

Introduzione

Da ormai un ventennio vivo a stretto contatto con il mondo dello sport e del fitness in generale, prima da semplice appassionato poi, dopo la laurea, ho trasformato quella passione nel mio attuale lavoro di docente. L'età mi permette di ricordare perfettamente il fascino che i bodybuilder hanno esercitato su di me durante l'adolescenza. Ho iniziato a muovere i primi passi in palestra, ad allenarmi con i sovraccarichi, a cercare di ottenere un fisico quanto più ipertrofico possibile. Ho conosciuto in prima persona cosa significa essere schiavo dei workout e di un'alimentazione rigida.

Nei diari di scuola che ancora conservo, oltre ai compiti a casa, ogni pagina contiene l'alimentazione e il conteggio delle calorie previste per settimana, e quali integratori e quale allenamento associare. Ripensando a quel periodo, ho ancora la sensazione di mandar giù frullati di proteine disgustosi con dentro pezzi d'ananas aggiunti per mitigarne il sapore e migliorarne la digeribilità. Il mercato degli integratori non era ancora esploso e non c'erano alternative più gustose. In realtà non ho mai raggiunto dimensioni fisiche esasperate, o semplicemente non ne ho avuto la percezione, proprio come descriverò nelle pagine a seguire. Risultati a parte, conosco da vicino cosa significhi vivere in questo modo e, soprattutto, pensare in un certo modo! Man mano che la semplice pratica sportiva si è affiancata a uno studio più serio e scientifico, quella tendenza si è mitigata e ho sostituito lo stereotipo del soggetto ipertrofico con l'ideale di un corpo in buona salute ed efficienza fisica, che esprime poi realmente il concetto di fitness e di equilibrio. Proprio per questo i contenu-

ti proposti potranno apparire conditi da un certo grado di severità, poiché le informazioni scientifiche presenti convivono con l'esperienza di chi ha attraversato il mondo della vigoressia "dal di dentro" e continua a relazionarsi con chi fa ancora fatica ad uscirne.

L'idea di questo libro è nata durante una delle lezioni sulla metodologia dell'allenamento finalizzata proprio all'incremento delle masse muscolari. Al momento di porre le domande uno dei miei studenti, visibilmente muscoloso, esordì in questo modo: "Prof., con tutte le cose che sembra sapere sull'ipertrofia, se le mettesse in pratica dovrebbe essere enorme!".

Inutile dire che a questa frase seguirono le risate maldestramente coperte degli altri studenti. In effetti la frase conteneva, in modo involontario, almeno due provocazioni. Da una parte, dato che il mio aspetto fisico non faceva pensare a una grande ipertrofia, significava che ero un sedentario. Un sedentario che insegna metodologia dell'allenamento. Dall'altra, se invece non fossi stato sedentario e, nonostante gli allenamenti, non potevo vantare una condizione ipertrofica, allora quelle che cercavo di far passare come competenze sulla materia forse non erano così corrette.

Dopo un rapido sorriso risposi: "È proprio perché conosco queste cose sull'ipertrofia che non voglio diventare enorme!".

Quella considerazione, e questo libro, non rappresentano un attacco, e ancor meno una critica, a chi la pensa in modo diverso e vuole ottenere volumi muscolari sempre maggiori, l'intento semmai è quello di indurre a considerare se ne valga la pena.

PIERLUIGI DE PASCALIS
www.depascalis.net