

Mike Mentzer e l'Heavy Duty: qui in una delle sue migliori pose

L'**allenamento Heavy Duty** (HD), ideato da Mike Mentzer, rappresenta una metodica di **allenamento ad alta intensità** che, per certi versi, va accomunato all'High Intensity Training (HIT) di Arthur Jones, da cui deriva.

Principi

Quando si parla di allenamento Heavy Duty prima dobbiamo parlare prima di HIT (ma solo un po').

Come già detto, l'HIT è una metodica allenante ideata da Jones, il quale ne stabilì tre principi cardine: **cedimento muscolare concentrico**, basso **volume** e bassa **frequenza** di allenamento. Colpire duro, poche(issime) volte e per poco tempo.

I protocolli originali ad alta intensità si discostano molto dalle rielaborazioni di Mentzer, perchè iù voluminosi rispetto ai primi e con più serie per lo stesso gruppo muscolare (intorno a 16), strutturati sempre con un unico set portato a cedimento.

A seconda dei due "autori", si gioca più su macchinari anziché pesi liberi e manubri. La filosofia allenante di Jones verte principalmente sull'utilizzo di macchinari (nautilus, da lui ideati e provate a chiamarlo fesso, per approfondire vedi il [Colorado Experiment](#)), Mentzer, invece, propone principalmente l'utilizzo di esercizi multiarticolari e, in alcuni casi, anche di monoarticolari come pre-stancaggio.

Sia l'uno che l'altro si basano sulla GAS (**General Adaptation Syndrome**, per chi fosse interessato) di Hans Selye, ovvero l'evolversi della risposta dell'organismo in "allarme", sui principi della supercompensazione e quindi sulla necessità di un appropriato recupero post danno omeostatico causato da uno stressor, l'allenamento in questo caso.

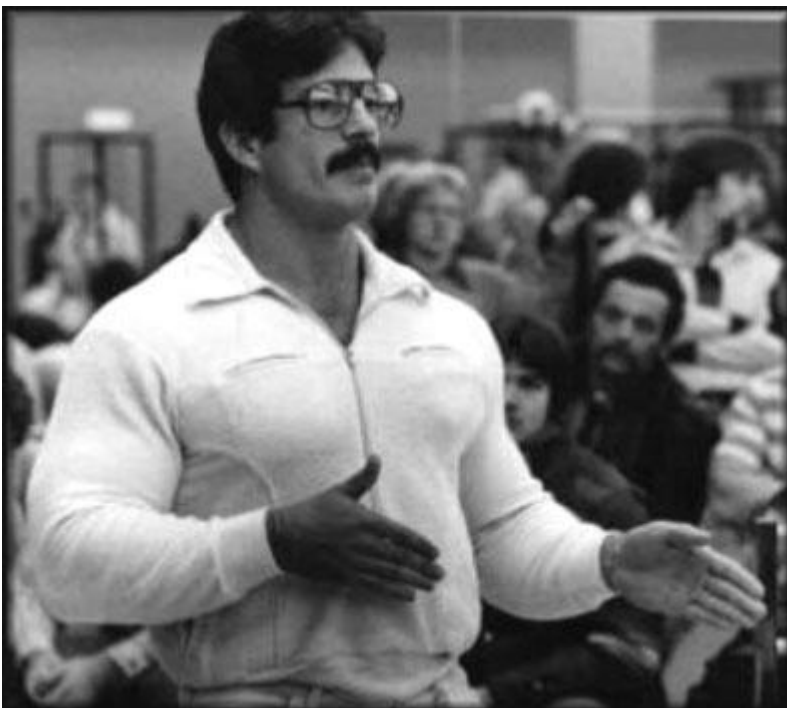
Per quanto riguarda l'HIT, la frequenza di allenamento è portata a 3 giorni su 7. Mentzer, invece, asseriva che un bodybuilder non avrebbe dovuto allenarsi più di tre volte a settimana, così propone allenamenti molto più sporadici (anche dopo una settimana o poco più).

Nonostante l'intensità rientri nell'acronimo, non parliamo di [intensità in senso scientifico](#) (almeno per Jones, cioè intesa al carico spostato) ma più come "sforzo percepito" o "carico interno". Infatti, in rete si trovano un bel po' di pareri contrastanti; c'è chi parla dell'utilizzo di percentuali intorno al 80% e chi meno, ma visto che Mentzer stesso parlava di eseguire una serie con un TUT particolare (4240) possiamo ben comprendere che le intensità (intesa in senso stretto) si aggiri intorno al 70% circa.

Fatta questa premessa, passiamo a Mentzer ed al lato pratico.

Allenamento Heavy Duty

L'allenamento HeavyDuty è strutturato su **mono serie portate a cedimento**, con un range di ripetizioni tra le 6 e le 10 che possono essere raggiunte anche con l'ausilio di [tecniche di intensità](#) come ripetizioni forzate, negative e rest pause. Il [riscaldamento muscolare](#) consiste in un ramping (scalata) fino al peso allenante, cercando di non accumulare troppa fatica e [acido lattico](#) per la serie allenante. A seconda se si scelga di allenarsi in [monofrequenza](#) o [multifrequenza](#) e a seconda dell'abilità del soggetto e quindi dell'anzianità di allenamento, si può utilizzare la **tecnica del prestancaggio**. Oltre a queste linee guida, Mike consiglia di tenere un diario di allenamento per portare traccia dei progressi ottenuti.



Mike Mentzer in uno dei suoi seminari

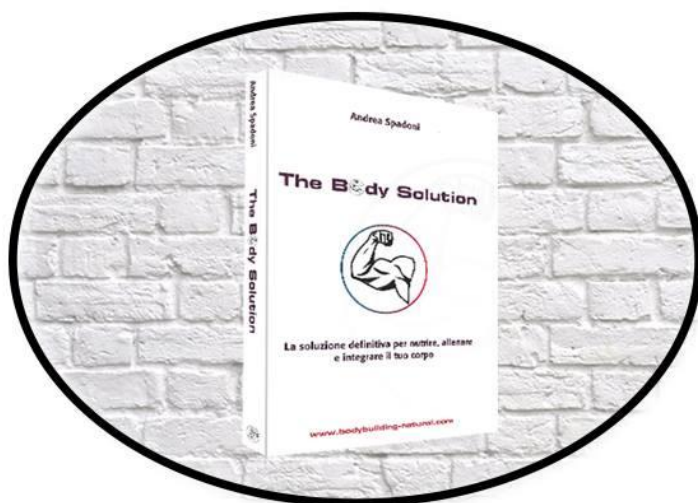
Conclusioni e Riflessioni Finali

Per concludere, probabilmente una metodica del genere è **sotto-allenante** per il 95% delle persone che invece dovrebbero prediligere più frequenza, volume e ripetizioni del movimento.

A meno che non si parli di soggetti con una certa anzianità di allenamento (sui quali credo possa anche funzionare e non poco, salvo il doping), su un neofita e un intermedio è una metodica quasi sempre deleteria, vista la scarsità di ripetizione di determinati gesti (sia mono che multi) a causa della bassa frequenza e del basso volume, la scarsa coordinazione intra e intermuscolare (utile alla crescita e allo spostamento di grossi carichi), a una **“resistenza all’anabolismo”** ancora inesistente, recuperi troppo ampi tra le sedute (a volte la fatica è necessaria) che vanno contro ad ogni forma di adattamento e quindi di [ipertrofia](#) per molte altre ragioni.

Ad ogni modo, il bello resta sempre sperimentare e, per questa ragione, l’HD è pur sempre una metodica molto intrigante volendo da inserire all’interno della [periodizzazione dell’allenamento](#).

➡ Scopri [The Body Solution](#): la Soluzione definitiva per Nutrire, Allenare e Integrare il tuo corpo.



Scarica l'Anteprima Gratuita e Scopri il libro!



PS: Per altri articoli visita il sito www.bodybuilding-natural.com e non dimenticarti di iscriverti al Gruppo Facebook!!

• Per ogni informazione o contatto diretto non esitare a Contattarmi!

Gruppo <https://www.facebook.com/groups/574140329268397/>

Contatto <https://www.facebook.com/messages/search/andrea.spadoni.142>