



TEST delle FIBBRE

di Marco La Terza foto di Bon Wongwannawat

Descrizione di Marco

Dal suo aspetto si potrebbe pensare che abbia dedicato tutta la vita all'allenamento intenso. Tuttavia, solo dopo un problema grave Marco ha dimostrato che le persone che non credevano in lui si sbagliavano, compreso il suo medico.

Ripartire da zero

Zurigo, Svizzera. All'età di 16 anni Marco si fece molto male al menisco facendo ginnastica. Il suo medico disse che forse non avrebbe più potuto piegare bene il ginocchio, né usare del carico. "Ero devastato", ricorda Marco. Dopo una pausa forzata di un anno e nonostante tutti lo sconsigliassero, Marco non mollò e trovò un fisioterapista che lo iniziò all'allenamento con i pesi. Il ginocchio migliorò e complessivamente il suo corpo rispose così bene che nacque una nuova passione. "Allora sapevo già che se avessi potuto avrei voluto ispirare anche altri a mettersi in forma", aggiunge Marco.

Marco lavorava in banca e si allenava solo nel tempo libero. È diventato un personal trainer, un nutrizionista e un preparatore atletico certificato. "Ho capito che le capacità che avevo acquisito in banca (l'ascolto dei bisogni dei clienti, il cercare di mettersi nei loro panni e trovare soluzioni per-



TEST DELLE FIBRE

sonalizzate) erano fondamentali quando lavoravo come personal trainer", dice Marco. Il fatto che parla fluentemente tre lingue (inglese, tedesco e italiano) è un altro bel vantaggio per lo sviluppo della sua nuova professione.

Dedizione, determinazione e desiderio

Questi attributi descrivono bene la volontà e la persistenza di Marco nell'affrontare il suo viaggio nel fitness. "Lo sport è la mia vita. Voglio che i miei clienti vivano una vita più sana. Oggi tutti hanno poco tempo libero ma se sei disposto a investire la giusta quantità di tempo, puoi farcela", dice. Marco sa quello che dice, è riuscito ad allenarsi e a sviluppare l'aspetto di un atleta d'élite, pur avendo un lavoro a tempo pieno, dopo un problema che aveva quasi messo fino al suo viaggio prima ancora che fosse davvero cominciato.

Programma di allenamento

Vi state chiedendo in che modo Marco ha costruito un corpo così definito? In questo articolo esclusivo Marco rivelerà i segreti del programma di allenamento fenomenale. Fondamentalmente, la sua routine di allenamento si basa sul concetto di allenamento eccentrico.

Che cos'è l'allenamento eccentrico?

Tutti i movimenti di un esercizio consistono di una parte concentrica e di una parte eccentrica. Per capire meglio il concetto, prendiamo come esempio un esercizio comune come la distensione su panca. La fase concentrica del movimento si verifica durante la spinta del bilanciere verso l'alto e in allontanamento dal petto. La fase eccentrica, invece, si verifica quando si abbassa il bilanciere verso il petto.

Nei programmi convenzionali, l'allenamento per la fase concentrica e quella eccentrica sono uguali. Quando muovete il carico alla velocità regolare di 1-2 secondi sia per la fase concentrica sia per quella eccentrica, nella fase eccentrica la gestione del peso è più semplice. Poiché nella fase eccentrica i muscoli sono del 40% più forti, la fase eccentrica non è veramente messa alla prova. Variando la durata della fase eccentrica a 4 secondi, il muscolo è più impegnato e si stanca molto più velocemente. Lo stimolo complessivo dell'allenamento è maggiore. La fase concentrica, invece, è eseguita in modo esplosivo.

L'allenamento eccentrico sfrutta meglio il potenziale del muscolo, perciò l'aumento della forza è maggiore. Dice Marco: "Dopo aver cominciato a implementare l'allenamento eccentrico nella mia routine di allenamento ho cominciato a sentire grandi cambiamenti".

Quando, e per chi, è utile?

L'allenamento eccentrico è utile per la gran parte delle persone. Quando abbassate i pesi o il peso corporeo più lentamente ottenete una tensione migliore nei muscoli allenati. È un sistema anche più efficace per imparare la tecnica corretta e trarre il massimo. Poiché la connessione mente muscolo è uno dei fattori più importanti per il guadagno muscolare, durante l'abbassamento del peso potete concentrarvi meglio su questo aspetto.

Prima di descrivere l'allenamento e lo schema di ripetizioni, è necessario fare il test delle fibre muscolari. Sulla base dei risultati di questo test, saprete quali fibre muscolari sono maggiormente presenti nei gruppi muscolari più grandi. È una cosa importante perché dovete assolutamente sapere qual è il tempo sotto tensione (TUT) per far crescere i muscoli.

Test delle fibre muscolari

Prima di parlare del test, cominciamo con una breve panoramica sui diversi tipi di fibre muscolari. Esistono almeno tre tipi diversi di fibre muscolari. Ogni muscolo ha una composizione diversa di fibre. In alcuni muscoli prevalgono le fibre a contrazione rapida, in altre prevalgono le fibre a contrazione lenta.

La composizione di fibre del muscolo è determinata in larga parte geneticamente e produce implicazioni muscolo-specifiche molto importanti. Le fibre a contrazione rapida rispondono meglio al poco volume, intervalli di riposo lunghi, alta intensità e scarsa frequenza. Le fibre a contrazione lenta, invece, rispondono meglio a

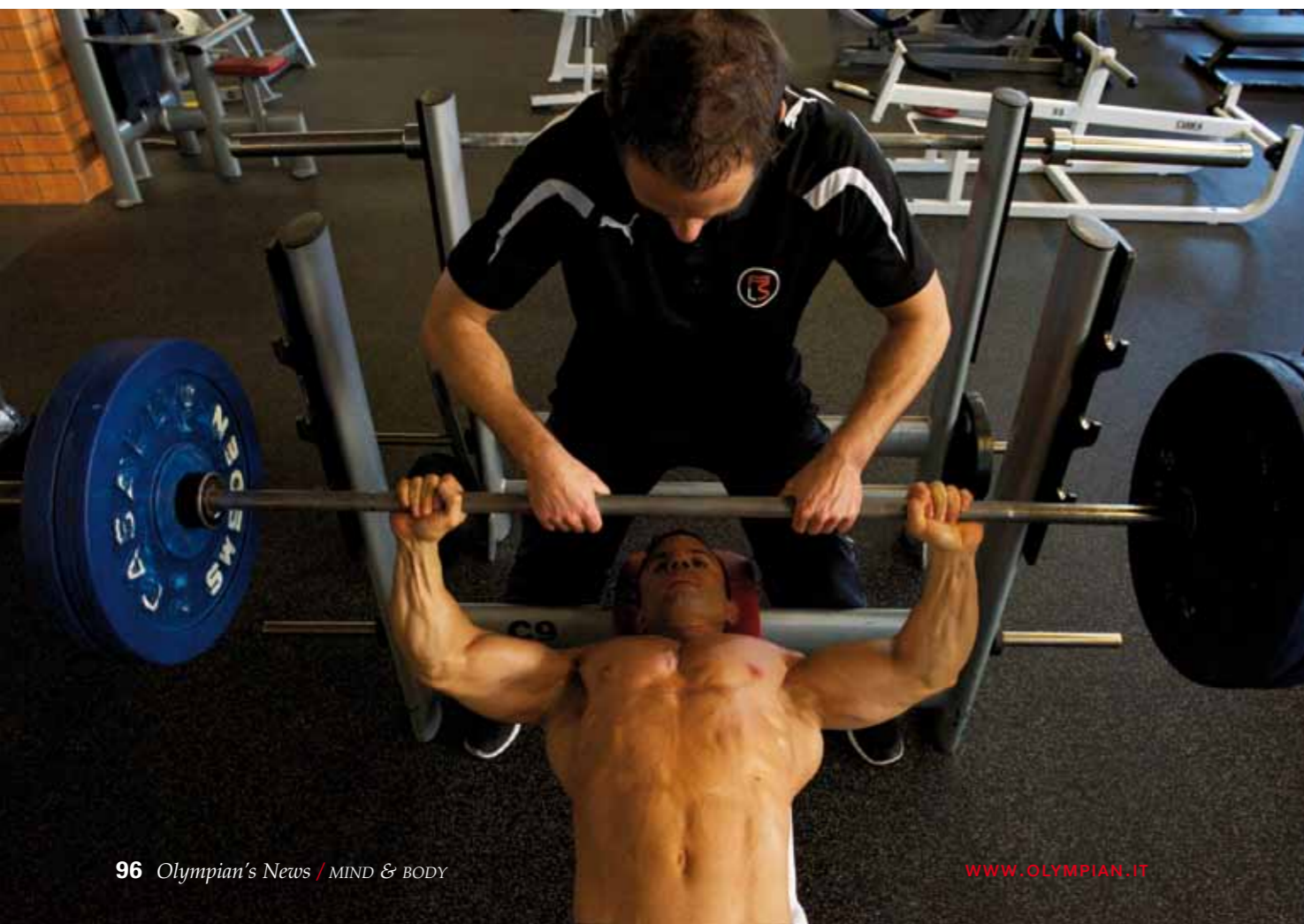


grande volume, intervalli di riposo brevi, bassa intensità e grande frequenza.

Cosa forse più importante, le fibre muscolari a contrazione rapida hanno un potenziale di crescita molto maggiore delle fibre a contrazione lenta. Anche nei soggetti non allenati, di solito sono del 20% più grandi e talvolta sono grandi più del doppio.

La composizione di fibre di ogni muscolo è un aspetto personale, però, come per gran parte delle caratteristiche fisiologiche, le persone non sono molto diverse tra loro. Generalmente, nelle persone le percentuali di fibre a contrazione lenta e rapida variano del 5-10%.

	Fibre tipo 1	Fibre tipo 2a	Fibre tipo 2b
Tempo di contrazione	Lento	Moderatamente veloce	Molto veloce
Resistenza all'affaticamento	Alta	Piuttosto alta	Bassa
Durata d'uso massima	Ore	<30 minuti	<1 minuto
Potenza prodotta	Bassa	Media	Molto alta
Alimentazione	Acidi grassi	Creatina, glicogeno	Creatina, glicogeno



Test

Durante il test sarà determinato il massimale per una ripetizione, vale a dire il carico massimo utilizzabile per eseguire una ripetizione singola (1RM). Per svolgere il test delle fibre muscolari sarà utilizzato l'85% di questo 1RM. Per esempio, se siete in grado di eseguire una ripetizione con 100 kg, l'85% è pari a 85 kg.

Quando testate una certa cadenza di esecuzione (4 secondi negativa, 1 secondo positiva), accertatevi di eseguire più ripetizioni possibile fino all'incapacità muscolare. Se siete in grado di eseguire 1-5 ripetizioni, allora il muscolo testato consiste principalmente di fibre muscolari a contrazione rapida. In caso di 6-10 ripetizioni è presente un misto di fibre a contrazione lenta e veloce. In caso di oltre 10 ripetizioni, a dominare sono le fibre muscolari lente. Perciò, per una crescita muscolare ottimale è necessario allenare gli intervalli di ripetizione delle fibre testate:



Ripetizioni	Fibre muscolari	Tempo sotto tensione
1-5	Fibre a contrazione rapida	5-30 secondi
6-10	Fibre muscolari lente e veloci	30-50 secondi
11-15	Fibre a contrazione lenta	50-75 secondi

Risultati del test di Marco:

Parti corporee	Fibre
Petto	Contrazione rapida
Schiena	Contrazione rapida
Spalle	Contrazione rapida
Gambe	Contrazione lenta e rapida
Bicipiti	Contrazione lenta e rapida
Tricipiti	Contrazione rapida



La routine 4 split di Marco

Allenatevi come Marco e costruite il corpo che avete sempre desiderato. Marco ha usato la sua routine 4 split per molti anni. Ovviamente, c'erano sempre dei piccoli adattamenti, altrimenti il progresso sarebbe stato impossibile. La sua routine di allenamento è basata principalmente sui risultati del test delle fibre. Inoltre, Marco segue i principi dell'allenamento eccentrico, facendo 4 secondi di fase eccentrica (per esempio per l'abbassamento del bilanciere nella distensione per il petto su panca inclinata) e una fase concentrica esplosiva (quando spinge il bilanciere verso l'alto). Questi accorgimenti lo hanno aiutato a migliorare la sua composizione corporea e a guadagnare massa magra.

PARTI CORPOREE	ESERCIZI
Petto/schiena (allenamento serie monster)	<p>A1 Distensione per il petto con bilanciere su panca inclinata (Fatgripz), 5 serie di 6 ripetizioni</p> <p>A2 Trazioni alla sbarra (che tipo di trazioni alla sbarra?) (con sovraccarico), 5 serie di 6 ripetizioni</p> <p>B1 Distensione con manubri su panca piana con rotazione interna, 5 serie di 6 ripetizioni</p> <p>B2 Rematore con bilanciere, 5 serie di 6 ripetizioni</p> <p>C1 Pullover con braccia tese al cavo, 4 serie di 8-12 ripetizioni</p> <p>C2 Aperture ai cavi con presa prona, 4 serie di 8-12 ripetizioni</p> <p>D Stacco da terra pre-esaurito, 3 serie di 12-15 ripetizioni</p>
Spalle/addominali	<p>A Distensioni per le spalle con manubri, 5 serie di 6 ripetizioni</p> <p>B Sollevamenti laterali con manubri, 4 serie di 8-12 ripetizioni</p> <p>C Sollevamenti frontali con manubri (presa supina), 4 serie di 8-12 ripetizioni</p> <p>D Trazioni al collo con manubri, 3 serie di 12-15 ripetizioni</p> <p>E Aperture inverse alla macchina (deltoidi posteriori), 4 serie di 8-12 ripetizioni</p> <p>F Crunch inverso (addominali bassi), 3 serie di 15-20 ripetizioni</p> <p>G Crunch al cavo, 3 serie di 15-20 ripetizioni</p>
Braccia	<p>A1 Curl per i bicipiti con bilanciere con armblander e fatgripz, 5 serie di 6 ripetizioni</p> <p>A2 Flessioni alle parallele con sovraccarico, 5 serie di 6 ripetizioni</p> <p>B1 Curl per i bicipiti con presa a martello, 5 serie di 6 ripetizioni</p> <p>B2 French press su panca piana, 5 serie di 6 ripetizioni</p> <p>C1 Curl per i bicipiti ai cavi a due braccia, 4 serie di 8-12 ripetizioni</p> <p>C2 Estensione per i tricipiti ai cavi stando in piedi, 5 serie di 6 ripetizioni</p> <p>D Curl di concentrazione con manubri, 2 serie di 20 ripetizioni</p>
Gambe	<p>A Leg press a 45°, 4 serie di 15-20 ripetizioni</p> <p>B Leg curl a una gamba su panca piana, 4 serie di 15-20 ripetizioni</p> <p>C Leg extension, 4 serie di 15-20 ripetizioni</p> <p>D Affondi con manubri lungo una pista di 60 m, due piste</p> <p>E Macchina per gli addominali, 4 serie di 15-20 ripetizioni</p>

LA SCOPERTA DELLA PROPRIA STRADA NEL FITNESS

Alla fine del 2013, Marco e il suo migliore amico, nonché allenatore e socio in affari, Michael, hanno fondato la FitLifeStyle a Zurigo, Svizzera. Hanno cominciato offrendo personal training e consigli alimentari personalizzati, allenamento in sospensione e seminari per piccoli gruppi. I due condividono grande passione e grande esperienza nell'allenamento per la forza, però sono diversi. Mentre Marco è più creativo e ha sempre tante idee diverse, i punti forti di Michael sono l'organizzazione e la comunicazione.

"Il confronto è fondamentale per il successo. Per me è molto importante avere un socio che mi è complementare", afferma Marco. Insieme vogliono aumentare la consapevolezza nella loro comunità, dando il loro contributo al miglioramento della società. Grazie alla loro esperienza e alle loro esperienze professionali, il successo è assicurato.

Qui potete trovare ulteriori informazioni su Marco:

- www.fitlifestyle.ch/en/trainer/marco_laterza
- FB: www.facebook.com/marco.laterza01
- Instagram: www.instagram.com/mlaterza_fit
- FB Fanpage: www.facebook.com/fitlifestyle.ch

COS'È FITLIFESTYLE?

FitLifeStyle offre personal training di alta qualità. L'attenzione è rivolta al cliente e ai suoi bisogni specifici. Più che la quantità a noi interessa la qualità per sostenere i clienti con la nostra esperienza. Le nostre priorità sono l'allenamento personalizzato e di gruppo. Alleniamo i nostri clienti con tanta motivazione, attenzione alla qualità e passione, per accertarci di raggiungere i nostri obiettivi velocemente.

L'idea di FitLifeStyle è nata durante una vacanza a Miami nel 2011, durante la quale Marco e Michael se la sono spassata. Durante il loro soggiorno si sono allenati regolarmente alla Golds Gym Miami Beach, restando sbalorditi dalla scena del fitness negli USA. Parlando del futuro è venuto fuori

l'idea di aprire una palestra in Svizzera. Da allora, Marco e Micheal lavorano al proprio obiettivo e il primo passo è stato creare un marchio che rappresenta ciò in cui credono i due personal trainer: FitLifeStyle.

FitLifeStyle (FLS) significa forza, potenza, durata, motivazione e vita nella sua interezza. Il cerchio intorno all'acronimo FLS simbolizza la vita, il cerchio della vita che riassume la vita e irradia unità. Il colore arancione significa coraggio, fiducia, amicizia e successo. Questi attributi, insieme al nome FitLifeStyle, trasmettono le nostre convinzioni e cosa rappresentiamo.

Essere in forma non significa soltanto essere sani e felici, è anche un'attitudine. Questa attitudine interna influenza e si trasmette a tutti gli aspetti della vita, nelle cose quotidiane, al lavoro e nelle relazioni sociali. FitLifeStyle è questo ed è partner di chiunque vuole trasformare il proprio corpo e migliorare la salute e il benessere.

www.fitlifestyle.ch

