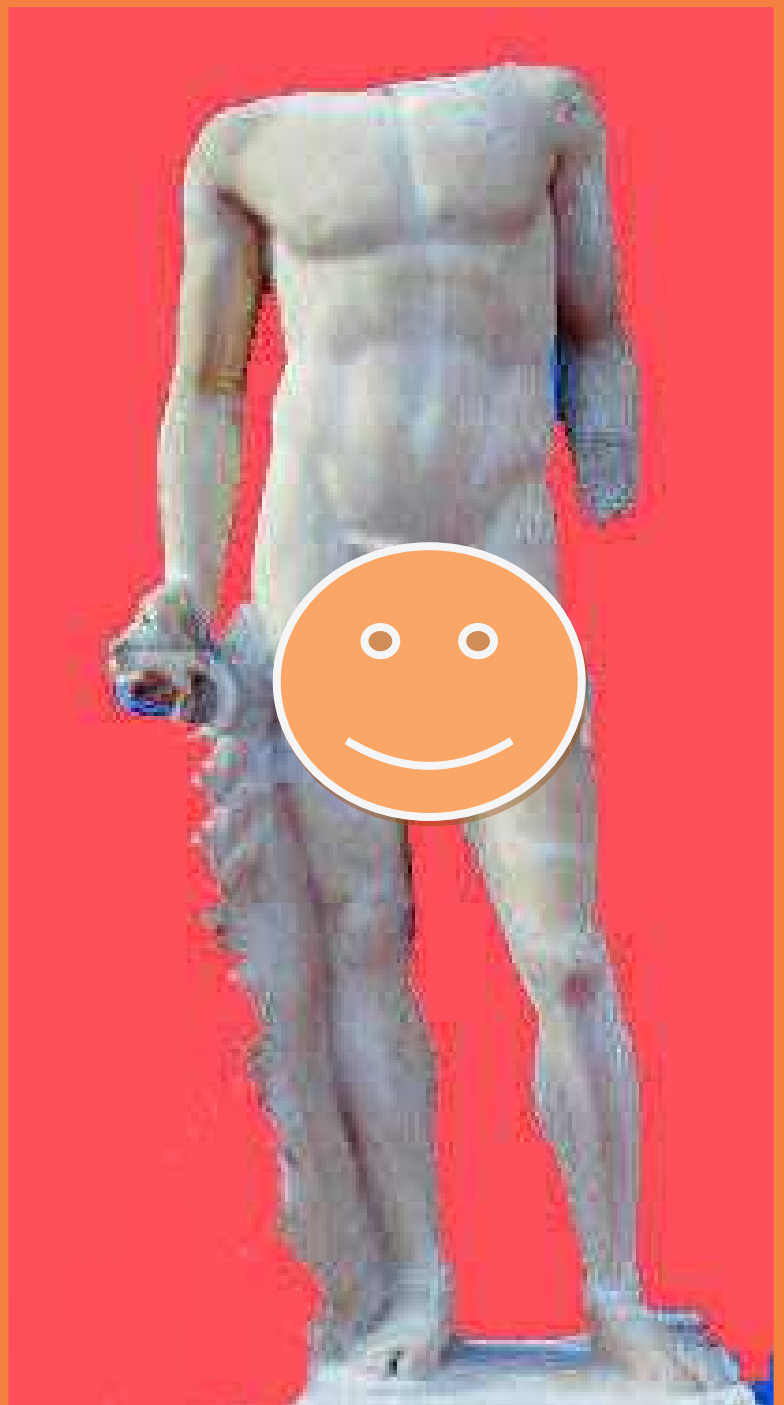


*Roberto Rillo*

# **NO TOOLS BODYBUILDING**

*"un metodo rivoluzionario per  
sviluppare muscoli  
realmente senza attrezzatura"*



## SOMMARIO

1. No Tools Body Building
  2. La mia esperienza
  3. Pro & contro
  4. Il paradosso moderno dell'allenamento – allenarsi poco!
  5. Fibre muscolari, Metabolismi energetici, Isometria e Ipertrofia muscolare – uno sguardo attraverso gli studi scientifici più accreditati
  6. I principi e le regole
  7. L'esercizio fondamentale per la parte superiore : il push up
  8. L' esercizio fondamentale per la parte inferiore: lo squat
  9. L'esercizio fondamentale per l'addome: il sit up
  10. Il problema della trazione no tools
  11. Trazione senza equipaggiamento : floor row, floor curl
  12. Problematiche nel no tools (aumento peso corporeo, esercizi di isolamento)
  13. L'arsenale completo spalle
  14. L'arsenale completo braccia
  15. L'arsenale completo petto
  16. L'arsenale completo addome
  17. L'arsenale completo schiena
  18. L'arsenale completo gambe
  19. Mappa dei muscoli e principali esercizi correlati
  20. Metodiche di allenamento (aumento intensità)
  21. Schede di allenamento: organizzazione frequenza esercizi e gruppi muscolari
  22. Protocolli di allenamento sviluppo massa muscolare: livello 1, livello 2, livello 3, livello 4, livello 5
  23. Protocollo di allenamento definizione muscolare
- Bibliografia  
L'autore

## 1 – NO TOOLS BODYBUILDING

Cosa è No Tools Body Building l'ultima tendenza di allenamento in palestra? E cosa è sviluppare muscoli senza attrezzi, l'ennesima pubblicità che promette risultati miracolosi senza fare sforzi?

No niente di tutto questo!

NTBB (facciamo l'acronimo così è più semplice e fa figo) è definire semplicemente gli esercizi a corpo libero e significa cambiare prospettiva non avendo o non volendo avere niente altro a disposizione che il proprio corpo e la nuda terra.

Bodybuilding è un concetto chiaro a tutti: sviluppare muscoli. Quanto sviluppati questi muscoli dipende da molti fattori, alcuni dei quali genetici e altri di libero arbitrio. A me uno sviluppo muscolare realista, dove i muscoli si sviluppano entro armoniose forme estetiche come quello delle antiche statue elleniche. E' un livello di sviluppo muscolare sano, apprezzato dalla maggior parte delle persone sia uomini che donne e pienamente ottenibile senza attrezzi, integratori e farmaci.

NTBB è quindi la voglia e la passione di allenarsi per costruire un fisico muscoloso realista e libero da tutte quelle cose alle quali ci siamo e ci hanno abituato.

Pensate a quanta gente collega il dover acquistare o possedere un dato attrezzo per potersi allenare. Come se l'attrezzo fosse il fine e non unicamente il mezzo.

Pensate a come qualsiasi moda nel vasto mondo del fitness sia sempre legata al dover avere un attrezzo o al doversi recare in un posto dove l'attrezzo si trova. E come tutto ciò del resto sia quasi insito in questo mondo, cominciando addirittura alla fine dell'ottocento con le prime attrezzature vendute per corrispondenza da Eugene Sandow.



1



2

Neanche la recente moda dell'allenamento funzionale e del Crossfit ci ha portato via dal solito cliché, poiché abbiamo riempito le palestre con ancora più attrezzature.

Poi oggi per molti, andare in palestra è un delirio frenetico. Prima di tutto soldi per iscriversi e pagare mensilmente l'abbonamento. Poi molto tempo...

Tempo per arrivarci, tempo per parcheggiare, tempo per cambiarsi, tempo per salutare e parlare con l'amico e l'amica, tempo per aspettare che l'attrezzo si liberi, tempo per fare la doccia, tempo per rivestirsi, tempo per tornare a casa. Mediamente almeno due ore di tempo totale per un allenamento utile forse di 40 minuti!

A tutto ciò aggiungiamo pubblicità su riviste, siti web, giornali, televisione che vi bombardano con informazioni false o fuorvianti.

Nonostante tutta questa informazione e questi mezzi a disposizione, la maggior parte delle persone non ha affatto chiaro come fare a sviluppare muscoli per migliorare il proprio fisico.

Ecco allora la risposta:

NTBB : qualcosa che nel modo più semplice possibile, funzioni davvero.

Qualcosa che non è realmente una invenzione, ma è più una rivoluzione.

Rivoluzionario non è tanto il metodo in se, quanto la scelta di fare tutto con niente.

Il bodybuilding è un gioco antico dove tutte le carte sono state già giocate. Qualsiasi tecnica, sistema o metodo spacciato come moderno in realtà è sempre una rivisitazione di altrettante tecniche, sistemi e metodi che i padri fondatori del bodybuilding avevano codificato già più di 100 anni fa e a questi pionieri non va tributato oblio e mistificazione ma rispetto e menzione. Quindi niente da inventare e brevettare, ma solo qualcosa da comprendere e applicare. Pensate a queste tre cose :

1- il vostro corpo

2- il terreno dove poggiate i piedi

3- la forza di gravità

Esse sono sempre disponibili in qualsiasi momento, in qualsiasi luogo.

Aggiungete una quarta cosa:

4- la mia esperienza

Fatto! Rivoluzione attuata: NTBB.

Questo libro vi insegna a costruire un corpo muscoloso senza bisogno di niente che non abbiate già!

In questo libro c'è tutto quello che scientificamente è noto e che funziona sullo sviluppo muscolare adattato ad un approccio rivoluzionario veramente senza alcuna attrezzatura.

C'è il mio know-how: ho iniziato ad allenarmi a 13 anni senza attrezzi e continuo a farlo oggi che ne ho 54 e alleno come Personal Trainer decine di persone.

Leggete questo libro e applicatelo su voi stessi, risultati garantiti.

## 2 - LA MIA ESPERIENZA

a) Quando avevo 13 anni si era all'inizio degli anni 70 e nella mia città non esisteva una sola palestra commerciale. Le riviste di bodybuilding erano scarse e venivano posizionate nelle edicole vicino alle riviste porno per soli adulti. Oggi in un qualsiasi supermercato con 30 euro si compra un bilanciere, allora queste attrezzature costavano tantissimo e dovevano essere ordinate nei negozi specializzati ed essendo minorenni non potevo acquistarle. Le uniche strutture sportive alle quali un ragazzo della mia età poteva accedere erano quelle del campo di atletica leggera, ma allora nessuno di questi atleti aveva i fisici che hanno oggi questi specialisti e quindi non erano per me un modello. Il mio modello fisico era Steve Reeves o Serge Nubret, ma restavano attori mitologici che spezzavano catene e sollevavano macigni sullo schermo cinematografico. Poi finalmente arrivò Sylvester Stallone col suo Rocky perché mi si aprisse un mondo nuovo e più realista, senza bisogno di niente altro che non avessi già. Potevo correre tutte le mattine prima di andare a scuola e fare decine e decine di push ups durante tutta la giornata e nel frigorifero di mia madre c'erano sempre un paio di uova da ingoiare crude ogni giorno. E così cominciai senza più smettere. Alla fine della terza media avevo sviluppato il fisico che potete vedere in questa foto recuperata da una vecchia Polaroid che scattò mio fratello Maurizio.



4

Mio fratello allora aveva appena 5 anni ed era già bravo a scattare fotografie, anche lui continuò senza più smettere ed oggi oltre ad essere un fotografo professionista, è anche colui che ha eseguito tutti gli scatti di questo libro nonché la maggior parte degli scatti che trovate sul mio sito web.

Nel frattempo ero entrato nella squadra dei Giochi della Gioventù di ginnastica artistica, diventando campione regionale juniores e ottenendo un nono posto ai campionati italiani. Con la ginnastica artistica avevo conosciuto nuovi esercizi a corpo libero, ma soprattutto imparato delle tecniche di

allenamento diverse dall'eseguire sempre e solo una serie per le massime ripetizioni possibili.

Il mio fisico si era sviluppato ulteriormente e a 18 anni risultava come in quest'altra foto d'epoca, scattata dal mio professore di ginnastica Giorgio Sacchettoni, che mi spinse ad approfondire la mia passione per lo sviluppo muscolare verso l'anatomia e la fisiologia.



5

Fu un grosso stimolo allo studio e all'approfondimento che cercai di non disattendere negli anni futuri. Ai tempi mancavano davvero conoscenze scientifiche sui reali meccanismi dell'ipertrofia muscolare e soprattutto sull'alimentazione.

E fu talmente vero che anni dopo pur avendo a disposizione palestra super attrezzata e integratori di ultima generazione, raggiunsi un livello soddisfacente solo quando fui in grado di mettere ogni cosa a suo posto, come in quest'altra foto:



6

Ma per ottenere questo sviluppo muscolare natural e peraltro di scarso interesse agonistico, dovetti seguire mesi incessanti e durissimi di allenamento e dieta, avendo sulle spalle già 42 anni di età.



Continuai con grande fatica ancora l'anno successivo, mantenendo i risultati ottenuti. Nel frattempo avevo affrontato una separazione coniugale con tutti i problemi economici, pratici ed emotivi che questa situazione comporta, soprattutto se legata a dei figli piccoli. Non riuscivo a trovare un po' di tempo libero per andare in palestra se non alla sera dopo le 21. Allenarsi a quell'ora già stanco, per arrivare poi a casa alle 23 stanchissimo e dover ancora cenare, non è il massimo della combinazione anabolica! Ma la mia passione per il bodybuilding era tale che andai avanti così per un altro anno, nonostante mi fossi procurato anche un paio di infortuni muscolari.

Quindi la situazione era diventata davvero troppo difficile per la mia vita e decisi di fare un passo indietro, comprando un bilanciere e due manubri che tenevo sotto il divano e tiravo fuori quando volevo allenarmi. Qualcosa migliorò poiché recuperavo un po' di tempo a vantaggio della cena e del sonno. Ma ogni volta dovevo tirare fuori gli attrezzi per poi rimetterli a posto, avendo fretta non mi riscaldavo adeguatamente e questo peggiorava i miei due infortuni che erano diventati cronici, potevo eseguire solo alcuni esercizi non avendo a disposizione una panca e gli appoggi. Insomma la faccenda nell'insieme stava diventando anche una grande frustrazione.

Così stufo di dovermi arrangiare restando insoddisfatto, ripensai alla mia adolescenza, ripensai alla purezza e alla semplicità di alcuni esercizi e ai risultati che avevo ottenuto allora. Decisi di mettere via tutto e tornare alle mie origini: allenamento a corpo libero!

Finalmente non avevo più bisogno di niente e avevo sempre tutto quello che mi serviva. Fu una meravigliosa rivoluzione nella mia vita e tale lo è ancora!

Agite semplicemente e otterrete la massima efficacia.

b) Questa che vi ho raccontato finora è la mia esperienza personale come atleta con il NTBB, ora vi racconterò la mia esperienza professionale come personal trainer.

Senza alcuna presunzione posso affermare che sono stato tra i primi in Italia e in tempi assolutamente non sospetti, a diffondere questo tipo di allenamento dal mio sito web fin dal 2003, dedicandogli un apposita pagina. In quegli anni tutti ma proprio tutti, avevano dimenticato addirittura il vecchio bilanciere proponevano schede ed allenamenti con l'uso delle macchine. Io che sono sempre stato un personal trainer free lance senza la promozione di una palestra alle spalle, mi trovavo ad essere gentilmente ospitato in palestre gremite e senza nessuna disponibilità da parte dei colleghi nel dividere le attrezzature.

Pertanto di necessità virtù, non feci altro che spostare i miei clienti verso un angolino vuoto e per questo l'unico libero e a mia disposizione della palestra. Mi portavo un tappetino e un bilanciere o due manubri o addirittura niente

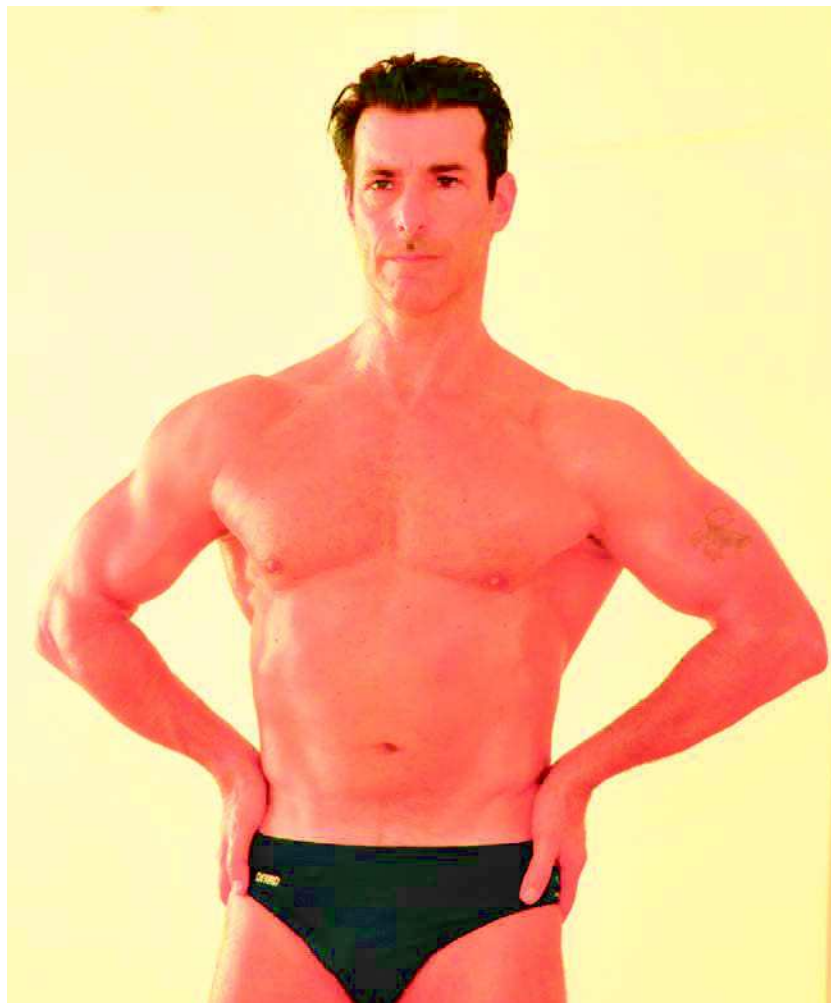
del tutto e creavo dei workouts specifici sulla base della mia lunga esperienza.

I colleghi mi deridevano come un marziano disadattato, mentre i clienti rimanevano stupiti dal fatto che pur pagando rette mensili per una palestra super attrezzata e l'extra di un personal trainer, fossero messi col naso per terra a spingere sui push up!

Ma questi stessi clienti quando dopo poche sessions ritornando ad eseguire gli esercizi con i pesi, superavano anche di dieci chili i loro precedenti records, rimanevano entusiasti.

I colleghi invece, a questo punto invidiosi copiavano quello che avevano visto ma senza sapere cosa stessero facendo.

Una consulenza professionale di qualità si basa sull'esperienza ed un adeguato bagaglio di conoscenze tecniche.



7