

Storia e filosofia del Body-building

Stefano Campitelli

**STORIA E FILOSOFIA
DEL BODY-BUILDING**

*Questo libro è dedicato a mia moglie Emilia,
mia sostenitrice nelle gare agonistiche e compagna di vita.*

Indice

Prefazione	9
Capitolo primo	
Storia del culturismo: da Eugen Sandow a Joe Weider	11
Capitolo secondo	
L'ABC del body-building: concetti di serie, ripetizioni e schede di allenamento	21
Capitolo terzo	
Fibre muscolari e metodi di allenamento	35
Capitolo quarto	
Il preambolo imprescindibile dell' allenamento: addominali e lombari	59
Capitolo quinto	
Gli esercizi fondamentali	63
5.1 Il re degli esercizi: lo Squat	64
5.2 La Panca orizzontale	70
5.3 Lo Stacco da terra	73
5.4 La distensione sopra la testa	77
5.5 La sbarra e parallele e dips	80
5.6 Il rematore	83

Capitolo sesto	
Gli esercizi complementari	85
Capitolo settimo	
La dieta e gli integratori	93
7.1 La dieta cronologica, dissociata, chetogenica e metabolica	94
7.2 Gli integratori	98
Capitolo ottavo	
Il body-building di oggi : il fitness	103
Scheda autore	119
Sitografia	125

Prefazione

Questo libro vuole essere una sintesi riguardante la storia e la filosofia del culturismo, raccontando la nascita e lo sviluppo di tale sport attraverso i suoi maggiori personaggi. Inoltre, descrivendo i metodi di allenamento e gli esercizi vuole costituire una guida per tutti gli appassionati. Infine, è trattata la forma di allenamento più moderna, il fitness, incentrata su attività aerobiche, stretching e programmi isotonici con macchine e manubri.

1. Storia del culturismo: da Eugen Sandow a Joe Weider

Il culturismo nasce in Europa alla fine del 1800, grazie ad un personaggio che fu il pioniere di tale sport: EUGEN SANDOW. Egli nacque a Kongsberg in Prussia il 2 aprile del 1867 con il nome di Friedrich Wilhelm Muller. La sua ammirazione per le statue greche e romane dell'antichità, lo portarono in età molto giovane a dedicarsi all'esercizio fisico, divenendo presto un acrobata.

Questo forgiò la tonicità dei suoi muscoli e gli conferì particolari doti di forza e abilità. Emigrato in Belgio egli passò dagli ambienti circensi a quelli teatrali, dove comunque si esibiva attraverso prove che esaltavano la sue qualità fisiche. In questo periodo, Sandow apprese nuove metodiche di allenamento ed ebbe migliori prospettive di vita grazie ad un uomo di nome Louis Attila, il quale delle esibizioni di forza ne aveva fatto già da tempo una professione. Quest'uomo gli insegnò i rudimenti dell'allenamento, che egli stesso poi perfezionò e mise in pratica nei suoi spettacoli che ebbero luogo con successo, dapprima in Inghilterra e successivamente in America.

In un periodo più tardivo e maturo, tornò in Gran Bretagna dove divulgò attraverso varie modalità un concetto completamente nuovo, il fitness. Infatti, aprì istituti di Cultura fisica, istituì corsi di formazione riguardanti lo sviluppo muscolare, la salute fisica e la bellezza del corpo, fondò riviste e pubblicò libri, fu inventore di attrezzi per fare ginnastica, organizzò competizioni. I suoi corsi

ebbero un grande successo, tanto che nel 1899 istituì una forma per corrispondenza, ampliando geograficamente la cultura del fitness. Nel 1901, organizzò la prima gara mondiale di culturismo a Londra dove egli stesso faceva parte della giuria.

Nel 1904 pubblicò il libro che poi diede il nome a questo sport "Body-building or man in the making".

Tra le sue invenzioni più famose possiamo citare i cavi alla parete, i quali resero possibile l'allenamento in casa alla portata di tutti; i manubri con l'impugnatura a molla (principio ancora oggi sfruttato dagli strongman o da atleti che praticano sport di potenza), grazie ai quali si potevano eseguire esercizi più intensi e qualitativi, poiché l'asse del manubrio era diviso in due parti con al centro una molla, costringendo l'atleta ad una maggiore contrazione muscolare durante tutto l'esercizio. Sandow si impegnò anche con iniziative di carattere sociale, lottando per l'inserimento dell'educazione fisica nelle scuole statali. Egli morì nel 1925 ma a testimonianza del suo fondamentale contributo a questo sport, JOE WEIDER (altro personaggio cardine della storia del body-building) scelse la sua immagine per realizzare il trofeo della massima competizione esistente nel culturismo, il Mr Olympia. Infatti, il premio del 1° classificato in questa competizione consiste in una statuetta che ripropone la figura dell'atleta prussiano. I sistemi di Sandow furono seguiti, sviluppati e divulgati nei primi del '900 da importanti culturisti che fecero epoca come JOHN GRIMEK e VINCE GIRONDA, il quale si appassionò al body-building proprio grazie a Grimek. Gli allenamenti di allora si rifacevano a sedute full-body, dove vi era un impegno di tutti i muscoli del corpo nella