

# Bruciare I Grassi Velocemente

Il Miracolo Della Perdita Di Grassi In 4 Minuti



**Aimee Michaels**

**Bruciare i Grassi  
Velocemente Il  
Miracolo Della  
Perdita Di Grassi In  
4 Minuti**

*by Aimee Michaels*

Bruciare I Grassi Velocemente

Il Miracolo Della Perdita Di Grassi In 4  
Minuti

Aimee Michaels

PUBBLICATO DA: Aimee Michaels

Copyright © 2013

AskAimeeMichaels@gmail.com

Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere copiata, riprodotta in qualsiasi formato, con qualsiasi mezzo, elettronico o altro, senza previo consenso del titolare del diritto d'autore e l'editore di questo libro.

Questo e-book ed il suo materiale sono stati creati per fornire informazioni specifiche per quanto riguarda la materia disciplinata. E' stato fatto ogni tentativo per verificare le informazioni fornite in questo materiale tuttavia né l'autore né l'editore sono responsabili per eventuali errori, omissioni o interpretazioni errate della materia. Si raccomanda al lettore di consultare un medico prima di intraprendere qualsiasi programma di esercizio.

Il lettore di questo materiale si assume la responsabilità per l'uso di tali informazioni e di considerare attentamente i propri limiti e livello di

forma fisica prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio.

L'autore e l'editore non si assumono alcuna responsabilità per l'uso o l'abuso delle informazioni contenute all'interno di questi materiali.

Il Miracolo della perdita di grassi in 4 minuti è un Copyright del 2013 di Aimee Michaels. E' vietata la riproduzione senza autorizzazione.

# **Table of Contents**

**1. Introduzione**

**2. Cos'è Il Miracolo  
Della Perdita Di  
Grassi In 4 Minuti?**

**3. I Risultati Della  
Ricerca Del Dott.  
Tabata**

**4. Perché Il Tabata Training Funziona**

**5. Come Eseguire Il Tabata Training**

**6. Quindi, Cerchiamo Di Arrivarci...**

**7. Quali Tipi Di Esercizio Devo**

**Scegliere Per Il Tabata Training?**

**8. I Pro Del Metodo**

# Tabata

## 9. I Contro Del Metodo Tabata

## 10. FAQ

## 11. Conclusioni

# 1. Introduzione

Saluti e benvenuti al Miracolo della perdita di grassi in 4 minuti! E' probabile che tu ci abbia trovato perché stai cercando di perdere chili indesiderati e bruciare qualche grasso ostinato che hai accumulato nel corso degli anni. Forse hai provato di tutto, dall'ultima dieta più popolare, a qualche nuova moda di fitness passeggera o gadget o hai trascorso ore e ore in palestra, ma nulla sembra funzionare. Se questo ti suona familiare, allora questo potrebbe essere la svolta che stavi

cercando. In realtà questo potrebbe essere il libro più importante che MAI leggerai sul perdere peso e bruciare i grassi!

Il concetto di formazione presentato in questo libro è qualcosa di cui molte persone non hanno mai sentito parlare prima e vorrei che le cose cambiassero. E' un peccato lasciare che una tecnica così potente passi inosservata quando così tante persone potrebbero trarne grandi benefici. In realtà potresti letteralmente cambiare il tuo corpo, la tua salute e la tua vita.

Il metodo che imparerai in questo libro si basa su ricerche scientifiche ben documentate, nonché su risultati reali.

Questo metodo potrebbe essere il metodo più efficace e potente per la perdita di grasso MAI visto prima. Cosa c'è di meglio di questo? Ci vogliono solo 4 minuti. Hai quattro minuti per metterti in forma? Spero proprio di sì.

Quindi, se sei stanco di sgobbare per ore e ore in palestra con pochi risultati allora questo ti piacerà! Oh, e proprio come sono un fan degli allenamenti efficienti, sono anche un fan della scrittura efficace. Questo libro non è pieno di informazioni inutili. Il mio obiettivo è quello di darti le informazioni necessarie, evitando di andare sul superfluo. So che sei impegnato e rispetto il fatto che tu non

abbia tempo da perdere.

## **2. Cos'è Il Miracolo Della Perdita Di Grassi In 4 Minuti?**

Il Miracolo della perdita di grassi in 4 minuti è un metodo di allenamento incredibile che è meglio conosciuto come il "Protocollo Tabata" o "Tabata Training". Questo breve, metodo semplice ed efficace nasce in Giappone ed è stato ampiamente studiato da uno scienziato giapponese di nome Dr. Izumi Tabata, da cui il nome "Protocollo Tabata".

Il Dott. Tabata è conosciuto per il suo lavoro con il team di pattinaggio di velocità giapponese ed è stato anche un ex ricercatore presso l'Istituto Nazionale di Fitness e Sport del Giappone. Il suo lavoro con la squadra di pattinaggio di velocità lo ha portato a condurre uno studio di ricerca confrontando gli effetti di un allenamento di resistenza con il suo specifico tipo di allenamento ad intervalli. Questo studio ha avuto ottimi risultati ed è stato pubblicato sul giornale "Medicine and Science in Sports & Exercise" nel 1996.

# **3. I Risultati Della Ricerca Del Dott. Tabata**

I risultati dello studio del dottor Tabata hanno mostrato che il gruppo che fa un allenamento di resistenza da 60 minuti al giorno, per cinque giorni alla settimana, per sei settimane, ha visto un miglioramento del 9,5% della loro capacità aerobica. Tuttavia hanno visto un miglioramento dello 0% nella loro capacità anaerobica.

D'altra parte i soggetti che si impegnano nell'allenamento stile Tabata sono migliorati sia nella categoria aerobica che in quella anaerobica. Questo gruppo che ha eseguito solo 4 minuti di allenamento ad intervalli, per cinque giorni alla settimana, ha aumentato la sua capacità aerobica del 14% ed ha anche aumentato la sua capacità anaerobica del 28%!

Nel caso in cui tu non abbia familiarità con la differenza tra la capacità aerobica e quella anaerobica; la capacità aerobica è la capacità del corpo di utilizzare l'ossigeno. Invece la capacità anaerobica si basa tutta su forza, velocità e potenza.

Questi risultati sono significativi e probabilmente ti stai chiedendo come questo possa riferirti a te e alla perdita di grassi. Quello che questo significa è che facendo il Tabata Training da 4 minuti aumenterà la tua capacità cardiovascolare e si rafforzerà il sistema muscolare, allo stesso tempo. Aumentando la capacità di entrambi i sistemi il tasso metabolico andrà alle stelle e brucerai grassi e calorie ad un tasso superiore e più veloce, non importa quello che stai facendo, anche se stai dormendo. In altre parole, la capacità del tuo corpo di bruciare il grasso verrà messa in modalità super. Sarai una macchina brucia grassi!



## 4. Perché' Il Tabata Training Funziona

Quando stai facendo il Tabata Training, il corpo brucia soprattutto carboidrati per ottenere energia. Ora si può pensare ... che cosa? Perché dovrei voler bruciare i carboidrati nell'esercizio! Pensavo che questo allenamento fosse per bruciare i grassi?

Bene come vedi, il corpo si adatta a qualsiasi stress o allenamento a cui è sottoposto. Quindi, se il corpo utilizza i

carboidrati per l'energia durante l'attività fisica, vi è un messaggio inviato che dice "Hey stiamo bruciando un sacco di carboidrati qui, wow siamo a corto di carboidrati" e così il tuo corpo si adatta al messaggio e inizia ad aggrapparsi ai carboidrati e dopo passa ai grassi.

Dall'altro lato, facendo un lungo allenamento di resistenza cardio si bruciano grassi durante l'attività fisica. Quindi la stessa cosa accade qui. Il vostro corpo riceve il messaggio "Hey stiamo bruciando un sacco di grassi qui, abbiamo bisogno di più grassi, si prega di aggrapparsi a tutti i grassi possibili, perché ne abbiamo davvero bisogno per

fare esercizio".

Quindi, in poche parole fare brevi sequenze di allenamento ad intervalli (e più specificamente seguendo il Tabata Training) allenerà il vostro corpo a bruciare i grassi, piuttosto che immagazzinarli. Questo aumento nel vostro metabolismo sarà come una fornace che brucia i grassi. In più, stai perdendo grasso senza perdere muscolo. Questa è la chiave, come altri tipi di allenamento rafforzeranno sia il sistema aerobico che quello anaerobico . È un caso raro che un metodo di formazione sia in grado di rafforzare entrambi i sistemi contemporaneamente.



# 5. Come Eseguire Il Tabata Training

Ora la parte più emozionante. Come fare il Tabata Training. E' vero, un set completo di protocollo Tabata richiede solo 4 minuti. So cosa state pensando ... come possono i 4 minuti di esercizio fisico fare qualsiasi tipo di differenza? Qual' è il trucco?

Il trucco è che si tratta di un allenamento ad alta intensità, e se lo fai correttamente, puoi desiderare di

metterci 2 minuti invece che 4. Questo è un allenamento intenso e faticoso e stai iniziando ad amarlo in realtà, io conosco personalmente diverse persone che sostengono che sono dipendenti dai loro Tabata Training!

## 6. Quindi, Cerchiamo Di Arrivarci...

- La prima fase del tuo allenamento, come in tutti gli allenamenti è quello di fare il riscaldamento. Io consiglio di fare 4-5 minuti di camminata, corsa o di bicicletta a circa il 40% del tuo sforzo massimo.
- Il passo successivo è quello di fare 20 secondi di **SFORZO MASSIMO TOTALE** di qualunque esercizio abbiate scelto (i dettagli specifici sono nella sezione successiva)

- Il terzo passo è quello di riposarsi per 10 secondi.
- Ripeti questi 20 e 10 secondi in sequenza per 8 volte.
- Effettua un defaticamento di 5 minuti.
- Il gioco è fatto!

Ecco alcuni punti importanti da ricordare. Il primo punto riguarda i 20 secondi di sforzo massimo che stai facendo **TOTALMENTE** e che stai facendo con **più ripetizioni possibili entro quei 20 secondi**. Per il secondo punto ti voglio ricordare che consiste nel **mantenere gli intervalli esatti**. Non riposarti per 15 o 20 secondi, riposati solo per 10 secondi. Se tu non mantieni

gli intervalli esatti diminuirà l'efficacia dell'allenamento.

I primi pochi intervalli li sentirai discretamente bene. Poi, continueranno a diventare sempre più difficili. Gli intervalli finali diventeranno davvero DURI ma ricordati che ti mancano solo 60 secondi ed il gioco è fatto!

I 10 secondi di riposo sono un punto chiave dell'allenamento. Sono abbastanza per farti fare un break sia fisico che mentale ma non sono abbastanza per un recupero completo del tuo corpo. Questo rapporto tra lavoro e riposo è significativamente diverso che in altre forme di allenamento ad

intervalli e questo è un fattore chiave per la sua efficacia.

# **7. Quali Tipi Di Esercizio Devo Scegliere Per Il Tabata Training?**

I migliori esercizi da scegliere sono quelli per la perdita di peso, oppure quegli esercizi che utilizzano più grandi gruppi di muscoli possibili. Non raccomando di usare alcun tipo di resistenza come pesi o manubri, il peso del tuo corpo è abbastanza! Alcuni pro nel fitness consentono l'utilizzo di

kettlebell, bilancieri o altre forme di oggetti che oppongono resistenza per il Tabata Training, ma credimi se ti dico che avrai già abbastanza lavoro ed intensità senza usare alcun peso. In fatti il motivo per cui non amo l'uso di pesi è l'aumento delle possibilità di farsi male quando il corpo è affaticato. Quando il corpo è affaticato è anche molto più difficile mantenere correttamente le tecniche. Usando semplicemente degli esercizi con il peso del corpo ti puoi concentrare sulla tecnica e sulle ripetizioni senza preoccuparti di reggere un manubrio o un bilanciere.

**Questi sono gli esercizi che funzionano meglio con il Tabata**

## **Training:**

squat

jump squat

burpees

alpinismo

salti a gambe divaricate

piegamenti sulle braccia

salto con la corda

corsa veloce

cyclette

trainer ellittico

Io non raccomando di usare un tapis roulant a causa del tempo che si impiega per regolare la velocità. Non è abbastanza veloce per mantenere gli intervalli esatti.

Puoi anche scegliere di fare esercizi per gli addominali come i v-ups o la bicicletta o anche gli esercizi a terra. Se puoi, ti raccomando di attaccare con gli stessi esercizi per 8 intervalli pieni.

Alcune persone amano mixare alternando gli esercizi, ma personalmente preferisco concentrarmi

su un solo esercizio e stancare  
completamente i muscoli interessati.

# 8. I Pro Del Metodo Tabata

Quali sono i benefici che si ottengono seguendo degli allenamenti in stile Tabata in confronto ad altri tipi di allenamento?

Il primo beneficio è ovviamente il risparmio di tempo. Ci vogliono solo 4 minuti (10 minuti contando anche il riscaldamento ed il defaticamento).

Il secondo beneficio è un significativo

aumento del metabolismo.

Il terzo beneficio è un aumento sia della capacità aerobica che di quella anaerobica

Il quarto consiste nell'allenamento che fa il corpo per imparare a bruciare i grassi, invece di immagazzinarli.

Il quinto beneficio è un maggior incremento dell'energia. Ti sentirai più energetico nella vita di tutti i giorni.

Il sesto beneficio è che il tuo corpo sta diventando magro, forte e sexy!

# 9. I Contro Del Metodo Tabata

Ci sono dei lati negativi nel Tabata Training?

Non ce ne sono molti, ma di qualche problema bisognerebbe parlare.

Il primo è che questo è un programma di allenamento intensivo e potrebbe non essere adatto per chi ha fatto una vita sedentaria per un lungo periodo di tempo, oppure per chi ha problemi di cuore. E' sempre meglio consultare il

proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio.

Il secondo è che questo tipo di allenamento non dovrebbe essere fatto ogni giorno. Si raccomanda di seguire il Tabata Training 3-4 volte alla settimana.

# 10. FAQ

## **Tutti possono seguire il Tabata Training?**

Il metodo Tabata si rivolge meglio alle persone che sono già attive. Si può dire che il metodo Tabata può facilmente adattarsi a qualsiasi livello di forma fisica. Se sei fuori forma e sedentario è meglio cominciare con solo 2 minuti oppure con 4 intervalli invece che 8. Puoi anche adattare l'allenamento non impegnandoti troppo durante i 20 secondi di lavoro. Sicuramente non

otterrai risultati molto efficaci, ma otterrai dei risultati. In più puoi entrare nella routine del metodo Tabata e gradualmente aumentare l'intensità del lavoro e/o il numero di intervalli.

Certamente, come sempre è altamente raccomandato consultare il medico prima di iniziare il Tabata Training o qualsiasi altro programma di esercizi.

**Mi serve qualche equipaggiamento particolare?**

No, questo è il bello del Tabata Training. Non ti serve alcun equipaggiamento particolare a parte un buon cronometro per gli intervalli. Ce ne

sono molti sul mercato. Il Gymboss interval timer è uno dei più popolari tra i trainer. C'è anche un Tabata timer online gratuito su [tabatatimer.com](http://tabatatimer.com). Io lo uso spesso e mi piace! Se hai un iPhone, puoi anche scaricare l'app del Tabata timer. Questa flessibilità nell'allenamento è uno dei tanti benefici del metodo Tabata. Quando viaggi o se non sei iscritto ad una palestra, puoi fare semplicemente questi esercizi a casa, in una camera di albergo oppure al parco.

## **Cosa succede se non sento l'intensità descritta?**

Se non senti l'intensità, che è qui descritta, durante i tuoi allenamenti,

facilmente non stai dando il tuo sforzo massimo. Un'altra ragione potrebbe essere che ti sei riposato troppo a lungo tra gli intervalli di lavoro.

## **Posso integrare il Tabata Training nel mio attuale programma?**

Sì, se attualmente stai seguendo un programma di allenamento è facile integrare il metodo Tabata nel tuo programma. Un modo per fare questo è seguire il metodo Tabata alla fine del tuo allenamento, non all'inizio perché non avresti abbastanza energie per concludere il resto del tuo allenamento se cominci con il Tabata Training. Un altro modo di integrarlo è alternare i

giorni, quindi segui il tuo allenamento regolare ogni giorno “x” e segui il Tabata Training ogni giorno “y”. Assicurati solo di non far lavorare gli stessi gruppi di muscoli 2 giorni di seguito. Ci sono molti modi per integrare il metodo Tabata nel tuo attuale piano. Trova un modo che funzioni bene per te.

## **Posso fare solo 4 turni del metodo Tabata invece di 8?**

Certo, se non sei stato molto attivo di recente o stai appena iniziando a tornare in forma, con tutti i mezzi fai solo 4 turni. Si prega di adattare questa soluzione al tuo livello attuale. Impara

ad ascoltare il tuo corpo e dopo aver fatto 4 turni per un paio di settimane, sarai pronto ad aumentare a 6 o 8 turni. E' importante controllarsi, non essere troppo buono con te stesso, perché questo allenamento è destinato ad essere impegnativo.

Tuttavia, tu sei il miglior giudice della tua condizione fisica quindi fai in modo da assicurarti di ascoltare il tuo corpo.

**Cosa succede se non riesco a completare una sessione del metodo Tabata?**

Questo è abbastanza comune anche per le persone molto in forma. Ho visto

gente andare bene per 4 turni, ed al 5° concluderlo solo a metà. Fai quello che puoi, e se ti devi fermare e poi fermare di nuovo e ricomincia nuovamente al prossimo turno e prosegui fino al completamento degli 8 turni.

**Voglio seguire il metodo Tabata ma sono davvero fuori forma, va bene lo stesso?**

Sì, come detto prima, se si è fuori forma è ancora possibile fare il Tabata Training. Tuttavia inizia o con un paio di turni per sentirlo, oppure invece di usare la massima capacità, usa solo il 50% o 70%. Quando ci si abitua, dopo un paio

di settimane, è possibile accelerare il passo. Adatta sempre l'allenamento al tuo livello.

## **Dovrei fare più di un set del Tabata Training?**

Certo, se sei molto in forma oppure ti senti in grado di fare di più con tutti i mezzi aggiuntivi e sessioni extra, ma riposati almeno 1 o 2 minuti tra le serie. Se non sei in grado di concludere diverse serie potrebbe significare che non stai dando il massimo nel primo set. Massimo sforzo significa massima efficienza ed il massimo dei risultati.

## **Dovrei mischiare gli esercizi?**

Certo, si può mescolare gli esercizi durante la sessione. E' solo una preferenza personale. Mi piace l'affaticamento completo dei gruppi muscolari su cui sto lavorando e preferisco ripetere lo stesso esercizio per tutti i 4 minuti. Un tipico allenamento Tabata per me, è per la prima sessione di squat . Poi mi riposo per un minuto e faccio un'altra sessione di v-up per addominali. Il giorno dopo farò lavorare la parte superiore del corpo con il metodo Tabata . Per i primi quattro minuti farò push-up. Riposo per un minuto e poi per i successivi 4 minuti farò esercizio sui tricipiti. Dovresti eseguire delle prove per determinare la

tua preferenza di sequenze di  
allenamento.

# 11. Conclusioni

Inizia subito! Non aspettare. Hai 4 minuti in più oggi? Datti una mossa e guarda il tuo corpo che si trasforma! Non c'è momento migliore di adesso.

Amo il Tabata Training ed ho la sensazione che inizi ad amarlo anche tu. Non ho mai trovato un altro metodo simile a questo e lo userò per molti anni a venire. E' intenso è divertente e può essere avvincente! La maggior parte di tutti i risultati parleranno da soli. Mi piacerebbe sentire la tua storia di

successo! Ti prego di scrivermi a [askaimeemichaels@gmail.com](mailto:askaimeemichaels@gmail.com) e fammi sapere come stai andando! Se hai domande non esitare ad inviarmi una e-mail, sono pronta ad aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi di fitness. Ora è il momento. Inizia. Non smettere. Si può fare!

Al tuo successo!

Aimee Michaels !