

Allenarsi verso di 50 anni con MATEVO®



Mi piace sempre allenarmi con Matevo®, anche oggi nel 2024, nonostante non sia più il proprietario della palestra Tempio del Fitness di Revello (2001-2019). Non ho mai smesso di praticarlo, anche se mi sono imposto dei 'paletti' legati al preservare la mia salute articolare nel lungo periodo... Infatti, se un tempo cercavo di raggiungere il mio massimo potenziale e forse ci ero riuscito con il mio sollevamento reale nella FASE 1 per il carico di riferimento con 135 kg di soli dischi alla panca piana per una sola ripetizione, all'età di 43 anni, oggi, dopo oltre un quinquennio, ho continuato a raggiungere il quintale abbastanza serenamente per poi fermarmi volontariamente a quel punto per proseguire con la FASE 2. Il passaggio tra le fasi, per me negli ultimi anni, è stato caratterizzato da traguardi fissi, finalizzati alla sicurezza, col compromesso di mantenere un buon livello di forza a 48 anni e mezzo.

È tanto tempo che non scrivo su Matevo®, ma in virtù del fatto che questo metodo di allenamento con i pesi si basa su un libro in PDF gratuito, va ormai serenamente avanti da solo. Questo mi rende davvero felice! Posso scrivere che è da un po' che sto lavorando a una traduzione in lingua inglese grazie al supporto di alcuni amici, ma i lavori procedono a rilento, ribadendo però che non sono fermi grazie a una costante progressione... Vi invito a visitare la pagina web del metodo a questo link: <http://www.bertinettobartolomeodavide.it/matevo/>

Seguo sempre la soluzione dell'espedito articolare (racchiusa nelle appendici del libro), fatto di parziali per la panca piana e gli stacchi con la quadra bar. Ciò mi ha permesso di preservare un'ottima salute di spalle e ginocchia, permettendomi la gestione di carichi imponenti all'alba dei 50 anni.



Il fattore della progressione lenta è fondamentale per preservare il corpo dalle esagerazioni tipiche del culturismo, che è da sempre caratterizzato da infortuni pressoché continui. Con Matevo® questo non può succedere. Incrementi quasi impercettibili per il corpo, intervallati da fasi, permettono di essere sempre 'reattivi' nei confronti di ogni esercizio per poter mantenere la giusta funzionalità motoria e la giusta compensazione.

La natura **MAT**ematica di questo metodo, unita all'inclusione di movimenti **EVO**lutivi, garantisce una sicurezza assoluta che nessun'altra strategia di allenamento con i pesi può promettere! Infatti, il connubio di matematica ed evoluzione dà il nome al metodo MATEVO®, che ho depositato all'ufficio marchi e brevetti tanti anni fa.

Non scrivo della sua efficacia solo perché ne sono l'autore. La propaganda non è mai stato il mio forte; infatti, non sono milionario. Lo scrivo perché tuttora, dopo decenni, ne sono un assiduo praticante, altrimenti avrei già smesso da anni!

Voglio rimarcare che se ci si allena veramente con finalità anti-età, allora bisognerà avere pazienza, senza competere contro se stessi. So che può sembrare anti-sportiva questa affermazione, ma è anche vero che sollevare pesi per stare bene è possibile a patto che tutto sia coadiuvato da un certo livello di saggezza. Il giovane di venti o trent'anni, per costruire nuova forza, deve impegnarsi e deve per forza competere con se stesso, ottenendo grandiosi risultati. Questo ragionamento non può essere applicato a un uomo che ha superato i 45 anni, dato che nel giro di qualche mese di continue forzature sarà certamente costretto a uno stop forzato per il sopraggiungere di qualche disagio articolare. È una certezza, potete esserne sicuri. Lottare contro una situazione dolorante è possibile a qualsiasi età; tuttavia, bisogna considerare quello che succederà ai nostri punti critici dopo 10 anni di insistenze... Ad un certo punto, le forzature passate ci presenteranno il conto con un alto grado di cronicizzazione, per poi arrivare a prendere delle spiacevoli decisioni, a nostro malgrado, che si sarebbero potute evitare con la giusta saggezza in allenamento in tempi precedenti!

Matevo® per la sua natura di essere protegge alla base chiunque dalle esagerazioni; tuttavia, da una certa età in poi, sarà bene adottare una cautela supplementare.

Non mi piace essere un autore da 'tavolino' che non pratica ma parla solo. Ogni cosa che scrivo è frutto di esperienza diretta e anche indiretta attraverso la testimonianza di altri praticanti. Si tratta di feedback importanti e concreti che fanno in modo che un metodo possa continuare a crescere anche dopo la sua formulazione iniziale. Infatti, Matevo® non ha mai smesso di essere rimodellato sulla base delle informazioni provenienti dall'esterno per essere stato affinato da oltre un ventennio.

Bertinetto Bartolomeo Davide
Autore del sistema di costruzione fisica per l'anti-età Matevo®
<http://www.bertinettobartolomeodavide.it/matevo/>