

# ***FOCUS***

## ***IN ALLENAMENTO***

---

*di Roberto Luppi*



**Copyright ©2022 Roberto Luppi Tutti i diritti riservati**

Nessuna parte di questa guida può essere riprodotta o trasmessa tramite scambio di file, fotocopie o altri mezzi senza la preventiva autorizzazione scritta dell'autore, fatta eccezione per brevi citazioni (recensioni, opinioni ecc.). L'autore si è fatto carico personalmente della preparazione di questa guida.

**Attenzione**

Le informazioni contenute in questo testo non intendono sostituirsi in nessun modo a parere medico o di altri specialisti. L'autore non potrà in alcun caso essere ritenuto responsabile dall'uso delle indicazioni della guida. Consultare il proprio medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare. Coloro che usufruiscono delle informazioni citate in questo testo lo fanno sotto la loro personale responsabilità. Consultare un medico esperto in nutrizione per avere maggiori dettagli sull'alimentazione più adatta per le proprie caratteristiche.

# ***INDICE***

<b><i>INTRODUZIONE</i></b> .....	2
<b><i>DIAMOCI DENTRO</i></b> .....	3
<b><i>PRE-WORKOUT</i></b> .....	4
<b><i>WORKOUT</i></b> .....	5

# ***INTRODUZIONE***

Alcune cosette che ho imparato negli anni ti aiuteranno a tirar fuori il meglio di te in allenamento in queste settimane di lavoro insieme.

Cosa voglio dire con questo?

Se hai iniziato questo percorso c'è un motivo. Nella maggior parte dei casi si è pronti al cambiamento. Vuoi mettere su muscoli, vuoi vederti meglio e far stringere le maniche di quelle t-shirt, oppure perdere grasso per sentirti più a tuo agio.. qualunque sia la tua motivazione, usala!

## ***Comincia da qui***

All'inizio del nostro percorso ti ho chiesto di mandarmi delle foto della tua condizione da diverse angolazioni. Salvale anche tu da qualche parte, in modo che siano facilmente accessibili. Se puoi stampale e mettile in vista oppure cerca di guardarle ogni tanto. Usa te stesso come motivazione per non sembrare mai più così!

Te lo prometto, se ti impegni in questo programma, sarai felice di aver scattato quelle foto.

E adesso che hai uno strumento per motivarti quotidianamente, andiamo a vedere come trovare il necessario focus in allenamento.

# ***DIAMOCI DENTRO***

Il 90% degli uomini che vogliono mettere su un pò di muscoli fallisce nell'impresa. Si trascinano in palestra, fanno sempre lo stesso allenamento, bevono il loro integratore di proteine, vanno su qualche gruppo facebook, forum o canale YouTube a parlare di bodybuilding e commentare... e finiscono con il rimanere sempre gli stessi magri sognatori che erano quando hanno iniziato.

Spinti dalla frustrazione, alcuni potrebbero decidere di comprare un programma di allenamento pre-impostato da uno dei tanti influencer... ma poi finiscono con il concentrarsi solo ed esclusivamente sulle schede, senza valutare altro.

Dopotutto, questo è la vera e unica chiave vero? Per costruire un fisico strabiliante occorre allenarsi in un certo modo, mettere su peso e non indugiare in stupide chiacchiere riguardanti il mindset...

Be, lascia che ti dica che tutti questi uomini non raggiungeranno mai un fisico di qualità. Spenderanno il resto del loro tempo in allenamento girando la così detta "ruota del criceto". Fino a quando non ci si rende conto che allenamento e sana alimentazione sono solo una minima parte del segreto per crescere... si è condannati all'eterno purgatorio del bodybuilding.

Il fatto è che costruire un fisico eccellente dipende al 90% da ciò che sta fra le orecchie. Perché pensi che Arnold Schwarzenegger sia riuscito a diventare il più grande bodybuilder di tutti i tempi, quando tutti gli uomini che si allenavano con lui e di cui magari non hai mai sentito parlare alzavano gli stessi pesi (se non di più) e facevano gli stessi esercizi?

***Il motivo è che Arnold era un maestro dell' auto-motivazione, della visualizzazione e della definizione di obiettivi a lungo termine.***

Per riuscire a creare un fisico snello e muscoloso, devi prendere spunto dagli atleti professionisti che considerano i loro allenamenti come una missione sul campo di battaglia.

Se vuoi tirare fuori il massimo del tuo impegno, devi applicarti con un grade focus in ogni aspetto del tuo allenamento. Per questo, dovresti dividere i tuoi sforzi mentali in due momenti...

# ***PRE-WORKOUT***

1. Un'ora prima di andare in palestra, visualizza te stesso mentre ti alleni. Vai a vedere quale seduta ti aspetta, studia il workout. Visualizzati mentre afferrisci i pesi e li sollevi in quelle ultime 3 ripetizioni. Concentrati sul tuo obiettivo, ovvero fare più di quanto hai fatto nel tuo ultimo allenamento... una ripetizione in più, 5 chili aggiuntivi ecc. ecc.

2. Discuti i tuoi piani di allenamento specifici per quel giorno con i tuoi amici. Racconta loro che sei assolutamente concentrato sull'ottenere quelle 6..8 ripetizioni con quel dato peso. Mettiti nella condizione di dover rendere conto ad altri di quello che dici e quindi di auto-motivare te stesso.

3. Circondati di persone positive. Ricorda... se frequenti fumatori incalliti non riuscirai a smettere di fumare... Cerca attivamente persone che ti sosterranno e che abbiano i tuoi stessi interessi. Ti tireranno su quando ne avrai bisogno e rafforzeranno i tuoi obiettivi quotidiani.

4. Se devi distrarti, fallo prima. Quando entri in palestra, fermati a valutare la situazione. Osserva chi è presente e cosa sta facendo. Fai anche due chiacchiere e saluta i conoscenti. Fare questo ti consente di non essere distratto quando poi premi l'interruttore e il tuo allenamento ha inizio.

5. Alza i giri del motore. Un'ora prima di andare in palestra, dovresti avere inserita la prima. Quando varchi l'ingresso della palestra, dovresti essere in seconda. Mentre stai affrontando i tuoi set di riscaldamento la terza marcia dovrebbe essere ingranata, per poi andare a mettere la quarta nel momento in cui affronti il primo set allenante.



# WORKOUT



1. Concentrati sul muscolo target. Crea quella connessione mente/muscolo. Quando stai allenando i pettorali, concentrati sul petto. In questo modo sarai in grado di coinvolgere al massimo i tuoi muscoli per reclutare più fibre possibili.

2. Spegni il cervello, o almeno la parte di te che è decisa a sabotare il tuo allenamento. Sai di cosa parlo... si tratta di combattere costantemente con se stessi per cercare di fare di più. Non stai esaurendo il tempo a disposizione, non ti stai allenando troppo, non stai facendo già abbastanza... non negoziare con questo lato della tua mente!

Piuttosto dimostra a te stesso quello che sei veramente in grado di fare. Non concentrarti sul peso, ma visualizza il tuo corpo come una macchina, le braccia e le gambe come dei pistoni che guidano il peso meccanicamente e con precisione chirurgica.

3. Gioca con la tua mente. Gli atleti professionisti lo fanno per fare cose incredibili da decenni. Tom Platz è una leggenda tra i bodybuilder per il suo incredibile sviluppo delle gambe. I suoi allenamenti erano la definizione di "intensità".

Ecco come ha giocato con la sua mente per ottenere risultati straordinari:

Platz applicava costantemente vari trucchi mentali per spingersi oltre il limite. Durante una serie di squat, per esempio, si auto-convinceva che sua moglie fosse stata rapita e che qualcuno le puntasse una pistola alla tempia. La sua vita era nelle sue mani... se non avesse portato a termine il numero di ripetizioni previste sarebbe morta.

Riesci ad immaginare l'intensità che potresti generare se questa fosse la tua realtà?

Ecco, questo è uno dei trucchi mentali che è possibile applicare per pretendere di più da te stesso durante quelle difficili ripetizioni finali.

4. Immagina che un milionario ti abbia appena offerto 10 milioni di euro per fare quell'ultima ripetizione in modo perfetto.

**5.** Immagina che in piedi davanti a te ci sia la persona che più ti sta a cuore, che ti osserva mentre porti a termine quell' ultima ripetizione.

**6.** Immagina che si sia appena verificata un'esplosione nella parte del corpo che stai allenando. Lascia che il potere dell'esplosione ti inondi durante l'ultima ripetizione (senza sacrificare la forma esecutiva).

**7.** Insulta te stesso. A volte un po' di dialogo interiore negativo strategico può fare meraviglie. C'è una scena classica in Pumping Iron in cui Arnold Schwarzenegger sta aiutando Franco Columbu in una serie di distensioni su panca.

Franco ad un certo punto appoggia il peso sul petto e, invece di aiutarlo, Arnold lo definisce un "*dannato scansa fatiche*"... al che Franco stringe i denti e trova le forze per tirare su il peso.

Non hai bisogno di Arnold nei dintorni. Datti del "*dannato scansa fatiche*".

**8.** Rendi quella serie un'esperienza di vita o di morte. Immagina di essere appeso a una scogliera con la punta delle dita. Se non riesci a sollevare quel peso, allora la tua presa fallirà e sarà tutto finito.

**9.** Arrabbiati con i pesi. Immagina che ti stiano sfidando e prendendo in giro e che ti stiano chiamando "*femminuccia magrolina*". Non lasciarli vincere. Sii migliore di loro.

Fai appello al tuo orgoglio e sconfiggi quei pezzi di ferro.

**10.** Vedi te stesso come il più accanito lavoratore in palestra (tienitelo per te o potresti apparire arrogante). Immagina che tutti sappiano che sei l'atleta più duro che c'è in palestra. Hai una reputazione di cui essere all'altezza. Non deluderli!