



ALLENAMENTO AD ALTA INTENSITÀ INTERVALLATA SULLA CYCLETTE PER SEDENTARI

Brucia grasso pedalando
soltanto da 4 fino ad un
massimo di 15 minuti al
giorno in non oltre 2 mesi

MAURO SIGNORETTI

Allenamento ad Alta Intensità Intervallata sulla cyclette per sedentari

Brucia grasso
pedalando soltanto da 4
fino ad un massimo di
15 minuti al giorno in
non oltre 2 mesi

Mauro Signoretti

Condizioni e diritti di utilizzo

ATTENZIONE: Questo ebook è stato realizzato al solo scopo divulgativo e non vuole in alcun modo sostituirsi a un medico o specialista. Chi è ammalato o sospetta di esserlo dovrebbe farsi visitare e sottoporsi a dei controlli. L'autore in ogni modo declina espressamente ogni responsabilità per eventuali effetti nocivi dovuti a una mancata conoscenza del proprio stato di salute e da un uso errato delle informazioni. Tutti i nomi di prodotti o

aziende citati nel testo sono marchi registrati appartenenti alle rispettive società e sono usati a scopo editoriale e a beneficio delle relative società.

Premessa

L'attività fisica è assolutamente importante nella vita di un essere umano. Soprattutto, nessuno dovrebbe mai smettere di praticarla, anche in età avanzata.

La classe medica odierna, finalmente (meglio tardi che mai) si è convinta sui benefici che il lavoro con i pesi offre al nostro organismo. Ma il bodybuilding di certo non è divertente come fare una partita di calcio o pallavolo. Se fatto però con criterio è senza dubbio lo sport più completo in assoluto.

Avere un fisico efficiente non è di

vitale importanza soltanto per una questione estetica ma anche per salvaguardare il nostro corpo da infortuni accusabili durante lo svolgimento delle attività quotidiane.

Forse quello che ti verrò a dire adesso ti farà ridere, ma sappi che per stare davanti un pc per un lungo periodo (pensa alle otto ore lavorative) ci vuole una adeguata prestanza fisica.

Di esempi potrei fartene a centinaia. Potrei parlarti degli infortuni domestici, degli strappi muscolari appena svegli, della rottura improvvisa del menisco, la fragilità delle ossa ecc.

Insomma davvero potremmo parlare

di questi problemi per ore!

Ma non preoccuparti. Non voglio convincerti ad iscriverti in palestra. Prometto di mantenere la promessa di questo ebook. Pertanto, a breve ti spiegherò com'è possibile smettere di pedalare infiniti minuti (o ore) sulla cyclette che hai in casa (oppure in palestra) partendo da un minimo di 4 minuti al giorno fino ad un massimo di 15 minuti al giorno nell'arco di due mesi.

Se non mi hai capito, mi spiego meglio. Inizierai con soli 4 minuti e gradualmente arriverai ad un quarto d'ora durante un programma lungo 2 mesi. Non dovrai fare né più, né meno di

quanto ti dirò.

Ora sono stato più chiaro? Bene, iniziamo!

Il grande inganno

Vorrei ripetere il concetto intrapreso all'inizio della guida. L'ebook che hai sotto gli occhi è stato realizzato esclusivamente per coloro che vogliono migliorare il proprio aspetto estetico nella maniera più proficua possibile nonostante il poco tempo possibile (o scarsa voglia).

La filosofia di allenamento aerobico qui proposta è esattamente l'opposto di ciò che solitamente avrai sentito ripetere in palestra o letto sopra qualche rivista del settore.

Non farti ingannare dall'autorevolezza che vari libri, siti o riviste hanno. In maniera diretta ti sto dicendo di allenarti poco ma bene!

Il problema è una questione di intelligenza e di esperienza. Sulla base della

mia esperienza e quella di coloro che si sono allenati con me, non voglio farti commettere i nostri stessi errori.

Ben presto capirai che la differenza non risiede nella quantità delle ore trascorse sulla cyclette ma bensì sulla qualità delle pedalate.

La supercompensazione

Con questo termine, si indica il meccanismo fisiologico con cui l'organismo si adatta alle sollecitazioni esterne (vita quotidiana, attività fisica ecc.)

Prima di una seduta di allenamento il corpo possiede una certa quantità di energia. Con la pratica sportiva, si perdono momentaneamente queste risorse neuro-muscolari. I giorni seguenti, serviranno all'organismo per recuperarle interamente ad un livello questa volta superiore a quello di

partenza.

Soltanto allenandoci correttamente, otterremo questo risultato.

Questo aumento avviene perché il corpo vorrà premunirsi in futuro contro altri eventuali “attacchi”. Il problema sussiste quando l'atleta non rispetta le sue tempistiche genetiche, tornando ad allenare nuovamente i medesimi gruppi muscolari (gambe nel tuo caso).

Non solo non compenserà dal precedente lavoro, ma addirittura peggiorerà le successive performance. Avrà un calo di forza e di concentrazione con un conseguente malfunzionamento delle sue risposte

biochimiche.

Per fartela breve, un lavoro eccessivo privo di risultati. E' questo quello che vai cercando? Non credo proprio!

Allenamento breve

La durata di un allenamento dipende dalle varie risposte ormonali dell'organismo. I due ormoni presi in esame sono: testosterone e cortisolo.

Il primo è responsabile dell'incremento muscolare. Viene prodotto dai testicoli nell'uomo, mentre dalle ghiandole surrenali e dalle ovaie nella donna (chiaramente in quantità minori).

Il cortisolo già sappiamo che è spesso causa del catabolismo dei

muscoli e quindi va debitamente tenuto sotto controllo, specialmente in fase di stress. Quest'ultimo tende ad aumentare nel corso della seduta di allenamento sin dai primi minuti. A distanza di 80-90 minuti i suoi valori si impennano notevolmente.

E' di vitale importanza quindi effettuare sessioni di allenamento brevi. I consigli da seguire sono i seguenti:

- Mantenere uno stile di vita relativamente tranquillo.
- Riposo adeguato.

- Sessioni di allenamento comprese tra i 30-45 minuti per chi si allena con i pesi.
- Sessioni di cardio comprese tra 4 e 15 minuti (il tuo caso!)
- Enfatizzare il recupero con tecniche di rilassamento.

Intensità allenamento

Avendo a disposizione soltanto 15 minuti massimo per allenarci (raggiungibili tra l'altro dopo 2 mesi) è chiaro che le sessioni dovranno per forza di cose essere intense. Il muscolo si tonifica soltanto quando lo mettiamo in crisi.

Il periodo di scarico

Questa è la fase che può decretare o meno la buona riuscita di un allenamento. La società attuale ed il business in generale sul mondo del fitness, ci porta spesso al sovrallenamento. Il direttore di un centro sportivo non ti dirà mai che puoi startene lontano dalla palestra anche una settimana intera.

E' normale in questo caso, acquisire inconsciamente la convinzione che per migliorare il proprio corpo si debba passare molto tempo ad allenarci. In

questo caso verrà a mancare totalmente la concezione e idea di scarico e recupero.

Va tenuto conto della disciplina sportiva che si pratica e - soprattutto - consiglio sempre di effettuare dei test e dei controlli sui risultati ottenuti. Non avere paura di saltare una seduta. Sappi che il recupero fa parte del programma di allenamento.

A breve ti illustrerò il metodo ad Alta Intensità Intervallata dove questo concetto ti sarà più chiaro per ciò che concerne l'attività aerobica con la cyclette.

Riassumendo brevemente in punti

potremmo dire:

- Evita sedute noiose e lunghe.
- Imposta nel programma di allenamento dei periodi di scarico.
- Formula degli obiettivi realistici a breve termine.
- Usa tecniche di rilassamento e visualizzazione.
- Effettua dei test per verificare i sintomi del sovrallenamento (prossimo paragrafo).

I sintomi del sovrallenamento

Il sovrallenamento è facilmente riscontrabili dai seguenti sintomi:

- Calo della prestazione agonistica.
- Diminuzione della forza e della potenza massima.
- Difficoltà di recupero.
- Aumento frequenza cardiaca a riposo.

- Diminuzione delle capacità di recupero.

- Diminuzione della massa muscolare corporea (muscolatura).

- Riattivazione di herpes virali.

- Demotivazione verso l'allenamento.

- Sonno disturbato.

- Diminuzione dell'appetito.

- Apatia da depressione.

- Scarsa concentrazione.

E' deducibile che la presenza di uno di questi sintomi - se non associato ad un calo della performance fisica - non è da ricondurre a un sovrallenamento.

Il metodo aerobico ad alta intensità

Il metodo che a breve ti presenterò trova il suo successo nell'utilizzo del tempo che andremo ad utilizzare. Quindi, voglio subito evitare di fartene perdere altro e dirti che le tecniche che andrò ad elencarti non sono adatte per chi ha già un livello aerobico avanzato. Ma questo credo che possa soltanto che farti piacere! :-)

Come ho accennato nei punti precedenti, il riposo sarà una

componente importante dell'allenamento, nonostante non sia quasi mai trattato nello sport in generale (guarda gli impegni dei calciatori e gli infortuni che subiscono con frequenza). E' questione di cultura e tendenzialmente le persone sono bravissime a sovraccaricarsi di lavoro soltanto perché timorosi di fare sempre poco.

Regna nel pensiero di queste persone il motto "Faccio tanto ed ottengo di più!". Ecco, levatelo dalla testa e comincia a curare soltanto la qualità delle tue azioni. Quindi se esegui altri sport come il calcio, il nuoto, la corsa in generale, il ciclismo, allora questo metodo non fa per te. Ok, lo so

che che non sei un super-sportivo ma te lo dico qualora in futuro dovessi diventarlo (mai dire mai!)

C o n un grado di preparazione aerobica già avanzato, non riusciresti ad ottenere nessun risultato soddisfacente con questo metodo che sto per illustrarti.

Altro aspetto da trattare è lo scopo e l'obiettivo che ti poni. Se vuoi dimagrire allora il metodo fa per te, ma se vuoi aumentare la tua capacità cardiaca e polmonare, la tua resistenza fisica, allora vale lo stesso discorso di prima. Ma tanto già so qual'è il tuo vero obiettivo! ;-)

Il metodo non è per coloro che

vogliono ottenere questi risultati. Concludendo il discorso, se vuoi soltanto dimagrire, risparmiare tempo, fatica, stress e raggiungere il massimo del dimagrimento, allora questo metodo è da testare assolutamente!

NOTA: Non escludo tu possa essere un atleta con una preparazione sul piano aerobico già avanzata e che voglia eseguire lo stesso questo metodo. Il consiglio che posso darti è di provarlo ugualmente. Se non otterrai nessun risultato, allora dovrai rinunciare ad uno dei due sistemi da te adottati fino ad ora. Se scegli di proseguire con le tue tempistiche evita quanto sto per dirti.

Attività cardiovascolare

Per aerobica si intende un'attività dove sono maggiormente implicati il cuore e il suo apparato. Gli esercizi di questo tipo sono quelli dove l'ossigeno viene utilizzato come necessario carburante energetico.

Per fare questo, un corretto allenamento aerobico deve tenere conto della resistenza aerobica. Innanzi tutto è doveroso dire che per resistenza si intende la facoltà di un individuo di propagare uno sforzo per un periodo alquanto lungo.

Resistenza aerobica

Questo tipo di lavoro può essere protratto per lunghissimo tempo, in quanto le tensioni sul corpo sono notevolmente basse (sotto il 25% del carico massimale).

La capacità di lavoro va dai 3 minuti circa fino ai 90 minuti continuativi (quindi senza intervallo). Il sistema aerobico, necessita dell'ossigeno inspirato per l'utilizzo (definita ossidazione) dei glicidi e dei grassi. Il prodotto finale di tale sistema è acqua, anidride carbonica ed energia che poi sintetizzata converte nuovamente in ATP (composto chimico che rappresenta la

fonte energetica del muscolo).

Resistenza anaerobica

Le tensioni muscolari di media intensità possono essere protrate per un tempo relativamente lungo.

Questo sistema avviene senza l'ausilio dell'ossigeno e la capacità di contrazione (iniziale) del muscolo viene ripristinata dopo circa tre ore (il tempo necessario per smaltire l'acido lattico prodotto durante la prestazione).

Fattori che influenzano la resistenza

I fattori che possono condizionare positivamente la prestazione aerobica sono fondamentalmente i seguenti:

- Maggiore numero di fibre rosse (contrazione lenta) all'interno delle fasce muscolari (patrimonio genetico).
- Presenza di ossigeno e fonti energetiche (glicidi e acidi grassi) all'interno del sangue (quest'ultimo

un'importante sistema di trasporto).

- Capacità di utilizzo dell'ossigeno.
- Capacità di utilizzo delle fonti energetiche.
- Efficienza dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.
- Coordinamento dei movimenti nelle contrazioni e decontrazione dei muscoli agonisti ed antagonisti.
- Motivazione.

I benefici dell'attività aerobica

Ogni medico che si rispetti, consiglia una corretta attività aerobica in ciascuna fase della nostra vita. Chiaramente con le dovute precauzioni, modalità ed esperienza.

I benefici riscontrabili nel tempo, sono:

- Aumento del numero e del diametro dei capillari muscolari

(maggiore trasporto di sostanze nutritive).

- Aumento delle cavità cardiache e della forza di contrazione del cuore.
- Migliore bilanciamento nella fase di carico e recupero nella distribuzione di sangue.
- Diminuzione della frequenza cardiaca a riposo.
- Aumento del volume del sangue e dei globuli rossi.
- Aumento della capacità di tamponaggio del circolo sanguigno in risposta. alla formazione di acido

lattico.

- Aumento dei volumi polmonari.

Premessa sul metodo ad alta intensità

Sulla base dei concetti sopra esposti è chiaro che un adeguato e corretto allenamento aerobico è di assoluta importanza per la nostra salute. Quindi, non parliamo di benefici relegati solo ed esclusivamente ad un dimagrimento.

Se ci dovessimo basare soltanto su quest'ultimo aspetto, allora possiamo prendere in considerazione anche il

metodo ad Alta Intensità Intervallata.

Voglio fartelo presente sin da subito per evitare che tu possa pensare che un allenamento aerobico completo possa offrire gli stessi risultati (benefici) dell'Alta Intensità Intervallata, cosa non assolutamente possibile.

Consigli per utilizzare il metodo ad Alta Intensità Intervallata

Se per assurdo (non si sa mai!) già stai facendo attività aerobica e vuoi applicare il metodo, smetti immediatamente di eseguirla. Hai bisogno di portare il corpo ad uno stato di sedentarietà, di fargli “dimenticare” che stai cercando di bruciare il grasso in eccesso.

Disorientalo, “ingannalo”, non dargli punti di riferimento. Quindi, recupera!

Una bella “bugia” in questo caso è quello che ci vuole. Una del tipo “Senti, mi arrendo. Hai vinto tu, io mi fermo e non ti disturbo più!” :-)

E' consigliabile iniziare questo metodo partendo da un periodo di almeno 2 mesi di totale sedentarietà aerobica. Nel frattempo potrai allenarti in palestra (ma già so che non lo farai!) o in altre discipline (idem!) che non precludono un'attività di tipo aerobico. Sinceramente mi viene in mente soltanto il bodybuilding. Ma nonostante la tua dichiarata pigrizia, cerca almeno di fare delle passeggiate ogni giorno o quanto meno di non usare la macchina quando puoi farne a meno, usare l'ascensore

ecc.

Tra le altre cose, l'attività con i pesi, se eseguita con intensità molto spesso fa bruciare grasso in maniera davvero ottimale. Quindi, riassumendo in punti, posso dirti che tramite il metodo imparerai

- Quando il nostro corpo brucia i grassi.
- Perdere peso non sempre è sinonimo di dimagrimento.
- Quando eseguire l'attività aerobica.

- Come eseguire le tue sessioni di allenamento aerobico.

- Le bugie sul dimagrimento.

- Il metodo dell'Alta Intensità Intervallata.

- Come usare la sedentarietà a nostro favore.

- I cicli di sessione.

Adesso che a grandi linee già sai cosa andremo a trattare. Vediamo ora come programmare il nostro ciclo aerobico brucia grassi.

Il tuo punto di partenza

Allora, per essere certi che il metodo nel tempo stia portando dei risultati, bisogna monitorare i seguenti valori:

- cm vita, cosce e fianchi in fase iniziale e durante il metodo;
- peso totale;
- aspetto estetico;
- analisi del sangue ed elettrocardiogramma (non guasterebbe una visita medico-sportiva almeno una

volta all'anno).

Una vecchia formula decreta la perdita di grasso nel seguente modo:

$$\textit{grasso consumato in grammi} = (\textit{distanza compiuta in km} \times \textit{peso corporeo in kg}) / 20$$

Stando a ciò un atleta di circa 80kg che compie 10 km riesce a perdere soltanto 40 grammi di grasso. Se fosse davvero così sarebbe decisamente scoraggiante. Non ti pare?

A questo punto ti spiego perché è importante monitorare nel migliore dei

modi i tuoi progressi, effettuando periodicamente delle misurazioni. Devi sapere che esistono due tipi di perdita di peso: immediata e duratura.

La prima è quella che si ha subito dopo un allenamento ed è la quantità di acqua (per la maggior parte sudore) glicogeno epatico e muscolare (diversi etti) ed il grasso vero e proprio che da quel che abbiamo visto sono soltanto pochi grammi.

Considerando che l'acqua e il glicogeno vengono ripristinati subito nelle ore successive è chiaro che il dimagrimento effettivo è davvero minimo, se non addirittura pari quasi a zero.

Classico esempio è quello di chi passa 30-40 minuti in sauna con la speranza di dimagrire. Se ci fai caso, la prima cosa che fanno le persone convinte di questo, non appena uscite dalla sauna, è appunto di pesarsi. Basta bere qualche bicchiere d'acqua per vanificare questa perdita di peso (chiaramente non parliamo di grasso).

E' facilmente intuibile quindi che dietro ad un dimagrimento ci siano altri aspetti. Le sedute di allenamento di tipo aerobico effettuate tra i 20 e i 40 minuti accelerano il metabolismo per circa 12 – 48 ore in base al soggetto.

Gli ormoni tiroidei permettono al

nostro organismo di bruciare grassi anche dopo la sessione aerobica, motivo per cui il dimagrimento non si limita ai soli 40 grammi dell'esempio precedente.

Quindi per valutare i risultati del metodo, pesati, ma soprattutto misurati le parti più critiche, quelle in cui solitamente si accumula la massa adiposa. Solitamente per gli uomini basterà la circonferenza della vita, mentre per le donne sarebbe opportuno misurare anche i fianchi e le circonferenze delle cosce.

Per il resto il miglior responso è la “prova dello specchio”. Se ti vedi in forma e stai in salute, allora hai raggiunto il tuo obiettivo!

Quando eseguire l'attività aerobica

Aspetto importante è capire quando eseguire un'attività aerobica ad alta intensità. In termini semplici, posso dirti che il nostro corpo è molto intelligente.

Così come percepisce i deficit calorici durante una dieta a tal punto da arrestare nel tempo ogni progresso ottenibile da uno stile alimentare troppo stabile e poco vario, la stessa cosa avviene con l'attività fisica in generale.

Se gli facciamo fare le stesse sessioni, gli stessi esercizi, gli stessi

carichi, il corpo si abituerà subito e prenderà i dovuti accorgimenti. Finiremo per non ottenere nessun progresso o risultato degno di nota.

Ed è per questo che il recupero deve essere considerato parte integrante del tuo allenamento. Il tuo corpo non deve avere nessun punto di riferimento.

E' un aspetto molto importante che non finirò mai di trattare perché è parte del successo sia di una buona strategia alimentare che di allenamento. Ti faccio un esempio. Non so se hai mai eseguito degli esercizi in palestra. Se li hai fatti, ti sarai reso conto che i primi giorni dopo le tue prime sessioni, i tuoi muscoli sono preda di dolori atroci

dovuti proprio dal fatto che non erano assolutamente abituati a questo tipo di lavoro (l'acido lattico non ha nulla a che vedere con ciò!)

Con il passare del tempo, il corpo si abitua e i dolori spariscono. A quel punto però non credo che sia un'ottima cosa. Il corpo che ha metabolizzato lo sforzo, il carico, le tempistiche, non si farà più prendere alla sprovvista. Ha capito e quindi prende i dovuti accorgimenti.

Stesso discorso per l'attività aerobica. Se inizi con 30 minuti di tapis roulant, tra un mese, cosa farai per tenere ancora funzionante il tuo

metabolismo? Una maratona forse?

Strategia e strategia, non dimenticarlo mai. Qualsiasi cosa tu faccia, devi sapere già a priori perché lo stai facendo, come lo farai e per quanto tempo.

Lavoro aerobico a lunga o breve durata?

A v r a i forse sentito parlare dell'indice di frequenza cardiaca (FCM) espresso nella seguente formula di Cooper:

$$FCM = (220 - età) \times 60/70\%$$

Per un atleta di 20 anni la frequenza cardiaca ottimale per bruciare grassi

deve essere compresa tra i 120 – 140 BPM (battiti per minuto).

Superarla non comporterà nessun ulteriore dimagrimento. Evita quindi gesti eroici stando più del dovuto sopra i cardio-macchinari.

Il calcolo della frequenza cardiaca massima è una richiesta comune di molti atleti. Va detto comunque che da un aspetto prettamente matematico, questa formula presenta delle limitazioni in soggetti molto giovani o di età alquanto avanzata.

Ti basta fare un paio di calcoli per rendertene conto. Negli ultimi anni, quindi, per sopperire a questa

problematica, si sono fatte strada altre formule. In particolare, quella di Karvonen. Quest'ultima, non differisce di molto da quella di Cooper, se non fosse che tiene conto di altri parametri durante l'allenamento.

Karvonen, nel calcolo del range di allenamento, introduce un ulteriore elemento, ossia la frequenza cardiaca di riserva. Quest'ultima è pari alla FCM cui va sottratta la frequenza cardiaca a riposo. A questo punto, la formula assume il seguente aspetto:

(60%-70% di Frequenza cardiaca di riserva) + Frequenza cardiaca di

riserva a riposo

Esempio di calcolo della frequenza cardiaca

Ipotizziamo di calcolare la frequenza cardiaca massima di una donna di 30 anni.

Formula di Cooper

*FCM = 220 - 30 = 190 BPM Range
di allenamento = 60%-70% * 190 =
114/133 BPM (battiti per minuto)*

Formula di Karvonen

$$\begin{aligned} FCM &= 220 - 30 = 190 \text{ BPM (60\%-} \\ &70\% \text{ di Freq. cardiaca di riserva)} + \\ &\text{Freq. cardiaca a riposo} = 136/149 \\ &\text{BPM} \end{aligned}$$

Studi effettuati su soggetti che superavano la loro soglia di frequenza cardiaca, accusavano un aumento dell'appetito dopo la sessione. Questo perché in una fase di “eccesso” il corpo tende a consumare zuccheri e quindi glucosio.

Per reintegrarli il corpo aumenterà il senso di fame con il conseguente rischio di portarti a mangiare di più e quindi ad ingrassare.

I carboidrati sono i principali fornitori di glucosio. Gli zuccheri, una volta assimilati a livello intestinale, vengono trasportati al fegato. Giunti, vengono ridotti a glucosio per poi essere inviati nel sangue per essere trasportati alle varie cellule del corpo (Glucosio-6-fosfato).

Qualora non venisse immediatamente utilizzato, viene trasformato e depositato come glicogeno (forma di deposito dei muscoli).

Prendo spunto da una ricerca eseguita negli Stati Uniti dove ragazzi di circa 20 anni dopo essere stati alimentati nello stesso modo per quattro giorni e tenuti a digiuno per 10 ore prima del test, hanno corso sul tapis roulant a differenti velocità. Il grasso consumato in un minuto era esattamente lo stesso di quello bruciato in tutte le altre velocità prese in esame.

Conclusione: correre tanto, non fa dimagrire di più!

Sovrallenamento nell'aerobica ad alta intensità

“Non posso mancare in palestra...”,
“Devo andarci a tutti i costi”, “Non
posso saltarla”, “Ora mi faccio un po’ di
tutto”, “Oggi ho fatto 30 minuti di
cyclette, 30 di tapis roulant, 20 di
step...ecc.”

Devo continuare? Quante volte hai
sentito frasi di questo genere? E tu? Ti
senti di far parte di loro? Non mentire,
non c'è niente di male. Se nessuno ti
spiega come funziona il corpo, non devi

fartene una colpa, soprattutto se sei neofita.

Anche io ci sono cascato con tutte le scarpe!

Mi allenavo tutti i giorni. Sottoponevo ad ogni lavoro e sforzo il mio corpo senza dargli il minimo recupero. Vivevo con l'ossessione di dovermi allenare sempre. Credevo che se avessi rallentato un solo giorno il mio corpo si sarebbe sgonfiato come un canotto con la valvola danneggiata.

Eppure nonostante questi errori, all'inizio ottenni dei risultati. Come è possibile?

Devi sapere che tutto ciò che il nostro corpo considera “nuovo” porta dei risultati. Una persona che non ha mai fatto pesi, si trova per la prima volta in palestra e nonostante si alleni male e troppo, qualche risultato lo otterrà ugualmente. Questo perché il corpo viene “sorpreso” e quindi reagisce a questi nuovi stimoli.

Il problema si presenta dopo. Con il passare dei giorni, il corpo capisce e quindi astutamente ricorre a delle soluzioni. In poche parole, i benefici finiscono e tu smetti di progredire. E' la stessa cosa per chi segue una dieta con l'introduzione quotidiana delle stesse calorie nel lungo tempo.

Il corpo inizialmente “subisce” l'effetto dovuto dal deficit calorico ma poche settimane dopo (se non addirittura giorni) prende dei rimedi. A quel punto si arresta la perdita di grasso. Risultato: perdita di tempo, scoraggiamento e frustrazione a non finire. Abbandoni tutto e torni ai tuoi soliti problemi di peso.

L'attività aerobica si basa sugli stessi principi. Ho passato ore sopra i tapis roulant con la convinzione che più tempo li avrei utilizzati e più grasso avrei bruciato. Niente di più sbagliato!

Se corro per 30 minuti al giorno, il mio corpo si abituerà e per tenere alto il mio metabolismo, sarò costretto a fare

di più!

Ora, ti chiedo dopo un mese di attività aerobica a questi livelli e con queste tempistiche, quanto dovrei correre in futuro per mantenere funzionante il mio organismo? A fine anno come minimo dovrei partecipare alla maratona di New York!

Riepiloghiamo una serie di concetti prima di presentarti il metodo. I primi passi da seguire per cominciare ad adottarlo sono i seguenti:

- Va bene se cerchi un'attività aerobica soltanto per bruciare grassi.
- Non va bene se vuoi migliorare anche le tue capacità polmonari e di resistenza alla fatica.
- Devi venire da un periodo di almeno 2 mesi di totale sedentarietà per ciò che riguarda l'aerobica.
- Non otterrai risultati se ad essa aggiungerai anche altri sport dove inevitabilmente le tue capacità aerobiche vengono chiamate in causa (calcio, nuoto, ciclismo, corsa ecc.)
- Misurati le parti del corpo dove accumuli facilmente l'adipe.

Il sistema ad Alta Intensità Intervallata

Finalmente ti presento lo stesso sistema aerobico che utilizzo da circa 15 anni per mantenermi in forma.

Allenamento ad alta intensità intervallata in pratica

Il sistema funziona perché è un allenamento vero e proprio. Sottopone nel tempo il nostro corpo a nuovi stimoli, nuove sensazioni, nuovi “attacchi”.

Un buon allenamento - che sia con i pesi, aerobico o disciplinare - è funzionale soltanto se con il tempo saprà darti novità. Fare sempre le stesse cose non sarà mai un allenamento efficace. Le

abitudini ci arrestano e non ci fanno ottenere risultati soddisfacenti.

Alta intensità

E' uno degli aspetti più importanti. Sia che tu faccia pesi o soltanto aerobica, devi sapere che il corpo reagisce a dei stimoli nuovi e brutali (non spaventarti con questo termine). Ti faccio un esempio.

In palestra molti seguono alla lettera ciò che la loro scheda riporta.

Se leggono 1 serie x 8 ripetizioni eseguono l'esercizio e non appena arrivano ad 8 si fermano. Non sanno che la ripetizione che li farà crescere è quella dove raggiungono il momentaneo cedimento muscolare. Di che si tratta?

Della ripetizione non portata a compimento nonostante tutti i nostri sforzi psicofisici.

Se ottengo questo risultato alla 10^a ripetizione, vorrà dire che tutte le altre 9 mi saranno servite come preparazione. Fermarsi prima soltanto perché lo dice la scheda, non porterà nessun vantaggio.

Intervalli

Sono a tutti gli effetti una componente dell'allenamento. Sono importanti come sollevare pesi, correre, saltare su uno step, nuotare ecc.

Il recupero non è pigrizia ma parte integrante della strategia di allenamento. Il corpo cresce o consuma grassi soltanto nella fase post-allenamento. Nel metodo che ti illustrerò sarà la stessa cosa. Durante i minuti di lavoro, ci saranno brevi, ma significanti momenti di recupero che eviteranno al tuo corpo di attuare qualsiasi contromossa a tuo sfavore.

Su quali principi si basa il metodo ad Alta Intensità Intervallata

Gli studi sulla capacità del corpo umano di bruciare grassi durante la fase aerobica, sembrano apparentemente contrastanti con quello che si era sempre pensato, ovvero che devono passare almeno 15-20 minuti per ottenere e raggiungere il pieno regime aerobico. Vennero condotte ricerche proprio su persone con un livello di allenamento medio.

Ribadisco nuovamente che il metodo in questione porterà maggiori risultati su persone con un livello aerobico basso, ma al tempo stesso ti invito sempre a testare la formula più congeniale. La risposta che otterremo durante la sessione, dipenderà molto da questo aspetto.

Vari studi hanno dimostrato che in soggetti medio-sedentari 3-5 minuti di attività aerobica possono portare dei risultati e dei miglioramenti sia per ciò che concerne l'aerobico che per la fase lipolitica (consumo di grassi).

Il fattore intensità assume in questa fase un ruolo cardine per il raggiungimento dell'obiettivo finale. Ai

bodybuilder, non c'è neanche bisogno di ricordare di preservare una certa sedentarietà aerobica perché nella stragrande maggioranza dei casi non amano proprio fare attività aerobica.

Eppure sono gli atleti con la minor massa grassa presente nel corpo (doping escluso). Un lavoro di tipo intenso e intervallato manterrà “vivo” il loro metabolismo con picchi massimi anche dopo la sessione di allenamento con conseguente consumo di grassi.

Le persone di mia conoscenza che hanno testato questo metodo hanno riscontrato degli ottimi risultati. Certo, per enfatizzarli non c'è neanche bisogno

di dirti quanto sia importante curare l'alimentazione. Per esperienza posso dirti, con assoluta certezza, che il primo aspetto da trattare ancora prima di intraprendere uno sport - e quindi anche prima di praticare un'attività aerobica - è curare la propria alimentazione.

Qualsiasi sforzo, fatica, impegno in una disciplina sportiva, ti porteranno pochi risultati se alla base non c'è una corretta assunzione di cibo. Vedrai soltanto vanificare i tuoi sudori.

L'aspetto che potrà convincerti dell'efficacia del metodo ad Alta Intensità Intervallata è relativo alla differenza tra il corpo di uno sprinter e di un maratoneta. Il primo presenta una

massa muscolare non indifferente con percentuali di grasso nettamente sotto il 10%. Il secondo invece nonostante abbia un aspetto più minuto ed asciutto, non ha la stessa presenza di massa magra del primo.

E' vero quindi che il metabolismo di tipo anaerobico (pesi) non consuma gli stessi grassi di quello aerobico, ma quello anabolico ne consuma molti di più in una fase post sessione in quanto stimola notevolmente ed in maniera del tutto naturale l'ormone della crescita (GH) che è decisamente lipolitico.

E' per questo che i bodybuilder stanno molto attenti nell'eseguire ogni

tipo di attività aerobica perché gran parte della loro definizione la ottengono a priori con il loro intenso lavoro con i pesi (prova a fare una serie pesante di sollevamento e verifica i tuoi battiti cardiaci subito dopo).

Determinati studi, sulla base di ciò che abbiamo appena detto, ritengono importante stimolare efficacemente questo ormone con un'intensità dell'allenamento almeno superiore al 90% della massima frequenza cardiaca. Stesso discorso in fase anabolica, lavorando con pesi molto vicini al proprio massimale (70%-80%).

Tutti questi aspetti, nonché le prove sul campo, mi permettono di dirti che il

metodo ad Alta Intensità Intervallata è decisamente efficace per un dimagrimento.

Come si struttura il metodo

Il metodo ad Alta Intensità Intervallata si basa su sessioni che vanno dai 4 minuti di attività per poi arrivare ad un massimo di 15 minuti in soli due mesi (consigliata tale tempistica). Ogni minuto è composto da ben 30 secondi di jogging e altri 30 secondi dove eseguire uno scatto costante ed intenso.

La volta successiva si ripete la stessa identica cosa. Mentre nella terza sessione si aggiunge un minuto (5 totali). In pratica una volta aumentiamo e quella

successiva confermiamo.

Di seguito la tabella del metodo.

TABELLA DI RIFERIMENTO 1

TABELLA 1 (Alta Intensità)

| | | |
|--|--|--------------------------------|
| | Allenamento Alta Intensità Intervallata | Alle Inte Inter |
| | Un ciclo di 4 minuti (come | Un c minuti (|

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Settimana mostrato nella 2 ^a tabella di riferimento) | mostrato tabella c riferime |
| 2 | Settimana Un ciclo di 5 minuti (come mostrato nella 2 ^a tabella di riferimento) | Un c minuti (mostrato tabella c riferime |
| 3 | Settimana Un ciclo di 7 minuti (come mostrato nella 2 ^a tabella di riferimento) | Un c minuti (mostrato tabella c riferime |
| | | |

Settimana

4

**Un ciclo di 8
minuti** (come
mostrato nella 2^a
tabella di
riferimento)

**Un c
minuti** (
mostrato
tabella c
riferime

Settimana

5

**Un ciclo di
10 minuti** (come
mostrato nella 2^a
tabella di
riferimento)

**Un c
10 minu**
mostrato
tabella c
riferime

Settimana

6

**Un ciclo di
11 minuti** (come
mostrato nella 2^a
tabella di

**Un c
12 minu**
mostrato
tabella c

| | | |
|----------------|--|---|
| | riferimento) | riferime |
| 7 Settimana | Un ciclo di 13 minuti (come mostrato nella 2 ^a tabella di riferimento) | Un c 13 minu mostrato nella c riferime |
| 8 Settimana | Un ciclo di 14 minuti (come mostrato nella 2 ^a tabella di riferimento) | Un c 15 minu mostrato nella c riferime |

TABELLA DI RIFERIMENTO 2

Esempio su una sessione di 4 minuti

**1°
minuto**

**30
secondi
di
jogging**

Seguiti
immediatamente
da

**30
secondi
di scatti
a
velocità
sostenute
e
costanti**

**2°
minuto**

**30
secondi
di
jogging**

immediatamente
Seguiti
da

**30
secondi
di scatti
a
velocità
sostenute
e
costanti**

**3°
minuto**

**30
secondi
di
jogging**

immediatamente
Seguiti
da

**30
secondi
di scatti
a
velocità
sostenute
e**

| | | | |
|----------------------|--|---------------------------------|---|
| | | | costan |
| 4° minuto | 30 secondi di jogging | Seguiti immediatamente da | 30 secondi di scata a veloci sosten e costan |

Come mettere in pratica una sessione

Ora che hai il tuo programma di allenamento aerobico ad alta intensità intervallata, la prima cosa che devi fare è metterlo in pratica. Non lasciarlo all'interno di questa guida, usalo, testalo e con il tempo potrai anche adeguarlo alle tue esigenze e

tempistiche.

Allora, immaginiamo che stai entrando in questo preciso istante in palestra (o in casa o altro luogo dove hai la cyclette). Faccio una piccola premessa soltanto qualora esegui un'attività con i pesi. Mi serve solo come esempio per farti comprendere un concetto.

Il primo consiglio è non usare subito il metodo. Devi sapere che il miglior momento per eseguire un'attività aerobica è in quella fase in cui il nostro corpo è scarico (o con quantità minime) di glicogeno (riserva energetica depositata prevalentemente nel fegato e

nel muscolo scheletrico ma presente anche in altri tessuti tra cui cuore, reni e tessuto adiposo.). Eseguendo il metodo in questa fase, permetteremo al corpo di attingere energia direttamente dai grassi perché non avrà altre fonti dalla quale trarre il carburante.

Se ci pensi bene è facilmente deducibile come i migliori momenti per fare attività aerobica sono appunto la mattina appena svegli a digiuno e subito dopo un intenso allenamento con i pesi. Nel primo caso, appena svegli il nostro corpo proviene da una fase di digiuno che è appunto il sonno. Tale fase, dipenderà dalle ore che passiamo a dormire (solitamente 5/8) e

relativamente da ciò che abbiamo mangiato prima di coricarci a letto.

Alta Intensità Intervallata a digiuno: pregi e difetti

La fase di digiuno (sonno) è ideale per il nostro corpo per stimolare l'aumento dell'ormone della crescita (GH) in maniera totalmente naturale e senza controindicazioni.

Questo ormone è di vitale importanza per la lipolisi, per la salute ed il mantenimento della massa magra (i muscoli consumano costantemente calorie anche mentre dormiamo).

Abbiamo una riserva di glicogeno muscolare epatico che in condizioni di riposo (ad esempio la fase di sonno) dura mediamente 12 ore. Statisticamente si cena intorno alle 20-21. Se mangiamo e ci corichiamo verso questo orario, passano proprio 12 ore circa.

Compiendo uno sforzo aerobico ad alta intensità appena alzati e senza eseguire la colazione, il nostro organismo - privo di zuccheri - sarà costretto ad attingere energia direttamente dai grassi. Questa pratica nel tempo abituerà i muscoli a consumare più facilmente i grassi per via della mancanza di glicogeno.

Il nostro organismo migliorerà il

meccanismo di uso dei lipidi rendendo il corpo maggiormente capace di bruciare grasso anche in fase di riposo. L'unica problematica è che oltre a consumare i grassi, verranno utilizzate anche le proteine muscolari. Questo per il semplice fatto che il corpo appena sveglio scarseggia di glicogeno. Ma con l'alta intensità questo problema è quasi nulla (diverso il discorso con un'attività cardio tradizionale e prolungata).

L'abbondante colazione che seguirà dopo (senza esagerare) servirà per reintegrare il glicogeno ed evitare 2-3 ore dopo un brusco aumento del senso di fame che potrebbe persistere per tutta la durata della giornata.

Non tutti sono concordi con l'eseguire un'attività aerobica a digiuno affermando che l'assenza di cibo possa far crollare letteralmente la prestazione fisica. Questo non è un problema visto che facciamo sedute intense ma brevi. Diverso il discorso per una maratona. Mi pare ovvio!

E' chiaro comunque che eseguire un'attività fisica aerobica a digiuno di mattina, non può essere a lunga durata. Non posso pretendere di fare marce forzate o maratone estenuanti senza glucosio in corpo. Questa probabile ipotesi è fattibile soltanto con i metodi ad alta intensità.

Un allenamento di questo tipo è in

grado di incrementare la produzione dei chetoni che sono solitamente prodotti in quantità minime e quindi facilmente smaltibili dall'organismo (in particolare dai reni e dai polmoni). Il problema sussiste quando la loro produzione diviene molto elevata con il rischio di accumulo nel sangue. Questo processo, comporta un abbassamento dei valori di pH ematico, con conseguente acidosi metabolica.

Una delle tante diete capaci di innalzare questi valori è proprio la famosa dieta chetogenica, ricca di grassi, proteine, con valori bassissimi di carboidrati. Un'alimentazione di questo tipo comporta un innalzamento dei

valori acidi del corpo ma presenta anche un rovescio della medaglia. In questi casi si incrementa la termogenesi corporea (aumento delle calorie bruciate) con conseguente aumento della secrezione degli ormoni che favoriscono proprio lo smaltimento e l'utilizzo delle scorte di grasso sopprimendo l'appetito. Molto probabilmente la dieta chetogenica presenta dei vantaggi e risultati immediati.

In conclusione, le ipotesi sono molte e le scuole di pensiero altrettante. Il mio consiglio è la moderazione. Se vuoi usare il metodo ad Alta Intensità Intervallata potresti farlo subito dopo una sessione con i pesi o a digiuno.

Riscaldamento

In qualsiasi caso, sia che effettui la fase aerobica prima o dopo la sessione con i pesi (o senza quest'ultimi), è importante eseguire un riscaldamento. Il metodo ad Alta Intensità Intervallata prevede delle fasi improvvise di accelerazione, quindi è estremamente importante farlo avendo il corpo già "preparato". Puoi eseguire 5 minuti molto leggeri giusto per familiarizzare con la cyclette in vista della tua sessione intensa. I benefici riscontrabili con il riscaldamento sono:

- Aumento della temperatura corporea.
- Preparazione dell'apparato cardiovascolare ad un lavoro intenso.
- Maggiore flessibilità con conseguente riduzione della tensione nei muscoli.
- Prevenzione dei problemi tendinei ed articolari.
- Creazione di una situazione ottimale su tutto il sistema neuro-muscolare.
- Riduzione delle viscosità muscolari interne.

Aspetti da trattare durante la sessione di aerobica ad alta intensità

Abbiamo capito quali sono i migliori momenti per eseguire la sessione aerobica. Qualsiasi scelta tu faccia, vorrei farti delle osservazioni in base alla mia esperienza.

Innanzitutto, ti consiglio di eseguire

sempre 5 minuti di riscaldamento prima di iniziare con la sessione aerobica vera e propria. Darai al corpo l'input e il modo di prepararsi al lavoro che dovrà eseguire a breve.

Esegui una leggera pedalata sulla cyclette (nel frattempo puoi conversare amabilmente con gli amici) e soltanto dopo metti in atto il metodo.

Personalmente ho provato il metodo sia con il tapis roulant che con la cyclette. Preferisco di gran lunga la seconda per un semplice motivo. Con la cyclette ho modo di poter variare l'intensità all'istante. E' chiaro che i primi 30 secondi di jogging devono essere leggeri ed eseguiti senza la

minima resistenza in modo da riabbassare il tuo BPM. I 30 secondi di scatto dovranno invece essere eseguiti con una resistenza modificata mediante i comandi della cardio- macchina.

Tenendo a mente la formula per il calcolo del BPM, starà a te verificare e testare quale sia l'intensità da imputare al macchinario in modo da raggiungerla (i macchinari non sono tutti uguali).

Cosa molto importante è mantenere nell'arco dei 30 secondi la stessa velocità/intensità. Quindi evita di partire a razzo per poi crollare nei secondi successivi. Occhio sempre al display. Cerca di mantenere la tua velocità in un

breve range di valori. I tapis roulant non sono particolarmente idonei per un rapido cambio di intensità in soli 30 secondi. Solitamente hanno un accelerazione progressiva e quindi non adatta al Alta Intensità Intervallata.

Se la cyclette ne è provvista, adopera la fascetta cardiofrequenzimetro per monitorare tu stesso la situazione. In caso contrario non appena avrai terminato l'ultimo scatto, metti due dita vicino alla gola e conta i battiti nell'arco di 10 secondi. Infine moltiplicali per 60.

Riepilogo del metodo ad Alta Intensità Intervallata

- Decidi quando eseguire la sessione aerobica: al mattino a digiuno o subito dopo un allenamento intenso con i pesi (con relativi accorgimenti).
- Riscaldati per 5 minuti con il minimo sforzo e in totale tranquillità.
- Adopera macchinari che ti

permettono di variare all'istante l'intensità.

- Tieni sempre d'occhio il display della cardio-macchina.
- Mantieni costante la velocità in fase di scatto.
- Adopera la fase Jogging per riabbassare il BTM.
- Monitorizza il BTM.
- Assumi cibo soltanto dopo aver terminato la sessione aerobica (fai passare almeno 30 minuti).

Conclusione

Siamo giunti alla fine. Ora conosci il metodo ad Alta Intensità Intervallata che da oggi - finalmente - ti consentirà di ottenere migliori risultati estetici con il 90% in meno del tempo che impiegavi prima di leggere questo ebook.

Come vedi, ho mantenuto la promessa. Questo semplice metodo racchiude in sé delle valide prove scientifiche. Ma come avrai modo di testarlo, te ne accorgerai subito. Mi raccomando, segui scrupolosamente le mie indicazioni e non apportare alcuna modifica (almeno agli inizi).

Se, come sono certo, riterrai valido quanto ti ho appena spiegato, cortesemente, lasciarmi una recensione su Amazon.

Prima di lasciarci, ti faccio presente che - sempre su Amazon (collana: *“Alimentazione degli Antenati”*) trovi altri miei ebook che possono esserti di aiuto. Ad esempio *“Il Digiuno Settimanale per tutto l’anno”* una guida con cui mettere in atto - appunto - un digiuno della durata di 7 giorni e ripeterlo più volte durante l’anno. Eccellente metodologia per disintossicare e resettare l’organismo. Sempre in tema di digiuni, trovi anche *“La strategia dei 3 Digiuni*

Intermittenti” una mia personale combinazione tra tre delle più note forme di digiuno intermittente. In tema di alimentazione invece trovi l’ebook **“Paleo Dieta senza Paranoie”** dove spiego come funziona questo noto sistema alimentare ma senza farsi prendere in giro dai messaggi di marketing. Poi c’è anche la guida **“La Dieta Chetogenica senza rinunciare ai carboidrati”** che come potrai capire dal titolo, ti consente di eseguire un’alimentazione con bassissimi carboidrati (chetogenica) ma inserendo strategicamente anche i tuoi cibi preferiti (che quasi sempre contengono alte dosi di carboidrati). Poi, se sei un uomo, non puoi certo perderti l’ebook

“Il Testosterone dei Guerrieri”, un argomento che prima o poi tutti noi maschietti dobbiamo considerare. Tra l’altro questo ebook si sposa benissimo con il metodo ad alta intensità intervallata.

Infine, sul piano psicologico, trovi anche l’ebook ***“Programmare la mente inconscia per dimagrire costantemente (con o senza dieta)”***, a mio avviso, da leggere indipendentemente dal fatto di stare o meno a regime alimentare.

Ti ringrazio di cuore per aver letto il mio ebook (spero di ricevere presto una

tua recensione) e ti auguro ogni bene nella vita.

Mauro Signoretti