“IL DIO SQUAT NON PERDONA”

(LA RELIGIONE DELLO SQUAT)

DI ROBERTO EUSEBIO CAMPIONE NAZIONALE ASSOLUTO DI BODY FITNESS
In collaborazione con Di Bella Dario

Alzi la mano chi non si è mai presentato con un inquietante senso di ansia all’appuntamento più temuto della settimana. Chi pratica il body building da un po’ di tempo e con un minimo di serietà e determinazione ha già capito di cosa sto parlando: sto parlando dell’allenamento delle gambe.
Sì, perché se nelle altre sedute di allenamento abbiamo cantato vittoria su bicipiti e pettorali, tricipiti e quant’altro guardandoci allo specchio una, dieci, cento volte con soddisfazione adesso tocca alle gambe, e con le gambe non si scherza più: quel giorno è puntualmente arrivato.
Spesso e volentieri si osservano atleti che hanno sviluppato efficacemente i muscoli della parte superiore del corpo ma che presentano un’ipertrofia insufficiente a livello degli arti inferiori, assumendo nel complesso una poco invidiabile forma che io scherzosamente chiamo “a cono gelato”. Sono certo che non è questo quello che vogliamo. Quello che vogliamo è scolpire gambe forti e voluminose a 360 gradi polpacci inclusi, diciamocelo pure senza ipocrisie. Senza saperlo abbiamo fatto un primo importante passo: stabilire un *target*, un obiettivo da raggiungere. Io amo molto lavorare per obiettivi.

Che ci piaccia o no, le gambe sono costituite da fasci muscolari talmente imponenti da richiedere sempre carichi molto elevati per arrivare a “volumizzarsi” in maniera soddisfacente. Quindi scordiamoci le nostre “faticose” seriette da dieci alla pressa orizzontale o il curl per i femorali con 30 chili di peso. Ipertrofizzare per bene i muscoli degli arti inferiori richiede carico, carico e ancora carico. Fino al limite della sopportazione ma sempre ben lontani dalla soglia dell’infortunio. In fondo allenare le gambe è quasi una metafora della vita: conoscere per quanto è possibile se stessi e i propri limiti e attendere con pazienza i risultati dei nostri sforzi.
A livello psicologico vedo che la pazienza è spessissimo una pianta che pochi amano coltivare; tutti vorrebbero un corpo da rivista facilmente e subito. Ammetto anch’io di essere stato più volte affetto dal virus dell’impazienza, nel corso di mesi e anni di allenamenti, ma occorre ricordare che nella pratica del body building non esiste nulla di facile e di immediato, e questo perché il corpo considera un lusso l’incremento di massa muscolare che in seguito dovrà nutrire e ossigenare. Non a caso una Ferrari paga molte più tasse di

un'utilitaria, quindi se è una Ferrari che vogliamo, prepariamoci a lavorare duramente.
Personalmente, in palestra non amo cimentarmi su un gran numero di esercizi diversi; la mia parola d'ordine è sempre stata "semplificare", privilegiando i grandi esercizi multiarticolari a discapito dell'uso di macchine o esercizi di isolamento. Forse questo è un retaggio di quando mi allenavo quindici anni fa, in tempi in cui esisteva solo il rozzo "body building" e non si parlava ancora di "fitness" e altre raffinatezze. Non ho comunque nulla in contrario all'uso delle macchine a carico guidato, alle quali possiamo sempre tornare o far ricorso al termine dei mesi di routine dure basate su esercizi vecchio stile, il principale dei quali è sicuramente lo squat libero.

Considero lo squat libero il re di tutti gli esercizi multiarticolari, quasi una sorta di divinità che elargisce premi o punizioni a seconda di come ci si avvicina.
Per questo la mia non è una semplice seduta settimanale di squat ma una liturgia quasi sacra alla quale non nascondo di recarmi ogni volta con una certa paura. Con lo squat non ci sono mezzi termini; quella sensazione che si prova staccando il bilanciere dagli appoggi è irripetibile: ci sembra di avere un metro cubo di calcestruzzo che grava sui trapezi. Ebbene, è a quel punto che occorre andare avanti. L'impalpabile soglia, lo *stargate*, è lì: chi si spaventa e torna indietro otterrà i risultati che merita: mediocri. Chi ha coraggio e prosegue sarà premiato dal dio-squat. Vediamo allora come strutturare una seduta di allenamento delle gambe che sia veramente produttiva e non dispersiva:

- Iniziamo lo squat solo dopo almeno sei mesi di irrobustimento delle gambe effettuato con altri esercizi meno complessi e più specialistici come Leg Extension, pressa obliqua, affondi ecc. Attenzione perché paradossalmente proprio gli esercizi che sembrano innocui possono riservare brutte sorprese. In particolare manteniamo la parte bassa della schiena incollata allo schienale della pressa obliqua: eviteremo di giocarci la parte bassa della colonna vertebrale. Non facciamoci ingannare dalla traiettoria guidata delle macchine da palestra e dal senso di sicurezza che sembrano trasmettere.

- Lavoriamo tantissimo sui lombari, senza necessariamente appesantirci con dischi da dieci chili tenuti al petto: bastano quattro serie del tipo 20-20-15-15 ma eseguite con costanza almeno una-due volte a settimana. E' la costanza ciò che conta. Non iperestendiamo il busto, non sfruttiamo i rimbalzi, non affrettiamo questo utile esercizio per premura e voglia di terminare. Forse i lombari non saranno belli da vedere, ma sono e restano muscoli indispensabili. Non trascuriamo neppure gli addominali. Il nostro scopo finale è erigere una cintura di sostegno che renda la schiena un "tronco" robusto in grado di resistere al peso del bilanciere. Il lavoro sui

lombari non andrebbe mai riposto nel cassetto ma proseguito anche al termine dei mesi preparativi.

- Spesso ho letto meraviglie riguardo a un altro grande esercizio multiarticolare: lo stacco da terra a gambe piegate (*deadlift*, il peso morto). L'ho provato per mesi e ho constatato che per quanto ci si possa impegnare in un'esecuzione corretta, la meccanica è talmente sfavorevole che prima o poi si comprometterà la schiena a tutti i livelli. Secondo me il gioco non vale la candela, anche perché lo stacco richiede veramente molto peso per diventare produttivo, e a quel punto è diventato anche troppo pericoloso. In mancanza di una *trap bar*, o bilanciere quadrato, che dovrebbe permettere di fare lo stacco in sicurezza ma che probabilmente non avremo mai, lasciamo quindi eseguire questo esercizio ai praticanti del powerlift che, bontà loro, lo eseguono in versione completa.

Inizio la seduta di squat dopo aver eseguito quattro serie da dieci alla Leg extension con carico leggero allo scopo di pre-congestionare i quadricipiti. Nelle pause tra una serie e l'altra mi impongo di non mettermi a chiacchierare ma eseguo esercizi di stretching di femorali, quadricipiti e polpacci.
I polpacci hanno già lavorato per primi al Calf da seduto (4 serie da 10-12 ripetizioni) e al Calf in piedi (2 serie da 30-50 ripetizioni). Nei calf ricerco la massima escursione articolare possibile, anche quando sembra di scivolare da un dirupo e i polpacci si incendiano di dolore. Per tutti i muscoli, ma più che mai per i polpacci, vale il concetto della predisposizione genetica: in poche parole, se ne abbiamo pochi di base sarà molto più dura vederli crescere. Quindi non aspettiamoci progressi immediati per i polpacci; forse l'atteggiamento migliore è non aspettarsi troppo da questo distretto muscolare difficilissimo da sviluppare. Qualunque risultato sarà poi benvenuto.

Eccoci allora allo squat libero: eseguo una prima serie da 15-20 ripetizioni per riscaldamento e per prendere confidenza con la meccanica dell'esercizio. Uso il 60% del carico previsto nell'ultima serie. Non richiedo assistenza e indosso la cintura lombare, non tanto stretta da impedire il respiro ma neanche tanto larga da essere utile solo a "far scena". Eseguo questa prima serie in accosciata completa approfittando del carico ancora ridotto. Scendo cioè più in basso possibile con i glutei per stimolare anche questo distretto, che ha un'utile funzione di sostegno e che comunque il lavoro preparativo fatto nei mesi precedenti alla pressa obliqua dovrebbe già aver sviluppato.
Nella seconda serie impiego l'80% del carico previsto per l'ultima serie: richiedo gentilmente assistenza fidata, se possibile. Chi assiste non dovrebbe stare dietro incrociando le braccia e guardando altrove ma deve sfiorarci alla cintola seguendo il movimento, facendoci insomma sentire che "c'è" e che possiamo fidarci concentrandoci solo sulla spinta. Durante l'esercizio non

sono ammesse battute di spirito; potrebbe sembrare una sciocchezza, ma quando si lavora con un quintale sulla schiena è meglio non ridere, pena la deconcentrazione e l'infortunio: quando avremo riposto il carico potremo ridere quanto vogliamo, se ne avremo l'animo.
La respirazione dev'essere impeccabile: inspirare in piedi e trattenere quando si scende, mantenendo la schiena rigida come un pezzo di marmo. Ci si concentra sul movimento di spinta, che io eseguo in questa serie tenendo le gambe molto ravvicinate, quasi unite, per stimolare la crescita del vasto laterale, il settore più esterno del quadricipite. Eseguo ripetizioni fino all'incapacità e mi concedo due minuti di recupero. Fine della seconda serie.

La terza e la quarta serie sono quelle di carico vero e proprio: impiego rispettivamente l'87% e il 100% del carico che sono in quel determinato periodo in grado di sopportare. Carichi eccessivi sono annunciati da inquietanti segnali di solito a livello dei settori alti della schiena; si tratta di campanelli d'allarme che occorre ascoltare attentamente. Solo mostrando umiltà e obbedienza il dio-squat dispenserà doni: il peso dev'essere sempre calibrato bene con aggiunte di pochi chili alla volta in fase di progresso; aggiunte di dieci chili sono poco tollerate; aggiunte di venti chili per parte, come ho visto fare, sono improponibili. Non dimentichiamoci mai della virtù della pazienza e mettiamo da parte gli esibizionismi.
Le ultime due serie dunque: richiedono ovviamente assistenza fidata e tutta la determinazione che siamo in grado di tirare fuori. Tutta vuol dire tutta. Non ho ripetizioni prefissate, conduco l'esercizio fino all'incapacità: del resto staccare un bilanciere di oltre un quintale dagli appoggi non è uno scherzo, quindi tanto vale andare fino in fondo finchè si può. Mantengo le gambe larghe quanto le spalle e i piedi leggermente divaricati. Non eseguo l'accosciata completa perché il carico non lo consentirebbe; non ascoltiamo incitamenti e sirene in quella direzione: sotto il bilanciere ci siamo noi e dobbiamo uscirne incolumi. Finita l'ultima ripetizione, aspetto ad allentare la tensione finchè il bilanciere non è al sicuro sul rack; alcuni incidenti possono intervenire proprio in questa fase, in cui il carico è massimo ma ci si comincia a rilassare. Posiamo il bilanciere delicatamente per evitare di alleggerire bruscamente la colonna vertebrale e facciamo un bilancio di quello che abbiamo portato a casa: abbiamo eseguito un importante esercizio multiarticolare diversificando il movimento in tre parti: accosciata completa, gambe unite e infine due fasi di carico a gambe divaricate per l'ipertrofia. Tranne la prima, tutte le serie le abbiamo condotte ad esaurimento.
Un ultimo consiglio: se faccio squat davanti ad uno specchio, io preferisco oscurarlo; questo perchè durante l'esecuzione dovremmo guardare sempre in alto e mai davanti a noi: guardare avanti distrae e porta ad abbassare in successione lo sguardo, la testa e infine la schiena con tutte le conseguenze immaginabili.

L’allenamento delle gambe prosegue con cinque serie al Leg Curl anch’esse condotte ad esaurimento, le prime quattro a carico crescente come in precedenza, la quinta all’80% del carico massimo. Il senso di vittoria dato dalla seduta precedente di squat dovrebbe infondere coraggio e permettere di allenare a fondo anche questo distretto muscolare, che contribuirà ad arrotondare la parte posteriore delle gambe, spesso trascurata perché poco visibile. Anche il curl dei femorali richiede carichi elevati, quindi diamoci dentro ma non tanto da giocarci i tendini posteriori del ginocchio. Lo stretching tra una serie e l’altra non è un optional ma un dovere. E quando siamo distesi al curl guardiamo avanti senza voltare la testa: si rischia facilmente il torcicollo.

La giornata più dura e più temuta termina con le quattro serie alla panca per i lombari di cui dicevamo: 20-20-15-15 senza necessariamente appesantirci e senza fretta. Se abbiamo a disposizione un combinato parallele-sbarra possiamo appenderci alla sbarra distendendo i piedi verso il basso, per decomprimere le vertebre sulle quali abbiamo fatto gravare il bilanciere.
Consiglio di eseguire questa routine per non più di quattro-sei mesi, localizzandola nel periodo autunnale-invernale. Possiamo poi passare a macchine a carico guidato per far riposare la schiena ed evitare per quanto è possibile fastidi futuri.

La nostra seduta “vecchio stile” termina qui, ma un allenamento serio dovrebbe proseguire a casa, e in particolare a tavola, assumendo proteine da carni bianche in quantità adeguata per nutrire e premiare il nostro corpo.
Nei due giorni successivi ci ritroveremo con le gambe toniche, arrotondate e doloranti, e ci riprometteremo che la prossima volta faremo di più, se il dio-squat ce lo permetterà.
Nell’attesa cerchiamo di avere un po’ di pietà per quello specchio ormai stufo di vederci in posa, e rilassiamoci: prima di un altro tranquillo workout di paura ci resta ancora un po’ di tempo !
Buon allenamento.