



**ORESTE MARIA PETRILLO**

# **OLD SCHOOL TRAINING PER PRINCIPIANTI**

**Come Diventare più Grossi e Forti in Metà  
del Tempo con le Metodologie  
dei Campioni Storici**

**BRUNO  
EDITORE**  
Ebook per la Formazione

**ORESTE MARIA PETRILLO**

**Anteprima:**

**OLD SCHOOL TRAINING PER  
PRINCIPIANTI**



**Come Diventare più Grossi e Forti nella Metà del  
Tempo delle Nuove Metodologie di Body Building**

Titolo

“OLD SCHOOL TRAINING PER PRINCIPIANTI”

Autore

Oreste Maria Petrillo

Editore

Bruno Editore

Sito internet

<http://www.brunoeditore.it>

ATTENZIONE: questo ebook contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore. È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

## **Sommario**

Prefazione pag. 5

Introduzione pag. 10

Capitolo 1: Cosa hanno da insegnarti gli atleti della Old School pag. 16

Capitolo 2: Come costruire la massa pag. 63

Capitolo 3: La programmazione del giovane Ercole! pag. 110

Conclusione pag. 158

Glossario pag. 161

## Prefazione

Perché scrivere un altro libro sull'allenamento? Perché oggi si è persa la vera essenza dell'allenamento, troppo presi da *pubmed* e poco dallo spingere sui veri costruttori di massa. Gli atleti della *Old School* non avevano internet, ma crescevano ugualmente. Conosco Oreste molto bene per aver scritto insieme a lui [\*The Secret Book Of Old School Training\*](#), bestseller unico nel suo genere. Oreste e l'Old School sono una garanzia di riuscita.

Ultimamente tra fitness model photoshoppati e dopati, finti natural, guru che, pur di vendere metodi, illustrano modelli palesemente doped spacciandoli per natural, si sono creati, soprattutto fra i giovanissimi, degli standard molto alti, che però sono irraggiungibili per il 100% dei natural (veri). Il ragazzino oggi vuole diventare come Zyzz o come Seid o addirittura come Angelov. Personalmente sono convinto che da natural, se ci si impegna, si fanno le cose a modo e si è predisposti (la predisposizione intesa come linee, leve, inserzioni è fondamentale) si possa fare molto.

Tuttavia esistono dei limiti. In particolare:

1. Da *natural* scordatevi deltoidi a boccia;
2. Da *natural* scordatevi bicipiti a palla;
3. Da *natural* scordatevi gambe enormi e/o qualitative;
4. Da *natural* scordatevi di essere enormi e tirati;
5. Da *natural* scordatevi cambiamenti troppo veloci.

È chiaro che questi punti valgono per il 90% dei natural, poi ci sono le eccezioni ovviamente. È giusto che, in mezzo a tante false promesse e illusioni, ci sia qualcuno che dica finalmente le cose come stanno e riporti con i piedi per terra gli aspiranti body builder, evitando che la gente spenda soldi con integratori finti-miracolosi o si affidi a metodi “magici”. L’Old School Training, OST, è la chiave di volta: un ritorno alle origini ormai dimenticate! Perché eseguire solo esercizi multiarticolari nel periodo di massa?

1. Perché il corpo lavora e cresce all’unisono (nei natural);
2. Perché sono gli esercizi che, consentendo carichi maggiori, creano maggior stress sistemico e hanno un impatto metabolico maggiore;
3. Perché lavorano su larga scala e non su un muscolo singolo;
4. Perché consentendo carichi maggiori sono gli unici in grado di

incidere sulla matrice proteica del muscolo mentre quelli di isolamento consumano solamente glicogeno;

5. Perché gli esercizi multiarticolari consentendo carichi maggiori sono gli unici in grado di reclutare le fibre bianche (assieme alle altre) cioè quelle maggiormente ipertrofizzabili;
6. Perché gli esercizi di isolamento rallentano il recupero e noi sappiamo che la sintesi di nuovo muscolo è un processo che richiede energia;
7. Perché gli esercizi di isolamento producono un maggior stress articolare, rallentando il recupero del tessuto connettivo.

Perché i principianti (e non solo loro) non riescono a migliorare? Il problema è che il praticante medio si basa su sensazioni che spesso traggono in inganno; esempio se non sente il muscolo bruciare o pomparsi crede di non aver lavorato bene. Io sono convinto che chi ottiene poco facendo solo esercizi base sbaglia qualcosa. In particolare:

1. Li fa troppo *poco* frequentemente (se ci si allena con soli base, la frequenza migliore è la tripla o al limite la doppia);
2. Fa troppe *poche* serie (il volume inteso come quantità di reps totali è fondamentale per la crescita assieme al carico e se non si fa una

- certa mole di lavoro la massa non viene);
3. Fa ripetizioni troppo *alte* o troppo *basse* (nel primo caso si vanno a usare pesi troppo leggeri per reclutare e sfiancare le fibre bianche cioè quelle ipertrofizzabili, mentre nel secondo non si riesce a esaurirle a dovere);
  4. Usa *buffer* elevati o fallisce le alzate (sono entrambi eccessi che portano il soggetto a *sottoallenarsi* giacché con i buffer troppo elevati non si forzerà mai il corpo ad adattarsi a meno di non fare volumi abnormi, mentre col fallimento il snc si stancherà prima dei muscoli con la conseguenza che il volume sarà insufficiente a stimolare massa e forza);
  5. Ha poca *pazienza* (i risultati di un allenamento con soli base si vedono nel *tempo* e non subito, ma in compenso sono assai più *duraturi*);
  6. Si fida delle *sensazioni* (come detto su se il soggetto non sente *pump* o acidosi crede di non aver lavorato bene...in realtà allenandosi coi base il *pump* sarà scarso o nullo durante il *workout* e nei primi giorni, ma nel tempo sentirete i muscoli molto più pieni a riposo);
  7. Mancanza di *progressione* (è chiaro che se il sovraccarico sul muscolo resta uguale, questo non avrà alcuna ragione per crescere);
  8. Dieta *scarsa* (se si copre a malapena il proprio fabbisogno è difficile

crescere).

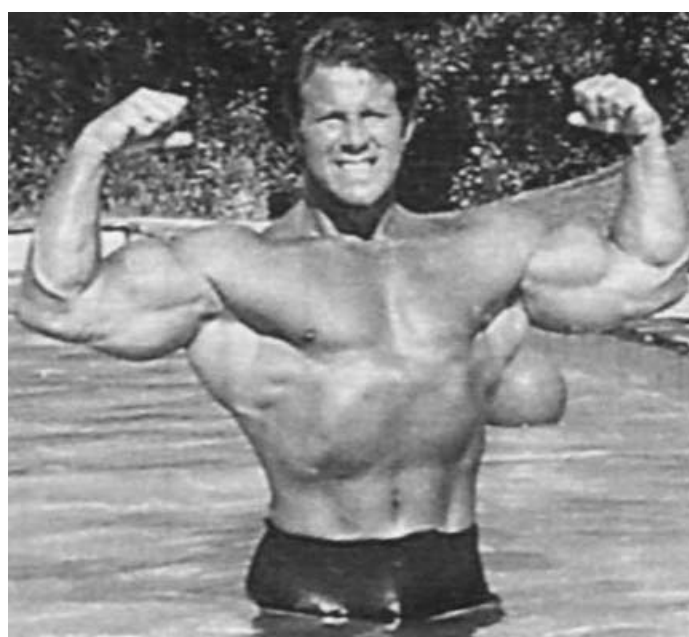
E questo è solo la piccola parte di notizie che imparerete col corso che avete sotto gli occhi. Che aggiungere, leggete subito questo prezioso libro che avete tra le mani! Francesco Schipani, co-autore di [The Secret Book Of Old School Training](#).

## Introduzione

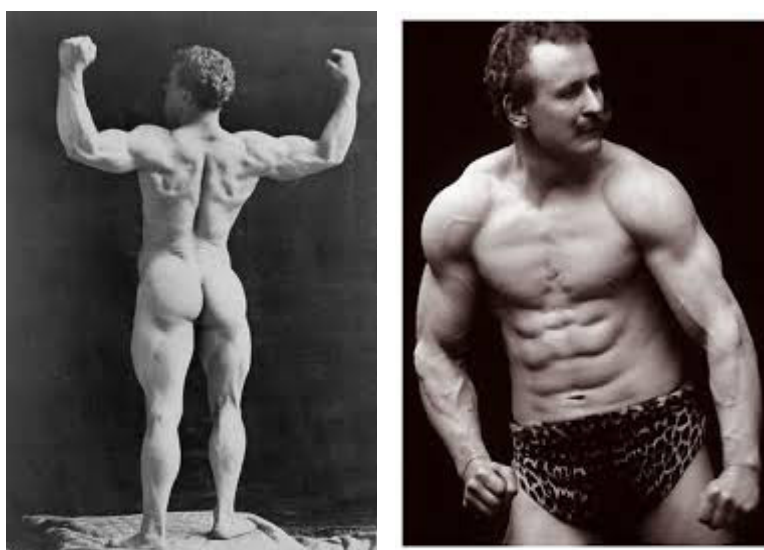
Benvenuto al *primo* corso italiano sull'*Old School Training* (***OST***) per *principianti*! Non lasciarti fuorviare dal titolo: *Old School Per Principianti*. Tutti noi siamo stati *principianti* in qualcosa nella vita, anzi, ti dirò di più, essere principiante è il miglior modo per raggiungere il *successo* perché la tua mente sarà *sgombra* da tanti preconcetti inutili. Partirai da zero e poggerai il tuo successo fisico su solide *fondamenta*, su fondamenta d'acciaio e non di paglia! Chi sono gli atleti della *Old School*? Persone come *Steve Reeves*, ad esempio:



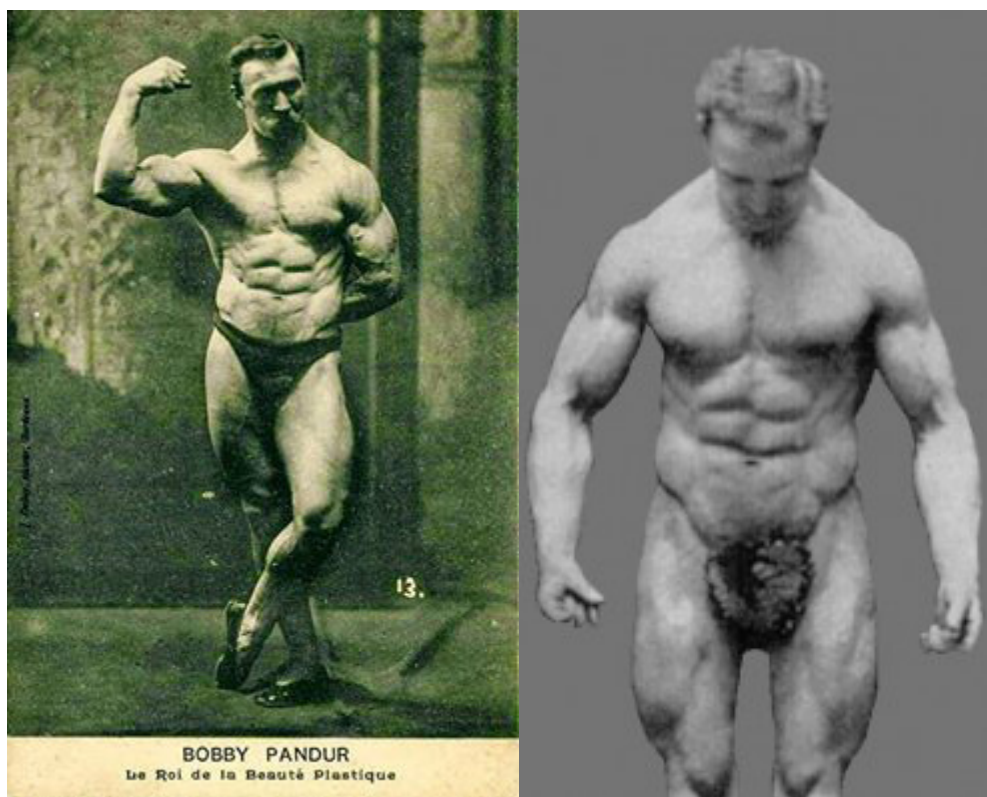
O come Reg Park:



O, andando ancora più indietro nel tempo, nell'800, come Eugene Sandow:



O Bobby Pandour:



Non ti piacerebbe scoprire i loro segreti e allenarti proprio come loro?  
All'epoca di Sandow non esisteva il doping e quel fisico era raggiunto solo con giusti allenamenti e tanta tenacia.

Io non sono un Mr Universo, non provengo da un'altra epoca, non ho

allenato Steve Reeves e non sono Reg Park. Tu devi ascoltarmi perché io sono, essenzialmente, TE, solo con qualche anno di esperienza e di allenamenti (miei e dei miei clienti) in più. In tutto questo tempo ho commesso errori, provato sistemi di allenamento diversi tra loro, sofferto e deluso da allenamenti che non hanno funzionato. Tu, adesso, hai l'opportunità di poggiarti sulle mie spalle e spiccare il volo, migliorare superando i miei errori e imparare dalla mia esperienza.

Non occorre un genio per migliorare il proprio corpo. Né sono richiesti talenti speciali. Certo, se vorrai gareggiare, dovrai avere una genetica superiore, ma per migliorare il tuo corpo no. Non hai bisogno di essere fortunato. E certamente non hai bisogno di essere privilegiato. Tuttavia devi dedicarti alla cura del tuo corpo con una priorità pari, se non addirittura superiore, ad altre cose importanti della tua vita.

Nelle pagine seguenti andrai a scoprire i segreti dell'Old School Training per principianti. Mi concentrerò sui principianti dell'Old School Training. Ti prometto che ti farò diventare un pesista Old School! Ma ora ho una domanda per te: quando hai intenzione di incominciare? Tra un anno? Tra un semestre? Dopo le feste? Tra un mese? Tra una settimana? Quando avrai terminato la lettura di questo libro?

La risposta giusta non è qui sopra. La risposta giusta è: adesso, ora, subito! Pensa ai tuoi colleghi pesisti. Tu e loro avete gli stessi desideri di diventare più grossi e più forti, solo che le loro speranze di riuscire sono piccolissime. Questo non è vero nel tuo caso. Già decidendo di acquistare questo corso, hai effettuato il primo passo verso il successo, ti sei assunto l'impegno di cambiare. Ma impegnarsi a cambiare e cambiare sono due cose completamente differenti. Se non agisci subito, tra un anno da adesso ti troverai a pensare al tempo sprecato, a meditare piuttosto che ad agire, e ti mangerai le mani per quanto sarai stato stupido a non seguire le tecniche dell'Old School. Purtroppo il tempo non torna più indietro, ma tu sei ancora in tempo per iniziare ad allenarti in stile OST. Io stesso avrei voluto avere per le mani un testo come questo quando ero agli inizi dei miei allenamenti. Se ti dicessi che già tra una o due ore potrei presentarti un programma che lentamente, ma instancabilmente e sicuramente, potrebbe cambiare il tuo corpo in meglio?

E se ti dicessi che si tratta di un sistema di provata efficacia usato dai pesisti più forti e in forma del passato, quelli dell'epoca pre-steroidi? E se ti dicessi, ancora, che questo programma risponde al nome di OST, Old School training? E se ti dicessi, infine, che è semplice, veloce ed efficace applicarlo, potrei avere la tua attenzione? Sei disposto a

trascorrere un paio d'ore tranquille e piacevoli con me? Ti piacerebbe fare del tuo corpo una meravigliosa opera d'arte? E allora mettiamoci subito all'opera. Volta pagina e iniziamo a scoprire i diversi “segreti” della Old School!

*“Tra venti anni da adesso tu sarai più dispiaciuto delle cose che NON avrai fatto che di quelle che avrai fatto. Superla pigrizia. Salpa l'ancora. Naviga lontano dai porti sicuri. Esplora. Scopri.” – Mark Twain*

## **Capitolo 1:**

### **Cosa hanno da insegnarti gli atleti della Old School**

*«Le chiavi per massimizzare la crescita muscolare, a mio parere, sono 3:  
1) Selezionare gli esercizi che reclutano più fibre muscolari - distensioni su panca, military press, rematori pesanti, squat, ecc 2) mantenere le ripetizioni relativamente basse - tra le sei e le otto 3) fare numerosi set su questi esercizi». - Bill Pearl*

Qual è la nuova frontiera dell'allenamento fisico? Ogni anno nascono nuove mode, oggi il crossfit, ieri il free climbing o il fitness pump e domani chissà. Prova a pensare controcorrente solo per un po', ti va? Del resto le personalità più grandi in ogni settore lo hanno sempre fatto, quindi perché non potresti farlo anche tu? Perché ricercare sempre la nuova moda quando quello di cui hai veramente bisogno per far del tuo corpo una meravigliosa opera d'arte proviene dal passato? Tieni presente quando, cento e più anni fa, il culturismo fisico era solo per poche persone, folli e visionarie? Quando la maggior parte delle persone era troppo occupata a portar avanti la carretta per portare il pane a casa, spesso una casa con numerosi abitanti che aspettavano il

capofamiglia come unica fonte di sostentamento, chi poteva permettersi di pensare all'allenamento fisico?

E infatti, la maggior parte degli strong man del passato erano circensi: lo facevano per vivere. Comunque, all'epoca non esisteva una scienza del culturismo. Ci si allenava secondo i propri istinti e si mangiava in ugual modo. Si andava avanti per prove ed errori. Si procedeva per tentativi, e quando si trovava la tecnica per migliorare la si epurava dalle inutilità e la si limava per l'eccellenza. Perché l'eccellenza faceva lavorare e il lavoro faceva mangiare. Non ci si poteva permettere di sbagliare.



Poi, quando il culturismo fu un po' più alla portata delle masse, quei

principi vennero fatti conoscere ai più e adattati anche ai meno dotati geneticamente. Quindi, tutto ciò che era servente a ottenere una forza fuori dal comune e un fisico straordinario è già stato inventato verso la fine del secolo scorso.

Perché, allora, cercare sempre nuove mode piuttosto che tornare a guardare al passato? Perché non allenarsi secondo i dettami della vecchia scuola per raggiungere l'eccellenza? Perché lasciarsi ingannare dal canto delle sirene del doping? Perché non allenarsi come facevano i migliori culturisti del passato per raggiungere il successo fisico? Forse perché l'allenamento in stile Old School è più duro e non ti lascia il tempo di socializzare!

Se ti dicessi che esiste un metodo collaudato e usato da migliaia di pesisti dell'era pre-steroidi che li ha portati al successo, non vorresti usarlo anche tu? Alcune obiezioni che mi sono state fatte sono che gli atleti Old School erano geneticamente dotati e che alle cronache venivano portate solo le notizie di chi ce l'aveva fatta a ottenere un fisico degno di nota.

Ascoltami, se ad avere successo fosse stato uno solamente degli atleti della Old School, poteva parlarsi di genetica. Se a raggiungere un fisico

imponente fossero stati solo una manciata di valorosi atleti emersi sull'esercito di falliti, poteva parlarsi solo di un caso. Se, però, ad avere successo fossero stati, come è avvenuto, non uno o due, ma tutti gli atleti della Old School, la genetica e il caso lasciano il posto alle strategie di successo che ti presenterò di qui a breve.

**SEGRETO n. 1: l'allenamento dei pesisti degli albori ha funzionato nel 1850, funziona nel 2010 e funzionerà anche nel 2100!**

Vedi, caro amico, nel momento esatto in cui ti scrivo, l'uso di sostanze anabolizzanti è diventato normale come assumere integratori: una ricerca condotta nel West Virginia riporta che la principale motivazione dell'uso di steroidi anabolizzanti è di migliorare l'aspetto fisico, quindi sembrare più grandi o migliori. Tale motivazione raggiunge quasi la metà degli utilizzatori di steroidi, il 43%. Il valore equivale a circa il doppio rispetto a quella che può essere la motivazione di uno sportivo professionista, e cioè di migliorare il proprio rendimento sportivo, che rappresenta un "più piccolo" valore di 22%.

A ciò aggiungi che il 36,8% degli utilizzatori di steroidi non praticano alcuna attività sportiva e capisci come la vera piaga di questo secolo è

proprio la conoscenza del culturismo solo attraverso l'uso di sostanze dopanti. Purtroppo la triste verità è che oggi non esiste body building professionistico senza doping. È un dato nudo e crudo, vero ed esatto, inutile che storci il naso e mi mandi a quel paese. La verità è scomoda e fa male a me più di quanto lo faccia a te. Quindi, se usi le tecniche dell'era in cui si sono iniziati ad usare gli steroidi anabolizzanti in modo massiccio, e non li usi anche tu a tua volta, non otterrai grandi risultati, garantito.

Cosa serve a te per crescere, allora? Ne parleremo presto. Per ora sappi che tu hai bisogno di allenamenti formati da esercizi di base, multiarticolari che ti permettono di sollevare il massimo peso possibile con la migliore tecnica possibile. Un esempio? Squats, front squats (squat frontale), deadlifts (stacchi da terra), standing presses (Lento avanti in piedi), bench presses (distensioni su panca piana), bent over rowing (rematore), pulldowns (lat machine), pull-ups (trazioni alla sbarra), shrugs, etc.

Devi allenarti in modo pesante, ma essendo un neofita, non puoi tenere le ripetizioni troppo basse perché hai bisogno di capire la tecnica corretta e di abituare tendini, legamenti e sistema nervoso centrale (SNC) a sopportare carichi pesanti. Ti anticipo che dovrai eseguire 8 o 10 ripetizioni (per collo, polpacci, addominali, lombari e avambracci

anche 12-20), questo target è il top per la maggior parte delle persone.

Usa allenamenti abbreviati: ti permetteranno di ottenere progressi inimmaginabili. La progressione è ciò che costruisce muscoli e forza. Devi usare tecniche e metodi che ti permettono di mettere peso sulla barra. Ricorda che per diventare più grosso devi diventare più forte. Essendo un neofita pensa a raddoppiare, se non a triplicare, la tua forza negli esercizi base con una tecnica di esecuzione corretta. Questa è l'unica cosa di cui tu ti debba occupare nell'immediato. E questo è solo l'inizio.

**SEGRETO n. 2: concentrati sugli esercizi base e sul sovraccarico progressivo con tecnica corretta e ripetizioni tra le 8 e le 20.**

«Il modo più semplice per costruire i gruppi muscolari piccoli consiste nel cimentarsi negli esercizi più grandi! Per esempio, è impossibile costruire una schiena ampia e possente e pettorali spessi, nonché spalle titaniche, tramite distensioni sopra la testa, rematori pesanti e distensioni su panca, senza che le braccia diventino a loro volta più grandi e forti. Dimenticate quel ridicolo pompaggio e gli esercizi di rifinitura e concentratevi su esercizi pesanti. Le grandi braccia verranno

naturalmente. John Grimek una volta aveva braccia così grandi e potenti che non sembravano vere! Grimek al momento è stato per lungo tempo un sollevatore di pesi olimpico, e si era allenato per un lungo periodo senza fare un solo curl o estensione per tricipiti. Le sue grandi braccia le ha ottenute grazie al lavoro pesante. Anche voi potete fare lo stesso. Il trapezio e i muscoli del collo sono impressionanti e troppo spesso trascurati da molti praticanti. Ma gli stessi cresceranno tremendamente se si eseguono tirate pesanti o se si distendono grossi pesi sopra la testa. Gli avambracci risponderanno come foche ammaestrate ai rematori pesanti, alle tirate e alle distensioni». Bradley J. Steiner

Ora voglio presentarti alcuni tra i più forti pesisti degli albori della pesistica e alcuni tra i più belli e in forma del culturismo degli albori. Pronto per questo viaggio affascinante? Continuiamo subito, allora! Ti ricordo che, nel mondo del culturismo, si parla di sollevamento pesi: sollevamento PESI, non sollevamento piume. Per diventare più grosso, nel tempo, devi, quindi, sollevare più carico di quando hai iniziato ad allenarti.

Herman Goerner compì uno stacco da terra con una mano con 330 kg circa.

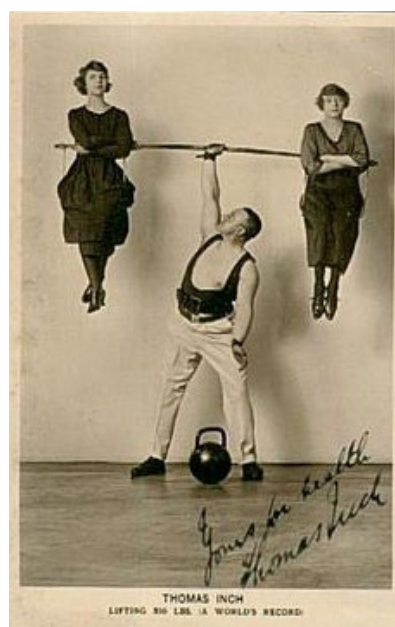


Quanti altri culturisti odierni possono riuscirci (anche con due di mani)?

Louis Cyr prendeva un barile di 182 kg circa e se lo caricava sulle spalle con una mano. Conosci qualche altro body builder moderno che può vantarsi di riuscire a sollevare così tanto con una sola mano? Io no. Forse io mi alleno nei posti sbagliati?



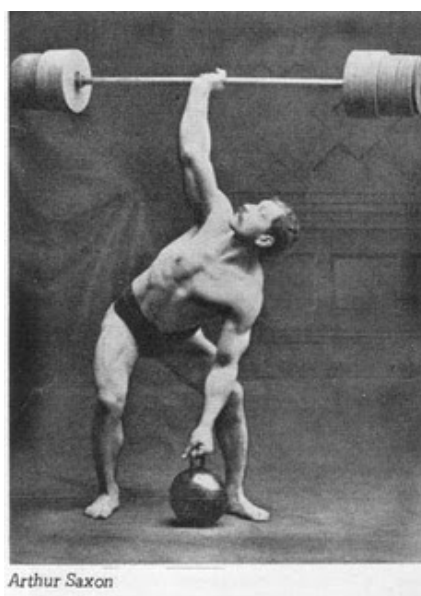
Thomas Inch aveva un manubrio con impugnatura spessa più di 5 cm del peso di 78 kg. Lo portava sulla sua testa con una sola mano e ci riusciva anche a 60 anni!



Arthur Saxon poteva effettuare un esercizio particolare definito Bent Press con circa 168 kg! E Saxon, il più forte tra i fratelli Saxon, tutti pesisti, pesava meno di 95 kg!

Bob Hoffman disse su Saxon: «Per molti degli atleti dalle gesta incredibili, la forza e la potenza di Saxon erano un mistero. Come può un uomo, poco più pesante di 94 kg, sollevare pesi apparentemente al di là delle capacità del corpo umano? Ha avuto conoscenza di qualche segreto, qualcosa che non era noto ai suoi simili? Difficilmente. Ciò che

ha reso Saxon così forte era il suo metodo di allenamento per rafforzare i tendini. Sapeva che le sue performance pubbliche richiedevano un sacco di energia e la sua teoria era che serie pesanti facevano lavorare appieno i suoi muscoli e i tendini. Il suo fisico robusto e muscoloso riflette la sua forza formidabile!»



George Hackenschmidt, il leone russo, poteva effettuare l'esercizio dello snatch con circa 90 kg con una sola mano!



Milo Steinborn riusciva a portare sulle sue spalle un bilanciere di 250 kg da solo per, poi, eseguire 5 ripetizioni di squat con quel carico!



Gli atleti della Old School erano per lo più strongmen e lottatori circensi. [Joseph Goldstein](#), chiamato anche «L'ultimo grande strong man da circo», nacque prematuro di tre mesi il 15 luglio 1893 a Suvalk in Polonia nella famiglia più povera della città. Peso alla nascita inferiore a 1,8 kg. È stato fortunato a sopravvivere alle tribolazioni e alla povertà

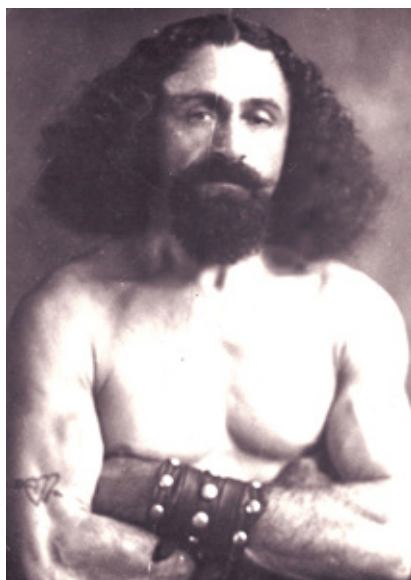
della sua infanzia, e certamente fu temperata la sua determinazione e forza d'animo. Per la maggior parte della sua infanzia la sua costituzione era fragile. Joe era un giovane uomo di piccola statura, ma possedeva una determinazione colossale, un cuore e uno scopo unici. All'età di quattordici anni vide per la prima volta un circo e si sentì subito attratto dalle prove di forza raffigurate sul manifesto pubblicitario. Senza soldi per vedere lo spettacolo, Joseph tentò di intrufolarsi nel circo ma venne catturato, picchiato, pestato e lasciato a terra preso per morto. Quando il pestaggio terminò, Joseph cercò di strisciare verso casa e incontrò il campione Volanko.

Volanko fu dispiaciuto per Joseph e si prese subito cura del giovane. Dopo una lunga conversazione, Volanko si offrì di mostrare al debole Joseph come mangiare correttamente, come allenarsi e sfruttare la sua determinazione nel superare i suoi evidenti limiti fisici. Joseph accettò l'offerta ed entrò subito a far parte del tour di Volanko. Meno di due anni dopo, Joseph divenne un uomo scolpito nella pietra. Il suo corpo divenne duro come la sua determinazione. Greenstein iniziò la sua carriera come wrestler. Poco dopo il matrimonio e, dopo aver incontrato un crescente anti semitismo, emigrò negli Stati Uniti d'America.

Soprannominato The Mighty Atom era in grado di spezzare le catene con le mani ed espandendo il petto. Era noto per piegare sbarre di ferro di cavallo con le mani e con i denti. Egli piegava tondini di acciaio di un centimetro e piantava chiodi nel legno con le mani nude. Era in grado di cambiare un pneumatico di auto senza svita bulloni e crick.

Combatté spesso a favore dei disagiati e dei tartassati. Nel 1938, a New York, The Mighty Atom strappò un cartello che diceva: «Non sono ammessi ebrei e cani!» dalla parte anteriore di un edificio. Nella lotta che ne seguì, The Mighty Atom venne ferito e ricoverato in ospedale, ma i suoi avversari non se la passarono meglio: erano 20 uomini. Venne arrestato per l'incidente, ma fu rilasciato quando la corte rifiutò di credere che avesse lottato da solo.

Durante la Seconda Guerra Mondiale, The Mighty Atom dimostrò la sua forza tirando un camion carico di passeggeri. Nella sua ultima performance pubblica, il giorno 11 Maggio 1977, The Mighty Atom salì sul palco al Madison Square Garden e, tra le urla mozzafiato del pubblico, piegò ferri di cavallo con le mani. Morì l'8 ottobre 1977 a Yosselle Greenste, a causa di un cancro, all'età di 84 anni. Rimane il piccolo uomo più potente ad aver mai solcato questa terra.



## John Holtum - L'UOMO CANNONE

A un certo punto nella storia di ogni circo, c'era uno spettacolo di forte impatto emozionale per stupire tutti gli spettatori. L'immagine di un uomo baffuto, forte e sorridente, rivestito in pelle di leopardo mentre solleva un bilanciere in alto è ancora sinonimo dei circhi di una volta. John Holtum divenne colui il quale osava reputarsi un bersaglio umano. Holtum si posizionava di fronte ad un cannone in modo tale da poter essere colpito da palle di cannone sparate direttamente da distanza ravvicinata.

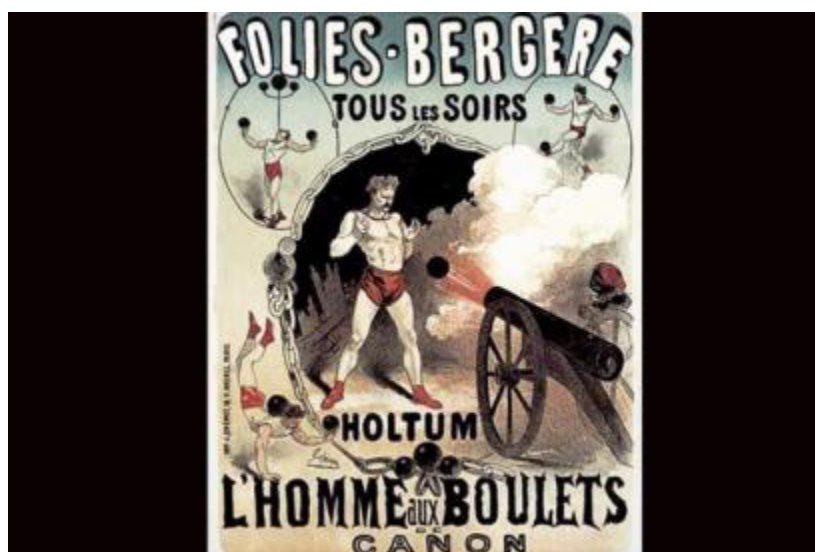
Nato il 29 ottobre 1845 nella città danese di Haderslev, John Holtum conduceva una vita relativamente tranquilla fino a quando si arruolò come

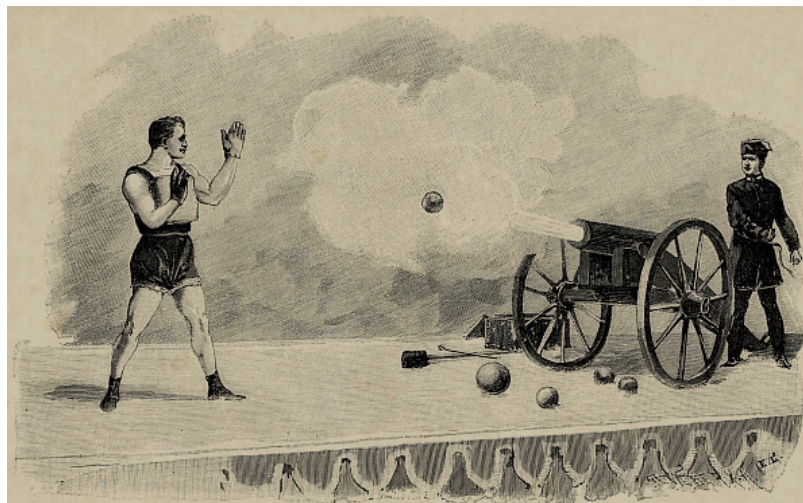
marinaio a 15 anni. Il suo lavoro sul ponte e nei cantieri scolpì il suo fisico che passò da flaccido a muscoloso (all'epoca non esistevano macchine che sostituivano il lavoro dell'uomo). Col trascorrere del tempo, Holtum trovò la sua strada in California e dopo una serie di lavori manuali e pesanti, soprattutto temporanei, trovò lavoro a San Francisco come uno strong man professionista. Lì imparò a praticare le gesta di base dello strong man. Nella sua impresa di non farsi colpire dalle palle di cannone sparate a distanza ravvicinata si infortunò spesso, arrivando addirittura a perdere un paio di dita. Dopo due anni di allenamento continuo e contro ogni pronostico, comunque, Holtum perfezionò l'impresa. La sua performance richiedeva forza immensa, nervi d'acciaio e riflessi velocissimi.

Un assistente avrebbe caricato la palla in un cannone sollevato su un lato del palco e, dopo un'esplosione assordante, la palla sarebbe volata direttamente verso Holtum. Indossando solo un paio di guanti robusti e un rilievo sul petto per la protezione minimale, Holtum avrebbe tentato di prendere la palla di cannone con le mani. Appena Holtum catturava la palla di cannone, la gettava rapidamente a terra. Aveva imparato presto che la palla era in grado di bruciare la sua pelle se non se ne fosse liberato immediatamente.

C'erano inganni? Forse. Forse la carica di polvere da sparo era minore di quella che sarebbe stata utilizzata in battaglia. Forse la palla era più leggera di quanto sostenuto o forse era completamente vuota. Tali affermazioni furono spesso fatte dal pubblico, tuttavia Holtum aveva sempre offerto 3.000 franchi a chiunque fosse riuscito a realizzare una prodezza simile e nessuno, mai, raccolse la sfida. La sfida avrebbe significato la morte, e solo Holtum l'osò affrontare. Holtum divenne un sex-symbol anche grazie al suo fisico. A Parigi, un gruppo di fan di sesso femminile, firmò una petizione per vietare la sua performance. Esse temevano che il loro Adone sarebbe potuto morire precocemente o restare mutilato a vita.

Alla fine, Holtum decise di ritirarsi dallo strongman. Sposò una bella cavallerizza e si stabilì in Inghilterra, dove visse con notevole comfort fino alla morte avvenuta per cause naturali nel 1919.





Louis Cyr - L'uomo più forte del mondo.

Ti sto per presentare colui il quale è stato considerato l'uomo più forte mai esistito al mondo. Nato il 10 ottobre 1863 nella città di Quebec St. Cyprien de Napierville, Louis Cyr, così si faceva chiamare, già da bambino dimostrava di essere differente dagli altri suoi coetanei. Nato di circa 8,5 kg colpì i suoi genitori soprattutto per la sua incredibile forza naturale. All'età di dodici anni Louis già lavorava come boscaiolo e le storie della sua forza divennero leggendarie tra i suoi coetanei e colleghi. Nel 1878, all'età di diciassette anni, Louis e la sua famiglia emigrarono negli Stati Uniti. Nella sua primissima esibizione di forza, Louis Cyr stupì il pubblico sollevando un cavallo da terra. Louis Cyr, il "Colosso Canadese" era alto più di 1 metro e 80 e pesava più di 120 kg. Era il secondo di 17 figli. Già a nove anni iniziava a trasportare più di

45 kg sotto il braccio nella fattoria della sua famiglia.

A 12 anni Cyr lasciò la scuola per lavorare nei campi di legname nei mesi invernali e nella fattoria della sua famiglia per il resto dell'anno. Uno dei suoi primi ammiratori fu sua madre, che lo incoraggiò a farsi crescere i capelli lunghi, al fine di emulare il personaggio biblico di Sansone. Nella fattoria di suo padre, Louis iniziò ad allenarsi con gli animali da cortile usandoli come bilancierini e manubri di fortuna. Quando nacque un vitello di toro, ad esempio, iniziò subito ad allenarsi col sollevamento del torello per diverse ripetizioni, e continuò a farlo ogni giorno (come la famosa storia antica di Milo, te la ricordi?).

Quando aveva 14 anni trasportò 15 cespugli di grano (più di 400 kg) per una distanza di 15 metri. Un anno dopo, quando aveva 15 anni, Cyr, che pesava circa 105 kg, mise in salvo un cavallo, bloccato nel fango con tutto il sovraccarico che trasportava; un'altra volta trasportò un vitello di 100 kg sulle sue spalle per diverse centinaia di metri.

Dopo aver sposato una ragazza locale con il nome di Melina Courtois (a detta di tutti gli astanti dell'epoca, una stupenda ragazza), Cyr usò la sua forza per ottenere lavoro come boscaiolo. Poi, dopo un litigio con due balordi locali che lo ferirono con un coltello, e che furono sottomessi e

portati di peso alla locale stazione di polizia, finì per essere assunto dalla stessa stazione di polizia. Cyr, in seguito, lasciò la forza di polizia per intraprendere le gesta di strong man come circense. Nel 1886 conseguì il titolo di “Uomo più forte del Canada” dopo essere stato sfidato da Michaud del Quebec, prima di lui uomo più forte del Canada.

Di fronte a una folla di oltre 4.000 persone, Cyr sconfisse Michaud sollevando una pietra di granito del peso di 234 kg fin sulle sue spalle. Poco dopo, Cyr viaggiò in Europa per competere in gare di strong man, sconfiggendo tutti coloro che osavano sfidarlo. Durante questi spettacoli, Cyr collezionò una serie di incredibili successi: sollevò barili di farina da più di 100 kg sulle sue spalle e in una sola occasione (Boston 1895) sollevò 2012 kg di peso sulla sua schiena (impresa ancora oggi imbattuta, nonostante la nascita del doping). Delle sue gesta è nato un film francese di cui puoi vedere qui il trailer: <http://www.youtube.com/watch?v=aiHjrxw29KY>.

Durante gli anni della sua carriera, fu leggendaria la sua sfida e voglia di competere con Sandow (molto inferiore a lui come forza). In un'intervista disse che la sua forza era tutta di madre natura e non degli allenamenti (Sandow, invece, batteva molto sugli allenamenti che lo portarono ad

avere un fisico da culturista).

All'età di 28 anni Cyr sollevò in alto 126 kg con la sola mano destra, battendo il record mondiale di 124 kg fissati da Eugen Sandow in persona. A un certo punto si era parlato di una gara tra Cyr e Eugen Sandow, ma, purtroppo, questo avvenimento epico non avvenne mai perché non trovarono mai un accordo (Sandow voleva inserire prove di muscolazione e di ginnastica, era un uomo troppo astuto ed esperto di marketing per poter affrontare, perdendo, Louis Cyr...).

Durante una delle sue competizioni per dimostrare di essere l'uomo più forte del mondo, Louis sollevò un bilanciere di 99 chili con una sola mano e trattenne con le gambe, sotto una piattaforma, il peso di 1075 kg. Ancora, durante il suo tour in giro per il mondo, Louis trattenne con le gambe, sotto una piattaforma, ben 18 uomini. Egli sollevò, inoltre, un peso di 250 chili con un dito (stacco da terra) e, per una splendida trovata pubblicitaria, spinse un carro merci in salita. La sua più grande impresa, tuttavia, si è verificata il 12 ottobre 1891 a Montreal. In quell'occasione trattenne con le braccia la furia di quattro cavalli che spingevano in direzioni opposte!

Nonostante la sua salute andava deteriorandosi, nel 1906, a 42 anni di età,

accettò la sfida di un giovane uomo forzuto di nome Hector Decarie. Cyr, molto malato a causa di una nefrite acuta e cronica, vinse ai punti dopo aver sollevato 1302 kg sulla schiena. Louis Cyr morì di nefrite cronica il 10 novembre 1912, a 48 anni, ma le sue gesta restano e resteranno per sempre immortali!

Oggi c'è un quartiere di Montreal in suo onore e un parco, il Parc Louis-Cyr, oltre ad una statua: 'The Strongest Man in History'. Anche Ben Weider (fratello di Joe Weider ed ex presidente della IFBB) considerava Cyr come l'uomo più forte mai vissuto.

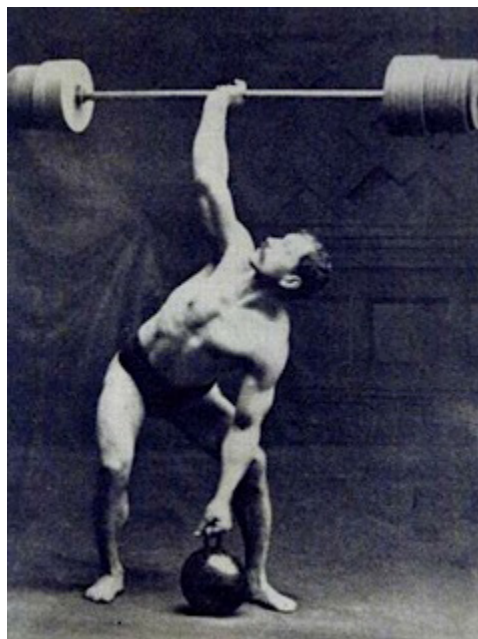


**Pierre Gasnier – L'eroe Francese (1862 -1923)**



Pierre Gasnier è nato in Francia ed è stato uno dei primi e più influenti strong man del famosissimo circo “Barnum and Bailey Circus”. Gasnier riusciva a strappare, con la sola forza delle mani, un mazzo di carte a metà, ma la sua più celebre impresa è stata la rottura di una catena sul petto in espansione toracica. Il fatto sensazionale è che egli pesava solo 65 kg per un'altezza di 1,60 cm ed era in grado di sollevare un manubrio di 118 kg sopra la sua testa! Una incredibile prodezza che molti uomini pesanti il doppio di lui non riuscivano a compiere.

Arthur Saxon - The Iron-Master (1878 – 1921)



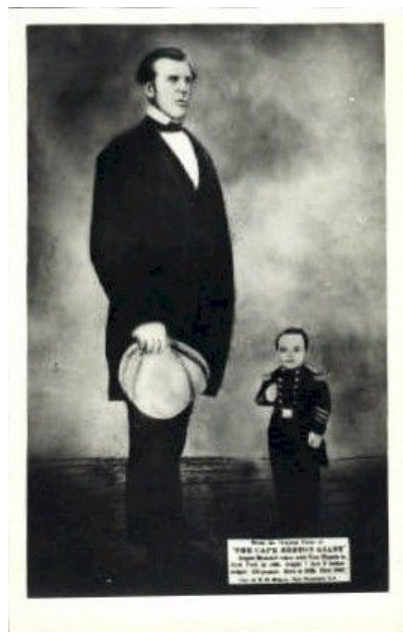
Artur Saxon: «Non importa quanto può essere grande un muscolo se il tendine del muscolo non ha forza. È come tagliare l'ancoraggio di una nave alla deriva. È di vitale importanza sapere che il sistema in base al quale ci si allena non solo costruisce il muscolo e la forza, ma rinforza le ossa e i legamenti e dà uno spazio maggiore di aderenza ai tendini sulle ossa». Arthur Saxon era un circense e strong man molto forte della fine del 19esimo secolo. Saxon ha reso famoso l'esercizio del Bent Press (che vedi in foto in alto).

Il Bent Press è un tipo di esercizio in cui il peso viene portato dal livello della spalla fino a sopra la testa con una sola mano e utilizzando i muscoli della schiena, delle gambe e del braccio. Stabilì il record mondiale di 168 kg! Egli si unì ai suoi tre fratelli, anche loro strong man, formando il

“Saxon Trio”. Saxon fu uno dei primi ad invitare le persone del pubblico a sfidarlo nelle prove di forza. All’insaputa di Saxon, nel 1898, Eugene Sandow era tra il pubblico e accettò la sfida. Inizialmente, Sandow fu in grado di replicare il Bent Press di Saxon, ma, in seguito, quando i carichi aumentarono, non riuscì a sostenere il peso di Saxon con la sua tecnica.

Cosa fece il buon vecchio Sandow? Portò in Tribunale tutte e tre i fratelli e il giudice asserì che egli era riuscito ad effettuare il Bent Press esattamente nello stesso modo in cui lo aveva fatto Arthur Saxon e la disputa ebbe fine.

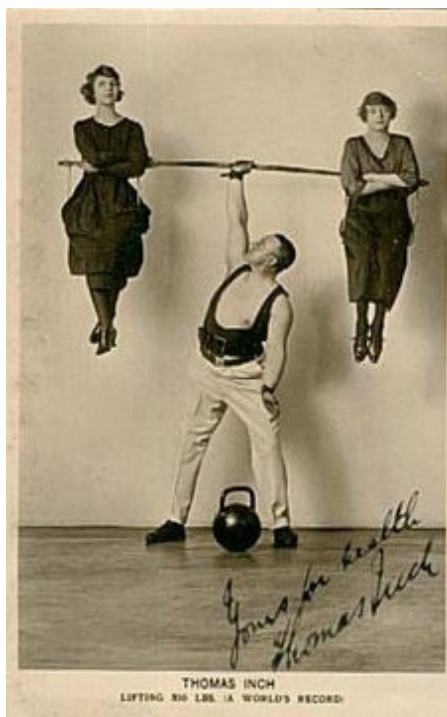
[Angus MacAskill](#) – Il gigante MacAskill (1825 – 1863)



MacAskill nacque sull'isola di Berneray, Scozia, ed emigrò, in seguito, in Canada. MacAskill era conosciuto come il più grande colosso del mondo. Era un vero gigante di 2,36 mt col peso di 230 kg!

Nel 1849 entrò nello show business (fu uno dei primi strongman della storia) e andò a lavorare per il circo di PT Barnum. In una delle sue più impressionanti imprese, MacAskill sollevò l'ancora di una nave del peso di 1.270 kg fino al petto. Riusciva anche a trasportare barili di peso superiore ai 136 kg. La regina Vittoria, dopo aver sentito delle sue formidabili gesta, lo invitò a comparire davanti a lei al Castello di Windsor per darle una dimostrazione della sua forza erculeale.

[Thomas Inch](#) - (1881 – 1963)



Thomas Inch era un forte pesista del 19° secolo e detenne il titolo dell'uomo più forte della Gran Bretagna. Tuttavia Inch è conosciuto per aver creato un particolare manubrio molto spesso, dal peso di 78 kg. Thomas Inch era una delle poche persone che riuscivano a sollevarlo (offriva, in ogni spettacolo, 200 sterline dell'epoca a chi fosse stato in grado di riuscire a sollevarlo). All'età di 72 anni Thomas Inch era ancora capace di sollevarlo!

Alexander Zass – (1888 – 1962)



Alexander Zass nacque a Vilna, in Polonia, ma visse i suoi primi anni in Russia. Come molti altri uomini forti della sua epoca, Zass era uno strong man circense. Zass iniziò ad allenarsi da solo a casa sua con manubri e bilancieri fatti in casa, per poi proseguire gli allenamenti sotto la guida di alcuni dei più forti professionisti russi. Zass sviluppò una forza tremenda che gli permise di portare un cavallo sulle sue spalle, ma il suo più grande talento era quello di piegare barre di acciaio e spezzare catene. Nel 1914, mentre prestava servizio nell'esercito russo durante la prima guerra mondiale, Zass fu ferito e fatto prigioniero dalle forze austriache. Come prigioniero di guerra continuò a sviluppare la sua forza con l'utilizzo di esercizi isometrici. Riuscì a fuggire dal carcere e non ritornò mai più in patria.

[Eugen Sandow](#) - (1867 – 1925)



Eugen Sandow è definito come “Il padre del Bodybuilding”, infatti dopo essere nato come strong man, si dedicò esclusivamente a spettacoli di muscolazione. Le misure di Eugene Sandow erano:

- Peso corporeo 90 kg
- Altezza 1 metro e 74 cm
- Vita 73,5 cm
- Petto 122 cm
- Collo 47 cm

- Braccia contratte 48 cm
- Avambraccia 43 cm
- Gambe 67 cm
- Polpacci 45 cm

Sandow nacque in Prussia (oggi parte della Germania) e dopo il primo periodo di strong man, creò lo show di muscolazione “Monitor Muscle”. A Sandow si deve l’organizzazione del primo concorso di culturismo della storia, nel 1901, alla Royal Albert Hall di Londra, definito “The Great Competition”.





Sandow era il giudice del concorso, insieme a Sir Charles Lawes, e Sir Arthur Conan Doyle.

Nel 1897 fondò l'Istituto di Cultura Fisica, una primordiale palestra per gli appassionati di bodybuilding. Nel 1898, fondò anche un primo periodico mensile sulla Cultura Fisica. Il suo allenamento di culturismo prevedeva un ampio uso di manubri, che rappresentavano il nucleo dei propri esercizi di massa muscolare. Egli, infatti, diceva «Niente, a mio parere, è migliore dell'uso del manubrio per lo sviluppo di tutto il sistema, soprattutto se viene usato in modo intelligente e con una conoscenza del luogo e delle funzioni dei muscoli».

Egli basava le sue routine sul bent press, stacco e squat con bilanciere sopra la testa. Egli consigliava di allenarsi all'aria aperta e di evitare il sovrallenamento. Egli credeva anche in una connessione mente-

muscolo durante tutto l'allenamento. Consigliava, infatti, di: «sottoporre i muscoli allo sforzo tale da concentrare la mente e la forza di volontà alla manipolazione dei pesi».

Una volta, durante un'esibizione, si raccontava che combatté con un leone di 250 kg e sollevò, col clean e press ad un braccio, 142 kg e, sollevò da terra, nell'esercizio simile allo stacco da terra, ben 680kg! Quando Sandow morì nel 1925, la stampa riportò che era morto di infarto poco dopo aver spinto la sua auto fuori dal fango. Tuttavia la ragione reale della sua morte fu, più probabilmente, causata da complicazioni da sifilide. Fu sepolto in una tomba anonima nel cimitero di Putney Vale, su richiesta di sua moglie.

### **Siegmund Breitbart – (1883 – 1925)**



Siegmund Breitbart nacque in Polonia da una famiglia ebrea ortodossa che lavoravano come fabbri. Fu determinato ad allenarsi e a diventare

più forte a causa di continue sfide da altri uomini forti e antisemiti. Tra le sue gesta rientrano il piegamento di sbarre di ferro intorno al suo braccio e il sollevamento di un elefantino mentre saliva una scala. Purtroppo, durante il suo ultimo tour in Europa, mentre Siegmund cercava di inserire, a mani nude, un chiodo in una trave della ferrovia, il chiodo trafisse la sua gamba e di conseguenza contrasse un avvelenamento del sangue. Dopo 10 operazioni, compreso l'amputazione di entrambe le gambe, Breitbart morì otto settimane più tardi.

Prima dell'incidente, Breitbart programmò di fare uno show in Palestina e ricreare le famose gesta dell'eroe biblico Sansone attirando l'attenzione, a livello mondiale, di tutti gli ebrei affinché si unissero a lui nella creazione di una patria ebraica.

Thomas Topham – (1702 – 1749)



Thomas Topham è nato a Londra ed è stato uno dei più famosi strongmen del 18° secolo, il primo strongman di cui si abbia conoscenza (prima ancora che Eugene Sandow si allenasse per il culturismo!). Le formidabili gesta di Topham inclusero la flessione di mazze molto spesse colpendole con il suo avambraccio e il sollevamento, sopra la sua testa, di 102 kg con le dita. Il suo più famoso atto di forza avvenne il 28 maggio 1741 quando Topham sollevò 3 barili pieni d'acqua del peso di 628 kg (come nella foto su riportata).

[Bert Assirati](#) - (1908 – 1990)



Bert Assirati era un wrestler inglese professionista campione britannico dei pesi massimi. Stabilì un record mondiale nel 1983 sollevando in alto con una sola mano un bilanciere di 90 kg mentre giaceva sulla sua schiena. Era anche in grado di eseguire un chin up ad un braccio pesando 108 kg. Iniziò ad allenarsi verso i dodici anni col ferro da stiro di sua madre come peso. Suo padre, poi, lo portò in una palestra locale dove si formò nel wrestling e nella ginnastica.

Charles Atlas - (1892 - 1972)



Charles Atlas nacque in Sicilia ed è conosciuto come il fondatore del metodo di bodybuilding chiamato “Tensione dinamica”. Il metodo di Atlas è diventato molto popolare a causa degli annunci iconici apparsi nei fumetti. Gli annunci erano caratterizzati da un “debole” che veniva picchiato da alcuni bulli, ma, in seguito agli allenamenti di Atlas, divenne più forte e più grande finendo per ottenere la sua rivincita sui bulli.

Si dice che la storia fosse stata liberamente ispirata all’esperienza di Atlas, ma furono utilizzate diverse versioni nel corso degli anni. Il suo metodo era rappresentato da una combinazione di esercizi a corpo libero ed esercizi di tensione dinamica o contrazione isometrica.

John Grimek - (1910 –1988)



«Ho sempre allenato tutto il corpo nella stessa seduta, e non ho mai seguito tabelle frazionate o isolato i muscoli. Ai miei tempi, le tabelle frazionate non esistevano o non erano molto conosciute anche se avevo letto da qualche parte che Hackenschmidt stava usando un metodo in cui si sarebbero isolati alcuni gruppi muscolari in determinati giorni oppure enfatizzato il lavoro su una parte specifica durante l'allenamento di tutto il corpo in un dato giorno. Ma non ho mai fatto nulla di tutto ciò. Stavo facendo progressi in tutti i distretti, quindi non avevo bisogno di lavori mirati su una certa area. E non ho mai trovato l'allenamento di tutto il corpo in ogni allenamento troppo faticoso. Infatti spesso quando concludevo l'allenamento avevo più energia di quando iniziavo». Jhon Grimek

John Carroll Grimek è noto per essere uno dei più grossi pesisti e culturisti ad essere vissuto tra il 1930 e il 1940. Ha vinto diversi titoli tra cui il Mr. America (1940, 1941) e il Mr. Universo (1948). Grimek

gareggiò anche nel sollevamento pesi alle Olimpiadi del 1936 a Berlino. Si ritirò imbattuto dal bodybuilding. Grimek consigliava fullbody tre volte a settimana e varietà negli esercizi (ad esempio con cambio dell'angolazione di lavoro). Oltre al bodybuilding, Grimek era anche in grado di effettuare piegamenti sulle braccia effettuando una verticale a testa in giù e spaccate complete.

Sig Klein - (1902-1987)



Siegmund Klein era originario della Prussia occidentale. Anche suo padre era un uomo molto forte. Sig Klein iniziò ad allenarsi all'età di 17 anni. Era già in grado di effettuare il bent press con 90 kg dopo pochi anni che iniziò ad allenarsi. Nel 1927, Klein assunse la gestione della palestra del Prof. Attila, allenatore di molte celebrità, strong man e

culturisti, dell'epoca.

[Jasper Benincasa](#) - (1921 - 2012)



Jasper Benincasa era un'altra leggenda nel mondo del bodybuilding. Era conosciuto come il maestro delle trazioni alla sbarra e degli esercizi

a corpo libero (uno dei capostipiti del moderno calisthenics).

Era famoso per aver fatto sollevamenti con un braccio con un uomo tenuto tra le gambe. Una volta si esibì in una tenuta isometrica appeso alla barra in posizione orizzontale, mentre due persone si aggrappavano al suo corpo (come in foto su).

### **Frank Zane – (nato nel 1942)**



Frank Zane (Kingston, 28 giugno 1942) è un culturista statunitense, non più in attività. Insegnante di chimica e matematica, Frank Zane è stato per tre anni consecutivi, dal 1977 al 1979 vincitore del concorso Mr. Olympia. Ha rappresentato una via di ritorno alle forme armoniche della Old School dopo anni di fisici estremi. Infatti Frank Zane aveva il giro vita più sottile di tutti i Mr. Olympia (secondo solo a Sergio Oliva), ed è

uno dei pochissimi vincitori a pesare sotto i novanta chili. È stato anche uno dei pochissimi a battere Arnold Schwarzenegger in un concorso di culturismo: nel 1968 in occasione del Mr. Universo a Miami.

### **Steve Reeves – (1926 – 2000)**



Steve Reeves nacque a Glasgow, nel Montana, il 21 gennaio 1926 e morì a Escondido, a causa di un linfoma, il 1 maggio 2000 ed è stato sia un culturista statunitense che un attore di film mitologici girati in Italia. Suo padre Lester, coltivatore, morì in un incidente prima che il figlio compisse due anni. Essendo morto il padre, all'età di 10 anni Steve si trasferì insieme alla madre ad Oakland, dove trovò una prima occupazione nella consegna dei giornali a bordo della sua bicicletta, con la quale si allenò affrontando le ripide salite locali. Sui suoi inizi da culturista

sono nate leggende: una dice che da piccolo fosse un abile lottatore, imbattibile.

Caso volle che l'unica volta che venne battuto, Steve si accorse che il suo avversario si allenasse con il sollevamento pesi e, incuriosito, iniziò a praticare il culturismo anche egli. Sospende gli allenamenti per arruolarsi nell'esercito statunitense e partire per le Filippine, ma al suo rientro riprende subito ad allenarsi. Nel 1947, a 21 anni, vinse il titolo di Mr. America. Questa vittoria fu per lui da trampolino di lancio nel mondo del cinema. Nel 1948 e nel 1950 vinse il prestigioso Mr Universo. Il suo primo film (in cui egli interpretava l'eroe mitologico Ercole) fu girato nel 1958 dal regista italiano Pietro Francisci: "Le fatiche di Ercole". Steve Reeves gira il suo ultimo film nel 1968, prima di tornare negli Stati Uniti. È stato uno dei body builder più belli ed eleganti di tutti i tempi. Ineguagliato ancora oggi!

Egli fu sempre apertamente contro il doping. Ecco cosa disse in merito al doping: «Per oltre 30 anni sono rimasto in silenzio ad osservare la transizione del moderno culturismo. È mia opinione, e di tutti quelli che hanno parlato con me, che il culturismo moderno è in agonia, una letale agonia.

Bene, è una cosa buona! Nella mia vita non avrei mai immaginato di

vedere che in uno sport avrebbero chiamato campioni e adulato fisici costruiti con la ‘droga’. Che razza di campione di culturismo è mai quello? Da quando è nata una distinzione tra body builder ‘natural’ e body builder ‘chimico’? Quando io ho costruito il mio corpo con i pesi, eravamo nel periodo d’oro del culturismo! E noi costruivamo il nostro fisico senza droghe, con il duro allenamento e l’alimentazione corretta e dando al corpo il giusto tempo per recuperare tra un allenamento e l’altro. Mi disturba che oggi, continuamente, le moderne riviste, parlano della storia di questi culturisti e pubblicano le loro routine, perché le persone sono confuse e a loro viene nascosta la verità. La verità è che questi ‘campioni’ hanno costruito i loro fisici spendendo migliaia di dollari in steroidi, come ormone della crescita, testosterone, insulina e ogni altra ultima diavoleria. Il pubblico è stato deluso per così tanto tempo che qualcosa cambierà presto, lo spero! Se leggi le nuove riviste, sono piene di foto platinato di culturisti che hanno usato il nuovo ormone. Sono piene di notizie sulle nuove ‘droghe’ e non di notizie su quello che realmente le persone dovrebbero sapere. Recentemente, qualcuno mi ha mostrato una rivista raffigurante un giovane uomo in Colorado e sono rimasto sconvolto. Sembra incredibile, ma il sollevamento pesi è l’unico sport che ha riviste dedicate al doping! E su queste riviste ci sono addirittura dei Guru che rispondono a domande sul doping! Dopo aver

visto foto di questi atleti ti potresti meravigliare. Tu devi diventare più grosso e più definito o non vincerai mai alcuna gara! Io, nella mia vita, non ho mai usato ‘droghe’ per costruire il mio corpo. Mai! Io non sono nato col fisico che ho costruito. Ho lavorato duramente per ottenerlo! Ancora, l’ho fatto naturalmente. Certamente non ho il fisico degli attuali utilizzatori di sostanze anabolizzanti, ma io avevo la simmetria e la proporzione che mi ha fatto vincere il Mr America e il Mr. Universo e mi ha fatto ottenere una carriera cinematografica. Ancora oggi a 71 anni mi alleno nel mio ranch col power walking. Per me, un culturista è qualcuno che non solo costruisce il suo corpo naturalmente, ma ha anche la funzionalità e la vera muscolatura che può essere usata in qualsiasi momento e che aiuterà chiunque a svolgere al meglio i normali compiti quotidiani. Io ho il mio corpo armonioso 24 ore al giorno e 365 giorni l’anno, non solo durante il periodo delle gare o il periodo di servizi fotografici»

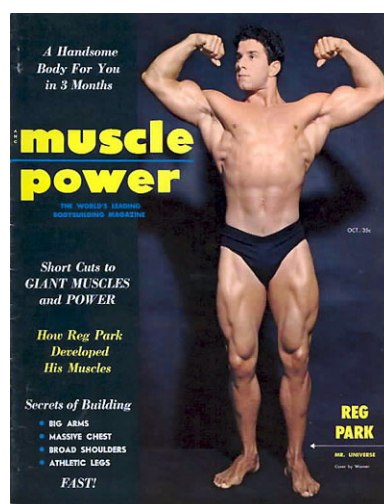
Tra le sue regole rientravano le seguenti 11:

1. Completa contrazione ed estensione del muscolo;
2. Tutti i muscoli devono essere allenati con le 8-12 ripetizioni, ad eccezioni dei polpacci (20-25 rip) e dell’addome (20 rip);
3. Alterna le ripetizioni di mese in mese, ad esempio mese: 1 5-7,

mese 2: 11-15e mese 3: 7-11, etc;

4. Come complementari eseguire croci e curl con manubri su panca inclinata;
5. Ogni serie va eseguita a cedimento;
6. Recupera tra ogni set il tempo che il tuo partner di allenamento esegua la sua serie;
7. Solleva lo stesso carico in ogni serie dello stesso esercizio;
8. Recupera 5 minuti tra l'allenamento dei diversi gruppi muscolari;
9. Non allenarti più di tre volte a settimana;
10. Ciascun allenamento non deve eccedere le 2 ore e mezza;
11. Bevi tanta acqua mentre ti alleni.

## **Reg Park – (1928 – 2007)**



Reg Park, nato a Leeds l'8 giugno 1928 e morto, per un melanoma,

a Johannesburg il 13 novembre 2007, è stato un culturista e un attore inglese. Reg cominciò ad allenarsi con i pesi fin da ragazzino. All'età di 21 anni riuscì a vincere il Mr. Britain e, successivamente, vinse per ben tre volte anche il Mr. Universo: la seconda gara per importanza dopo il Mr Olympia. Durante gli anni sessanta, grazie al suo fisico muscoloso, venne scelto per girare molti film mitologici di produzione italiana. Ha partecipato ad un'enormità di film mitologici tra cui:

- - *La sfida dei giganti*, regia di Maurice Bright (1966)
- - *Ursus il terrore dei Kirghisi*, regia di Antonio Margheriti (1964)
- - *Maciste nelle miniere di re Salomone*, regia di Piero Regnoli (1964)
- - *Ercole al centro della Terra*, regia Mario Bava (1961).
- - *Ercole alla conquista di Atlantide*, regia di Vittorio Cottafavi (1961).

Inoltre, Park ha vinto numerosi premi di cultura fisica:

- 1949 - Mr. Britain
- 1951 - Mr. Universe
- 1958 - Pro Mr. Universe
- 1965 - Pro Mr. Universe

Park è stato il primo uomo ad effettuare una distensione su panca piana

con bilanciere con 226 kg, ed è famoso per aver inventato il programma di allenamento noto come 5x5. È stato il culturista che ha ispirato il grande Arnold Schwarzenegger.

Ci furono molti altri culturisti degni di nota, ma è meglio fermarsi qua e iniziare la pratica!

“Movimenti pesanti stimolano le fibre muscolari più profonde in maniera maggiore rispetto ai movimenti più leggeri. L’obiettivo è quello di utilizzare un basso numero di esercizi, impiegare carichi progressivamente più pesanti e allenare tutto il corpo in una sola seduta. Ho guadagnato la maggior parte del mio peso e della mia massa muscolare con un programma di 10 esercizi che ho effettuato tre volte a settimana. Dopo che ho raggiunto un peso corporeo soddisfacente, ho cominciato ad alternarlo con un sistema più avanzato, che consisteva in una split di sei giorni a settimana. Se hai bisogno di mettere su 20 o più kg, tale programma farà al caso tuo.” – Arnold Schwarzenegger

#### RIEPILOGO DEL CAPITOLO 1:

- SEGRETO n. 1: L'allenamento dei pesisti degli albori ha funzionato nel 1850, funziona nel 2010 e funzionerà anche nel 2100!
- SEGRETO n. 2: Concentrati sugli esercizi base e sul sovraccarico progressivo con tecnica corretta e ripetizioni tra le 8 e le 20.

**ORESTE MARIA PETRILLO**

**Anteprima:**

**OLD SCHOOL TRAINING PER  
PRINCIPIANTI**



**Come Diventare più Grossi e Forti nella Metà del  
Tempo delle Nuove Metodologie di Body Building**