

FORGIANDO ANIMA E CORPO... NATURALMENTE

di Roberto Amorosi Hernández,
www.biiosystem.es

Tutte le foto per gentile concessione dell'autore.

Mentre sono pervaso dalle magiche note di "Unstoppable Momentum" dell'immenso Joe Satriani la mente ritorna a 12 anni fa quando, nel pieno della giovinezza, mi sentivo letteralmente stratonato da 3 grandi passioni: la chitarra, il karate ed il natural bodybuilding. Dopo aver terminato gli studi ebbi la fortuna di poter dedicarmi completamente ad esse per ben 3 anni, mentre aspettavo e completavo il servizio di leva. Nella mia mente balenava la pazzia idea di partire per Boston per raggiungere il più grande conservatorio di musica del mondo: il Berklee era uno dei miei sogni nel cassetto...

IL MAL DI VIVERE

Fin dall'adolescenza, nonostante sapessi su per giù 2 o 3 parolacce in castigliano, nel mio paese rispondeva al soprannome di "Spagnolo" per via delle origini native di mia madre. In realtà scintillava da tempo, in me e mio fratello, l'idea di viaggiare altrove probabilmente perché in qualche modo associavamo il "mal di vivere" adolescenziale al tedioso trascorrere del tempo nel nostro paesello del centro italia con poco più di 1500 abitanti e una vita sociale inesistente. Con rispetto all'ambiente che mi circondava, ero sicuramente un "asociale": detestavo la discoteca, giocare a carte (in quel momento lo sport più popolare del paese), l'alcol, qualsiasi tipo di droga e odiavo il fumo passivo (soprattutto dopo aver sofferto per mesi di pleurite senza mai aver messo una sigaretta in bocca). Non era facile trovare qualcuno con cui condividere il mio stile di vita senza sembrare un "nerd". Lo sport era quindi la mia valvola di sfogo e mi resi presto conto di quanto lo fosse quando mi innamorai per la prima volta di una ragazza. Improvvisamente cominciai a sentire come la furia e la grinta che mi spingeva durante gli allenamenti svanivano lasciando al loro posto tutta una serie di quesiti amletici:

Facevo quel che facevo per piacere o per infliggermi una sorta di castigo? Avevo forse bisogno di allenarmi allo strazio solo per dare sfogo a qualcosa che bruciava dentro di me?



1993

Sono molte le persone che si ossessionano con l'attività fisica per motivi simili, per superare un momento difficile della loro vita o una separazione dolorosa... OK, va bene, meglio far sport che qualcos'altro, no? Però l'idea di aver assuefazione, anche fosse a qualcosa di "socialmente accettato" come lo sport, mi dava davvero fastidio. Io volevo fare quello che facevo per una decisione mia, non per necessità! Quello per me fu un punto di cruciale a partire dal quale cominciai a coltivare una passione motivata da una scelta cosciente, che mi portò per la prima volta in braccio al sovrallenamento.

Ero abituato ad avere i muscoli dolenti ed avevo anche superato dei brutti mesi





con periostite tibiale per via dell'abbondante lavoro pliometrico del Karate, ma quando iniziai a guardare l'orologio a metà allenamento per controllare quanto mancava alla fine di ogni lezione, ebbi la sensazione che qualcosa non andava per il verso giusto. Quando in piena stagione competitiva poi cominciai a sentire una forte ansia e sconcerto ogni volta che si nominava la vigilia di una gara, iniziai a prender piede l'idea di gettare la spugna. Un giorno dopo l'allenamento con il CTR (Centro Tecnico Regionale) il maestro, vedendomi un pò depresso, si avvicinò e mi chiese se tutto andasse bene. Non potei contenere le lacrime, non sapevo cosa mi stesse succedendo, stavo perdendo interesse per il Karate che tanto amavo e lui sorridendo mi disse: *"Era ora... Pensavo fossi di ferro! Stai tranquillo, sei semplicemente sovrallenato. Riposa un tempo e tutto tornerà come prima"*.

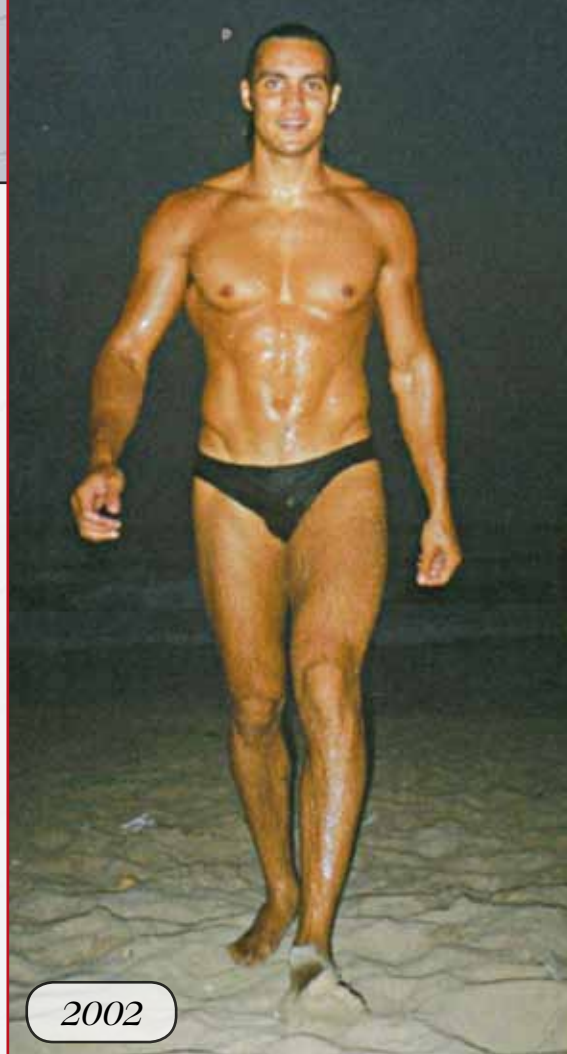
Nel frattempo la chiamata alle armi era giunta e fu proprio durante il servizio di leva obbligatorio quando toccai il fondo. Privato della libertà ed allontanato da tutto ciò che mi appassionava, vissi quel momento come una vera carcerazione. Intanto quel birbantello di mio fratello, dopo essersi negato alla pazzia idea del *Berklee*, partì con degli amici argentini verso Palma di Maiorca. Non stavo più nella pelle, ogni lettera che ci scrivevamo era benzina lanciata al fuoco del cambiamento. *"La vera felicità, la si trova dentro se stessi"*, mi ripeteva fra me e me mentre una vocina polemica sussurrava: *"Nel frattempo che cerchi, meglio farlo a Maiorca, No?"*...

ROAD TO MALLORCA 2002

La voglia di raggiungere mio fratello fermentava irrefrenabilmente ma avevo bisogno di *"una spintarella"*. Si trattava di mettersi veramente in gioco: amici, famiglia, karate, pesi, chitarra, lavoro come istruttore, dovevo abbandonare TUTTO. Lasciare alle spalle qualcosa di "sicuro" per qualcosa di totalmente sconosciuto, passare dalla *"Zona di Comfort"* a quella di Crescita. Fu allora quando la legge di *"Causa ed Effetto"* mi diede *"uno spintone"* e mi trovai nel bel mezzo di una bruttissima vicenda con "i suoceri" di quel tempo.

In una settimana di *"caduta libera"*, caricammo la mia *Lancia Y Elefantino* fino al tetto e partimmo per l'Isola della Calma. Invaso da una tempesta di emozioni, ero il protagonista di un film d'avventura: senza una lira (anzi Euro), senza amici, senza lavoro, senza sapere una parola di Spagnolo... solo tantissima ed irrefrenabile illusione e senso di libertà. Si ricomincia da ZERO!!! I Primi 2 anni furono davvero difficili e mi allenavo come potevo, visto che quei pochi lavori che riuscivo a trovare erano fisici e strazianti. Cambiavamo appartamento 2 volte l'anno, cercando continuamente qualcosa di più economico (spesso potevamo pagare l'affitto solo grazie all'aiuto dei miei). La nostra economia era davvero instabile, per cui seguivo una alimentazione, diciamo, di *"sopravvivenza"* anche se il clima quasi tropicale e poter tirarsi al mare ogni notte, compensavano ampiamente il sacrificio.

Fortunatamente, nella ricerca di un dojo dove allenarmi, conobbi un buon karateka, Javitxu, che mi accolse come in famiglia e presto tornai ad impartire lezioni di Karate nella sua Scuola Shotokan, sia a bambini che a adulti. Inoltre mi aiutò a cambiare lavoro, diventando bagnino nella piscina municipale oltre che professore di



psicomotricità di ben 3 scuole materne, per cui era giunto il momento di tornare a piegare quel maledetto ferro.

RISORGENDO DALLE CENERI

Fu allora quando provai sulla mia pelle quello che in gergo da palestra chiamiamo *"memoria muscolare"*. Ero tornato indietro ad 83-85 kg ma riprendendo fedelmente la programmazione B110 arrivai di nuovo a 92 kg con meno di 1 anno di allenamenti Brevi ed Intensi alternati con bellissimi allenamenti di Karate che ricordo con nostalgia...

Ovviamente il muscolo non ha *"memoria"* e probabilmente tutto il merito era degli Schemi Motori acquisiti, di tutto il Sistema Neuromuscolare che ripartiva da una situazione avvantaggiata, anche se alcuni autori ipotizzano che parte del merito sia anche dato dall'*Iperplasia*. Fatto sta che in palestra la gente mi vedette crescere come *"un fungo"* ed ovviamente cominciarono ad avvicinarsi alcuni ragazzi più curiosi. Iniziai allora ad improvvisare le mie prime lezioni di *Personal Training* con 3 clienti (uno dei quali conservo tuttora) per il modico prezzo di 10€ a seduta!!

Fu proprio in quel periodo che nacque una profonda amicizia con Oscar e Carmelo, 2 appassionati di culturismo che avevano provato di tutto durante diversi anni, prima di cadere in braccio al Doping. Nonostante l'uso dei farmaci, ottennero risultati mediocri ed estremamente labili. Uno di loro, ebbe dei gravi problemi di depressione e quando lo conobbi si trovava nel bel mezzo di una dura separazione ed iniziai a condividere con lui

le conoscenze che possedevo sul Natural Bodybuilding. Trascinati dal mio entusiasmo, testardaggine (di-



ciamolo pure) e sicuramente dalla mia trasformazione, divennero 2 fedeli compagni di allenamento e inamovibili sostenitori del BIIO e del Natural Bodybuilding.

STALLO.. MON AMOUR

Durante la stagione successiva 2003/2004 credetti sinceramente di essere arrivato al mio massimo potenziale genetico (che cazzata). Gli allenamenti di Karate andavano benone, vinsi anche il Campionato di Mallorca, ma con il Bodybuilding sembrava che oltre a un po' più di definizione i muscoli non ne volevano sapere di crescere. Misuravo la temperatura corporea, la pressione arteriosa e le pulsazioni a riposo ogni giorno, segnavo le ore di sonno, ero diventato uno scribacchino. Cominciai timidamente ad integrare con qualche ciclo di creatina e con un po' di caseina (quella del Decathlon per spender poco...) che buttavo giù letteralmente con una pinza al naso, orrenda. Non successe nulla. Poi scoprii la "Dieta a Zona", lessi religiosamente tutti i libri di Barry Sears, iniziai con i blocchetti, pesando ogni pasto, calcoli astrusi, ripartizioni maniacali. Niente! Avevo sempre fame e quando comprai un plicometro e misurai il grasso, capii che forse dovevo dirgli a "Barry" che la sua tabellina dei blocchetti poco si addiceva ad un atleta come me. Scesi ad un 4,1% di grasso (3 pliche J&P: Petto 4 mm, Addome 5 mm, Gamba 7 mm) e mi raffreddavo/ammalavo davvero frequentemente. I miei amici mi prendevano per i fondelli "Tanta dieta e stai sempre male"... Avevano ragione ma solo più tardi, aumentando drasticamente i "blocchetti"

ed includendo ricariche settimanali *ad libitum*, cominciai a progredire di nuovo. Non lo rimpiango perché sicuramente fu un periodo estremamente interessante dato che imparai sulla mia pelle moltissime cose sulle proprietà e caratteristiche degli alimenti, così come la risposta del mio organismo alle differenti combinazioni di macronutrienti.

Per quanto riguarda la corretta esecuzione degli esercizi, non avevo ancora nessun riferimento valido. Purtroppo, in palestra, ero circondato dalla tipica fauna di pseudo-culturisti "fai da te" per cui, in confronto a loro, la mia tecnica di esecuzione era "equiparabile" a quella di Dmitriy Klokov (ahaha, magari). Nonostante poco più tardi compresi che il Multipower non era una buona scelta e parcheggiai il mio Ego insieme alla rassicurante sensazione di sicurezza, per inoltrarmi verso il "pericoloso" mondo del bilanciare olimpico...

Questa era la situazione:

DATA	AGOSTO 2001	MAGGIO 2004
	Fine Ipertrofia	Fine Ibrido
ALTEZZA	187,5 cm	187,5 cm
PESO	94 kg	93 kg
GRASSO	10%	5%

Gruppi Muscolari (perimetro)	Fine Ipertrofia	Fine Ibrido
COLLO	44 cm	44 cm
SPALLE	132 cm	130 cm
PETTO	117 cm	119 cm
TORACE	105 cm	106 cm
VITA (altezza ombelico)	86 cm	84 cm
COSCIA (sotto il Gluteo)	63 cm	64,5 cm
POLPACCIO	38,5 cm	39,5 cm
BICIPITI	40,5 cm	41 cm
AVAMBRACCIO	35 cm	36 cm

MASSIMALI	Fine Preparazione FORZA	Fine Programma Forza
"DILDO" SQUAT (Non avendo mai avuto un buon istruttore tardai almeno altri 8 anni per correggerlo)	¼ di accosciata al MULTIPOWER con 250 kg. Non avevo la più pallida idea di quale fosse l'esecuzione corretta.	Continuai al MULTIPOWER cercando di aumentare l'accosciata ma ovviamente senza ridurre il peso non mi abbassavo oltre i 90° dell'angolo tibio-femore. Ero bloccato sui 205 kg
LENTO DIETRO	86 kg	90 kg
PANCA STRETTA	130 kg (Multi power)	130 kg (Multi power)
PANCA ORIZZONTALE	140 kg	140 kg
STACCO DA TERRA	100 kg	150 kg (Stile Sumo)
TIRATE INVERSE	126 kg	+55 kg (al Mento)
CURL BILANCIERE	62 kg	65 kg



altre discipline sportive). Tuttavia ancora oggi, invece di dar valore all'insegnamento della cultura fisica e quindi alle conoscenze tecniche dei professionisti del settore, i gestori delle palestre commerciali indirizzano tutto il budget su macchinari "new age" e sull'installazione sportiva.

Con questo profondo desiderio e le poche conoscenze che avevo a quel tempo, abbandonai tutti i lavoretti *part time* ed iniziai a tempo pieno in una palestra commerciale. Aimé solo più tardi scopri che si trattava di una delle palestre di bombardoni tra le più conosciute di Palma. Quando parlai del mio metodo di allenamento Natural al proprietario (Ex Dopa-



2005

to), credo che non mi abbia nemmeno sentito; rimase semplicemente entusiasta della foto in stile *Van Damme* che avevo messo nel curriculum così che mi appioppò l'orario di apertura e quello di massima affluenza del centro.

Iniziai a "coltivare i primi semi" nel piccolo gruppo di adepti che mi seguivano in sala. In quel momento non avevo idea della chiusura mentale a cui stavamo per andare in contro. L'ambiente era letteralmente grottesco: i clienti si chiudevano nello stanzino dei raggi UVA per bucarsi le spalle (poi le siringhe me le ritrovavo nel cestino), altri sniffavano dei fiaschetti di non so cosa prima di fare Squat mentre Alex, l'istruttore che mi accompagnava nell'orario di punta, si dedicava a spacciare e disegnando un cerchio sulle spalle dei miei clienti diceva: "*Vuoi crescere davvero? Una piccatina qua e fatto*" oltre a frasi del tipo "*Qua si viene ad allenarsi, non a fare i compiti*", riferendosi al fatto che i miei erano gli unici che scrivevano quello che facevano.

In chiusura, spesso vedevo uscire gente con borse della spesa piene di farmaci. Anche chi faceva Spinning andava di Efedrina, incredibile. Ricordo il giorno in cui Alex mi sbandierò in faccia un fascio di biglietti dicendomi "Con questo sì che si fanno i soldi... non con il B110" riferendosi agli steroidi anabolizzanti.

2005 NUOVI ORIZZONTI

A questo punto una lesione alla cavilgia sinistra durante una gara di Karate mi costrinse a fermarmi. Approfittai della pausa forzata per documentarmi il più possibile, installai internet a casa e cominciai a navigare. La pagina di Olympian's ovviamente entrò a far parte delle mie letture più assidue. Inoltre lavorando come bagnino avevo almento 6-7 ore al giorno per leggere di tutto, ero assetato!! Purtroppo in quel periodo non si trovavano molti video o blog interessanti. Decisi quindi di videoregistrare una seduta di massimali e buttarla "sul tubo", un pó per sbandierare il Natural e un po per vedere cosa succedeva. A distanza di quasi 10 anni é sorprendente vedere come può cambiare la percezione di cosa é corretto o sbagliato nell'esecuzione degli esercizi. Saró sempre grato a chi, criticando costruttivamente, mi spinse nel farmi delle domande a cercare le risposte giuste, che non avevo potuto trovare in palestra.

Nel nostro settore manca sicuramente il concetto di "Scuola del Bodybuilding" dove si possa intraprendere un percorso didattico mirato a far progredire correttamente l'atleta attraverso la codificazione di programmi ed esercizi adatti al suo livello (cosí come avviene nel Karate o in



2005

Tuttavia durante quel periodo ebbi delle grandi soddisfazioni. Riuscii a canalizzare verso gli allenamenti la rabbia nei confronti dell'ambiente (personale e professionale) in cui mi trovavo. Volevo dimostrare a tutti di che stoffa ero fatto e che "fare i compiti" serviva per stare al livello di quelli che "copiavano" facendosi le bombe. Avevo da poco rotto 6 anni di relazione con la mia ragazza e stavo passando uno dei peggiori momenti della mia vita. La passione per il Bodybuilding, insieme ad esercizi di rilassamento e meditazione (Yoga), furono determinanti per trasformare un momento di debolezza in uno di superamento personale.

Iniziai la nuova stagione partendo dai fermi del "power rack" (improvvisato con 2 multipower messi a specchio) in tutti gli esercizi - realizzando un movimento




concentrico-eccentrico - per poi cambiare ad un'esecuzione classica nel 2° macrociclo aggiungendo tecniche di intensità come Rest Pause, Stripping, Forzate, Negative, Burns usandole in modo progressivo. Arrivai per la prima volta a 100kg di peso corporeo... avevo preso circa 10 kg di puro muscolo in un anno!! (essendo partito da 90kg dopo la lesione della caviglia). In palestra ormai credevano che anch'io mi dopassi e curiosamente chiedendomi cosa stessi prendendo, mi confidavano quello che prendevano loro. È incredibile scoprire quante persone usano steroidi nonostante non ne abbiano affatto l'apparenza. Davvero Patetico! In quel periodo capii cosa intende la maggior parte dei culturisti per "Natural" - cioè prendere poca roba - o almeno quello capivano loro quando ripondeva.

Questi furono i risultati di un anno di allenamenti brutalmente intensi:

DATA	MAGGIO 2004	AGOSTO 2005
	Fine Ibrido	Fine Ipertrofia
ALTEZZA	1875 cm	1875 cm
PESO	93 kg	100 kg
GRASSO	5%	6%

Gruppi Muscolari (perimetro)	Fine Ibrido	Fine Ipertrofia
COLLO	44 cm	46 cm
SPALLE	130 cm	135 cm
PETTO	119 cm	122 cm
TORACE	106 cm	106 cm
VITA (altezza ombelico)	84 cm	88 cm
COSCIA (sotto il Gluteo)	64,5 cm	66,5 cm
POLPACCIO	39,5 cm	41 cm
BICIPITI	41 cm	42,5 cm
AVAMBRACCIO	36 cm	36 cm

MASSIMALI	Fine Programma Forza	Fine Programma Forza
MEZZO SQUAT	DILDO SQUAT con 205kg al MULTIPOWER (90° dell'angolo tibia-femore)	Finalmente Mezzo Squat con bilanciere: 180 kg (bicipite femorale parallelo al suolo)
LENTO (Spalle)	90 kg LDIETRO	102,5 kg LAVANTI
PANCA STRETTA	130 kg (Multi power)	140 kg (Multipower)
PANCA ORIZZONTALE	140 kg	150 kg
STACCO DA TERRA	150 kg (Stile Sumo)	200 kg (Stile Classico)
TIRATE INVERSE (Al mento)	+55kg +93 kg (BW)	+60 kg +98kg (BW)
CURL BILANCIERE	62 kg	72,5 kg (cheating)

A quel punto la mia carriera professionale stava per "spiccare il volo" ma questa storia la riserverò per la 3° ed ultima parte. 

Continua nel prossimo numero...