

MYPROTEIN



# GUIDA ALL'AUMENTO DELLA MASSA MUSCOLARE

FUEL YOUR AMBITION

GUIDA ALL'ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE

FUEL YOUR AMBITION

# Contenuti

*Tocca per passare alla sezione*



**1**

**Partiamo  
dall'abc**

**2**

**L'allenamento  
inizia a tavola**

**3**

**Ultime notizie  
sugli integratori**

**4**

**Allenamento**

**5**

**Non tutti  
sanno che**

**6**

**Conclusioni**

# Iniziamo

**Se il tuo obiettivo è diventare più forte e aumentare la massa muscolare sei nel posto giusto.**

Con l'aumento della massa muscolare aumenta anche la fiducia in se stessi, ma per arrivare all'obiettivo ci vogliono tempo, pazienza e obiettivi chiari. Ecco perché abbiamo suddiviso tutto ciò di cui hai bisogno in tre diverse categorie: nutrizione, integratori e allenamento. Così saprai esattamente da dove iniziare.

Non esistono scorciatoie per aumentare la massa muscolare. L'unico modo è lavorare sodo e impegnarsi. Se pensi di essere pronto a iniziare, partiamo...

# Partiamo dall'abc

## Come aumentare la massa muscolare?

Per accrescere la massa muscolare è necessario allenarsi, mangiare e riposare. Quale delle tre è la più importante?

### 01

#### L'allenamento

Di per sé, aumentare la massa muscolare non è affatto difficile. È sufficiente sollecitare il muscolo per stimolarlo a crescere.

Con il sollevamento pesi le fibre muscolari si rompono per poi rigenerarsi più grandi e più forti.

Sottoponendo il muscolo a livelli di resistenza e peso sempre maggiori, si verificherà la cosiddetta ipertrofia muscolare, cioè un aumento delle dimensioni del muscolo stesso.

### 02

#### Nutrizione

Quando si cerca di aumentare la massa muscolare la dieta ha la stessa importanza di quando si vuole perdere peso. È necessario assumere la giusta quantità di carboidrati, grassi, ma soprattutto proteine, che contribuiscono a riparare le fibre muscolari danneggiate.

Se non fornisci al corpo il nutrimento necessario, non vedrai mai i tuoi muscoli aumentare di volume. Purtroppo è così...

### 03

#### Riposa e recupera

A volte basta poco per avere di più. In sostanza, durante il sollevamento pesi le fibre muscolari si rompono e fanno spazio alla crescita di nuovo tessuto. E questo nuovo tessuto cresce proprio quando non sei sotto sforzo!

Pertanto, anche se la tentazione di intensificare l'allenamento sui vari gruppi muscolari è forte, probabilmente non è così che otterrai i risultati desiderati. Trasforma i giorni di riposo in giornate di aumento della massa.

### 04

#### Conclusioni

L'unico modo per aumentare la massa muscolare è con il giusto allenamento e una buona dieta, senza trascurare il riposo. Tutte e tre hanno la stessa importanza nella crescita del volume muscolare.

E ricorda...

un buon allenamento non compenserà mai un regime dietetico errato.



# L'allenamento inizia a tavola

**Abbiamo fatto due chiacchiere con Jennifer Blow, nutrizionista qualificata, per capire in che modo è necessario nutrire il corpo per ottenere risultati sostenibili e duraturi.**

## **In questa sezione ti insegneremo:**

Come calcolare la quantità di calorie di cui il tuo corpo ha bisogno per raggiungere l'obiettivo.

Quali sono i macro-gruppi alimentari e in che percentuale devono essere inseriti nella tua dieta.

Ricette semplicissime e piano alimentare per rendere il regime dietetico più appetitoso e semplificare la preparazione dei pasti.

E ora prendi carta, penna e calcolatrice e crea il tuo piano nutrizionale personalizzato...

# PERCHÉ LE CALORIE CONTANO



La quantità di calorie assunte per via diretta incide sulla composizione corporea. Perciò perché molti di noi tendono a utilizzare le linee guida generali (o a trascurarle completamente)?

In realtà, il fabbisogno calorico varia da persona a persona e dipende dall'età, dal sesso, dalla composizione corporea, dall'attività fisica, fattori che incidono tutti sulla quantità di calorie di cui ciascuno di noi ha bisogno ogni giorno, ovvero sul "totale dispendio energetico giornaliero".

Diamo un'occhiata ad alcune raccomandazioni generali sul fabbisogno calorico...

ETÀ ↓	STILE DI VITA SEDENTARIO		STILE DI VITA MODERATAMENTE ATTIVO		STILE DI VITA ATTIVO	
	U	D	U	D	U	D
18	2.400	1.800	2.800	2.000	3.200	2.400
19-20	2.600	2.000	2.800	2.200	3.000	2.400
21-25	2.400	2.000	2.800	2.200	3.000	2.400
26-30	2.400	1.800	2.600	2.000	3.000	2.400
31-35	2.400	1.800	2.600	2.000	3.000	2.200
36-40	2.400	1.800	2.600	2.000	2.800	2.200
41-45	2.200	1.800	2.600	2.000	2.800	2.200
46-50	2.200	1.800	2.400	2.000	2.800	2.200
51-55	2.200	1.600	2.400	1.800	2.800	2.200
56-60	2.200	1.600	2.400	1.800	2.600	2.200
61-65	2.000	1.600	2.400	1.800	2.600	2.000
66-70	2.000	1.600	2.200	1.800	2.600	2.000
71-75	2.000	1.600	2.200	1.800	2.600	2.000
76+	2.000	1.600	2.200	1.800	2.400	2.000

# Calcola il tuo fabbisogno calorico: la scienza

Mettiamola sul personale. Seguendo questi passaggi, calcola di quante calorie il tuo organismo ha bisogno per mantenere inalterata l'attuale composizione corporea. Subito dopo, potrai calcolare il numero di calorie necessario per aumentare la massa muscolare.

## FASE 1

### Calcola il tuo BMR

Il BMR è il "tasso metabolico basale", cioè la quantità di energia (calorie) che l'organismo brucia stando a riposo senza fare niente nell'arco delle 24 ore.

Per calcolare il BMR è necessario conoscere il proprio peso in chilogrammi e l'altezza in centimetri e munirsi di una calcolatrice.

**Procedere al calcolo utilizzando una delle seguenti equazioni:**

	DONNA	UOMO
<b>PESO</b>	<b>10 X PESO IN KG</b>	<b>10 X PESO IN KG</b>
	<b>+</b>	<b>+</b>
<b>ALTEZZA</b>	<b>6,25 X ALTEZZA IN CM</b>	<b>6,25 X ALTEZZA IN CM</b>
	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>ETÀ</b>	<b>5 X ETÀ IN ANNI <u>- 161</u></b>	<b>5 X ETÀ IN ANNI <u>+ 5</u></b>
	<b>=</b>	<b>=</b>
<b>BMR</b>		

## FASE 2

# Calcola il tuo TDEE

Il TDEE è il totale dispendio energetico giornaliero, cioè la quantità di calorie di cui il corpo ha bisogno ogni giorno, tenendo conto anche dell'attività fisica.

Per calcolare quante calorie servono al corpo ogni giorno, moltiplicare con una calcolatrice il proprio BMR (calcolato poco fa) per i livelli di attività fisica o LAF, rappresentati dalle cifre riportate qui di seguito:

SEDENTARIO

1,4

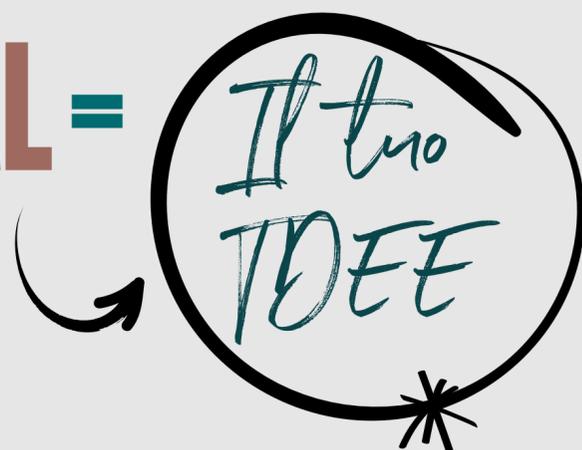
MODERATAMENTE  
ATTIVO

1,6

LIVELLI ELEVATI DI  
ATTIVITÀ FISICA

1,8

IL TUO BMR X IL TUO PAL =



## FASE 3

# Ora potrai stabilire il tuo TDEE desiderato per aumentare la massa muscolare

**Aumento della massa muscolare:** la quantità di calorie necessarie ogni giorno per aumentare la massa muscolare dipende dall'obiettivo finale. Desideri perdere massa grassa e aumentare al tempo stesso la massa muscolare, oppure vuoi soltanto aumentare la massa muscolare senza perdere massa grassa?

Per perdere massa grassa e aumentare al tempo stesso la massa muscolare, al tuo TDEE dovrai sottrarre circa 500 kcal. Il tuo organismo brucerà le calorie restanti andando ad attingere alle sue riserve di energia. Questa energia può essere presa sia dalla massa grassa che dal tessuto muscolare. Per minimizzare la perdita di tessuto muscolare è importante dedicarsi con costanza al sollevamento pesi e assumere proteine a sufficienza (torneremo su questo punto più in seguito).

Se ti interessa solo aumentare la massa muscolare, secondo gli studi sarà sufficiente aggiungere circa 500 kcal al tuo TDEE. Aggiorna le tue misure ogni 2-3 settimane. Nel caso in cui la massa muscolare non aumentasse, puoi incrementare il fabbisogno giornaliero di circa 250 kcal alla volta. Se invece stai mettendo troppo peso nei punti sbagliati, diminuisci leggermente l'apporto calorico.

**Perdi il grasso e aumenta la massa muscolare:**

IL TUO TDEE - 500 KCAL =



**Aumenta la massa muscolare:**

IL TUO TDEE + 500 KCAL =

# BILANCIARE I MACRONUTRIENTI

È fondamentale calcolare qual è il proprio fabbisogno di macronutrienti, vale a dire di quante proteine, carboidrati e grassi ha bisogno il tuo corpo. Sarà sufficiente seguire questi semplici passaggi per capire di cosa hai bisogno: procurati una penna e un foglio di carta e appuntati i numeri man mano che vai avanti.

*Segui questi  
passaggi*

## FASE 1

### Quante proteine?

Per prima cosa, dovrai calcolare il tuo fabbisogno proteico. La quantità di carboidrati e grassi andrà distribuita sulle calorie restanti.

Le proteine sono come la calce e i mattoni del nostro corpo, contribuendo a rigenerare il tessuto muscolare, replicare il DNA e catalizzare le reazioni metaboliche. Sono presenti in quantità rilevante nella carne, nel pesce, negli alimenti di origine animale, ma anche in alcuni vegetali come i legumi, la frutta secca e i semi. Un corretto apporto proteico unito al sollevamento pesi promuove l'aumento della massa muscolare (e quindi la sintesi muscolo-proteica) e il mantenimento della massa stessa.

**Aumentare la massa muscolare:** La ricerca degli ultimi 30 anni raccomanda che, per aumentare la massa muscolare, servono circa 1,6 g di proteine per chilogrammo di peso al giorno.

Per calcolare l'esatta quantità di proteine necessarie al tuo fabbisogno quotidiano, sarà sufficiente moltiplicare il proprio peso in chilogrammi per 1,6.

Una volta calcolato questo dato, moltiplicare il numero di grammi per 4 per ottenere la quantità corrispondente di calorie. Sottraendo questo valore dal TDEE desiderato otterrai le calorie restanti da suddividere tra grassi e carboidrati. Appuntati questi numeri.

**PESO IN KG X 1,6 = GRAMMI GIORNALIERI DI PROTEINE**

**GRAMMI GIORNALIERI DI PROTEINE X 4 = CALORIE**

**IL TUO OBIETTIVO TDEE - CALORIE =**

*Le calorie  
rimanenti*

## FASE 2

# Quanti grassi?

La ricerca dimostra che la nostra dieta deve essere composta di circa il 35% di grassi.

Per calcolarne l'esatta quantità, dividere il TDEE desiderato per 100 e moltiplicare questo numero per 35.

Per trasformare la quantità di grassi in grammi, basterà dividere questo numero per 9. Appuntati questi numeri.

Esistono diversi tipi di grassi, alcuni dei quali molto salutari e altri che, invece, non hanno alcun effetto benefico sull'organismo.

I grassi monoinsaturi e polinsaturi hanno virtù estremamente benefiche e sono contenuti in alimenti come l'avocado, la frutta secca, l'olio d'oliva e i pesci grassi. I grassi saturi sono benefici solo in piccole quantità e sono contenuti in alimenti quali l'olio di cocco, la carne, il tuorlo d'uovo e i derivati del latte. Esistono, infine, anche i grassi trans, che generalmente si trovano negli alimenti serviti nei fast-food, nei piatti pronti e nei prodotti di pasticceria. Questi ultimi vanno evitati in quanto dannosi per la salute e anche perché potrebbero rallentare i progressi.

**IL TUO OBIETTIVO TDEE ÷ 100**

**POI X 35**

**POI ÷ 9 =**



## FASE 3

# Quanti carboidrati?

Una volta calcolato il fabbisogno di proteine e di grassi, le calorie restanti del TDEE desiderato devono essere fornite dai carboidrati.

Per calcolare quante sono queste calorie sarà sufficiente sottrarre quelle corrispondenti alle proteine e ai grassi dal TDEE desiderato.

Il valore così ottenuto, diviso per 4 darà la quantità in grammi di carboidrati necessari.

Esistono due macro-gruppi alimentari che sono ricchi di carboidrati:

**Gli amidi:** gli amidi rappresentano la fonte principale di carboidrati e svolgono un ruolo fondamentale nel metabolismo energetico. Tra questi cibi spiccano il pane, la pasta, le patate, il riso e i cereali. Di questa categoria è consigliabile scegliere la varietà integrale (nel caso delle patate, consumarle con la buccia), perché è lì che si trova la gran parte degli effetti benefici.

**Frutta e verdura:** ricche di un'ampia varietà di vitamine e minerali e decisamente fondamentali per la salute dell'organismo, frutta e verdura sono alimenti di cui nessuno può fare a meno.

La verdura contribuisce a dare un senso di sazietà grazie all'elevato contenuto di fibre. Inoltre, contiene anche una minore quantità di carboidrati (escludendo gli ortaggi ricchi di amidi, come le patate). Cerca di consumare almeno 3-4 porzioni di verdura al giorno.

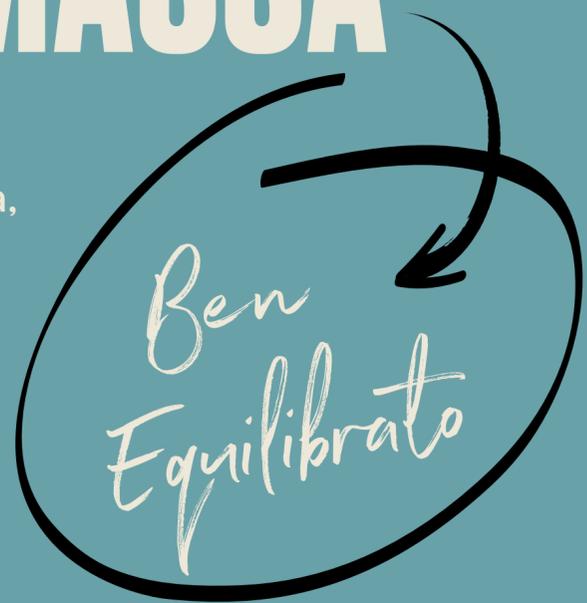
La frutta contiene un'elevata quantità di carboidrati sotto forma di zuccheri semplici, ma è comunque un alimento molto importante per la salute. Cerca di consumare 1-2 porzioni di frutta al giorno (la frutta disidratata e i succhi di frutta contengono una maggiore quantità di zucchero. Pertanto, l'uso troppo frequente è sempre sconsigliato).

**IL TUO OBIETTIVO TDEE - LE CALORIE RICAVATE DA PROTEINE E GRASSI**

**POI / 4 = CARBOIDRATI IN GRAMMI**

# PIANO ALIMENTARE INFALLIBILE PER AUMENTARE LA MASSA

Questo piano alimentare estremamente equilibrato è stato formulato da Alice Pearson, esperta nutrizionista, ed è pensato per assicurarti energia per tutta la giornata. Combina i vari pasti e gli spuntini nel modo che più preferisci e ricorda: il conteggio delle calorie e dei macronutrienti è personale e può essere applicato al piano alimentare.



## LUNEDÌ

### COLAZIONE

Burro d'arachidi e banana su pane tostato

Tazza di latte con muesli croccante

Spremuta d'arancia

### PRANZO

Tortilla spagnola con insalata

### SPUNTINO

Frutta disidratata (uvetta, albicocche, datteri, prugne secche)

### CENA

Spaghetti alla bolognese

Panino integrale

### SPUNTINO

Frullato proteico a base di caseina e latte



## MARTEDÌ

### COLAZIONE

Fiocchi d'avena al gusto di torta di carote (fiocchi d'avena, albume, banana, carota grattugiata, cannella, noce moscata, latte, lievito per dolci)

### PRANZO

Baguette farcita di polpette di tacchino con aglio e cipolla condite con salsa di

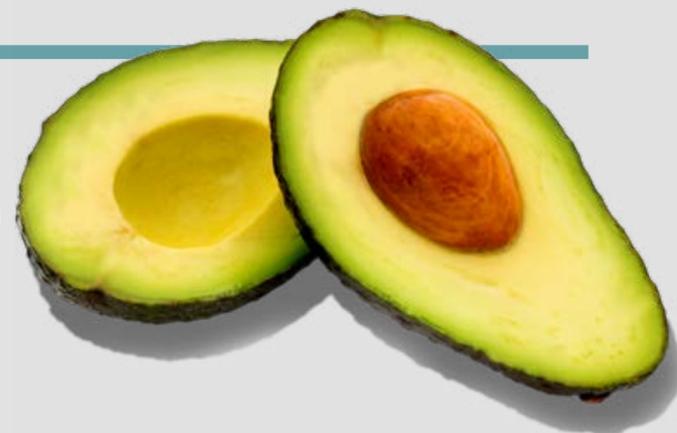
pomodoro e ricoperte di mozzarella e insalata

### SPUNTINO

Galette di riso con avocado a fette e pomodoro

### CENA

Tonno teriyaki con noodle di uova, cavolo cinese e anacardi



### SPUNTINO

Yogurt greco con frutti di bosco surgelati, noci e miele di manuka

# MERCOLEDÌ

## COLAZIONE

Gainer shake (**Impact Whey Protein** al cioccolato, banana, burro d'arachidi, fiocchi di avena, latte, semi di chia)

## PRANZO

Jacket potato con chilli di legumi misti, formaggio cheddar e insalata

## SPUNTINO

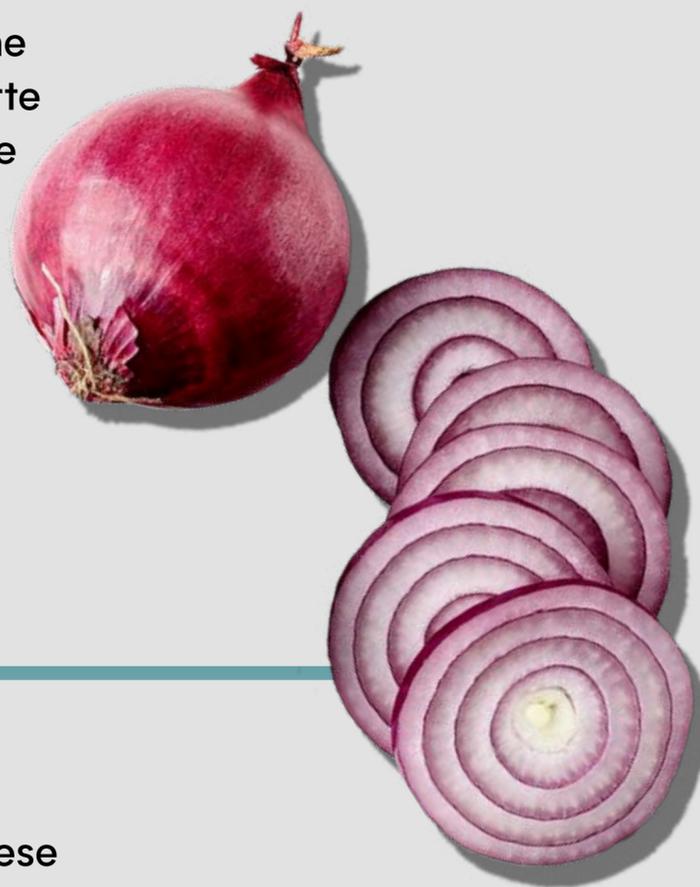
Mix di frutta secca

## CENA

Fajitas di pollo ricche di verdure e ricoperte di salsa e guacamole

## SPUNTINO

Bagel integrale tostata con burro di mandorle



# GIOVEDÌ

## COLAZIONE

Toast integrale con uova in camicia e spinaci saltati

## PRANZO

Insalata greca con petto di pollo e olio d'oliva

## SPUNTINO

Barretta proteica

## CENA

Curry verde thailandese di pesce con taccole, pannocchiette di mais e anacardi, accompagnato da riso Jasmine

## SPUNTINO

Porridge con mirtilli, mandorle, semi di chia e miele di manuka



# VENERDÌ

## COLAZIONE

Salmone affumicato, formaggio spalmabile e avocado su bagel integrale

## PRANZO

Felafel con cuscus e humus di ceci speziati

## SPUNTINO

Galette di riso con burro d'arachidi e mela a fettine

## CENA

Salsicce di tacchino e peperoni arrostiti con gnocchi al pesto

## SPUNTINO

Caseina in polvere frullata con frutti di bosco surgelati e latte



# SABATO

## COLAZIONE

Medaglioni di bacon, uova strapazzate, funghi grigliati e fagioli al pomodoro

Macedonia di frutta

## PRANZO

Insalata di riso orientale con verdura ripassata e fagioli edamame con olio di sesamo e zenzero

## SPUNTINO

Sandwich con burro d'arachidi e banana

## CENA

Shish kebab di pollo grigliato con insalata, pita e salsa allo yogurt

## SPUNTINO

Cioccolato fondente con cacao >70% e un bicchiere di latte intero



# DOMENICA

## COLAZIONE

Porridge con uva sultanina e mela a pezzi

## PRANZO

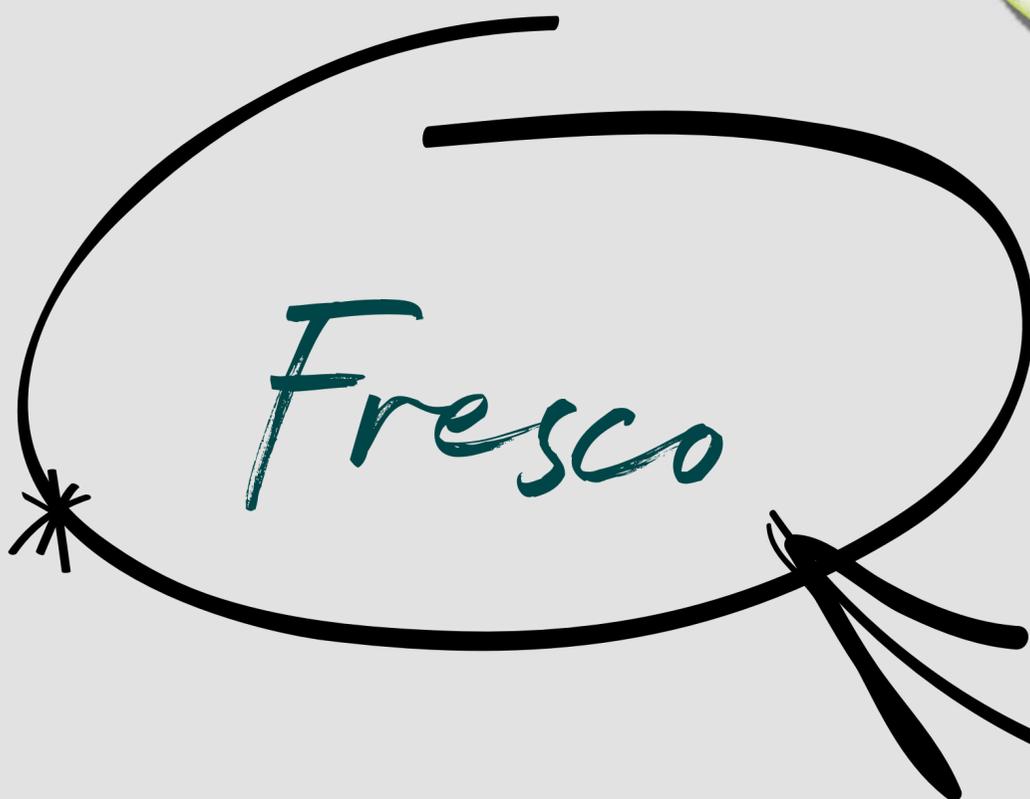
Roast beef con tuberi e patate al forno

## CENA

Fajitas di pollo ricche di verdure e ricoperte di salsa e guacamole

## SPUNTINO

Yogurt a elevato contenuto proteico con granella di frutta secca





# Ultime notizie sugli integratori

**Esistono moltissime ragioni per cui bisognerebbe prendere degli integratori quando si vuole aumentare la massa muscolare.**

Questi prodotti ci aiutano ad affrontare ogni tipo di allenamento, assicurandoci la giusta energia durante lo sforzo e ottimizzando i tempi di recupero.

ULTIME NOTIZIE SUGLI INTEGRATORI

# LA DOSE QUOTIDIANA



ESSENTIALS

## Creatina Monoidrato in Capsule

È stato dimostrato che la creatina migliora le prestazioni fisiche nelle serie consecutive di esercizi fisici a breve termine e ad alta intensità.

[Per saperne di più](#)



ESSENTIALS

## Multivitaminico A-Z in Capsule

Una formula unica di vitamine e minerali essenziali ricca di effetti benefici sulla salute, per il tuo benessere quotidiano.

[Per saperne di più](#)



VEGAN

## Multivitaminico Vegano A-Z in Capsule

Non è mai facile garantire al proprio organismo la corretta quantità quotidiana di nutrienti essenziali, ecco perché queste capsule efficaci contengono una miscela di 22 tra vitamine e minerali che sosterranno i tuoi progressi.

[Per saperne di più](#)



VEGAN

## Omega Vegano

Composti di alghe marine, l'Omega Vegano rappresenta un'alternativa ai tradizionali integratori a base di olio di pesce, assicurando però gli stessi eccezionali benefici per la salute.

[Per saperne di più](#)



PRO

## THE Multi

Una scorta completa di vitamine e minerali essenziali dalla A alla Z con una maggiore biodisponibilità rispetto ai multivitaminici tradizionali, per garantirti un rilascio ottimale degli ingredienti fondamentali di cui hai bisogno.

[Per saperne di più](#)

ULTIME NOTIZIE SUGLI INTEGRATORI

# PRE-WORKOUT

Stanco di arrivare agli allenamenti già affaticato e demotivato?  
Un integratore pre-workout potrebbe essere la risposta ai tuoi strugimenti...



## ESSENTIALS

### Formula Pre-Workout

Sfrutta al massimo ogni allenamento con questa formula unica a base di taurina, beta-alanina, vitamine essenziali e caffeina, per spingerti oltre i tuoi limiti.

[Per saperne di più](#)

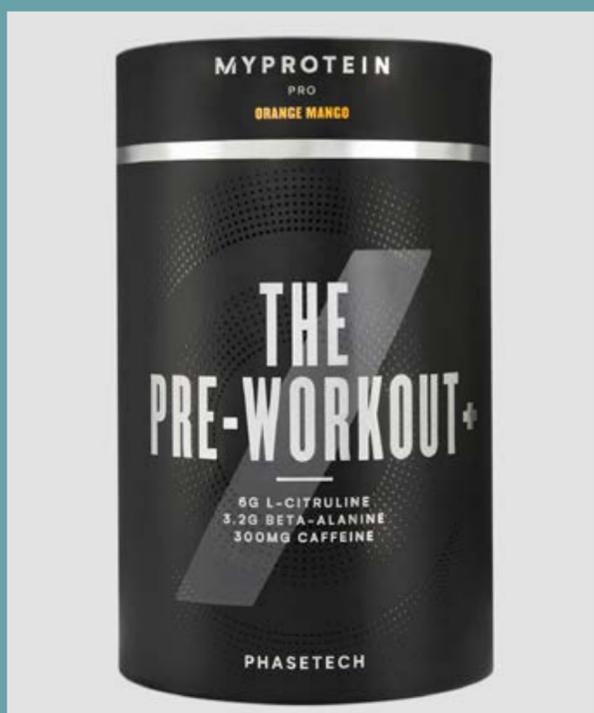


## VEGAN

### Pre-Workout Vegano

Questa efficace miscela a base vegetale contiene estratti di caffè verde e tè verde, per assicurarti una concentrazione costante e migliorare la resistenza grazie all'azione naturale della caffeina.

[Per saperne di più](#)



## PRO

### THE Pre-Workout+

Il prodotto migliore per iniziare un allenamento. La nostra formula unica è pensata per farti dare il massimo e superare i tuoi limiti. Scrollati di dosso la stanchezza, lasciati alle spalle la lunga giornata di lavoro e preparati a dare il 100% a ogni ripetizione.

[Per saperne di più](#)

ULTIME NOTIZIE SUGLI INTEGRATORI

# INTRA-WORKOUT

Dai la carica al corpo durante l'allenamento per massimizzare la resa in palestra, in strada o in campo.



ESSENTIALS

## Impact EAA

Una formula superiore che contiene i nove aminoacidi essenziali, ma è senza calorie e senza zuccheri, in modo assicurarti l'efficacia degli aminoacidi senza rovinare i risultati dell'allenamento.

[Per saperne di più](#)

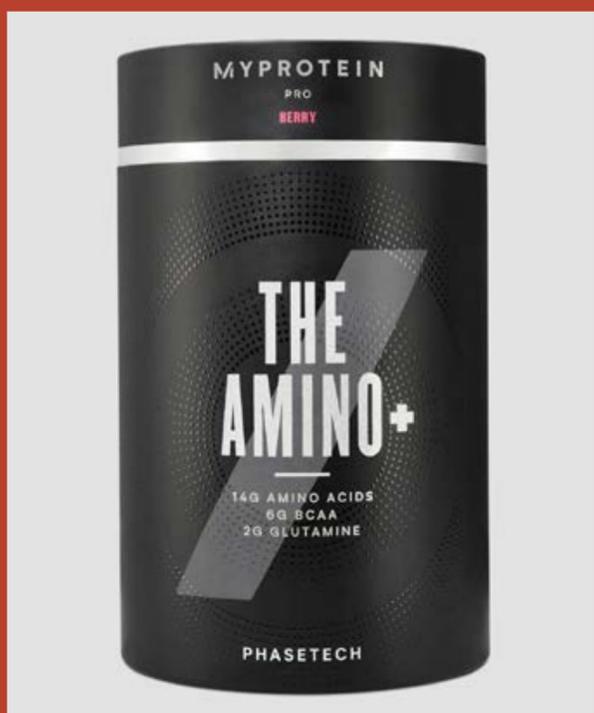


VEGAN

## BCAA Sustain Vegano

Un modo semplice e rinfrescante per dare al tuo corpo sempre la quantità ottimale di nutrienti, aminoacidi essenziali compresi.

[Per saperne di più](#)



PRO

## THE Amino+

Trasforma i tempi di recupero con questa rivoluzionaria formula a base di aminoacidi. Grazie alla sua combinazione unica di principi attivi con un sistema di rilascio avanzato bifasico, questo prodotto nutre e ripara il muscolo per un periodo di tempo prolungato.

[Per saperne di più](#)

ULTIME NOTIZIE SUGLI INTEGRATORI

# POST-WORKOUT

Fai partire alla grande la fase di recupero, per essere sempre pronto alla sessione successiva.



## ESSENTIALS

### **Impact Whey Protein**

Fonte di proteine necessarie di alta qualità, che contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare.

[Per saperne di più](#)



## VEGAN

### **Formula Proteica Vegana**

Completamente priva di edulcoranti artificiali, questa formula 100% naturale è ricca di proteine e aminoacidi essenziali ed è perfetta per chi segue una dieta a base vegetale.

[Per saperne di più](#)



## PRO

### **THE WHEY+**

Questo prodotto è il risultato di un'associazione esclusiva tra le proteine del siero di latte isolate e GroPlex™, una formula dinamica di proteine a rapida e a lenta digestione per stimolare la crescita muscolare, ed è arricchito con dei granuli unici a base di BCAA, leucina e glutammina a rilascio prolungato che ottimizzano il recupero post-allenamento.

[Per saperne di più](#)

# 5 MODI PER USARE LE PROTEINE IN POLVERE

(Non solo frullati)

Le proteine in polvere non si assumono solo nei frullati. Ecco cinque delle nostre ricette preferite a base di proteine del siero di latte, per ottenere il massimo da questo integratore straordinario.

## PALLINE ENERGETICHE —

Questi ovetti proteici semplici e dolci sono lo snack ideale dopo l'allenamento.

120% Flocchi d'avena

2 misurini di **Impact Whey Protein**

50 g di uvetta

120 g burro di frutta secca

2 cucchiaini di sciroppo d'acero

3 cucchiaini di latte

### PROCEDIMENTO

In un recipiente, mescolare tutti gli ingredienti secchi.

Aggiungere il burro e lo sciroppo e amalgamare bene.

Aggiungere il latte e mescolare finché il composto non sarà omogeneo.

Prelevarne una piccola quantità, lavorarla con i palmi delle mani fino a darle la forma di una pallina. Proseguire fino a esaurire il composto.

Conservare in frigorifero per 2 ore e... buon appetito!



## UNO SOPRA L'ALTRO —

Non c'è niente di più bello di un pila di pancake appena fatti.

1 banana matura

2 uova grandi

1 misurino di **Impact Whey Protein**

35 g di flocchi d'avena

### PROCEDIMENTO

Riscaldare un padellino a fuoco medio.

Frullare la banana con le uova finché non saranno ben amalgamate.

Aggiungere le proteine e i flocchi d'avena e formare una pastella omogenea.

Versare un quarto della pastella nel padellino caldo e cuocere per 45 secondi da ogni parte.

Ripetere fino a esaurire la pastella. Aromatizzare con la guarnizione preferita.

# COPPETTE DI FROZEN YOGURT

Queste coppette di frozen yogurt sono un modo goloso per rinfrescarsi dopo l'allenamento.

500 g di yogurt greco magro

1 misurino di **Impact Whey Protein**

1 cucchiaino di miele

100 g di burro d'arachidi

50 g di mirtilli

## PROCEDIMENTO

Disporre su una teglia da muffin un pirottino per ogni stampo.

In un recipiente, mescolare yogurt, proteine e miele amalgamandoli in modo omogeneo.

Versare il composto nei pirottini e guarnire con un cucchiaino di burro d'arachidi sciolto e qualche mirtillo.

Conservare in freezer per due ore e poi... buon appetito!



# INIZIARE ALLA GRANDE

Inizia la giornata con questa gustosissima ricetta a base di fiocchi d'avena da preparare la sera prima.

250 ml di latte di mandorla

1 misurino di **Impact Whey Protein**

1 banana matura

½ cucchiaino di cacao in polvere

75 g di fiocchi d'avena

## PROCEDIMENTO

Frullare il latte, le proteine del latte, la banana e il cacao in polvere finché non saranno ben amalgamati.

Mescolare la pastella ottenuta con i fiocchi d'avena, quindi versare il composto in un contenitore con coperchio ermetico.

Lasciare ammorbidire in frigo per tutta la notte.



# PER GLI AMANTI DEL FREDDO

Pronto in meno di un minuto, questo gelato proteico a base di banana cambierà tutto, fidati.

500 g banane surgelate

4-6 misurini di **Impact Whey Protein**

250 ml yogurt senza grassi

50 ml latte

## PROCEDIMENTO

Frullare tutti gli ingredienti finché non saranno ben amalgamati. Attenzione a non lavorarli troppo.

Disporre in una coppetta qualche cucchiaino di gelato e gustarlo subito, conserva il resto in freezer, all'interno di un contenitore con coperchio ermetico.





# Allenamenti per aumentare la massa muscolare

**Nel momento in cui decidiamo di aumentare la massa muscolare, veniamo travolti da una tale quantità di informazioni che è difficile riuscire a orientarsi.**

Ecco perché noi abbiamo chiesto aiuto a un personal trainer qualificato di terzo livello e abbiamo realizzato una guida d'allenamento facile da seguire, fornendoti anche tutti gli strumenti necessari per fare progressi.

Ricorda: la massa muscolare non aumenta da un giorno all'altro. È necessario lavorare sodo e impegnarsi, sia dal punto di vista degli allenamenti che della dieta, per poter vedere risultati concreti.

## **Ti presentiamo il tuo personal trainer**

Stuart Niven è un personal trainer qualificato che usa la sua passione per lo sport e per il fitness per motivare i clienti e stimolarli a raggiungere i loro obiettivi. Nel tempo libero, si allena per competere nella categoria Men's Physique del UKBFF.

“Ho suddiviso questo programma in due giorni dedicati alle gambe, un giorno di push/pull per spalle e braccia, per far lavorare insieme i grandi gruppi muscolari. Questo tipo di esercizio stimola una notevole risposta ormonale che consente di aumentare la massa muscolare.”

ESERCIZI

# Esercizi di definizione

## Allenamento Uno

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI
Squat all'indietro	2	20
Squat all'indietro	5	12-15
Squat all'indietro	1	Drop set con cedimento muscolare concentrico
Goblet squat	3	12
Dumbbell step-ups	2	12
Low walking lunges	2	12
Dumbbell Romanian deadlifts	2	12
Barbell calf raises	3	12



## ESERCIZIO

# Squat all'indietro

Serie	Ripetizioni
2	20
5	12-15
1	Drop set

## METODO

Estrai il bilanciere dal rack e appoggialo sulle spalle posteriori.

Divarica le gambe alla stessa larghezza delle spalle, con la punta dei piedi leggermente rivolta verso l'esterno.

Fletti le ginocchia e scendi verso il basso finché le gambe non saranno parallele al pavimento.

Sposta il peso del corpo sui talloni durante la risalita.

Per il drop set, porta il peso ancora più in basso ed esegui più ripetizioni possibili, fino a giungere al punto di cedimento muscolare.



ESERCIZIO

# Goblet squat

**Serie**   **Ripetizioni**

**3**        **12**

## METODO

Afferra il manubrio o la kettlebell e divarica le gambe a una larghezza di poco superiore a quella delle anche. La punta dei piedi deve essere leggermente rivolta verso l'esterno.

Con le braccia aderenti al busto, fletti le ginocchia ed esegui uno squat.

Una volta raggiunta la massima profondità, mantieni la posizione e poi torna al punto di partenza spostando il peso del corpo sui talloni



ESERCIZIO

# Dumbbell step-ups

**Serie**   **Ripetizioni**  
**2**     **12**

## METODO

Impugna un manubrio per ogni mano.

Sali su una panca: appoggia prima il piede destro e, facendo leva sul tallone, allunga tutta la gamba.

Porta il piede sinistro accanto al destro.

Fletti il ginocchio destro e scendi dalla panca con il piede sinistro.

Porta il piede destro per terra, accanto al sinistro.

Ripeti la sequenza e poi cambia la gamba dominante.



ESERCIZIO

# Low walking lunges

**Serie**   **Ripetizioni**  
**2**     **12**

## METODO

Affonda il più lontano possibile la gamba destra, piegando il ginocchio sinistro quasi fino a sfiorare il pavimento.

Fai leva sul tallone destro per iniziare il secondo affondo, stavolta portando avanti la gamba sinistra.



ESERCIZIO

# Dumbbell romanian deadlifts

**Serie**   **Ripetizioni**

**2**        **12**

## METODO

Parti in piedi, con un manubrio per mano.

Con la colonna in posizione neutra, inizia a spingere il bacino all'indietro.

Senza incurvare la schiena, abbassa i manubri in avanti, di fronte agli stinchi, restando vicino al corpo.

Alla fine della discesa, torna alla posizione di partenza spostando il peso sui talloni, distendi al massimo le anche e le ginocchia e contrai i glutei nella parte finale.



ESERCIZIO

# Barbell calf raises

**Serie**   **Ripetizioni**

**2**        **12**

## METODO

In piedi e con le gambe divaricate alla stessa larghezza delle spalle, posiziona il bilanciere sulla parte alta della schiena.

Fai leva sulla pianta dei piedi, solleva i talloni dal pavimento e allunga il piede il più possibile.

Alla fine del movimento contrai i polpacci, quindi abbassa i talloni e torna nella posizione iniziale.

ESERCIZI

# Esercizi di definizione

## Allenamento Due

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI
Bench press	2	20
Barbell bent-over rows	4	12
Chest-supported dumbbell rows	4	15-20
Dumbbell pullover	4	12
Incline dumbbell bench press	4	10
Incline dumbbell flyes	3	12



ESERCIZIO

# Bench press

**Serie**   **Ripetizioni**

**2**

**20**

## METODO

Sdraiati sulla panca a pancia in su.

Afferra la barra con le mani, allargandole alla stessa misura delle spalle

Solleva la barra allungando le braccia e poi riporta lentamente la barra verso il petto

Ripeti il movimento allungando di nuovo le braccia



ESERCIZIO

# Barbell bent-over rows

**Serie**   **Ripetizioni**  
**4**     **12**

## METODO

Divarica le gambe alla stessa larghezza delle spalle, con il bilanciere per terra davanti ai piedi.

Fletti le ginocchia e inclinati in avanti, senza incurvare la schiena.

Afferra la barra con le braccia leggermente più larghe delle spalle e sollevala da terra mantenendo le braccia dritte.

Contra i addominali e le spalle, sollevando il peso verso lo sterno.

Abbassa il peso riportandolo alla posizione di partenza.



ESERCIZIO

# Chest-supported dumbbell row

**Serie**    **Ripetizioni**  
**4**        **15–20**

## METODO

Inclina la panca a circa 45 gradi

Afferra i manubri e sdraiati sulla panca a pancia in giù. I piedi devono toccare il pavimento e le braccia devono pendere verso il basso.

Avvicina le scapole e solleva i gomiti verso il soffitto.

Abbassa i manubri riportandoli alla posizione iniziale.



ESERCIZIO

# Dumbbell pullover

**Serie**   **Ripetizioni**

**4**        **12**

## METODO

Afferra il manubrio e sdraiati sulla panca a pancia in su.

Con i piedi a terra e gli addominali contratti, alza le braccia verso il soffitto, reggendo il manubrio con tutte e due le mani tenute a coppa sopra il petto.

Con la schiena aderente alla panca, abbassa le braccia all'indietro, sopra la testa, finché i bicipiti non toccano le orecchie.

Lentamente, riporta le braccia sopra il petto e ripeti la sequenza.



ESERCIZIO

# Incline dumbbell bench press

**Serie**   **Ripetizioni**  
**4**     **10**

## METODO

Sdraiati su una panca inclinata a pancia in su, con i manubri poggiati sulle gambe.

Aiutandoti con le gambe, solleva i manubri verso l'alto in modo che le braccia si trovino esattamente sopra le spalle.

All'apice del movimento, i dischi dei manubri devono quasi toccarsi.

Lentamente, abbassa i manubri avvicinandoli al petto.



ESERCIZIO

# Incline dumbbell flyes

**Serie**   **Ripetizioni**  
**3**     **12**

## METODO

Sdraiati su una panca inclinata a pancia in su con i piedi per terra.

Sollewa i manubri sopra il petto, con i palmi delle mani che si guardano.

Abbassa i manubri verso l'esterno, con un movimento ad arco. I gomiti devono rimanere leggermente piegati durante tutto il movimento.

Usando i pettorali, inverti il movimento tornando alla posizione iniziale.

ESERCIZI

# Esercizi di definizione

## Allenamento Tre

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI
Front squats	6	10
Bulgarian split squats	4	8-10
Weighted sumo squat	4	8-10
Hamstring curl	3	5-10
Barbell glute bridges	4	12
Wall sits	4	45 secondi



ESERCIZIO

# Front squats

**Serie**   **Ripetizioni**

**6**     **10**

## METODO

Si inizia con il bilanciere appoggiato sulle spalle anteriori.

Posiziona le dita delle mani sotto la barra. La presa deve essere più larga dell'ampiezza delle spalle.

Con la schiena dritta e gli addominali contratti, fletti anche e ginocchia e abbassati eseguendo uno squat. Le gambe devono essere parallele al pavimento.

Distendi anche e ginocchia e ritorna nella posizione iniziale.



## ESERCIZIO

# Bulgarian split squats

**Serie**   **Ripetizioni**  
**4**   **8-10**

## METODO

Appoggia il piede dietro su una panca ed esegui un affondo in avanti. Il busto deve essere dritto, gli addominali contratti e il bacino allineato con il corpo.

Con la gamba dominante a circa mezzo metro di distanza dalla panca, abbassati finché la coscia davanti non è quasi parallela al pavimento.

Facendo leva sul tallone davanti, torna alla posizione di partenza.

Cambia gamba e ripeti la sequenza.



ESERCIZIO

# Weighted sumo squat

**Serie**   **Ripetizioni**  
**4**     **8-10**

## METODO

Parti in piedi, con le gambe divaricate a una larghezza superiore a quella delle spalle e la punta dei piedi a circa 45 gradi.

Esegui uno squat impugnando la kettlebell di fronte al petto e tenendo gli addominali contratti e la schiena neutra.

Alla fine della discesa, quando le anche sono in linea con le ginocchia, tenere la posizione.

Facendo leva sul tallone davanti, torna alla posizione di partenza.



ESERCIZIO

# Hamstring curl (Swiss ball)

**Serie**   **Ripetizioni**

**3**      **5-10**

## METODO

Sdraiati supino su un tappetino, appoggia i piedi sulla fitball e tieni le braccia parallele al corpo.

Solleva il bacino e sposta il peso sul busto.

A gambe unite e con il bacino sollevato, piega le ginocchia e spingi i piedi in direzione dei glutei.

Mantieni la posizione, quindi allunga le gambe e torna alla posizione di partenza.



ESERCIZIO

# Barbell glute bridges

**Serie**   **Ripetizioni**  
**4**   **12**

## METODO

Siediti per terra con un bilanciere carico sulle gambe.

Fai rotolare il bilanciere portandolo all'altezza delle anche, quindi sdraiati per terra.

Avvicina i talloni ai glutei e alza il bilanciere sollevando il bacino. Il peso viene sostenuto dalla parte alta della schiena e dai talloni.

Estendi il più possibile e torna alla posizione di partenza.



ESERCIZIO

# Wall sits (wall squat)

**Serie**   **Ripetizioni**  
**4**     **12**

## METODO

In piedi, appoggia la schiena al muro con le gambe divaricate alla stessa larghezza delle spalle e i piedi a circa mezzo metro dal muro.

Scivola verso il basso finché le gambe, flettendosi, non avranno formato un angolo di 90 gradi e le ginocchia non saranno perpendicolari alle caviglie.

Mantieni la posizione alla fine della discesa e poi torna alla posizione di partenza.

ESERCIZI

# Esercizi di definizione

*Allenamento Quattro*

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI
Seated dumbbell press	6	10
Arnold press	3	10-12
Standing overhead press	3	15
Dumbbell lateral raise	4	10
Bicep curls	4	12
Standing dumbbell tricep extension	4	12



ESERCIZIO

# Seated dumbbell press

**Serie**   **Ripetizioni**  
**6**     **10**

## METODO

Siediti su una panca con schienale e porta i manubri di entrambe le mani all'altezza delle spalle.

Tieni il petto in fuori e gli addominali contratti e fissa lo sguardo in avanti durante tutto il movimento.

Solleva i manubri in alto, finché le braccia non saranno dritte con i pesi che si toccano sopra la testa.

Lentamente, abbassare i pesi controllando il movimento e riportarli alla posizione di partenza.



ESERCIZIO

# Arnold press

**Serie**    **Ripetizioni**

**3**        **10-12**

## METODO

Afferra un manubrio per mano con le braccia flesse, come all'apice di un biceps curl, con i palmi rivolti verso di te.

Apri le braccia lateralmente verso l'esterno, quindi sollevale verso l'alto e ruota le mani in modo che i palmi siano rivolti in avanti.

Termina il movimento spingendo la testa in avanti e sollevando le braccia più in alto possibile, in modo che i bicipiti si avvicinino alle orecchie.



ESERCIZIO

# Standing overhead press

**Serie**   **Ripetizioni**

**3**       **15**

## METODO

In piedi, con il corpo in posizione eretta e gli addominali contratti, guarda dritto in avanti.

Posiziona la barra sulla parte alta del petto, afferrandola con le mani allargate al livello delle spalle

Solleva la barra sopra la testa. Non oscillare il bacino in avanti durante il movimento.



ESERCIZIO

# Dumbbell lateral raise

**Serie**   **Ripetizioni**  
**4**     **10**

## METODO

Parti in piedi, con i manubri in mano e le braccia parallele al corpo.

Con la schiena dritta, solleva lentamente i pesi verso l'esterno finché le braccia non sono parallele al pavimento, mantenendo i gomiti leggermente piegati.

Abbassa le braccia controllando il movimento.



ESERCIZIO

# Bicep curls

**Serie**   **Ripetizioni**

**4**        **12**

## METODO

Con le braccia parallele al corpo, afferra i manubri con i palmi delle mani rivolti verso l'interno. La posizione delle mani è diversa dai biceps curl tradizionali.

Fletti i gomiti e portare i pesi verso il petto. I palmi delle mani continuano a guardare verso l'interno.

Mantieni la posizione contratta all'apice del movimento, tirando i bicipiti.

Lentamente, inizia ad abbassare i manubri riportandoli alla posizione iniziale.



ESERCIZIO

# Standing dumbbell tricep extension

**Serie**   **Ripetizioni**

**4**        **12**

## METODO

Parti in piedi in posizione eretta, tenendo il manubrio sopra la testa con entrambe le mani.

Lentamente, fletti i gomiti e inizia ad abbassare il peso dietro la testa, tenendo ferme le braccia.

Estendi gli avambracci tornando alla posizione di partenza e ripeti la sequenza.

# UTILIZZARE I DROP SET PER AUMENTARE LA MASSA MUSCOLARE

## Sarà questo il segreto del successo?

Il drop set è una tecnica di allenamento con i pesi nella quale, anziché far seguire una fase di recupero dopo aver lasciato il peso, si ripete la sequenza fino a giungere al punto di cedimento muscolare.

Questa tecnica costringe il muscolo a lavorare spingendosi oltre i propri limiti fisiologici, aumentando il tempo in cui è sotto tensione e il volume d'allenamento, stimolando così la crescita delle fibre muscolari.

Si tratta di una tecnica versatile che può essere utilizzata in tutti gli allenamenti, dalle gambe agli addominali.

**Ecco come sfruttare al massimo l'efficacia dei drop set...**

### 01

#### **Limita i tempi di recupero al minimo**

È importante limitare il riposo tra una serie e l'altra. Riduci il peso e inizia subito la serie successiva. Più è breve il tempo di recupero, più intenso ed efficace sarà il drop set. La fase di riposo deve durare il minimo indispensabile.

### 02

#### **La preparazione è tutto**

Assicurati di avere tutti gli attrezzi pronti prima di iniziare il drop set. Se hai deciso di utilizzare un bilanciere, caricalo con dischi da 5 o 10 chili, in modo da poterli rimuovere rapidamente.

Nel caso in cui tu preferisca i manubri, prepara tutti quelli che ti servono e tienili a portata di mano. Attenzione, però: non spargere tre diversi tipi di manubri in giro per la palestra se la sala è piena di gente.

### 03

#### **Non farli troppo spesso**

Questo tipo di allenamento è ad alta intensità! Con una frequenza troppo elevata rischi di andare in sovrallenamento.

# PERCHÉ CONCEDERSI UN GIORNO DI RIPOSO

L'eccesso non sempre è  
una buona cosa...

## 01

### **Limita il rischio di infortunarti**

Quando ti alleni, il corpo è sottoposto a un ulteriore stress. Se spingi troppo senza mai prenderti una pausa, sei più a rischio di fastidiosi strappi e distorsioni.

Senza accorgertene, il sovrallenamento può provocare infortuni e costringerti a una pausa imprevista dalla palestra. Quindi inserisci anche i giorni di riposo nel tuo allenamento!

## 02

### **I muscoli hanno bisogno di una pausa**

In sostanza, durante il sollevamento pesi le fibre muscolari si rompono. Senza un adeguato periodo di recupero, durante il quale il nuovo tessuto muscolare cresce e si rigenera, l'allenamento non porterà mai i risultati sperati.

Ricorda: il riposo è fondamentale per la crescita muscolare.

## 03

### **Non perderai i risultati ottenuti**

Prima di iniziare a notare una perdita di forza, devono passare quasi due settimane di inattività. Come può un solo giorno di riposo a settimana nuocere ai tuoi progressi? La palestra non sparisce nel nulla, domani sarà ancora lì.

## 04

### **Ecco 5 campanelli d'allarme attraverso cui il corpo ti dice che ha bisogno di una pausa:**

1. Sei sfinito
2. Soffri di sbalzi d'umore
3. Non riesci a dormire bene
4. Hai perso la motivazione
5. Stai male o sei infortunato

Non sentirti in colpa se ti prendi qualche giorno di riposo: il corpo ti ringrazierà.

# Conclusioni

**Se sei arrivato fin qui, non fermarti!  
I muscoli non diventano forti da un  
giorno all'altro. Sei soltanto all'inizio  
del tuo percorso. Ce la puoi fare!**