

RUGGERO STELLINO

Dimagrire Velocemente con i KETTLEBELL



SALUTE E BENESSERE

**Dimagrire
Velocemente
con i
KETTLEBELL**

*Un Potente e Semplice Metodo di
Allenamento in 7 Step*

*per Dimagrire Velocemente e Senza
Dieta*

Ruggero Stellino

Copyright © 2016 Ruggero Stellino

prima edizione digitale aprile 2016

seconda edizione digitale gennaio 2019

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore.

È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non
autorizzata.

Altre opere di [Ruggero Stellino](#) della collana

**BESTSELLER DIMAGRIRE
VELOCEMENTE**



[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con la mente](#)

[Dimagrire velocemente senza dieta](#)

[Dimagrire velocemente camminando](#)

Come Dimagrire velocemente dopo i 40 anni

Dimagrire velocemente con la dieta
chetogenica

Dimagrire velocemente con la dieta del
digiuno intermittente

Come dimagrire velocemente

METABOLIC

30 Ricette per la dieta chetogenica

SOMMARIO

[Introduzione](#)

[Benefici dell'attività fisica](#)

[Vari tipi di attività fisica](#)

[La respirazione nell'attività fisica](#)

[L'apparato muscolare](#)

[I PRINCIPALI GRUPPI MUSCOLARI DEL NOSTRO CORPO](#)

[Tavola anatomica](#)

[Le pulsazioni cardiache](#)

[Allenamento cardiovascolare e cardiofrequenzimetro](#)

[Programma d'allenamento: *Test di verifica*](#)

[Programma pre-allenamento](#)

[Esercizi del programma pre-allenamento](#)

[Prima tappa del programma](#)

[Esercizi dell'allenamento callistenico per la prima tappa](#)

[Seconda tappa del programma](#)

[Terza tappa del programma](#)

[Quarta tappa del programma](#)

[Quinta tappa del programma](#)

[Sesta tappa del programma](#)

[Settima tappa del programma](#)

Introduzione

—

La struttura fisica dell'uomo è più adatta al movimento (che ha caratterizzato la sua esistenza per circa un milione di anni) e non alla sedentarietà (fenomeno che si è diffuso a livello di massa negli ultimi trent'anni presso le popolazioni tecnologicamente più progredite): ciò appare evidente se esaminiamo l'evoluzione storica dell'uomo in rapporto all'attività fisica.

Durante il Paleolitico (o Età della pietra antica), iniziato circa un milione di anni fa e terminato 10.000 anni fa,

gli uomini per sopravvivere erano in continuo movimento, visto che dovevano raccogliere i frutti dalla terra e sugli alberi e dovevano inseguire le loro prede, che catturavano usando armi in pietra scheggiata.

Il Neolitico (o Età della pietra nuova), durato da circa 10.000 a 4.000 anni fa, fu un periodo relativamente più tranquillo dal punto di vista dell'attività fisica, dato che l'uomo imparò progressivamente ad allevare il bestiame e a coltivare i campi.

Successivamente si ebbe un impiego sempre più vasto di arnesi metallici (Età dei metalli) e il passaggio dalla

preistoria alla storia, che iniziò, appunto, intorno a 4.000 anni fa, quando gli uomini cominciarono a lasciare documenti scritti sulle loro attività.

Da allora sino alla metà del secolo scorso (ossia in circa 3.850 anni) l'evoluzione è stata più lenta rispetto agli ultimi 100 anni determinanti per il progresso scientifico e tecnologico in tutti i settori.

I risultati conseguiti da tale progresso sono stati tuttavia diffusi a livello di massa solo nell'ultimo trentennio, durante il quale l'attività fisica dell'uomo si è ridotta molto di più che non nelle migliaia e migliaia di anni

precedenti della sua storia.

Questo repentino mutamento di abitudini, responsabile di molte malattie del nostro tempo, ha quindi inciso profondamente sul nostro organismo: l'estrema diffusione dei casi di sovrappeso e obesità, presso le popolazioni tecnologicamente più progredite, ne costituisce appunto uno dei segni più evidenti.

Il progresso ci mette a disposizione più cibo e minori possibilità di smaltire l'apporto calorico, ecco perché l'attività fisica, che esplica utili effetti fisiologici sull'organismo, merita una sua collocazione definitiva nella vita di ogni giorno, nella vita di ogni

individuo e in particolare nella prevenzione e nel trattamento dell'obesità. Ed è per questo che ti chiedo di non trascurare il programma di allenamento di questo volume, se vuoi veramente accelerare il tuo dimagrimento!



—

Benefici dell'attività fisica

Obesità

L'attività fisica aumenta il dispendio energetico, contribuendo direttamente alla riduzione della massa grassa. Durante lo sviluppo evita l'aumento del numero di adipociti, esplicando così un'efficace azione preventiva nei confronti dell'obesità.

Se opportunamente graduata, riequilibra il senso di sazietà secondo

le necessità energetiche, l'inattività fisica, invece, stimola il centro ipotalamico della fame provocando un'assunzione di cibo superiore alle richieste dell'organismo.

L'attività fisica aumenta il metabolismo basale di qualsiasi individuo (ciò risulta particolarmente vantaggioso nei casi di diete ipocaloriche, nella terza età e in tutti i casi in cui il metabolismo basale tende a ridursi) e, in misura maggiore, quello degli obesi (il metabolismo basale degli obesi in condizioni di riposo risulta uguale a quello dei soggetti normopeso).

Favorisce l'accrescimento della massa

magra muscolare, grazie a una maggiore utilizzazione delle proteine. Questa caratteristica risulta importante durante il dimagrimento: la perdita di peso infatti non è dovuta solo a riduzione di massa grassa (tessuto adiposo) ma anche di massa magra. Durante il dimagrimento, quindi, l'attività fisica si oppone efficacemente alla perdita di massa magra.

Aterosclerosi

Per effetto dell'attività fisica migliora il metabolismo lipidico e si prevengono malattie degenerative quali l'aterosclerosi.

Diabete

Con l'attività fisica migliora la tolleranza ai glucidi: in particolare nei diabetici si osserva una diminuzione della glicemia a digiuno.

Cellulite

L'attività fisica combatte la cellulite perché: migliora il tono muscolare, migliora l'ossigenazione e il metabolismo della zona colpita; favorisce la disintossicazione locale grazie all'aumento della circolazione sanguigna.

Respirazione

Come conseguenza dell'attività fisica il corpo si oppone efficacemente alla riduzione della capacità di trasporto di ossigeno (in particolare durante la terza età).

Sistema cardiocircolatorio

L'attività fisica determina benefici effetti sul sistema cardiocircolatorio (la sedentarietà costituisce un fattore di rischio per aritmie, ischemie e infarto del miocardio): dopo un allenamento ben programmato il cuore

lavora meno, perché lavora meglio (aumenta la sua vascolarizzazione e le sue fibre si contraggono in modo più coordinato e quindi con maggior forza); si è visto infatti che la frequenza cardiaca di una persona non allenata si riduce di circa 10 battiti al minuto dopo qualche settimana di allenamento. Per effetto dell'attività fisica aumentano i capillari sanguigni, il sangue, i globuli rossi e, di conseguenza, il trasporto di ossigeno e dei principi nutritivi (a tutte le cellule dell'organismo), nonché l'eliminazione di anidride carbonica e sostanze tossiche (per la maggiore quantità di sangue) attraverso gli organi emuntori (reni, intestino, pelle, eccetera).

Stipsi

Attraverso l'attività fisica si contribuisce a regolare le funzioni intestinali e a migliorare l'intero processo digestivo.

Muscoli

I muscoli, troppo a lungo lasciati inattivi, sono tonificati dall'esercizio fisico, che previene anche le vene varicose, gli edemi, i reumatismi muscolari e il rilassamento dei muscoli addominali che accentua l'inestetismo della pancia.

Scheletro

Le articolazioni degli arti e della colonna dorsale vengono migliorate attraverso l'attività fisica, che previene artriti e osteoporosi, facilita lo sviluppo dello scheletro, corregge malformazioni congenite del corpo, o acquisite per vizi di posizione o cause professionali (in questo caso si tratta di ginnastica medica denominata chinesiterapia).

Ipertensione

L'attività fisica risulta efficace nelle

forme di media gravità (valori inferiori a 180 mm/hg), in quanto elimina la componente nervosa e migliora l'elasticità della arterie.

Efficienza fisica

L'attività fisica rinvigorisce l'organismo rendendolo più resistente alle malattie, consentendo una maggiore destrezza nei movimenti e nella loro coordinazione, migliorando la resa nel lavoro, rallentando i processi legati all'invecchiamento, consente maggiori possibilità di effettuare sforzi intensi, concentrati e ripetuti con riduzione del tempo necessario al recupero della propria

efficienza fisica.

Termoregolazione

Infine, l'attività fisica migliora la termoregolazione durante il lavoro.

Ora che abbiamo visto l'elenco dei benefici, bisogna sottolineare che molte persone ritengono l'attività fisica utile come terapia per l'obesità e, più in generale, per la salute, ma sono pochi coloro che la esercitano.

In genere si trova come scusa la mancanza cronica di tempo. Ma pensare di non avere tempo da

dedicare all'attività fisica è, a volte, piuttosto una scusa, dietro la quale si cela una certa pigrizia. Anche nel caso di tempo veramente limitato da attività lavorative intense e stressanti, bisognerebbe considerare l'attività fisica come una forma di investimento nei confronti della propria salute e quindi anche del lavoro.

Pochi minuti dedicati quotidianamente a una corsa nel parco o a una attività ricreativa oppure a esercizi di ginnastica, potrebbero consentire di guadagnare anni di vita attiva. Al di là della reale o presunta mancanza di tempo, tuttavia, vi sono spesso difficoltà di ordine psicologico. Infatti, come per tutti gli eventi che non

rientrano nella consuetudine, si avverte, nell'intraprenderli, un certo senso di disagio, quasi si temesse il giudizio di chi ci circonda, spesso, per esempio, si evita di seguire qualche esercizio di ginnastica nella propria casa, perché si teme l'ironia dei famigliari.

Istituzionalizzando l'attività fisica a livello sociale (ossia riservando quotidianamente all'esercizio fisico tempi e spazi opportuni, a tutti i livelli della popolazione) molte difficoltà (di tempo, psicologiche, economiche, eccetera) cadrebbero e in più avremmo uno strumento di prevenzione valido ed economico, visto che, indiscutibilmente, costa molto meno

una palestra che un ospedale.

L'esercizio fisico, quindi, dovrebbe essere considerato un piacevole e salutare complemento dell'attività quotidiana di qualsiasi persona (giovane o anziana, che studi, lavori o non lavori) il solo mezzo naturale per equilibrare il bilancio tra apporto calorico e spesa energetica.



Vari tipi di attività fisica

Attività abituarie

In questa categoria rientrano tutte le attività che compiamo abitualmente durante la giornata: tra di esse possiamo incrementare quelle che, a causa dei moderni mezzi di trasporto, sono praticamente nulle: tipo salire e scendere le scale a piedi anziché con l'ascensore, oppure camminare a piedi anziché usare la macchina, o ancora , se possibile, svolgere alcune attività che solitamente si effettuano da seduti, tipo leggere o guardare la TV, farle in

piedi.

Attività ricreative

Le attività ricreative si possono dividere in attività sedentarie e non sedentarie. Tra le attività ricreative sedentarie, quello di stare seduti a guardare la televisione o davanti al computer risultano i più diffusi, sia per il numero degli utenti sempre maggiore e sia per le ore che si passano davanti ad essi. Tra i ragazzi, per esempio, risulta sempre di più il tempo passato davanti alla TV a guardare cartoni animati o davanti al computer a giocare con i videogiochi anziché

giocare, muovendosi, come si faceva un tempo...



Saltare la corda era uno dei giochi dei nostri nonni...

Questo tipo di comportamento rappresenta non solo un danno fisico, come puoi immaginare, ma anche uno svantaggio a livello delle capacità creative e delle capacità critiche del ragazzo. Anche tra gli adulti la televisione rappresenta una grossa tentazione, così come passare ore sui social media seduti davanti al computer o sul cellulare, dei veri e propri alleati della pigrizia...

Attività lavorative e non

La tecnologia ha profondamente modificato anche il lavoro dell'uomo, riducendo drasticamente l'impegno

fisico. Quindi, per chi esercita un lavoro intellettuale o di tipo manuale e ripetitivo o per chi è in pensione e quindi non esercita più nessuna professione, cimentarsi in lavoretti artigianali nella propria casa (tipo dipingere la propria casa, dedicarsi al giardinaggio, pulire la casa, eccetera), oltre a consumare calorie diventa anche un notevole risparmio economico, oppure avere un piccolo pezzo di campagna da coltivare, può costituire un'importante valvola di sfogo psicologico. Sentirsi l'artefice di un lavoro completo (dalla progettazione alla realizzazione), il cui risultato può essere notato e lodato dai parenti e dagli amici, costituisce infatti

una notevole fonte di gratificazione.

Attività domestiche

Le casalinghe che si dedicano abitualmente alle attività domestiche nella propria casa per la maggior parte della giornata, risultano sfavorite a chi lavora. Le casalinghe, infatti, non sono gratificate, in quanto svolgono un'attività che non è ricreativa ma è ripetitiva, hanno poche occasioni di distrarsi e di comunicare con gli altri e stando in casa, sono spesso sottoposte alla tentazione di compensare la mancanza di gratificazione e la noia "pizzicando"

in continuazione alimenti ipercalorici come formaggi, tarallini o peggio ancora dolcetti, che purtroppo nelle nostre case non mancano mai...

Le casalinghe dovrebbero imparare a razionalizzare quanto più possibile le attività domestiche, dedicando ad esse tempi più contenuti, per poter coltivare interessi che diano maggiori soddisfazioni (se un giorno non lavi il pavimento ma dedichi quella mezzora o un ora ad una attività sportiva, magari una corsetta con le amiche, ti sentirai meglio e più realizzata).

Infine, per non cadere in tentazione di “pizzicare” alimenti ricchi di calorie,

ti consiglio di prepararti, la mattina, un piatto di cibi crudi (finocchi, carote, sedano, eccetera) al quale attingere senza preoccupazioni. Inoltre puoi anche utilizzare della gomma da masticare senza zuccheri, che soddisfa l'esigenza, spesso solo psicologica, di masticare e inoltre ti dà una sensazione di pienezza gastrica, grazie alla saliva che giunge allo stomaco (ovviamente non esagerare con la gomma da masticare ma preferisci consumare i cibi crudi).

Attività sessuale

La scienza moderna attribuisce

all'attività sessuale un ruolo decisamente positivo e terapeutico sia a livello fisico sia a livello mentale, oltre ad esercitare gli effetti benefici di una sana attività fisica, riducendo il desiderio di cibo per l'effetto attenuante che il centro dell'attività sessuale esercita sul centro regolatore ipotalamico della fame.

Da un punto di vista fisico il consumo calorico è uguale a quello di una corsa effettuata per lo stesso tempo di un rapporto sessuale: la sonnolenza che in genere sopravviene dopo il rapporto non è quindi dovuta a un eccessivo sforzo fisico, ma ad una elevata trasformazione delle molecole di ATP

contenute nelle cellule del cervello, in ADP. Gli efficaci sistemi di controllo dell'attività sessuale impediscono tuttavia gli eccessi (riducono per esempio l'eccitazione), evitando che i tessuti cerebrali si danneggino. La soglia oltre la quale scatta questo meccanismo di controllo varia da individuo a individuo, a seconda dell'età e delle sue condizioni fisiche e psichiche. Pertanto, fatta eccezione per quelle vasculopatie che potrebbero aggravarsi per emozioni troppo violente, col rischio di danni per il cervello, non vi sono particolari controindicazioni, infatti anche nel caso di sopravvenuto infarto, l'attività sessuale è sconsigliata solo per i primi

due mesi dopo l'attacco.

Bisogna anche sottolineare come le situazioni vissute durante l'orgasmo (nell'ambito di un rapporto soddisfacente e senza problemi), unite al senso di leggera spossatezza e rilassamento fisico e mentale, consentano la liberazione da moltissime angosce e costituiscano un'insostituibile e meravigliosa medicina che, agendo contro la noia e le più o meno pesanti frustrazioni quotidiane, migliora la qualità della vita.

Il consumo calorico nell'attività sessuale è, per ovvi motivi,

estremamente variabile. Esso è tuttavia paragonabile a quello della corsa che, in funzione della velocità con la quale viene condotta, varia mediamente dalle 12 alle 85 calorie all'ora per ogni chilogrammo di peso.



Attività sportive

Con il termine inglese SPORT si indicano tutte le attività fisiche di tipo competitivo, caratterizzate quindi da un certo agonismo. Per agonismo s'intende l'atteggiamento di misurarsi con gli altri in un confronto scelto liberamente. Questa caratteristica tipica dell'essere umano, facilmente osservabile a tutti i livelli e in particolare nei bambini che fanno gare per determinare chi è più forte, più veloce, eccetera, è una delle conseguenze psicologiche derivanti dall'innato istinto di conservazione dell'uomo, da sempre costretto a una lotta quotidiana per la sopravvivenza.

Le infinite difficoltà della vita spesso

inducono insicurezza e frustrazioni che, a loro volta, sollecitano una reazione aggressiva che esige uno sfogo. La costante e continua repressione di questi impulsi, potrebbe infatti, nel tempo, alterare l'equilibrio psichico. Ecco perché ci si può rilassare rispetto alle lotte quotidiane impegnandosi spontaneamente in un'altra competizione, come per esempio un'attività sportiva che permette di aggredire senza provocare gravi conseguenze e propone situazioni difficili, offrendo la possibilità di risolverle positivamente.

La respirazione nell'attività fisica

—
—

È utile che tu conosca l'importanza della corretta respirazione durante i tuoi allenamenti e quindi leggi questo capitolo attentamente.

Anatomia e dinamica respiratoria

Da un punto di vista fisiologico la respirazione rappresenta quella

funzione biologica che ci consente di scambiare aria con l'ambiente circostante, in particolare attraverso l'immissione di ossigeno per portarlo attraverso il sangue ai tessuti e l'espulsione di anidride carbonica prodotta dal metabolismo delle cellule. Tale processo ha inizio fin dal momento della nascita e prosegue poi per il resto della vita.

Da un punto di vista anatomico l'apparato respiratorio è formato dalle vie aeree, un insieme di organi cavi che trasportano l'aria da e verso i polmoni, di queste fanno parte il naso, la faringe, la laringe, la trachea ed i bronchi oltre che dai

polmoni stessi. Questi ultimi sono organi pieni o parenchimatosi contenuti all'interno della gabbia toracica, hanno forma conica e pesano all'incirca nel maschio adulto 680 gr. il destro e 620 gr. il sinistro. Nei polmoni, attraverso gli alveoli polmonari, avvengono gli scambi gassosi fra aria e sangue ragion per cui rappresentano gli organi fondamentali della respirazione.

Ciascun polmone è avvolto dalla pleura, una membrana sierosa formata da due foglietti: parietale a contatto con la superficie interna della gabbia toracica e viscerale a contatto con il polmone. Fra i due foglietti

pleurici vi è una cavità a pressione negativa in cui è contenuto il liquido pleurico fondamentale per permettere la dilatazione dei polmoni durante gli scambi respiratori. È così quindi che al movimento dilatatorio dei polmoni durante l'inspirazione si accompagna quello di apertura della gabbia toracica e viceversa avverrà il ritorno di entrambi nel corso dell'espiazione.

Inspirazione

L'inspirazione è un momento attivo della respirazione, dato cioè dalla contrazione della muscolatura della gabbia toracica, in particolare del

diaframma: un muscolo impari disposto trasversalmente a separare la cavità toracica da quella addominale. Esso ha forma di cupola convessa verso l'alto, la sua contrazione aumenta il diametro verticale della gabbia toracica e favorisce la contemporanea espansione dei polmoni appiattendosi verso il basso.

Alla funzione inspiratoria contribuiscono anche i muscoli intercostali esterni che con la loro azione permettono l'espansione toracica in senso antero-posteriore e latero-laterale.

Nell'inspirazione forzata, nella quale

vi è l'immissione di un volume di aria superiore, vi è l'ulteriore intervento dei muscoli pettorali, sternocleidomastoideo, dentato anteriore, ecc.

L'espirazione è al contrario un momento passivo della respirazione, dato dal ritorno elastico dei polmoni e dal contemporaneo rilasciamento della muscolatura inspiratoria. Nell'espirazione forzata vi è l'intervento del retto dell'addome.

Capiamo quindi come anche a livello respiratorio la nostra muscolatura sia estremamente importante, ragion per cui dobbiamo allenare i muscoli

respiratori a lavorare nella maniera migliore, proprio come avviene per gli altri muscoli del corpo.

Respirare in ambito sportivo

Sembra superfluo sottolineare come la respirazione giochi un ruolo a dir poco fondamentale in ambito sportivo. Quando facciamo sport o in generale un'attività fisica, da una semplice camminata fino alla corsa intensa, il nostro metabolismo e quindi il consumo energetico del nostro corpo si alza. Il sistema respiratorio è intimamente legato a quello cardiovascolare. Per garantire

l'apporto di sostanze nutritive necessarie al nostro organismo per protrarre l'attività fisica aumentano sia la frequenza cardiaca che quella respiratoria, allo stesso tempo aumenta la profondità del respiro.

Quando l'intensità dell'esercizio aumenta per garantire un apporto di ossigeno maggiore e la contemporanea espulsione di anidride carbonica si inizia a respirare sia con la bocca che col naso, con la comparsa del cosiddetto fiatone.

In linea generale l'inspirazione con il naso è da preferire a quella con la bocca, questo è vero per almeno due

motivi: i peli o ciglia nasali fungono da filtro contro potenziali agenti esterni, impurità e batteri. In secondo luogo l'aria che passa attraverso le cavità nasali viene riscaldata proteggendoci dalle affezioni tipiche delle vie respiratorie. È chiaro tuttavia come in particolari condizioni di fatica sia necessario anche l'utilizzo della bocca nella respirazione, ciò dovrebbe comunque rappresentare l'eccezione e non la regola.

Negli esercizi in palestra generalmente si associa l'espiazione alla fase concentrica del lavoro, ovvero quando si è in carico e si fa più fatica, e l'inspirazione in quella eccentrica,

nella cosiddetta fase di scarico quando il peso ritorna alla posizione di partenza. Queste due fasi garantiscono una corretta ventilazione durante lo sforzo e allo stesso tempo fanno sì che il soggetto sia effettivamente concentrato sulla corretta esecuzione dell'esercizio.

Durante la contrazione si ha l'accumulo di metaboliti negativi nel muscolo per cui l'espiazione favorisce l'eliminazione di queste sostanze, al contrario nella fase di scarico l'inspirazione garantisce l'ossigenazione e l'accumulo di sostanze nutritive.

Nonostante queste evidenze non è raro osservare persone, soprattutto fra i principianti, che non rispettano queste semplici indicazioni. Il più delle volte trattengono il respiro per l'intera durata dell'esercizio o proprio quando lo sforzo è massimo. Questo atteggiamento ha delle conseguenze negative soprattutto a livello cardiovascolare, determinando aumenti vertiginosi della pressione arteriosa, diminuita perfusione vascolare da parte dei tessuti e quindi dei muscoli che di conseguenza si affaticano prima.

Da un punto di vista posturale l'espiazione profonda durante lo sforzo muscolare consente l'ottimale contrazione dei muscoli dell'addome e quindi una maggiore stabilizzazione e sicurezza nel lavoro.

Acquisire un buon controllo della dinamica respiratoria durante gli esercizi ha ripercussioni positive anche nella vita di tutti i giorni, non per ultimo quello di un migliore controllo dell'ansia.

Gli esercizi per la respirazione partono da qualcosa che fai da quando sei nato (letteralmente). E così come un campione sei venuto al mondo, come un

campione hai respirato, come un campione affronta ora gli esercizi di respirazione che ti propongo!

Ogni buon atleta sa che durante gli esercizi sportivi la respirazione è importantissima. Ricordo ancora la prima volta in palestra, quando l'istruttore dopo avermi descritto la scheda d'allenamento si raccomandò di regolare la mia respirazione in maniera adeguata all'esercizio che stavo svolgendo. Solo molto dopo capii cosa intendesse.

Respirare correttamente sembra infatti avere un risvolto positivo sulla performance sportiva (e non) a più

livelli:

-aumenta la resistenza,

-ottimizza la circolazione sanguigna,

-migliora l'ossigenazione dei tessuti durante gli esercizi, limitando la produzione di acido lattico,

-regolarizza il battito cardiaco,

-aiuta a contenere e gestire lo stress,

-migliora il sistema immunitario.

Questo non è direttamente collegato con la prestazione sportiva, ma una cosa è sicura: se ti ammali non puoi allenarti, e molto altro ancora.

Quindi, un buon atleta dovrebbe

innanzitutto saper respirare. Lo sapevi che il nostro modo di respirare cambia nel corso della vita?

Capita solitamente quando si inizia la scuola, ancora fanciulli, quando cominciano le ansie, lo stress, l'attività sociale strutturata, che provocano una contrazione della muscolatura adibita alla respirazione, limitando la capacità toracica.

Hai mai visto un bimbo piccolo respirare?

Quando un bimbo respira, puoi vedere il suo pancino gonfiarsi e sgonfiarsi ritmicamente. Quella viene chiamata "respirazione diaframmatica". Il

diaframma è un muscolo posizionato tra la cassa toracica e la cavità addominale. E' considerato il muscolo più importante nel processo di respirazione e come ogni muscolo, per funzionare al meglio ha bisogno di essere allenato. Gli esercizi di respirazione, siano essi svolti all'interno di un contesto sportivo, sia semplicemente per migliorare il proprio stato di benessere, agiscono proprio sul diaframma, migliorandone la tonicità, l'elasticità e il controllo.

Ripristinare la respirazione con il diaframma, tramite degli esercizi specifici, permette non solo di migliorare lo stato di benessere

generale, ma anche di potenziare considerevolmente la vostra prestazione atletica. Non è un caso che alla base di strategie come il Training Autogeno, l'Ipnosi e la gestione della Coerenza Cardiaca, ci siano proprio esercizi di respirazione.

Ma ora mettiti comodo, supino con le gambe leggermente piegate, piedi a terra, in modo da formare un angolo di 90°. Metti le mani sulla pancia, poco sopra l'ombelico. Ora fai un bel respiro. Quale parte del tuo torace si è gonfiata? Se la risposta è "la parte alta", significa che, come spesso accade (quindi non preoccuparti), sei tra quelli che usano pochissimo il

diaframma. Quindi rilassati e segui l'esercizio:

prendi un pesetto, va benissimo anche il tuo portatile, e posizionalo sulla pancia;

inpira lentamente cercando di sollevare il peso. Cerca di ispirare in circa 5-6 secondi, un buon modo potrebbe essere quello di contare mentalmente (milleuno, milledue, millette, millequattro): è pratico e non ti lega all'orologio, trattieni per 2-3 secondi (stessa strategia di prima), espira in altrettanti 5-6 secondi, ripeti l'esercizio per almeno 15 volte, mattina e sera (io ti consiglio la

mattina appena sveglio e la sera prima di addormentarti, ma puoi svolgere questo esercizio in ogni momento della giornata, quando ti rendi conto che la tua respirazione è alterata). Ogni momento è buono per imparare a respirare (certo magari non sdraiarti sul pavimento mentre lavori).

Inspira con il naso, espira con la bocca. Questo rimane sempre un buon consiglio per affrontare qualsiasi esercizio di respirazione (salvo se stai nuotando, ma quello è un discorso a sé). Inspirare con il naso permette all'aria di raggiungere una temperatura confortevole, soprattutto se fuori fa freddo, e di filtrare l'aria

rendendola un po' più sana.

Segui la regola dei 21 giorni, secondo la quale svolgere un'attività regolarmente per almeno 21 giorni di fila, appunto, la rende un'abitudine.

Questo esercizio di respirazione può essere svolto un po' ovunque, non richiede particolari sforzi, se non la tua forza di volontà, e ti garantisco che vedrai in poche settimane notevoli miglioramenti sulla mente e sul corpo.

Ok, inizia subito i tuoi esercizi di respirazione!

L'apparato muscolare

L'apparato muscolare è il responsabile di tutti i movimenti di un organismo ed è quantitativamente il più cospicuo: nei vertebrati il suo peso rappresenta circa la metà di quello corporeo.

Nel corpo umano sono presenti più di 600 muscoli che costituiscono il 40% dello stesso peso corporeo.

I muscoli in base alla loro azione possono essere suddivisi in: volontari

ed involontari.

In base alla loro struttura sono indicati come: striati e lisci.

I muscoli involontari sono muscoli che si contraggono autonomamente e sono muscoli lisci. Questi sono molto più lenti dei muscoli volontari, ma rimangono contratti più a lungo.

I muscoli volontari reagiscono ad un precomando; in altre parole, siamo noi a decidere cosa muovere.

Vi sono, però, anche movimenti riflessi, come ad esempio quando ci si scotta un dito e, di conseguenza, si ritrae subito il braccio.

I muscoli volontari sono muscoli striati; fa eccezione il cuore, che è un muscolo striato ma involontario.

Esistono 3 tipi di fibre muscolari:

- fibre muscolari lisce;*
- fibre muscolari striate;*
- fibre miocardiche;*

Tutti e tre i tipi di fibre muscolari hanno le stesse proprietà fondamentali tra cui: eccitabilità, contrattilità, elasticità.

-L'eccitabilità, è la capacità di contrarsi o distendersi come risposta allo stimolo nervoso, grazie a questa

proprietà la fibra muscolare è in grado di accorciarsi o allungarsi;

-l'elasticità, è la capacità della fibra muscolare di riprendere la forma e la lunghezza iniziale, appena finisce lo stimolo;

-la tonicità, è la capacità di una fibra muscolare di mantenere sempre, anche in stato di riposo, una certa tensione (tono muscolare). Questo tono permette al muscolo di entrare più velocemente in azione di quanto farebbe se fosse completamente rilassato.

I muscoli sono paragonabili a macchine in grado di trasformare l'energia contenuta negli alimenti in

attivo e dinamico movimento.

La differenza tra muscoli (striati, lisci, scheletrici, somatici, viscerali, volontari, involontari...) riguarda sia la morfologia del muscolo sia la loro funzione.

Al microscopio si rileva che il muscolo, sia liscio che striato, è costituito da tante unità di fibre, ognuna delle quali è formata da fibrille più piccole, dette miofibrille, immerse in una sostanza citoplasmatica.

Le fibre sono riunite in fasci e sono rivestite da una sottile membrana semipermeabile.

Le miofibrille delle fibre muscolari lisce sono apparentemente omogenee, mentre quelle dei muscoli striati presentano alternativamente zone distinte, dovute alla particolare disposizione delle due principali parti della miofibrilla: l'actina e la miosina.

Oltre che per queste differenze strutturali i muscoli lisci e quelli striati differiscono per la loro origine, funzione e distribuzione nell'organismo.

La muscolatura striata è la più altamente specializzata e si caratterizza per contrazioni rapide e potenti di singole fibre, mentre la

muscolatura liscia, meno specializzata, ha contrazioni ritmiche e rilasciamento lento.

Ogni muscolo contiene del tessuto fibroso bianco, o collagene; quando il collagene non è mescolato a fibre muscolari dà origine ai tendini.

I tendini possono trovarsi ad una o ad entrambe le estremità del muscolo o anche nella sua parte intermedia e possono prendere la forma nastriforme, cilindrica, triangolare, piatta e laminare.

I muscoli sono inseriti sulle ossa quasi esclusivamente tramite i tendini. I tendini del muscolo prendono parte

alla sua contrazione e al suo rilasciamento.

I tendini sono circondati da una guaina esterna con funzione fissatrice.

MUSCOLI STRIATI

I muscoli striati o scheletrici lavorano con il sistema osseo, sono muscoli deputati al movimento volontario dell'organismo e sono sotto il controllo del sistema nervoso centrale e periferico.

MUSCOLI LISCI

I muscoli lisci sono costituiti da cellule che, osservate al microscopio, presentano leggere striature. Il loro funzionamento è quasi sempre indipendente dalla volontà, per questa ragione sono chiamati involontari. Questi muscoli rivestono le pareti degli organi interni preposti a digestione, respirazione, circolazione, escrezione, riproduzione e ne permettono il funzionamento. Sono innervati dal sistema nervoso autonomo.

MUSCOLO CARDIACO

Il muscolo cardiaco è presente solo nel cuore ed è innervato dal sistema

nervoso autonomo; è caratterizzato da una muscolatura striata tipica della contrazione volontaria, tuttavia la sua contrazione è involontaria. E' molto più resistente dei muscoli scheletrici; è in grado di contrarsi continuamente senza manifestare affaticamento.

I PRINCIPALI GRUPPI MUSCOLARI DEL NOSTRO CORPO

ARTI SUPERIORI

DELTOIDE

Ricopre interamente la spalla. Questo muscolo entra in azione quando alziamo le braccia sul piano orizzontale.

BICIPITE

Si trova nella parte anteriore del braccio. Permette la flessione dell'avambraccio sul braccio.

TRICIPITE

Si trova nella parte posteriore del braccio; ha la funzione di estendere l'avambraccio sul braccio.

ARTI INFERIORI

GRANDE GLUTEO

Estensore e rotatore esterno della coscia.

QUADRICIPITE FEMORALE

Estende la gamba sulla coscia e flette sul braccio.

GEMELLI LATERALI E MEDIALI

Formano un solo muscolo. Questo muscolo, quando il piede è poggiato a terra, solleva il corpo.

MUSCOLI DEL TORACE

-

GRANDE PETTORALE

Questo muscolo si estende dal torace alla clavicola e dal torace all'omero; dallo sterno, dalle cartilagini delle prime 7 costole fino alla parte superiore dell'addome. Ha la forma di un ventaglio.

MUSCOLI DEL COLLO

-

STERNOCLEDOMASTOIDEO

Principale muscolo del collo, prende il nome dalle sue inserzioni. Entra in

azione quando si ruota o si flette la testa.

MUSCOLI DEL DORSO

-

TRAPEZIO

Muscolo largo posto in alto appena dietro sull'osso occipitale.

GRANDE DORSALE

Altro muscolo largo e piatto che determina la bellezza estetica della schiena.

MUSCOLI DELL'ADDOME

GRANDE OBLIQUO

Costituisce lo strato più superficiale dei muscoli dell'addome. Ha origine dalle ultime costole e termina sull'osso iliaco e sul pube. E' un muscolo espiratore; flette il torace sul bacino comprimendo i visceri addominali.

GRANDE RETTO

Disposto verticalmente nella parte anteriore dell'addome. E' un muscolo

espiratore. Flette il torace sul bacino.

Molti muscoli del nostro corpo sono lavoratori formidabili; per mezzo di loro noi camminiamo, mangiamo e, col loro aiuto, respiriamo e digeriamo. Questi sono i muscoli che tutti gli esseri viventi devono, per forza, tenere in esercizio.

Si deve però evitare di far lavorare solo determinati muscoli; si avrebbe uno sviluppo disarmonico. Se utilizzi una parte del corpo per spingere, devi usare la parte opposta per tirare con la stessa intensità e quantità di movimenti.

Sembra un miracolo, eppure tutti possiedono i mezzi per rendere più sano, più “vivo” il proprio corpo. Basta far “lavorare” quotidianamente, con opportuni esercizi graduati, anche per pochi minuti, tutti o buona parte dei propri muscoli.

Ripetuto lentamente, l’esercizio fisico favorisce il miglioramento della forma e della forza della massa muscolare, perché aumenta sia il volume delle fibre che il numero dei capillari; gli esercizi veloci invece, molto intensi, rendono il muscolo più elastico e scattante.

Quindi se vuoi un fisico magro, tonico

e con delle belle forme devi fare attività fisica e seguire una sana alimentazione.

Come uno + uno fa due, attività fisica + sana alimentazione fa un fisico magro e in forma...

Tavola anatomica



Le pulsazioni cardiache

Le pulsazioni cardiache sono un ottimo strumento naturale per valutare l'efficienza fisica. Esse sono onde che iniziano dal cuore e si propagano, ogni volta che esso si contrae, attraverso il sistema arterioso.

Le pulsazioni si possono rilevare ovunque vi siano grosse arterie (polso, tempia, gola, eccetera), tuttavia il punto più comunemente usato è il polso.

A questo proposito, per un calcolo corretto, si procede nel modo seguente:

1. si appoggia il dorso del polso, su cui si porta l'orologio, sul palmo dell'altra mano in modo da collocarlo nella forcilla tra il pollice e l'indice.

2. Si rilevano le pulsazioni col polpastrello del dito medio valutando:

-la forza delle pulsazioni (maggiore è la forza, migliore è la forma);

-l'espansione dell'arteria (quando si è in forma, l'arteria si espande maggiormente, apparendo più morbida ed elastica);

-il ritmo delle pulsazioni (quando si è

in forma, il ritmo diventa più regolare);

-la frequenza delle pulsazioni (man mano che la forma migliora, la frequenza diminuisce).

Per determinare la frequenza è sufficiente contare il numero delle pulsazioni (iniziando con lo zero) in 10 secondi e moltiplicare successivamente per sei, allo scopo di ottenere la frequenza in un minuto.

È bene limitare il conteggio a soli 10 secondi soprattutto nel caso di misurazioni della frequenza al termine di un'attività fisica. Rilevamenti

protratti per un periodo superiore risultano infatti falsati, poiché il ritmo cardiaco si riduce in breve tempo durante il riposo. A questo proposito è bene che la misurazione sia effettuata in movimento (passeggiando) e non da fermi.

Le frequenze comprese tra le 50 e le 100 pulsazioni al minuto si considerano nei limiti della norma. Non è ancora nota la ragione per la quale le femmine hanno pulsazioni leggermente superiori ai maschi.

La frequenza del polso varia nelle 24 ore: il battito inferiore si registra quando si dorme da 6 ore, al risveglio aumenta di 5-10 battiti al minuto,

durante il giorno aumenta ulteriormente , fino al momento di andare a letto, di altri 5-10 battiti al minuto.

Una pulsazione più lenta indica che il cuore ha a disposizione un periodo di riposo maggiore tra un battito e l'altro, si riempie cioè più lentamente e in modo più completo. Aumenta quindi l'efficienza cardiocircolatoria e conseguentemente l'ossigenazione di tutte le cellule dell'organismo.

Il tasso di mortalità per uomini e donne con frequenza superiore a 95 battiti al minuto risulta mediamente 4 volte maggiore rispetto a coloro che hanno frequenze inferiori ai 65 battiti al

minuto.

Frequenze cardiache al di sotto dei 40-50 battiti al minuto (bradicardia) possono essere dovute a disturbi di conduzione (gli impulsi nervosi faticano a passare attraverso i tessuti del cuore).

Una frequenza di battiti al minuto superiore a 100 potrebbe essere dovuta a una condizione patologica (tachicardia) o a ragioni fisiologiche. Nel secondo caso la frequenza dei battiti potrebbe essere dovuta a emozioni, caffè e sigarette, febbre, attività fisica intensa.

Emozioni. La frequenza è sensibile alle emozioni per cui gli emotivi raggiungono, a parità di condizioni, più precocemente la soglia dell'affaticamento rispetto alle persone calme.

Caffè e sigarette. Caffeine e nicotina possono far salire la frequenza cardiaca fino a 10 battiti al minuto in più.

Febbre. Durante gli stati febbrili le pulsazioni aumentano mediamente di 8 battiti al minuto per ogni grado di temperatura superiore ai 37 gradi.

L'allenamento fisico rinforza il cuore (migliora la qualità del miocardio e aumenta la coordinazione delle fibre durante la sistole e la diastole) e consente di abbassare la frequenza cardiaca sia in stato di riposo sia di attività, ne consegue che il cuore lavora meno perché lavora meglio.

La frequenza del polso durante l'attività fisica non ha relazione con la frequenza in stato di riposo. Se, per esempio, due persone (a parità di allenamento) hanno, in stato di riposo, rispettivamente 60 e 80 pulsazioni al minuto ed effettuano una attività fisica moderata, raggiungono entrambe le

120 pulsazioni al minuto.

A parità di pulsazioni si affatica di meno il cuore di chi compie l'attività più intensa. Consideriamo a questo proposito due persone che abbiano 100 pulsazioni al minuto: la prima a causa di un'attività fisica leggera e la seconda in stato di riposo.

Il cuore della prima persona è sottoposto a un minor affaticamento (sforzo), perché i muscoli in funzione durante la sua attività agevolano la circolazione del flusso sanguigno, mentre il cuore della seconda persona deve provvedere da solo a questa funzione.

Non vi è alcuna relazione tra frequenza

cardiaca massima ed efficienza fisica. La media massima delle pulsazioni al minuto raggiungibili (ovviamente durante un'attività fisica pesantissima) si desume approssimativamente sottraendo a 220 il numero degli anni della persona (in realtà si è giunti a registrare, in casi rarissimi, fino a 230 pulsazioni al minuto). I motivi per i quali i massimi di frequenza si abbassano con l'età non sono ancora stati chiariti.

La portata cardiaca (volume di sangue pompato dal cuore ogni minuto) può aumentare in due modi:

-con l'aumento del volume di sangue pompato a ogni pulsazione;

-con l'aumento della frequenza delle pulsazioni.

In una persona non allenata, il cuore è in grado di aumentare la portata in entrambi i modi, fino a 110 battiti al minuto. Dopo i 110 battiti al minuto la portata aumenta con la sola frequenza. Se un cuore è allenato, le sue fibre lavorano in modo coordinato e la portata cardiaca aumenta in entrambi i modi fino alle 140 pulsazioni al minuto.

Oltre le 170-180 pulsazioni al minuto la portata cardiaca non aumenta neppure all'aumentare della frequenza; si raggiunge, infatti, il limite del ritorno venoso al cuore.

Allenamento cardiovascolare e cardiofrequenzimetro

-
-
Ora hai sicuramente compreso l'importanza di un'ottima efficienza cardiovascolare sia per l'aumento della performance sportiva, sia per il miglioramento dello stato di benessere e salute in generale.

Il più importante adattamento fisiologico che va ricercato nell'allenamento cardiovascolare è la diminuzione della frequenza cardiaca a

riposo, in quanto tale frequenza è considerata generalmente un indice di efficienza cardiovascolare.

Ciò risulta chiaro infatti se consideriamo la “macchina umana” come un motore che produce movimento: se riusciamo a compiere una determinata sequenza di movimenti mantenendo la frequenza cardiaca entro un certo range più basso avremo come risultato un minor dispendio energetico ed un minore impegno del sistema neuromuscolare.

In termini più tecnici potremmo compiere un determinato “compito” atletico in un regime maggiormente aerobico (sfruttando maggiormente le

riserve energetiche fornite dai grassi, e quindi dimagrendo, anziché utilizzare le scorte di glicogeno muscolare ed epatico, che rappresentano il substrato energetico per gli sforzi brevi ed intensi di tipo anaerobico): tutto questo permetterà l'utilizzazione di una fonte energetica di maggiore durata (i grassi appunto) e determinerà di conseguenza una minore produzione di acido lattico (che, come già detto, è la diretta conseguenza della glicolisi anaerobica e cioè della metabolizzazione a scopo energetico dei carboidrati, immagazzinati nel fegato e nei muscoli sotto forma di glicogeno).

Un allenamento efficiente deve essere basato su una corretta strategia basata su criteri scientifici: per un corretto allenamento aerobico la frequenza cardiaca di “lavoro” deve essere mantenuta entro un determinato limite minimo (sotto il quale non ci sarebbe effetto allenante) e massimo (oltre il quale andremmo ad allenare il meccanismo anaerobico, con effetti notevolmente minori sulla resistenza aerobica di base).

Il monitoraggio della frequenza cardiaca durante l'allenamento per mezzo di un cardiofrequenzimetro ci permette di verificare in modo preciso il nostro impegno cardiovascolare e di mantenerlo entro i limiti di soglia

(aerobica o anaerobica).

È importante sottolineare il fatto che è possibile un dato giorno un aumento della frequenza cardiaca a riposo a causa di una o più situazioni particolari di stress (allenamento eccessivo, mancanza di recupero adeguato, pasti irregolari, perdita di sonno, eccetera).

Allenandoti con un cardiofrequenzimetro ti sarà dato un feedback effettivo sullo sforzo in quel determinato stato fisico di quel giorno: come conseguenza potrai allenarti con un maggiore margine di sicurezza al fine di evitare un allenamento eccessivo (come potrebbe avvenire se

ti affidassi per la valutazione dei tempi di recupero al fattore tempo).

Allenarsi in questo modo significa allenarsi in modo scientifico, sicuro ed intelligente.

Se vuoi fare un investimento sulla tua salute, se vuoi raggiungere una eccezionale definizione fisica, se vuoi un fisico magro e tonico, allenati con un cardiofrequenzimetro, ne sarai ampiamente ripagato.

Programma d'allenamento:

Test di verifica

-
-
Usa questo semplice test per capire se sei in grado di affrontare il programma:

Sali e scendi da uno scalino alto 20 centimetri per 30 volte in un minuto alternando le gambe (nel corso dell'esercizio è possibile regolare il ritmo in modo che il numero di salite e discese sia effettivamente quello indicato, cioè 2 secondi per salire e scendere) e subito dopo che hai finito misura le pulsazioni.

Se il conteggio delle pulsazioni è inferiore a 120, allora sei pronto per il programma d'allenamento.

Se invece subito dopo l'esercizio avverti sintomi come capogiri, senso di mancamento, difficoltà di respiro, palpitazioni, eccetera, è meglio che ti rivolgi ad un medico per un controllo generale, e se non hai gravi problemi di salute, puoi cominciare ad allenarti con il programma pre-allenamento.



Programma pre- allenamento

Durante questa fase l'obiettivo principale consiste nel raggiungere almeno il livello minimo indispensabile per poter eseguire un'attività fisica.

A questo scopo è bene iniziare con esercizi di mobilitazione degli arti superiori e inferiori e della colonna vertebrale (per ottenere un minimo di moto senza provocare dolori articolari e muscolari) e inoltre con esercizi che tonifichino i muscoli (specie quelli particolarmente atrofizzati).

Il programma pre-allenamento durerà il tempo necessario per superare il test precedente, che riproverai ogni 21 giorni.

In questo periodo, durante gli esercizi del programma pre-allenamento occorre far salire la frequenza cardiaca a un numero di pulsazioni pari a 160 meno il numero dei propri anni. Una persona di 40 anni, per esempio, dovrà raggiungere una frequenza cardiaca di 120 pulsazioni al minuto.

Una volta verificata la percezione del livello di sforzo (attraverso una serie di verifiche iniziali che consentano appunto di porre intuitivamente in

relazione il tipo di sensazione derivante dallo sforzo col numero di pulsazioni) sarà sufficiente controllare il battito cardiaco solo saltuariamente.

...per la tua sicurezza

Dovrebbe essere logico per tutti che allenarsi nel modo sbagliato, soprattutto con il KETTLEBELL (un attrezzo che scoprirai più avanti nel programma), può farti molto male...

Ed è per questo che voglio accennarti qualche nozione fondamentale per la tua sicurezza. La sicurezza è parte della prestazione, non il suo contrario.

Prima di cominciare l'allenamento con i kettlebell

*Ti consiglio di farti visitare da un medico, in particolare da un cardiologo. Questo perché i circuiti che utilizzerai a partire dalla prima tappa saranno gradualmente sempre più intensi. Questo potrebbe portare il tuo battito cardiaco intorno ai **200 BPM** nel giro di pochi minuti.*

Questo fondamentale è legato al primo, cioè al ritmo cardiaco

*Questa volta però parliamo del defaticamento subito dopo un circuito. Se dopo un circuito ti fermi di colpo, ti siedi o ti sdrai per terra ansimando, il cuore deve lavorare in modo irragionevolmente duro. Hai ancora un debito di ossigeno e muovere i muscoli, specialmente le gambe camminando, riporta il sangue al cuore. Se ti fermi di colpo il cuore deve lavorare più duramente. **Non fermarti completamente sino a quando il ritmo cardiaco e la respirazione ritornano quasi alla normalità.***

Sii consapevole di quello che hai intorno quando ti alleni

Soprattutto quando ti alleni con il KETTLEBELL fai attenzione che non ci siano persone o bambini vicino a te, e se ti alleni a casa fai attenzione a non danneggiare mobili o oggetti, ma soprattutto fai attenzione a non danneggiare te stesso !

Indossa le scarpe giuste

Le scarpe da ginnastica con le soles ammortizzate compromettono la prestazione ed espongono a infortunio la schiena e le ginocchia. L'ideale sarebbe allenarsi a piedi nudi. Ma se proprio devi indossare delle scarpe, allora usa quelle senza tacco e senza suola ammortizzante.

Il contatto della pianta del piede a terra, con enfasi sul tallone e la parte centrale del piede, permette di controllare al meglio il proprio senso dell'equilibrio, e quindi di poter effettuare con maggiore sicurezza i gesti atletici che ci proponiamo a seguire nei circuiti.

***“ SI DEVE SVILUPPARE LA
CAPACITA' DI CONCENTRARE LA
MENTE SUI MUSCOLI E
MANTENERLI SOTTO IL
COMPLETO CONTROLLO”.***

Eugene Sandow

Esercizi del programma pre- allenamento

La mobilità articolare è il concetto di muovere attivamente le articolazioni con l'obiettivo di ripristinare o preservare la mobilità.

Lo stress causato dai movimenti quotidiani, dai movimenti ripetitivi del lavoro, dallo stare seduti per molto tempo, ecc., consuma i liquidi sinoviali e i nutrienti che bagnano le articolazioni, portando poi a disturbi reumatoidi.

La mobilità articolare può ritardare, alleviare e anche risolvere i traumi alle articolazioni e ai tessuti molli circostanti.

Può favorire la guarigione di problemi come il dolore al collo, spalle, gomiti e schiena.

Quando comincerai ad effettuare gli esercizi di mobilità articolare, otterrai incrementi significativi di forza e flessibilità grazie a dei fattori neurali che verranno stimolati dagli esercizi stessi.

Ora passiamo a quello che ci interessa di più: gli esercizi.

Circonduzioni per le spalle

Con una presa molto ampia e le braccia tese, tieni un manico di scopa davanti alle cosce. Tieni le braccia tese e porta il bastone sopra la testa e poi dietro di te più distante che puoi in modo comodo.

Più ampia è la presa durante queste circonduzioni, più facile sarà l'allungamento. Per migliorare la flessibilità, diminuisci gradualmente la distanza tra le mani, ma fallo con calma, non forzare mai l'esercizio.

Fai 10 circonduzioni



Movimento dell'egiziano

Fai il movimento da destra verso sinistra e viceversa ruotando le spalle e portandole più in avanti possibile.

Fai 10 ripetizioni alternate





Posizione del triangolo

Divarica le gambe per una larghezza pari a quella delle spalle. Alza le braccia allargandole a croce all'altezza delle spalle.

Piega il busto in avanti. Posa la mano destra al lato del piede sinistro.

Le gambe devono rimanere tese. Poi raddrizzati e ripeti dall'altro lato.

Questo movimento sblocca le vertebre, quindi è normale, nel momento della torsione, sentire scricchiolare una o

più vertebre, perciò non allarmarti.

Fai 10 ripetizioni alternate





Abbraccio del ginocchio camminando

Porta il ginocchio destro al petto sollevandoti sul piede sinistro.

Poi appoggia la gamba destra per terra, come faresti per camminare, e ripeti il movimento dalla parte opposta.

Fai 20 passi alternati





Calcio al sedere

Corri semplicemente sul posto, calciando i glutei con i talloni a ogni passo.

Fai 20 passi alternati



Ora vediamo insieme alcune regole da rispettare ogni giorno nel programma pre-allenamento:

Appena sveglio. *Bevi mezzo litro di acqua, aspetta 20 minuti, poi esegui gli esercizi del programma pre-allenamento, quando finisci, se hai fame, fai colazione.*

Quando esci di casa. *Scendi sempre a piedi dalle scale e non usare l'ascensore.*

Quando vai in giro. *Cammina a piedi con passo spedito e cercando di mantenere una posizione corretta,*

cerca di evitare più che puoi l'automobile o i mezzi pubblici. Se proprio non ti è possibile non usare l'automobile, cerca almeno di parcheggiare il più lontano possibile e di camminare il più possibile a piedi. La stessa cosa vale per i mezzi pubblici, se devi proprio prenderli, cerca di scendere almeno una fermata prima e poi prosegui a piedi.

Quando torni a casa. Usa sempre le scale per salire, anche se hai le buste della spesa, se sono troppo pesanti, sali e scendi più volte le scale.

Quando sei in casa. Se hai dei bambini o un cane, gioca con loro, fatti rincorrere, fate dei giochi attivi, porta

il cane fuori a passeggio (scendendo e salendo sempre a piedi dalle scale), se devi raccogliere un oggetto da terra, invece di ricorrere a strane e pigre contorsioni, è bene alzarsi, se sei seduto, e piegare le ginocchia tenendo i talloni aderenti al suolo (si esercitano così gambe e colonna vertebrale). Se ti è possibile, fai attività sessuale tutti i giorni, cercando di essere la parte attiva, cioè quello che si muove di più (altrimenti non bruci calorie).

La semplice attuazione di questi espedienti per aumentare l'attività fisica più gli esercizi del programma pre-allenamento comporta un aumento medio del dispendio energetico di almeno 300-400 calorie al giorno.

Ricordati dopo 21 giorni di eseguire il test precedente, se lo superi puoi passare alla prima tappa del programma d'allenamento, altrimenti continua a ripetere il programma pre-allenamento.

Prima tappa del programma

-
-
Durante questa tappa l'obiettivo consiste nell'incrementare la propria resistenza, attraverso un aumento della capacità respiratoria e circolatoria, creando così un margine di sicurezza che permette di affrontare le prossime tappe (che saranno man mano più intense), senza indebito sforzo.

A questo scopo è bene inserire, accanto ai suggerimenti proposti nella prima fase, una serie di attività che abbiano la caratteristica di poter essere graduate in funzione alle possibilità

individuali.

In questo periodo, occorre far salire la frequenza cardiaca durante gli allenamenti a un numero di pulsazioni pari a 175 meno il numero dei propri anni.

In questa prima tappa è indispensabile programmare una serie di attività ricreative da effettuare in casa, all'aperto e in qualche locale pubblico, durante l'intera settimana. Vediamo insieme quali sono le attività da svolgere in questa prima tappa di 21 giorni:

Attività da fare in casa.

Allenamento CALISTENICO (esercizi a corpo libero)



CALISTHENICS

GREEK CALISTHENICS MOVEMENT

Il termine CALISTENIA deriva dal Greco KALOS (bello) e STHENOS (forza) e già l'analisi etimologica ti fa capire che l'allenamento CALISTENICO (a corpo libero) ha come obiettivo quello di migliorare sia la performance che l'aspetto fisico di una persona.

“l'allenamento CALISTENICO è un vero sistema di esercizi fisici principalmente senza attrezzi e destinato a compensare gli effetti deprimenti che la vita moderna provoca sull'organismo”.

L'allenamento CALISTENICO utilizza principalmente il peso del corpo e la forza di gravità in un processo allenante di tipo funzionale.

Non c'è modo migliore per migliorare la coordinazione e la forza di base di tutto il corpo che con l'allenamento CALISTENICO. Gli esercizi a corpo libero sono la base di ogni movimento.

*Hai mai visto un ginnasta muoversi ?
Esso è in grado di controllare e*

muovere il suo corpo nello spazio in qualsiasi modo possibile. Quindi, imparare ad eseguire gli esercizi a corpo libero fondamentali è un modo fantastico per migliorare l'atletismo complessivo.

*A questo scopo ho inserito nel programma **DIMAGRIRE EXPERT** degli esercizi a corpo libero di base con l'obiettivo di migliorare la forza, l'equilibrio e l'agilità trasformandoli man mano che andrai avanti con le tappe in un allenamento aerobico "straordinario".*

Inoltre con l'allenamento a corpo libero "imparerai" anche a saltare con la corda. E non mi dire che non sei

capace di saltare con la corda...

Infatti, come puoi notare ho scritto che “imparerai” a saltare con la corda, devi solo prenderne una e cominciare a saltare, vedrai che man mano che lo farai, imparerai a farla sempre meglio.

Saltare con la corda è una delle attività brucia grasso migliori che possa esistere. Abbinata poi ai circuiti che imparerai più avanti, non ha rivali! Vedrai che sarà divertente, sarà funzionale e sarà molto economico. Infatti una corda costa poco (una decina di euro) nulla a confronto di un tapis-roulant o attrezzi cardio-fitness similari!

La corda è un attrezzo perfetto per fare un riscaldamento generale. Per di più anche la tua coordinazione motoria ne trarrà enormi giovamenti.

Ti consiglio di acquistare una corda non in cuoio ma in plastica, e se la trovi, con all'interno un'anima metallica. Queste tipologie di corde "girano" più velocemente e permettono di eseguire in modo più agevole i vari esercizi che andrai ad imparare.

Ti chiederai come iniziare a saltare la corda? Prima cosa dovrai trovare la tua lunghezza ideale della corda, per

far ciò basterà posizione la corda sotto i piedi, distenderla verso l'alto e far sì che le maniglie arrivino all'incirca all'altezza delle tue ascelle. Quella è la tua lunghezza!



Cyclette



Questo attrezzo (se hai la possibilità di averne una) offre gli stessi benefici della bicicletta con il vantaggio di poter effettuare l'attività fisica con

qualsiasi condizione atmosferica, ma con lo svantaggio di annoiarsi un po', anche se si può tuttavia cercare di ovviare a questo inconveniente ascoltando musica o guardando la TV mentre pedali.

Allo scopo di assicurare il ricambio dell'aria è bene tenere le finestre aperte. Il dispendio energetico pedalando sulla cyclette è analogo a quello del ciclismo: 8,5 calorie all'ora per chilo corporeo per una velocità di 20 km/h.

Attività nei locali pubblici

Ballo

Il ballo è una attività fisica stimolante e piacevole, che favorisce la presa di coscienza di sé e del proprio corpo, indispensabile per migliorare la propria immagine interiore ed esteriore.

Il ballo pertanto, purché si evitino le esagerazioni e le esasperazioni, consente di risolvere numerosi problemi psicologici (efficienza articolare, muscolare, respiratoria e circolatoria, timidezza, tensioni, eccetera) e determina una discreta dispersione di energia, anche con ritmi poco movimentati.

La dispersione energetica del ballo è mediamente intorno alle 3-4 calorie all'ora per chilo corporeo; per esempio, una persona di 90 chilogrammi che balla per un'ora con ritmi lenti, avrà una dispersione energetica di circa 300-350 calorie.

Attività all'aperto

Jogging

Con questo termine si intende una corsa di velocità non elevata (circa 200m al minuto). Per far sì che questa attività motoria espliciti i suoi molteplici vantaggi a livello

psicofisico, è indispensabile seguire alcune regole fondamentali (soprattutto se si superano i 35 anni):

seguire una giusta progressione nell'intensità degli sforzi, iniziando con ritmi lentissimi (assai inferiori a 200m/minuto) e tempi brevi (gradualmente si aumentano i tempi e successivamente anche la velocità);

usare scarpe da jogging;

coprirsi bene quando la

temperatura è fredda;

evitare di correre quando fa troppo caldo (d'estate fallo nelle ore fresche della giornata);

scegliere luoghi non inquinati (parchi, campagne, eccetera);

bere mezzo litro di acqua mezzora prima di correre e mezzo litro subito dopo la corsa;

il dispendio calorico durante una corsa a una velocità di 200m/minuto è di circa 16 calorie all'ora per chilogrammo.

Passeggiata nei parchi o in campagna

Passeggiare, soprattutto in un ambiente verde, lontano dagli inquinamenti, dal traffico e dalle fabbriche, è uno sport per tutti e per tutte le stagioni.

Anche in questo caso tuttavia è utile qualche precauzione e qualche accorgimento:

se vi sono problemi di

circolazione agli arti inferiori, occorre utilizzare calze elastiche (determinano una controspinta fisiologica);

serve un abbigliamento adatto, anche se non necessariamente speciale: fibre naturali vicino alla pelle, giacca impermeabilizzata all'esterno e scarpe da jogging;

mentre si cammina occorre rilassarsi, respirare profondamente, tenere la schiena

dritta e la testa alta, lasciando che le braccia si muovano morbidamente lungo i fianchi.

Il dispendio energetico di una passeggiata condotta a un ritmo moderato è di circa 3-4 calorie all'ora per chilogrammo, per cui una passeggiata di un'ora consente di smaltire piacevolmente una discreta quantità di energia.

Se vuoi sapere di più su come dimagrire velocemente camminando, ti consiglio di leggere questo libro:

**[Dimagrire Velocemente Camminando:](#)
*Come dimagrire velocemente***

*camminando sbarazzandoti di quei kg
“extra” in 3 settimane, senza dieta da
fame, senza assumere farmaci e senza
allenamenti massacranti*

Esercizi dell'allenamento callistenico per la prima tappa

Box Squat faccia al muro



Questo è un esercizio fantastico per sviluppare la flessibilità di schiena e anche, necessaria per eseguire lo SWING (un esercizio fantastico per bruciare grasso che imparerai ed

eseguirai nelle prossime tappe).

Mettiti a 5-10 centimetri di distanza dal muro, rivolto verso di esso, con i piedi un poco più larghi delle spalle.

Senza spostare le ginocchia in avanti, abbassati più che puoi, mentre ti abbassi, devi spingere il petto in fuori e inarcare la parte bassa della schiena, altrimenti cadi all'indietro.

L'obiettivo è raggiungere il punto in cui puoi abbassarti fino ad afferrare con le mani una palla posizionata per terra con il corpo il più vicino possibile al muro (la sedia ti

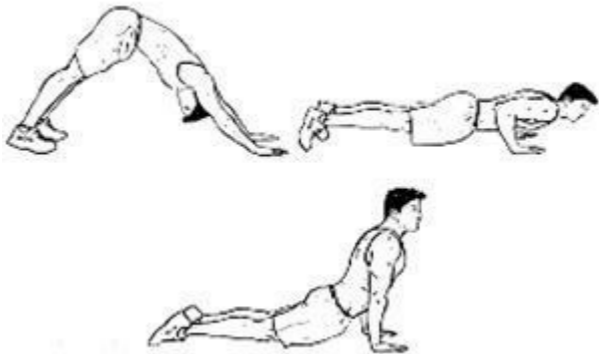
servirà solo per evitare di cadere indietro).

Pompate

Assumi la posizione delle flessioni a terra ma con il sedere in alto, le mani alla stessa larghezza delle spalle e i piedi un po' più larghi.

Tieni i gomiti bloccati e sposta il peso del tuo corpo in avanti, abbassando il sedere.

Inarca la schiena fino a che le braccia sono stese e sorreggono la maggior parte del tuo peso.



Allunga la colonna vertebrale guardando in alto e contraendo i glutei. Poi tenendo i gomiti bloccati, spingiti indietro nella posizione di partenza, spingi le anche il più indietro possibile quasi a toccare il petto al pavimento.

Ora vediamo in che modo utilizzare questi due esercizi...

***“Sai che c’è un modo per perdere
l'1% di grasso o 1200 calorie a
seduta?”***

...vuoi sapere come ?

Con i circuiti a tempo !

*Il circuito non è altro che l'esecuzione
di una serie di esercizi diversi
eseguiti senza pausa uno dopo l'altro
per il tempo stabilito.*

*Nell'addestramento militare,
l'allenamento a circuito è sempre stato
utilizzato, perché permette di allenare
in modo completo tutte le*

capacità fisiche.

Quando tanto tempo fa cominciai ad allenarmi in palestra, ero soggetto, come tutti gli altri, ad allenarmi con uno schema di lavoro classico di serie per ripetizioni.

Se volevo modellare il mio corpo, mi dicevano di allenarmi con carichi pesanti per poche ripetizioni, mentre, se volevo definirmi e bruciare grasso, dovevo sollevare carichi più leggeri per molte ripetizioni...

*Non avrei mai pensato che grazie ai **circuiti a tempo** avrei potuto bruciare*

grasso e modellare i miei muscoli contemporaneamente in “soli 10-20 minuti”.

Con i circuiti a tempo e gli esercizi che imparerai man mano con questo programma, passerai dall'essere debole alla forza, dall'essere flaccido alla “durezza” muscolare, dall'essere grasso all'essere magro...

Essere fisicamente forti e magri al giorno d'oggi è una necessità vitale, sia per affrontare le fatiche quotidiane che per gli imprevisti che la vita ti pone all'improvviso.

Oggi è importante, sia per l'uomo che per la donna, essere forti e magri, è

una necessita per non dover chiedere aiuto a nessuno.

Essere forti e magri oggi significa crearsi le basi per poter invecchiare mantenendo una maggiore autonomia. Significa poter spingere un'auto sino al distributore per poter fare benzina se si resta a piedi, senza grandi sforzi, significa poter salire due balle d'acqua contemporaneamente sino al 10° piano a piedi se l'ascensore è guasto...

Lo scopo fondamentale di questo programma, è quello di farti esplorare le tue capacità di allenamento, oltre la concezione del normale FITNESS, per

farti raggiungere nel più breve tempo possibile l'obiettivo che ti sei prefissato.

Imparerai ad esprimere il massimo per ottenere l'assoluto...

Solo se sei disposto ad eccellere, puoi ottenere i risultati che ti sei prefissato. Questo programma sarà la tua mappa per acquisire il massimo nel tempo più breve.

Tutto questo lo faremo con i migliori esercizi, eseguiti con i migliori circuiti a tempo in circolazione. Ora analizziamo il circuito che utilizzeremo in questa prima tappa di 21 giorni...

LANCIO DEI DADI

Cosa centrano i dadi, ti chiederai...

*il circuito con lancio dei dadi si esegue in questo modo: si prende il primo esercizio, lo **squat faccia al muro**, si lanciano i dadi, cosa è uscito?*

*Facciamo finta che sommando i due dadi esce 8, questo significa che eseguirai **8 minuti senza sosta** di quell'esercizio.*

*Poi passiamo al secondo esercizio, le **pompate**, lanciamo un'altra volta i dadi, esce 12, quindi **12 minuti senza***

sosta di pompate.

La lotta casuale dei dadi fra 2 e 12 minuti per esercizio rende questo allenamento variabile, divertente e se sei sfortunato, brutalmente faticoso (se ti escono due volte 12 minuti sono cav... tuoi).

SQUAT + POMPATE

Esegui questi due esercizi un giorno si e uno no con il metodo del lancio dei dadi, ed eseguilò prima dell'attività aerobica.

Attività aerobica

Le calorie bruciate che appaiono sui display delle ormai diffusissime macchine cardiovascolari, hanno tuttavia un'influenza trascurabile nell'ambito del nostro dimagrimento (perdita di peso dovuta solo al grasso).

Per dimostrarlo prendo in prestito una formula che calcola la quantità di grasso consumata in funzione del peso corporeo in kg e della distanza compiuta in km:

grasso consumato = distanza compiuta x peso corporeo : 20

quindi una persona che pesa 80 kg e che compie 10 km (una distanza

certamente non trascurabile) riesce a perdere solo 40 grammi di grasso. Dopo questa tragica notizia e prima che tu smetta per sempre anche semplicemente di camminare, bisogna sottolineare che in realtà le cose non stanno proprio così...

*Infatti, esistono due tipi diversi di perdita di peso: **immediata e duratura**. L'immediata è il calo di peso che si ha subito dopo un training e si tratta della somma dei seguenti fattori: acqua (persa con il sudore, a volte anche diversi kg), glicogeno epatico e muscolare (diversi etti) e il grasso vero e proprio (come abbiamo visto prima, poche decine di grammi).*

Visto che il glicogeno e l'acqua sono ripristinati entro qualche ora, il vero e duraturo dimagrimento è dovuto soltanto alla perdita di grasso: in pratica quasi niente. Ora, visto che in realtà svolgendo attività aerobica si dimagrisce molto più velocemente, è chiaro che alla base ci sono altri meccanismi che ci permettono di perdere grasso (se così non fosse, la persona di 80 kg per perdere solo 480 grammi dovrebbe correre 10 km al giorno per dodici giorni di seguito!). anche se non sono del tutto chiariti, si suppone che tali meccanismi siano i seguenti:

- l'esercizio fisico fa produrre alle ghiandole surrenali importanti*

quantità di catecolamine (adrenalina e noradrenalina), che sono responsabili della mancanza del desiderio di assumere cibo per il periodo immediatamente seguente la seduta di allenamento. Sono prodotte anche durante il training. Ciò determinerebbe, alla fine, un minor apporto calorico e quindi il conseguente dimagrimento;

• *l'allenamento ottimizza il funzionamento dell'ipotalamo, specificatamente in due centri, cioè il centro della fame (che fa scatenare l'appetito) e il centro*

della sazietà (che, di contro, inibisce il centro della fame). Le persone sedentarie mangiano troppo in quanto questi siti cerebrali non sono regolati a dovere e quindi mangiano di più di quanto bruciano, ingrassando. Nell'attività sportiva invece, specialmente se aerobica, si producono delle particolari sostanze, le endorfine, oppiacei che danno una piacevole sensazione di benessere, allentando quelle tensioni che possono essere la causa dell'assunzione indiscriminata di cibo;

- le sedute di allenamento di tipo aerobico, se durano almeno 20-40*

*minuti, **accelerano** il metabolismo per circa 12 ore per alcuni e di 48 ore per altri. In pratica anche quando hai finito l'allenamento aerobico, il tuo organismo continua a bruciare grasso, probabilmente per l'attivazione degli ormoni tiroidei.*

Ecco perché dimagriamo di più di 40 grammi al giorno!

Le calorie bruciate sono a carico soprattutto dei cosiddetti adipociti bruni, che sono delle cellule adipose di limitata quantità rispetto al totale dei

restanti adipociti, chiamati bianchi, che compongono la stragrande maggioranza del nostro grasso corporeo. Gli adipociti bruni sono capaci di subire rapidi processi metabolici con la produzione di calore solo a carico del grasso. Nel neonato è presente inizialmente solo il grasso bruno, ma con il passare degli anni viene sostituito dal bianco che è molto meno facilmente metabolizzabile. È anche per questo motivo che andando avanti si tende ad ingrassare. Recenti ricerche hanno scoperto che la quantità di grasso bruno varia di molto da individuo a individuo e quindi, a seconda della quantità (come al solito determinata dalla genetica) ognuno di

noi avrà una sua tendenza a mettere su grasso più o meno velocemente.

Alcuni studiosi hanno proposto la cosiddetta “ipotesi del glicogeno”.

Il corpo umano può immagazzinare nel fegato e nei muscoli la quantità necessaria per una giornata sotto forma di glicogeno. Tale riserva, è parzialmente “rabboccata” ad ogni pasto, ma difficilmente fino alla capacità massima.

Il punto tra vuoto e pieno di glicogeno è, molto probabilmente, dovuto a

caratteristiche individuali ed influenzate da fattori quali la diversità e l'appetibilità dei cibi disponibili, le abitudini alimentari e le pressioni sociali.

I soggetti che con l'attività fisica riducono frequentemente i livelli di glicogeno (o in cui sono bassi normalmente) bruciano più lipidi più facilmente di coloro che sono sempre colmi fino all'orlo di riserve di glucosio (insomma che mangiano più carboidrati).

Assodato il fatto che l'attività aerobica è indispensabile per un ottimale dimagrimento, vediamo come deve essere dosata in intensità e volume. Innanzi tutto una premessa: vedo ancora, in molte palestre, allenamenti con la cyclette o il tapis roulant messi prima della tabella con gli esercizi a corpo libero o con i pesi. Ora, se non si tratta solamente di riscaldamento, l'attività aerobica a scopo lipolitico messa all'inizio della seduta è un'assurdità totale.

Infatti, a meno che gli istruttori in questione non abbiano un metabolismo tutto loro, è semplicemente un

controsenso fare esercizi a corpo libero o con i pesi, dopo che si è incredibilmente scaricato il glicogeno con l'attività aerobica.

*La forza ha bisogno di glucosio e questo è carico all'inizio della seduta. Che senso ha far lavorare una persona in aerobico utilizzando gli zuccheri, quando il suo scopo è bruciare più grasso possibile? **Quindi ricordati, prima gli esercizi poi l'aerobica!***

Ritornando a noi, la somministrazione dell'allenamento aerobico deve essere

graduata e con la giusta intensità. Un buon indice, come abbiamo già visto, può essere il battito cardiaco, e può essere utilizzata la seguente formula:

$$\text{Range battito cardiaco} = (220\text{-età}) \times 60/70\%$$

In pratica per una persona di 20 anni, la frequenza cardiaca ottimale per bruciare grasso deve essere compresa nel range 120-140 BTM. Stare al di sopra di questa intensità allena il sistema cardiovascolare, ma non fa dimagrire maggiormente.

Infatti, è perfettamente inutile cercare di resistere stoicamente alla fatica di un'attività aerobica stremante, in quanto, paradossalmente, si rischia di perdere al massimo lo stesso grasso di quello consumato a frequenze cardiache inferiori.

Anzi, visto che ad un range maggiore del 70% della massima frequenza cardiaca, si consumano più zuccheri, il nostro organismo per reintegrare il glicogeno aumenta lo stimolo alla fame e si rischia quindi di mangiare di più ed ingrassare!

Come si può notare dai valori della tabella sotto, è l'attività di lunga durata e/o intensa che va ad una "miscela" composta dal 70% di grassi e dal 30% di carboidrati, mentre un'attività leggera e/o breve lavora alimentata dal 50% di entrambi i nutrienti.

Visto che il nostro obiettivo è bruciare più grasso possibile è ovvio puntare essenzialmente su episodi aerobici moderati e lunghi.

A conforto di questo c'è una ricerca compiuta nell'Oklahoma (Stati Uniti), su delle ragazze dall'età media di 21 anni. Dopo essere state alimentate allo stesso modo per quattro giorni e tenute a digiuno per 10 ore prima del test, hanno corso sul tapis roulant a differenti velocità, con consumi varianti dal 30 al 55% del loro massimo consumo di ossigeno. Ebbene, il grasso consumato in un minuto era del tutto simile a tutte le velocità.

Lo ripeto: correre troppo non fa dimagrire di più!

<i>Fonti</i>	<i>% da</i>	<i>% da</i>
---------------------	--------------------	--------------------

<i>energetiche</i>	<i>grassi</i>	<i>zuccher</i>
<i>A riposo</i>	<i>87%</i>	<i>13%</i>
<i>Attività fisica leggera e/o breve</i>	<i>50%</i>	<i>50%</i>
<i>Attività fisica intensa e/o lunga</i>	<i>70%</i>	<i>30%</i>

In questa prima tappa incomincerai ad allenarti con 3 sedute aerobiche settimanali da 15-25 minuti per poi

arrivare gradualmente a 60 minuti al massimo. È perfettamente inutile iniziare subito o quasi con feroci sedute giornaliere di un'ora; il metabolismo dopo un po' si abituerrebbe e, dopo che gli facciamo fare, una maratona al giorno?

Se invece aumentiamo strategicamente le sedute e/o i minuti il metabolismo subisce dei piccoli colpi di acceleratore, rimanendo sempre su di giri.

Questo è lo schema che userai:

Attività aerobica



<i>Allenamento</i>	<i>Durata in minuti</i>
<i>1</i>	<i>15</i>
<i>2</i>	<i>20</i>
<i>3</i>	<i>25</i>
<i>4</i>	<i>30</i>
<i>5</i>	<i>35</i>
<i>6</i>	<i>40</i>
<i>7</i>	<i>45</i>
<i>8</i>	<i>50</i>
<i>9</i>	<i>55</i>

La scelta del mezzo di allenamento deve essere libera, quindi cerca di ruotare a piacimento: cyclette, jogging,

salto con la corda. Questo perché può essere noioso fare, per esempio, la cyclette per mesi e mesi di seguito! Il training aerobico deve essere variato, divertente e magari svolto in compagnia.

Se si ha la possibilità di farlo, quando il minutaggio arriva attorno ai 50 minuti, fai due sedute (mattino e sera) da 20-25 minuti ciascuna; il metabolismo sarà così “attivato” per due volte nella stessa giornata.

L'allenamento aerobico mirato al dimagrimento, come ho già detto, deve essere svolto dopo il circuito a corpo libero con il metodo del lancio dei dadi.

Se vuoi accelerare ancora di più la perdita di grasso, possiamo attuare uno stratagemma che funziona molto bene: allenarsi a digiuno.

Noi abbiamo una riserva di glicogeno muscolare ed epatico che, in condizioni di riposo, dura mediamente 12 ore. Ora, normalmente se ceniamo alle 20:00, ci corichiamo, e ci svegliamo alle 8:00, passano proprio 12 ore. Se quindi compiamo uno sforzo atletico appena alzati e senza fare colazione, il nostro organismo si ritrova quasi senza zuccheri e quindi è costretto ad attingere energie subito dai grassi, senza aspettare i canonici 15/20 minuti.

Non solo, a lungo andare si abituanano i muscoli a consumare più facilmente i grassi, visto che per adattarsi alla mancanza di glicogeno, il nostro organismo migliora il meccanismo di utilizzazione dei lipidi; in questo modo si bruciano più grassi anche a riposo.

L'abbondante colazione che dovrà seguire la seduta, dovrà permettere un'adeguata reintegrazione del glicogeno, visto che il suo esaurimento quasi totale potrebbe scatenare 2 o 3 ore più tardi una pericolosa fame che si protrarrebbe per tutta al giornata.

Con i serbatoi di glucosio colmi, i segnali della fame non partono e quindi si dimagrisce senza soffrire

particolarmente i morsi della fame...

*Molto utile sarebbe consumare **due mele rosse stark** dopo l'allenamento a digiuno del mattino (il perché della mela rossa stark lo scritto nel bonus sull'alimentazione del programma *Dimagrire Expert*).*

Quindi ricapitolando, ecco un esempio di quello che devi fare nei prossimi 21 giorni:

Settimana 1

Lunedì - circuito a corpo libero + 15 minuti di cyclette

Mercoledì - circuito a corpo libero +

20 minuti di salto con la corda

***Venerdì** – circuito a corpo libero + 25 minuti di jogging*

***Sabato** – ballo*

***Domenica** – passeggiata di un'ora in campagna*

Settimana 2

***Lunedì** – circuito a corpo libero + 30 minuti di jogging*

***Mercoledì** – circuito a corpo libero + 35 minuti di jogging*

***Venerdì** – circuito a corpo libero + 40 minuti di cyclette*

Sabato – ballo

Domenica – passeggiata di un'ora sulla spiaggia

Settimana 3

Lunedì – circuito a corpo libero + 45 minuti di cyclette

Mercoledì – circuito a corpo libero + 50 minuti di cyclette

Venerdì – circuito a corpo libero + 55 minuti di cyclette

Sabato – ballo

Domenica – passeggiata di un'ora in un bosco

Seconda tappa del programma

Durante questa seconda tappa, potendo già contare su una certa efficienza articolare, muscolare, respiratoria e circolatoria acquisita nella prima tappa, ci si può dedicare (pur continuando a utilizzare i suggerimenti proposti durante la tappa pre-allenamento e la prima tappa) ad attività sportive piacevoli e gratificanti in modo da:

- *aumentare ulteriormente la dispersione energetica,*

favorendo l'eliminazione della massa grassa e quindi il raggiungimento del peso ideale;

- sviluppare la forza;*
- raggiungere un'efficienza che consenta all'organismo di sopportare agevolmente sforzi superiori a quelli abituali.*

In questa seconda tappa di 21 giorni, occorre far salire la frequenza cardiaca a un numero di pulsazioni pari a 190 meno il numero dei propri anni.

Anche per questa fase ti propongo alcuni esempi di attività fisica.

Come ho già scritto, tra gli sport sono da preferirsi quelli di resistenza che

possono essere praticati con continuità almeno una volta a settimana oltre all'allenamento in casa con i circuiti come, per esempio, il nuoto, il ciclismo, lo sci di fondo, eccetera.

Ricordati che l'obiettivo non è quello di vincere le Olimpiadi, ma semplicemente il raggiungimento di una buona condizione psicofisica oltre al dimagrimento.

- **Nuoto.** *Questa attività fisica, che dovrebbe essere particolarmente congeniale all'uomo visto che inizia la propria esistenza in quella "piscina" che è la cavità amniotica, è un po' trascurata perché probabilmente non se ne*

conoscono i benefici. A tal fine ti elenco qui i fondamentali:

- *il nuoto pone in attività quasi tutti i muscoli (in particolare quelli del tronco, pettorali, dorsali, addominali, trapezio, glutei, ma anche quelli degli arti inferiori e superiori che assicurano la propulsione), sollecitandoli in modo non violento poiché il parziale annullamento della forza di gravità riduce i sovraccarichi;*
- *migliora la respirazione, che risulta efficiente e naturale grazie alla sincronizzazione tra gli atti respiratori e i movimenti del nuoto;*

- favorisce l'equilibrio psicomotorio (soprattutto nell'età evolutiva), grazie al perfetto coordinamento dei movimenti, conferendo maggior padronanza del proprio fisico;
- risulta indicato per prevenire le varici (così frequenti in gravidanza), in quanto aiuta la circolazione sanguigna delle gambe evitando, grazie alla posizione orizzontale nella quale viene praticato, possibili ristagni di sangue a questo livello;
- consente una discreta dispersione termica dovuta sia alla sottrazione di calore operata dall'acqua (la differenza di

temperatura tra acqua e corpo induce una certa asportazione del calore, per cui la circolazione sanguigna risulta più efficace a livello superficiale per mantenere la termoregolazione), sia al movimento.

Il dispendio energetico, nuotando a 50m/minuto, è di circa 10 cal/ora/chilogrammo.

Le controindicazioni per il nuoto sono assai limitate e riguardano le malattie vascolari (che non consentono sforzi di alcun genere) e infermità incompatibili con l'umidità.

A questo proposito, per espellere

l'umidità assorbita dal corpo durante la nuotata in piscina, è bene esporsi ai raggi del sole o, in mancanza di esso, fare qualche minuto di sauna.

- ***Ciclismo.*** *Il ciclismo è uno sport per tutte le età, perché l'impegno che richiede è facilmente graduabile. La bicicletta, con una sella ben molleggiata e il manubrio alto, riduce notevolmente gli effetti del peso del corpo evitando ripercussioni sulla colonna vertebrale ed effetti lombari o di carico a livello dell'anca e del ginocchio.*

Il torace risulta in posizione corretta per l'espansione; la respirazione viene regolarizzata grazie alla sua coordinazione col ritmo della pedalata dalla cui regolarità trae giovamento anche il sistema nervoso.

Perché risulti efficace come esercizio fisico, il ciclismo dovrebbe essere praticato con costanza, su percorsi abbastanza lunghi (almeno 10 km): pause troppo lunghe fanno perdere allenamento e vantaggi.

Chi pratica questo sport deve evitare le giornate troppo calde (soprattutto dopo aver mangiato molto e bevuto bibite

ghiacciate) o troppo fredde, coprirsi sempre in modo adeguato riparando in particolare la zona addominale da colpi d'aria e infreddature.

Il ciclismo è controindicato per le persone affette da turbe cardiovascolari o respiratorie, pressione costantemente alta, difetti di articolazione che rendono impossibile il pedalare, dolori alla colonna vertebrale, lombalgie di una certa gravità, dolori nella zona sacrale, disturbi al nervo sciatico, scoliosi.

Il dispendio energetico è di circa 8-9 cal/ora/kg di peso corporeo, per una velocità (in pianura) di 20 kg/ora.

- ***Sci di fondo.** Questo sport, che risulta il migliore in assoluto per quanto riguarda l'ossigenazione, è veramente completo anche se praticato a livello di semplice passeggiata.*

Lo sci di fondo costa relativamente poco (in moltissime località è possibile noleggiare l'attrezzatura sul posto con poca spesa e soprattutto non vi è alcun bisogno di impianti di risalita e costosi abbonamenti); si impara facilmente (anche i principianti sono in grado di

muoversi sugli sci fin dal primo giorno, tuttavia all'inizio è necessario avere a disposizione un amico più esperto o un maestro di sci per imparare i vari passi che permettano di affrontare le diverse condizioni del terreno e della neve);

richiede uno sforzo relativamente modesto ma continuo (impegna tutti i muscoli del corpo per lunghi periodi, sviluppandone la resistenza e l'elasticità);

implica una bassissima probabilità d'incidenti .

tutte queste caratteristiche ne fanno uno sport adatto a tutti, in particolare a persone mature e anziane.

Il dispendio energetico è di circa 14 cal/ora/kg di peso corporeo, per una velocità di 10 km/ora.

Ora vediamo il circuito con i nuovi esercizi a corpo libero che dovrai effettuare nell'allenamento in casa:

Circuito TABATA

Il protocollo TABATA è nato da una ricerca intrapresa dal dottor IZUMI TABATA.

Il dottor TABATA scoprì, mentre stava aiutando la squadra Giapponese di pattinaggio di velocità a ottenere un

vantaggio sui concorrenti, che quando eseguivano 7-8 cicli di trenta secondi, di cui 20 secondi di allenamento ad alta intensità

alternati con 10 secondi di riposo, gli atleti aumentavano la loro resistenza e la loro forza contemporaneamente bruciando

molte calorie e grasso.

*Anche se il tempo totale d'allenamento per il **TABATA** è breve, lo sforzo è massimo.*

Un'analisi degli studi scientifici esistenti rivela che l'allenamento a intervalli può stimolare molti fattori brucia grasso nel corpo, tra cui l'aumento del ritmo metabolico a

riposo, cioè una persona nella media si può trasformare in una macchina brucia grassi.

Dunque, in che modo userai il metodo TABATA?

20 secondi esercizio + 10 secondi recupero, per 8 volte consecutive, per un totale di 4 minuti.

4 minuti per 4 esercizi che ora vedremo insieme.

Per un totale di $4+4+4+4=16$ minuti d'allenamento.

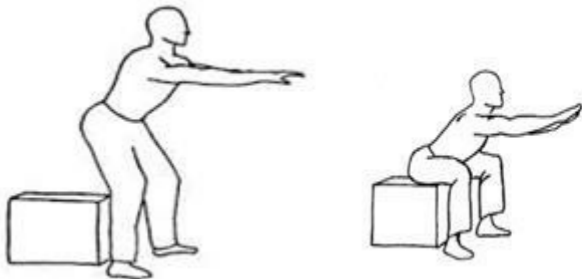
Questi sono gli esercizi che eseguirai con il metodo TABATA:

*Esercizio numero 1 - **Box squat***

Il box squat non è altro che eseguire uno squat sedendosi su una sedia. Mettiti circa 30 centimetri davanti a una sedia e dagli le spalle. Piegati sulle anche e butta il sedere indietro.

Il movimento è simile allo squat faccia al muro, eccetto che il sedere va più indietro e il corpo si piega di più.

*Non lasciarti mai cadere sulla sedia,
controlla sempre la discesa.*



*Esercizio numero 2 - **MEZZO GET UP
TURCO***

il movimento multiarticolare è una

*della strategie del corpo
per fare economia e garantire uno
sviluppo bilanciato.*

*Più sono i segmenti corporei coinvolti,
maggiore è il valore
del movimento.*

*I movimenti utili non sono mai eseguiti
da seduti e quasi mai da sdraiati. Al
contrario degli esercizi inutili, con il
GET UP TURCO,
devi mantenere il peso con un braccio
steso sulla testa,
si passa poi da una posizione distesa su
un fianco,
poi seduta, inginocchiata, di affondo e
infine eretta, per poi eseguire tutto il
movimento al contrario fino a*

distendersi di nuovo a terra.

Non esiste un altro esercizio che coinvolge così tante posizioni diverse quante ne coinvolge il GET UP TURCO.

Quando comincerai ad eseguire il GET UP TURCO ti renderai conto del suo valore.

Ma prima di eseguire il GET UP TURCO devi apprenderne l'esecuzione giusta rinforzando il tuo corpo con altri movimenti simili.

Nella prima tappa di 21 giorni hai

eseguito già un movimento di rinforzo per il GET-UP TURCO, le POMPATE, un esercizio che continuerai ad eseguire anche in questa seconda tappa, abbinandolo però al MEZZO GET-UP TURCO.

*Ecco come eseguire il **mezzo Get-up Turco**:*

Sdraiati per terra, stendi il braccio destro in verticale sorreggendo un piccolo peso (va bene anche una bottiglia di plastica piena d'acqua da 2 litri se sei un uomo e da mezzo litro o un litro se sei una donna), piega il ginocchio destro e pianta il piede per

terra.

Spingi su con il piede destro e il gomito sinistro lentamente.

Dovresti sentire il tuo addome contrarsi.

Tieni il braccio destro steso e verticale.

*Poi molto lentamente torna giù, **non buttarti con il busto per terra.** Poi fai la stessa cosa dall'altro lato, cambiando mano e piede. Prendi aria quando sei giù e buttala fuori quando vai su.*

Mezzo Get-up Turco



Mentre gli altri due esercizi che eseguirai sono gli stessi della tappa numero 1, e cioè le POMPATE e lo SQUAT FACCIA AL MURO.

Esempio di circuito TABATA con questi

4 esercizi:

- **1° esercizio** – *POMPATE x 4 minuti TABATA (20 secondi esercizio + 10 secondi riposo per 8 volte)*
- **2° esercizio** – *SQUAT FACCIA AL MURO x 4 minuti TABATA (come sopra)*
- **3° esercizio** – *BOX SQUAT x 4 minuti TABATA*
- **4° esercizio** – *MEZZO GET-UP TURCO x 4 minuti TABATA.*

In questa seconda tappa, ti allenerai 4 volte a settimana nel seguente modo:

Esempio settimana 1

lunedì – circuito TABATA + 45 minuti
cyclette

martedì – circuito TABATA + 45 minuti
jogging

mercoledì - riposo

giovedì – circuito TABATA + 45 minuti
di bicicletta

venerdì – circuito TABATA + 45 minuti
di nuoto leggero o sci di fondo

sabato – ballo

domenica – passeggiata nei boschi

P.S. se la settimana ti sembra impegnativa, sappi che si tratta di un impegno di circa 60-90 minuti al giorno (niente, se ci pensi bene, in confronto alle 8 ore che occupiamo per lavorare), se prima eri abituato a guardare la TV sdraiato sul divano per una o due ore, ora devi solo sostituire quel tempo con qualcosa che ti faccia dimagrire, scaricare lo stress e migliorare la tua salute, e cioè **allenarti!**

Esempio settimana due

Lunedì – circuito TABATA + 50 minuti jogging

Martedì – circuito TABATA + 50 minuti cyclette

Mercoledì – riposo

Giovedì – circuito TABATA + 50 minuti bicicletta

Venerdì – circuito TABATA + 50 minuti di nuoto leggero o sci di fondo

Sabato – ballo

Domenica – passeggiata

Esempio settimana tre

Lunedì – circuito TABATA + 55 minuti
bicicletta

Martedì – circuito TABATA + 55 minuti
bicicletta

Mercoledì – riposo

Giovedì – circuito TABATA + 55 minuti
cyclette

Venerdì – circuito TABATA + 55 minuti
jogging

Sabato – ballo

Domenica – passeggiata

Terza tappa del programma

Sai quale è, oltre all'attività aerobica, il vero segreto per avere un fisico magro e tonico?

L'esercizio fisico con il sovraccarico...

Tutti vogliono perdere peso velocemente e senza fatica, ma nessuno ci riesce, cominciamo col dire che il modo giusto per dimagrire è quello di perdere massa grassa (e questo ormai dovresti saperlo).

Tutti i metodi che sostengono di farti dimagrire velocemente non sono credibili, perché con essi la perdita di peso avviene

principalmente a causa della perdita di massa muscolare e alla perdita di acqua, e affidarsi alla disidratazione non va bene, i rischi sono troppi, e l'importanza di un corpo idratato è importantissimo.

Anche perdere massa muscolare non va bene!

Perdere massa muscolare significa abbassare il [metabolismo](#), e un metabolismo basale basso significa

bruciare poco grasso. La prima regola è quella di perdere più o meno un chilo di grasso alla settimana.

Nei prossimi 21 giorni si vedranno pochi cambiamenti, perché il corpo si comincia a trasformare, comincerà a rimodellare le cellule adipose, gli ormoni, gli enzimi e gli altri tessuti. Il peso potrebbe restare lo stesso per i prossimi 21 giorni, perché il tuo corpo sta costruendo muscolo mentre brucia grasso.

E questo è importante perché come abbiamo detto prima, più muscoli ci sono, più il tuo metabolismo aumenta, più il tuo corpo brucia grasso anche a

riposo...

L'unico modo per mantenere un buon equilibrio tra mantenimento di massa magra e diminuzione di massa grassa è l'attività fisica.

Ricorda che a RIPOSO IL TUO CORPO BRUCIA GRASSO, più precisamente l'energia usata a riposo proviene dal 40%

dai carboidrati e dal 60% dall'ossidazione dei grassi...

questo significa che più alta è la percentuale di muscoli che hai, più grasso consumi anche quando non fai niente.

E questa non è una mia opinione, ma è la scienza che lo dice.

Se vuoi continuare a dimagrire, rassodarti e modellare il tuo corpo, devi fare attività fisica con un sovraccarico, utilizzando dei pesi anche leggeri ma con alte ripetizioni.

Devi mirare a costruire, potenziare e tonificare la massa muscolare!

Sfatiamo il mito che sollevare pesi fa solo ingrossare i muscoli e non servono per dimagrire.

Tutti possono trarre un beneficio enorme da un buon allenamento con

sovraccarichi.

Sai perché alla gente non piace allenarsi con i sovraccarichi?

Perché è faticoso, mentre stare seduti sulla cyclette a pedalare mentre si guarda la televisione e più “comodo”...

forza = tensione = tono = fisico magro!

Tutto qui.

In generale, più diventerai forte e resistente negli esercizi, più diventerai magro e tonico. Hai presente i fisici dei ballerini?

Bene, loro (sia uomini che donne) sono magri ma anche molto forti.

Hai presente i fisici di chi pratica arti marziali?

Bene, anche loro (sia uomini che donne) sono magri ma anche molto forti.

*L'allenamento per la forza e quello per il tono muscolare non è altro che questo : **tensione residuale in un muscolo rilassato***

*Quello che dovrai fare non è altro che un tipo di “**aerobica pesante**” con l'obiettivo di farti diventare più forte, più tonico e allo stesso tempo farti bruciare **tantissimo grasso!***

*Risultato: **fisico magro e duro!***

...non un fisico magro ma molle.

In giro c'è gente che si vanta di essere magra, ma non ha un accenno di forma muscolare visivamente gradevole. Una donna magra, ma con i glutei “schiacciati” o inesistenti, non è bella da guardare...

un uomo magro, ma con le braccia o le gambe che sembrano dei ramoscelli non è bello da guardare...

quindi diventa forte, diventa magro, ma con un fisico modellato!

*...**attenzione**, non ti sto dicendo di*

*iscriverti in palestra per fare
bodybuilding, l'allenamento che dovrai
fare lo puoi
eseguire tranquillamente a casa tua e
non ha niente a che fare con il
bodybuilding.*

*Quello che ti serve per allenarti è solo
un KETTLEBELL .*



kettlebells

Ma che cosa è un KETTLEBELL ?

Il KETTLEBELL è un allenamento con le “palle”!

Il KETTLEBELL è una sfera di ghisa con una maniglia.

È un attrezzo antico capace di trasformare un corpo grasso e flaccido in un corpo magro, tonico e duro come la roccia.

Ma perché devi allenarti con un KETTLEBELL e non con dei normali pesi?

Perché i KB (KETTLEBELL) creano un onere superiore rispetto hai semplici manubri o bilancieri o peggio ancora alle macchine da palestra. Quando comincerai ad usarlo capirai cosa significa allenarsi con un KB.

Esso è uno strumento molto efficace per rafforzare i tessuti connettivi, specialmente quelli della schiena.

Questo attrezzo rude ha risolto molti problemi alla schiena di tante persone, rinforzandole...

i KB bruciano grasso corporeo come nessun'altra forma di attività può fare. Essi sono praticamente indistruttibili e

occupano poco spazio, costano molto ma molto meno di una cyclette o tapis roulant o di una palestra casalinga.

Solo i KB ti faranno diventare forte, esplosivo, flessibile, resistente e magro tutto contemporaneamente.

Ci sono 100 motivi diversi che rendono migliori i KB, metà di essi si possono spiegare e l'altra metà li devi sperimentare.

Se non mi credi, pazienza, ne hai il diritto.

Però ti giuro che tutti quelli che ho convertito ad usare i KETTLEBELL, ora non venderebbero i loro KB per nessun motivo al mondo.

Parecchi gli hanno dato persino un nome come se fosse un loro figlio...

(il mio KB personale l'ho chiamato SAMURAI)

chi prova i KB per la prima volta resta scioccato dalla differenza con le attrezzature convenzionali e lussuose delle palestre commerciali.

Le macchine isolano ogni volta un certo gruppo muscolare, eliminando completamente l'uso dei muscoli stabilizzatori. Il KB invece è unico per il modo in cui rinforza i muscoli

stabilizzatori e di sostegno.

Se hai già provato senza successo ogni dieta o programma d'allenamento possibile per perdere quegli ultimi 5 kg, usando i KB ci riuscirai. Riuscirai ad avere un aspetto magro e definito. Il KB è una palestra estrema da tenere in mano.

Tradizionalmente i KB Russi sono prodotti in POOD (una vecchia unità di misura Russa). un POOD equivale a 16 kg.

Le dimensioni più popolari in Russia sono:

1 POOD = 16 kg

1,5 POOD = 24 kg

(misura standard utilizzata dall'esercito Russo)

2 POOD = 32 kg

(detto "il doppio")

i doppi sono per gli atleti avanzati che gareggiano.

Poi ci sono i KB di oltre 32 kg chiamati "BULL DOG".

Di solito i BULL DOG sono KB da 40 fino ai 48 kg.

Io personalmente mi alleno con il KB

da 32 kg (il mio samurai).

Ci sono aziende che producono KB classici di ghisa di alta qualità, in stile russo, con peso che parte dai 4 kg fino ad arrivare ai 48 kg.

Con quale KB devi cominciare?

Se sei un uomo nella media, cioè che hai praticato già un po' di palestra, o qualche sport o comunque credi di avere un po' di forza decente, allora comincia con un KB da 12 kg (se hai eseguito l'allenamento delle prime tappe, dovresti già rientrare in questa categoria).

Se ti sembra poco, quando comincerai ad utilizzarlo nel circuito che ti spiegherò più avanti, ti renderai conto che quei 12 kg ti faranno sentire meno forte di quello che credi di essere...

se invece sei un uomo debole, cioè che non hai mai fatto sport e sei sempre stato un sedentario, allora 8 kg saranno un buon inizio.

Se invece sei una donna nella media, cioè che hai già praticato palestra o comunque qualche sport, allora comincia con un KB da 8 kg.

Se sei una donna debole o sedentaria,

comincia con un KB da 4 kg.

***P.S.** Se sei una donna, non venirmi a dire che hai paura a sollevare quei 4-8 kg perché ti crescono i “muscoli”...*

io, quando gareggiavo, per aumentare il mio peso corporeo di soli 5 kg di muscoli ho dovuto sollevare pesi di 200 kg.

Quindi non preoccupatevi, ci vuole ben altro per diventare muscolose. Ma ti prometto che quei 4-8 kg ti costruiranno un corpo da DEA.

Ripeto, se perdi peso e basta, ti ritroverai con un fisico più magro ma

anche più molle e flaccido, ma se fai attività fisica, e lo fai con i KETTLEBELL, il tuo fisico diventerà magro ma sodo e con delle belle forme.

Quindi non hai scuse... ALLENATI!

Ora vediamo gli esercizi e il circuito che dovrai eseguire in questa terza tappa:

SQUAT FACCIA AL MURO

POMPATE

BOX SQUAT

MEZZO GET UP

SQUAT CON SALTO

AFFONDI CON KETTLEBELL IN ALTO

A parte i primi 4 esercizi che oramai conosci e che hai già eseguito nelle prime due tappe, vediamo insieme gli altri due esercizi:

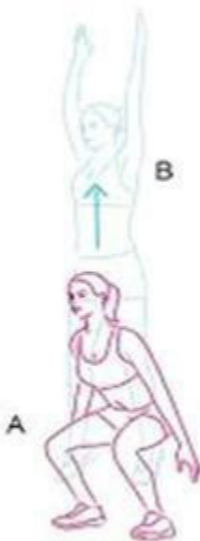
Squat con salto

Fai il box squat con seduta sulla sedia, poi però quando ti alzi, salta in verticale.

Il salto in verticale è come lo swing (un esercizio che eseguirai con il kettlebell nella prossima tappa).

Esso ti insegna a trasferire l'energia dalle anche alle braccia per portare il

kettlebell all'altezza del petto.



AFFONDI CON KETTLEBELL IN

ALTO

Prendi il kettlebell, sollevalo sopra la tua testa e mantienilo con la mano destra.

Poi fai un passo avanti con la gamba destra andando in affondo da fermo.

Sempre con il kettlebell in alto, torna su e ripeti dall'altro lato cambiando mano e gamba.

(se non hai ancora comprato il kettlebell, allora esegui l'esercizio con una bottiglia o con qualsiasi altro peso).



Inizio

fine

Esegui questi 6 esercizi un giorno sì e

un giorno no, con il circuito a GRAPPOLO.

Il circuito a grappolo è un protocollo basato sull'inserimento, progressivo, di esercizi nell'ambito dello stesso circuito.

In pratica, consiste nell'eseguire, nella singola seduta d'allenamento, una serie di un esercizio seguita da una pausa di recupero.

Poi effettuare un'altra serie del primo esercizio seguita da una serie del secondo esercizio, poi recupero, e passare ad eseguire un'altra serie del primo esercizio, poi un'altra serie del

*secondo esercizio, e quindi una serie
del terzo esercizio,
e così via a salire fino in cima al
grappolo completando i 6 esercizi.*

Esempio:

squat faccia al muro

recupero

squat faccia al muro + pompate

recupero

squat faccia al muro + pompate + box

squat

recupero

*squat faccia al muro + pompate + box
squat + mezzo get up*

recupero

e così via fino al 6° esercizio...

*in questa terza tappa ti allenerai in
questo modo:*

esempio settimana uno

lunedì – *circuito a grappolo + 30
minuti jogging*

martedì – *riposo*

mercoledì – *circuito a grappolo + 30
minuti cyclette*

giovedì – riposo

venerdì – circuito a grappolo + 30
minuti bicicletta

sabato – ballo

domenica – passeggiata

esempio settimana due

lunedì – circuito a grappolo + 30
minuti salto con la corda

martedì – riposo

mercoledì – circuito a grappolo + 30
minuti nuoto

giovedì – riposo

venerdì – circuito a grappolo + 30
minuti cyclette

sabato – ballo

domenica – passeggiata

esempio settimana tre

*lunedì – circuito a grappolo + 30
minuti cyclette*

martedì – riposo

*mercoledì – circuito a grappolo +
30minuti jogging*

giovedì – riposo

*venerdì – circuito a grappolo + 30
minuti bicicletta*

sabato – ballo

domenica – passeggiata

Quarta tappa del programma

*“nessuno ottiene grandi risultati
senza un grande impegno”*

*...se qualcuno ti promette che puoi dimagrire senza impegnarti, allora stringi forte il tuo portafogli e scappa via! Questo è uno dei motivi per cui consiglio come unico attrezzo per allenarti il **KETTLEBELL**.*

Ti basterà usarlo per soli 5 minuti per capire immediatamente che puoi

ottenere risultati inimmaginabili. C'è però un prezzo da pagare...

(non ti preoccupare, non c'è bisogno che stringi il tuo portafogli e scappi via), il prezzo da pagare è tanto, tanto sudore.

Ottenere risultati importanti non è facile, ma non è neanche impossibile. Se non ci sei riuscito fino ad oggi, sicuramente è perché non hai mai seguito un programma d'allenamento "fuori dal normale"...

per dimagrire non basta fare solo un po' di corsa o di cyclette, o andare in palestra ad allenarsi con qualche pesetto o facendo qualche seduta di ZUMBA, eccetera (questo va bene

all'inizio, e tu oramai dovresti già aver raggiunto dei buoni risultati eseguendo i primi circuiti e le sedute aerobiche, tipo la cyclette, la bicicletta, lo jogging, eccetera, ma ora hai bisogno di una marcia in più).

*...devi **SCALARE LA MONTAGNA!***

Ma che significa?

*Significa dedicarsi a lungo termine ad un allenamento progressivo, raggiungendo “capacità fisiche superiori”. Non importa a che livello ti trovi ora, l'importante è che tu cominci **ora** a puntare ad un obiettivo che può sembrare **impossibile!***

I cambiamenti significativi nella tua

*composizione fisica sono legati ad un significativo progresso fisico. Se vuoi perdere 40 chilogrammi di grasso, o vuoi semplicemente rassodare il tuo fisico fino a farlo diventare duro e scolpito come la roccia, allora devi scalare la **montagna dello SWING**.*

*Ma in cosa consiste scalare la montagna? E che cosa è lo SWING? Scalare la montagna significa arrivare a fare 1000 (**mille**) ripetizioni di SWING.*

*Quando avrai raggiunto quel numero, i risultati saranno **sconcertanti**, non solo dimagrirai, **ma non ingrasserai più!***

Se credi che fare 1000 (mille) ripetizioni sia impossibile per te, allora torna al primo volume (quello dei segreti della mente dei magri naturali) e rileggiti tutto il libro , per favore...

tieni presente che migliaia di persone prima di te (a parte io stesso, quando mi trovavo nelle tue condizioni, circa 20 anni fa), hanno eseguito questo allenamento con successo, è stata dura, ma l'hanno fatto!

Ho visto quintali di “sacchi di sabbia” riempirsi (se non sai a cosa mi riferisco riguardo hai sacchi di sabbia, torna a leggere sempre il primo volume), e quintali di grasso

scomparire...

ma come faccio a fare mille ripetizioni di SWING se, provandoci, riesco a farne appena 30-40?

io ti chiedo: come puoi mangiare un bue intero ? Una fetta per volta, un giorno alla volta...

quindi arriverai a mille ripetizioni, facendo qualche ripetizione in più ad ogni allenamento.

E lo SWING ?

Lo SWING è l'esercizio di base del kettlebell training. Se impari lo SWING e lo pratichi con costanza, questo esercizio ti ripaga 100 volte 100. Lo

SWING allena cosce, glutei, addominali, intercostali, dorsali, spalle, bassa schiena, cuore e polmoni, tutto insieme!

*L'intero corpo lavora come un unica unità motoria. Non servono 50 esercizi per modellare il tuo corpo, ma solo SWING, SWING, SWING E **“GET UP TURCO”**... GET UP TURCO ?*

Che diavole è ? come ti ho già accennato nella tappa precedente, il GET UP TURCO è un esercizio che assomiglia ad un esercizio di yoga, ma fatto con un peso. Pochi esercizi offrono una sensazione di controllo e precisione come quella data dal GET UP TURCO.

Inoltre, il GET UP TURCO è l'esercizio di compensazione per lo SWING (e questo è importante). Lo SWING è un esercizio di trazione, cioè allena tutti i muscoli che “tirano”. Il GET UP TURCO è un esercizio di spinta, cioè allena tutti i muscoli che spingono. Questi due esercizi, da soli, allenano tutto il corpo in modo funzionale, aumentando il tuo metabolismo in modo spaventoso. Ma come si eseguono?

Lo SWING

Lo SWING è esattamente quanto indicato dal nome:

lo slancio di un kettlebell fra le gambe, facendolo poi risalire con un colpo d'anca fino all'altezza del petto. Le braccia restano stese ma sciolte, la potenza è generata dalle anche.

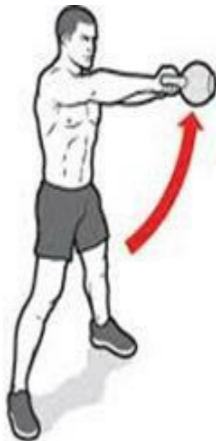
Posizionati circa 30 centimetri dietro il kettlebell, abbassati portando indietro il sedere e afferra la maniglia con entrambe le mani.

Slancia il kettlebell sotto di te, poi con un colpo d'anca portalo su fino

all'altezza del petto.

Prendi aria quando vai giù con il kettlebell e butta fuori l'aria quando vai su.

Il passo successivo (dopo 3 settimane di swing a due mani) sarà quello di eseguire lo swing a una mano. Ed è con questo che comincerai a “scalare la montagna” e a perdere l'1% di grasso a seduta



GET UP TURCO

Esegui il mezzo get up turco, poi senza tornare giù, alzati, fino a trovarti in posizione bassa di affondo con il kettlebell in alto, alzati dall'affondo mettendoti in posizione eretta, quella dell'affondo con il kettlebell in alto.

Poi ritorna giù, invertendo tutti i movimenti fino a sdraiarti per terra. Poi cambia mano e ripeti tutto dall'altro lato.



Sono sicuro che dopo aver eseguito il

*Get up turco e lo Swing
a 1000 ripetizioni mi odierete... o forse
mi amerete vedendo
scompare tutta quella ciccia dal
vostro corpo.*

*Ora passiamo al programma
d'allenamento.*

Buona fortuna!

*In questa quarta tappa di 21 giorni ti
allenerai tutti i giorni alternando un
giorno di SWING con un giorno di GET
UP TURCO.*

Prima di cominciare gli allenamenti con lo SWING o con il GET UP TURCO, esegui 5 minuti di riscaldamento alternando 10 ripetizioni di SQUAT FACCIA AL MURO con 10 ripetizioni di POMPATE.

Lunedì – mercoledì – venerdì:
esegui lo SWING con il metodo SUPER LADDER a scala.

Metodo SUPER LADDER a scala

il super ladder si applica con un'unità di 5 ripetizioni nel primo minuto, 10

ripetizioni nel secondo minuto e 15 ripetizioni nel terzo minuto, per poi ricominciare con 5 ripetizioni nel quarto minuto e così via... il super ladder è un sistema ad alto rendimento.

Con lo SWING useremo il super ladder riducendo gradualmente le ripetizioni con l'aumentare del tempo per gestire meglio l'affaticamento e ottenere così il massimo delle ripetizioni nel minor tempo possibile.

Esempio:

<i>minuti</i>	<i>ripetizioni</i>
<i>1°</i>	<i>5</i>
<i>2°</i>	<i>10</i>
<i>3°</i>	<i>15</i>

4°	4
5°	8
6°	12
7°	3
8°	6
9°	9

totale ripetizioni: 72

Tieni presente che con il super ladder eseguirai un lavoro altamente funzionale e redditizio in termini di performance e dimagrimento in soli 9 maledetti minuti.

È qui cominciare a bruciare l'1% di grasso a seduta comincia a diventare realtà e non più parole...

martedì – giovedì

*esegui il GET UP TURCO con il
metodo LADDER a scala
(una scala per lato, 1-2-3-4-5)*

metodo LADDER a scala

1 ripetizione per lato

recupero (il minimo possibile)

2 ripetizioni per lato

recupero

3 ripetizioni per lato

recupero

4 ripetizioni per lato

recupero

5 ripetizioni per lato

stop

Per quanto riguarda l'attività aerobica, in questa tappa continuerai ad eseguire 30 minuti dell'attività scelta a tuo piacimento, cyclette, nuoto,

bicicletta, eccetera.

Esempio settimana uno

***Lunedì- riscaldamento – Swing – 30
minuti cyclette***

***Martedì – riscaldamento – Get-up
turco – 30 minuti jogging***

***Mercoledì – riscaldamento – Swing –
30 minuti bicicletta***

***Giovedì – riscaldamento - Get-up turco
– 30 minuti nuoto***

***Venerdì** – riscaldamento – Swing – 30
minuti cyclette*

***Sabato** – ballo*

***Domenica** – passeggiata*

Per quanto riguarda la seconda e terza settimana, devi fare la stessa cosa della prima settimana.

Che c'è?

Stai cominciando ad odiarmi?

Fra tre settimane, prendi il metro a nastro e misurati il girovita o le cosce (se sei una donna) e vedrai che comincerai ad amarmi...

Quinta tappa del programma

-
-
*In questa quinta tappa ti allenerai con il sistema **H.I.I.T.** (High Intensity Interval Ttraining).*

Uno studio ha dimostrato che alternare 30 secondi di attività aerobica al 70% con 30 secondi di attività anaerobica (90%), è molto efficace per dimagrire.

Questo sembra in apparente contrasto con quello che si era sempre pensato e cioè la storia che devono passare 15-20 minuti per ottenere il pieno regime

aerobico e quindi che l'H.I.I.T. durando al massimo 15-20 minuti, non possa determinare adattamenti aerobici/lipolitici.

Tuttavia, lo studio a cui faccio riferimento è stato effettuato su uomini e donne con un livello di allenamento medio, quindi non di alta qualificazione (e tu, dopo le prime quattro tappe che hai seguito, dovresti avere un livello di allenamento medio).

La risposta al training dipende, infatti, in massima parte, dal livello iniziale di funzionalità aerobica dei soggetti, nel momento in cui si somministra un programma di allenamento.

È ovvio che se la capacità aerobica è

già ad alti livelli, i margini di miglioramento saranno limitati, al massimo del 10-15%, mentre nei sedentari il massimo consumo di ossigeno può essere incrementato anche del 50%.

Senza contare che la durata minima di allenamento per incrementare capacità aerobiche non è stata tuttora definita a livello scientifico.

però vari studi hanno provato che in soggetti in condizioni fisiche scarse, 3-5 minuti possono già indurre qualche miglioramento del meccanismo aerobico e quindi in parte lipolitico.

Certo, 20-30 minuti di allenamento al 70% della massima potenza aerobica

permettono incrementi del metabolismo aerobico decisamente più alti, ma se l'intensità è superiore (proprio come nei 30 secondi al 90% del massimo dell'H.I.I.T.), gli studi dimostrano che possono bastare anche 10 minuti.

Non solo, lo shock dato dall'altissima intensità di questo tipo di training dà una vera e propria frustata al metabolismo, che rimane accelerato ancora per molte ore dopo la seduta aerobica, permettendo così un maggior consumo dei grassi.

Tutto il discorso sembra quadrare, in quando parlando con parecchie persone che hanno seguito questo tipo di allenamento (tra cui io stesso per

primo), il feedback è più che positivo, in quanto il dimagrimento c'è e anche di buona entità.

Tuttavia con il passare delle settimane, l'effetto lipolitico del programma sembra via via rallentare, a conferma del fatto che se il livello aerobico è più alto gli incrementi possibili sono minori (ed è per questo motivo che eseguirai questo tipo d'allenamento solo in questa tappa).

Inoltre, recenti ricerche avrebbero sfatato in parte il mito che il metabolismo aerobico e quindi anche dei grassi raggiungono il massimo sfruttamento dopo circa 15-20 minuti.

Infatti degli scienziati tedeschi hanno

dimostrato che in un allenamento il tasso dei consumi dei grassi sale da un iniziale 27% fino al 40% dopo 45 minuti.

*Quindi sarebbe vero che il massimo consumo lipidico inizierebbe dopo circa 20-30 minuti, ma è anche vero che il nostro organismo inizia sin **dai primi secondi** a bruciare grasso ed è anche per quello che l'H.I.I.T. funziona.*

Tuttavia altri dati di diversi autori dimostrerebbero, in apparente contrasto con quello che abbiamo detto, che più intenso è l'esercizio e meno si consumano grassi, e l'H.I.I.T. è intenso.

Infatti durante i 30 secondi al 90% del massimo del metodo proposto, la percentuale di intervento aerobico è solo del 20%, mentre l'80% è anaerobico.

È vero quindi che il metabolismo anaerobico non consuma direttamente molti grassi, ma in realtà ne consuma tantissimi indirettamente stimolando l'ormone della crescita (GH) che è fortemente lipolitico.

Studi hanno dimostrato che per stimolare adeguatamente questo polipeptide, l'intensità dell'allenamento deve essere pari o superiore proprio al 90% della massima frequenza cardiaca

consigliata dal programma H.I.I.T.

Del resto (anche se la cosa è sicuramente inficiata dal doping) gli sprinter hanno una percentuale di grasso a volte più bassa dei maratoneti, proprio perché fanno un training semi-H.I.I.T.

La somma di tutti questi fattori, più l'esperienza con le migliaia di persone a cui ho fatto eseguire questo tipo di allenamento, mi permette di dire che questo tipo di allenamento a intervalli è molto efficace se eseguito per poche settimane, e tu lo eseguirai solo in questa tappa di 21 giorni.

Un circuito che si adatta molto bene con l'H.I.I.T. è il TIME WORK.

TIME WORK

I circuiti in time work non sono un tipo di allenamento fine a se stessi, ma sono la componente di base che ti permetterà di affrontare tutti i metodi che verranno dopo il time work.

A differenza dei circuiti ladder e super ladder, dove si utilizzano delle ripetizioni prestabilite da eseguire in ogni minuto del circuito, con il time work si eseguono quante più ripetizioni possibili in ogni singolo minuto alternando 30 secondi

di esercizio con 30 secondi di recupero attivo (tipo attività aerobica al 70%).

Vediamo un esempio fatto con un esercizio balistico come lo Swing che si adatta benissimo a questo tipo di circuito, perché gli esercizi balistici non hanno punti morti, quindi permettono di effettuare un lavoro privo di soste.

esempio con un esercizio balistico :

30 secondi swing

30 secondi cyclette al 70%

30 secondi swing

30 secondi cyclette al 70%

E così via per tutto il tempo che vogliamo, questo tipo di “aerobica pesante” consente di sviluppare una resistenza fisica determinante sia nelle preparazioni atletiche, che nella vita quotidiana, e ovviamente nell'ottenere un fisico di granito...

*il tuo obiettivo è quello di arrivare ad eseguire un totale di **200** ripetizioni di swing, esempio:*

30 secondi swing (25 ripetizioni)

30 secondi cyclette

30 secondi swing (24 ripetizioni)

30 secondi cyclette

*30 secondi swing (20 ripetizioni) 30
secondi cyclette*

*E così via... fino a raggiungere le 200
ripetizioni nello swing.*

*Diciamo che dovresti riuscire ad
eseguire le 200 ripetizioni in circa 10
massimo 15 minuti. Questo tipo di
allenamento lo eseguirai a giorni
alterni il lunedì, mercoledì e venerdì.*

*Mentre il martedì e il giovedì
continuerai ad eseguire il Get-up
Turco con il metodo LADDER a scala,
ma questa volta eseguendo due scale,
1-2-3-4-5 1-2-3-4-5 ripetizioni per*

lato, alternando il lato ad ogni scala (1 a destra, 1 a sinistra, 2 a destra, 2 a sinistra, e così via).

Facciamo un esempio:

Settimana uno

Lunedì – *swing metodo time work + 30 minuti cyclette*

Martedì - *get-up turco + 30 minuti cyclette*

Mercoledì – *swing time work + 30 minuti cyclette*

Giovedì – *get-up turco + 30 minuti*

cyclette

*Venerdì – swing time work + 30 minuti
cyclette*

Sabato – ballo

Domenica – passeggiata

*Per quanto riguarda le altre due
settimane, devi fare la stessa cosa della
prima settimana.*

Sesta tappa del programma

-
-
*In questa sesta tappa useremo il circuito **Time Work Ladder**.*

L'esecuzione dei circuiti in Time Work Ladder consiste nell'applicare il concetto del ladder al time work stesso. In pratica faremo con il tempo la stessa cosa che abbiamo fatto con le ripetizioni.

Facciamo un esempio con lo swing ad un braccio :

30 secondi swing braccio destro

30 secondi swing braccio sinistro

1 minuto attività aerobica al 70%

1 minuto swing destro

1 minuto swing sinistro

2 minuti attività aerobica al 70%

e così via...

questo sempre per tutto il tempo che stabiliamo di utilizzare.

Questo schema di allenamento permette di costruire una resistenza fisica che non potrebbe essere sviluppata meglio con qualsiasi altro sistema, e ti permetterà di modellare il tuo fisico meglio di qualsiasi altra attività svolta in palestra o fuori dalla palestra.

Il tuo obiettivo in questo circuito è quello di eseguire, in totale, 500 ripetizioni di swing ad un braccio (250 ripetizioni per braccio), alternando le braccia. Anche qui dovresti riuscire a completare il circuito più o meno in 20-30 minuti.

Questo tipo di circuito lo eseguirai a giorni alterni, lunedì, mercoledì e venerdì.

Per quanto riguarda l'attività aerobica classica (quella al 70% del massimale), non sarà più effettuata in questi giorni per il semplice motivo che sarà sufficiente quella inserita negli

intervalli del circuito stesso.

Per l'esecuzione dello swing ad un braccio, valgono le stesse regole dello swing a due braccia, solo che qui eseguirai le ripetizioni prima con un braccio e poi con l'altro alternandoli ad ogni cambio del tempo.



Il martedì e il giovedì eseguirai il Get-up Turco in un tempo di 5 minuti senza contare le ripetizioni, cioè eseguirai semplicemente il Get-up Turco di continuo per 5 minuti alternandolo con 10 minuti di cyclette o corsa sempre al 70% del tuo massimale aerobico, in questo modo:

5 minuti get-up turco

10 minuti cyclette

5 minuti get-up turco

10 minuti cyclette

E così via per un totale di 30 minuti la

prima settimana, 45 minuti la seconda settimana e 60 minuti la terza settimana.

Esempio settimana uno

Lunedì – *swing alternando le braccia in time work ladder*

Martedì – *30 minuti di get-up turco alternato con attività aerobica*

Mercoledì – *swing alternando le braccia in time work ladder*

Giovedì – *30 minuti di get-up turco alternato con attività aerobica*

Venerdì – *swing alternando le braccia in time work ladder*

Sabato – ballo

Domenica – passeggiata

Settimana due

Come settimana uno, aumenta solo il tempo della seduta del martedì e giovedì portandolo a 45 minuti di get-up turco alternato con attività aerobica.

Settimana tre

Come settimana uno e due, aumenta solo il tempo della seduta del martedì e giovedì portandola a 60 minuti di get-

*up turco alternato con attività
aerobica.*

Settima tappa del programma

Tanta gente è riuscita a raggiungere le 1000 ripetizioni, e tutte quelle persone hanno perso tanti chili trasformando il loro corpo in una macchina brucia grassi... anche tu ce la farai, ne sono sicuro!

Quindi in questa settimana ed ultima tappa del programma d'allenamento Dimagrire Expert, il tuo obiettivo,

come avrai capito, è quello di raggiungere le 1000 ripetizioni nello swing (500 per braccio).

In questa tappa, nei giorni di lunedì, mercoledì e venerdì non userai nessun tipo di circuito e non eseguirai nessuna attività aerobica, quello che semplicemente (si fa per dire) farai è una maratona con lo swing...

Il tuo obiettivo nelle prossime tre settimane è quello di riuscire ad eseguire le 1000 ripetizioni di swing, teoricamente e statisticamente dovresti riuscire ad eseguirle entro la terza settimana e nell'arco di 60 minuti.

Ovviamente ti consiglio di puntare, come primo obiettivo, ad eseguire 700 ripetizioni (350 per braccio) nella prima settimana, poi 850 ripetizioni nella seconda settimana e infine le 1000 ripetizioni nella terza settimana.

Mentre nei giorni di martedì e giovedì, eseguirai il get-up turco nel seguente modo:

*Una ripetizione per lato di get-up turco
Un minuto di attività aerobica a piacere (cyclette, corsa, salto con la corda, eccetera).*

*Un ripetizione per lato di get-up turco
Un minuto di attività aerobica a*

piacere

E così via per 30 minuti.

*E con questa settima e ultima tappa siamo arrivati alla fine del programma **Seven Steps**, ora dovresti avere un corpo migliore, più magro e più sano.*

*Quando avrai raggiunto l'obiettivo delle mille ripetizioni , puoi decidere se mantenerti in forma eseguendo tra le 500 e le mille ripetizioni un giorno si e uno no, oppure ripetere tutto il programma dalla **Quinta Tappa** fino a raggiungere nuovamente le mille ripetizioni, ma con un kettlebell più pesante!*

Ora non mi resta che salutarti, ma prima voglio dirti:

>> Grazie <<

Prima di lasciarti voglio ringraziarti per aver letto questo libro! Se ti è piaciuto, allora potresti per favore prenderti un minuto per scrivere una recensione onesta (spero positiva) su [Amazon.it](https://www.amazon.it)? Lo apprezzerò molto, in quanto mi aiuterà a migliorare e far leggere questo libro a più persone!

Grazie, Grazie, Grazie.



Altre opere di [Ruggero Stellino](#) della collana

BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE



[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con la mente](#)

[Dimagrire velocemente senza dieta](#)

[Dimagrire velocemente camminando](#)

[Come Dimagrire velocemente dopo i 40 anni](#)

Dimagrire velocemente con la dieta
chetogenica

Dimagrire velocemente con la dieta del
digiuno intermittente

Come dimagrire velocemente

METABOLIC

30 Ricette per la dieta chetogenica

