenze a volte notevoli.

Capire la propria composizione corporea riconoscendo il proprio **somatotipo**, cioè il proprio tipo di corporatura, ci permetterà di capire gli obiettivi che possiamo raggiungere.

Fondamentalmente esistono 3 somatotipi puri, classificazioni morfologiche ideate da Sheldon: **ectomorfo**, **mesomorfo** e **endomorfo**.



A tal proposito, però, occorre specificare che c'è sempre un somatotipo “principale”, accompagnato da altre sfumature (somatotipi intermedi).

Dunque, è bene sapere che nella descrizione che segue potremo assimilarci principalmente ad uno dei tre biotipi, senza escludere di farlo con un secondo (in misura minore).

Ectomorfo

Gli individui ectomorfi sono i cosiddetti “hardgainer” e si caratterizzano per la loro struttura magra.

Sono conosciuti per avere difficoltà ad aumentare la massa muscolare.

Allo stesso tempo, possedendo un metabolismo molto accelerato, non sono predisposti ad aumentare massa grassa e riescono a “bruciarla” abbastanza facilmente.

Questi individui se volessero ottenere il loro massimo nell'aumento della massa muscolare dovrebbero allenarsi meno frequentemente, 1-2 volte a settimana, con zero cardio.

Endomorfo

Gli endomorfi sono caratterizzati da fianchi, spalle e gabbia toracica larghi e, in genere, riescono ad aumentare facilmente massa muscolare.

Tuttavia, possedendo un metabolismo molto lento, insieme alla massa magra acquisiscono con facilità anche massa grassa.

Per eliminare il grasso, gli endomorfi hanno bisogno di tutto l'aiuto possibile da parte sia del cardio che della dieta.

Sono persone che **possono incrementare il loro volume** in sala pesi anche fino a 4 o 5 volte.

Mesomorfo

È l'unico somatotipo baciato dalla fortuna!

Il mesomorfo ha spalle larghe e fianchi stretti (il suo corpo presenta la tipica forma a V), oltre a muscoli spessi.

Per lui è molto più facile aumentare la massa muscolare rispetto a un ectomorfo e ha la tendenza ad ingrassare molto meno di un endomorfo.

La maggior parte dei body builder professionisti rientrano in questa categoria.

Somatotipi diversi rispondono in modo diverso allo stesso piano di allenamento e di alimentazione.

È per questo motivo che un determinato programma nel soggetto X potrebbe non sortire gli stessi effetti che nel soggetto Y, motivo per cui variare è fondamentale.

CONSIGLIO 8

Assumi carboidrati e proteine durante la tua “finestra aperta”

La composizione nutrizionale più corretta del pasto post workout dipende dalla tipologia dell'allenamento.

Quindi, cosa/quanto/quando mangiare dipendono dall'obiettivo che si vuole ottenere.

Per l'allenamento finalizzato all'ipertrofia muscolare la quantità di carboidrati consigliata è di 1 g. per ogni Kg. di peso corporeo, con rapporto ottimale di circa 3:1, 3 carboidrati e 1 di proteine.

ESEMPIO:

per una persona di 70 Kg., 70 g. di carboidrati con poco più di 20 g. di proteine ad alto valore biologico e

una piccola quantità di grassi, rappresenteranno la combinazione ideale.

Gli alimenti dovranno essere assunti durante la cosiddetta “finestra aperta”, ovvero dopo 15’, max 45’, dal termine dell’allenamento.

I carboidrati a medio-alto indice glicemico fungeranno da stimolatore insulinico, gli aminoacidi essenziali invece da substrato, utile per avviare i processi di riparazione e i grassi da supporto ormonale.

Meglio evitare troppe fibre e lipidi, per non ridurre troppo l’indice glicemico.

*Ogni giorno, quello che scegli,
quello che pensi e quello che fai
è ciò che diventi.*

ERACLITO

È tempo di agire! Inizia, subito.

Restiamo in contatto anche sui Social!

Mi trovi su:

- [Facebook](#)
- [LinkedIn](#)
- [Instagram](#)
- [YouTube](#)

Ci vediamo online!

Claudio Patacca

L'AUTORE

Claudio Patacca

Biologo Nutrizionista e Dottore in Scienze Motorie e Sportive.

Iscritto all'Ordine Nazionale dei Biologi Albo – Sezione A N° AA_066433.

Opero da oltre 30 anni nel campo del Fitness. Svolgo le attività di Biologo Nutrizionista nelle sedi di Pescara e Milano e di consulente in palestre e centri sportivi. Dal 1984 sono Docente di Scienze Motorie di ruolo in scuole secondarie di I e II grado di Pescara. Fornisco Consulenze Online Personalizzate in ambito nutrizionale e programmi di allenamento per la preparazione di sportivi e atleti.

Sportivo da sempre, spazio dall'Atletica leggera al Calcio, dal Ciclismo al Nuoto e al settore del Fitness, partecipando a titolo amatoriale a diversi eventi sportivi tra cui la Maratona di New York e quella delle Dolomiti.

Laureato I.S.E.F. all'Università degli Studi dell'Aquila nel 1982 con il massimo dei voti e lode, approfondisco le mie conoscenze conseguendo la qualifica di

Tecnico federale di Atletica Leggera, Nuoto, Calcio, Mountain-bike e apro due palestre di Body Building a Pescara. Interessato al mondo della nutrizione umana, completo la mia preparazione laureandomi in Biologia della Nutrizione con il massimo dei voti e lode all'Università di Camerino (laurea di 1° livello) e conseguendo la Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana con il massimo dei voti e lode all'Università degli Studi di Milano.

SCOPRI DI PIÙ SU WWW.CLAUDIOPATACCA.COM