

BENESSERE FISICO TOTALE VELOCEMENTE IN PALESTRA O A CASA

Programma
bodybuilding per massa
muscolare e attività
cardiaca

MAURO SIGNORETTI

Benessere fisico totale velocemente in palestra o a casa

Programma bodybuilding per
massa muscolare e attività
cardiaca

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.

PRIMA PARTE

Troppa confusione!



I bodybuilder sono confusi! Una volta, l'unica fonte di informazione per molti di loro erano le riviste del settore che venivano lette uno zelo quasi religioso, come se fossero la verità della Sacra Scrittura da non mettere in discussione ma passivamente accettate con fede cieca.

Oggi parte di queste sono state abbondantemente rimpiazzate da migliaia di siti internet (se consideriamo più lingue) che quasi certamente hanno addirittura peggiorato la situazione. Forse si stava meglio quando si stava peggio (ovvero ai tempi delle riviste cartacee).

La maggior parte dei bodybuilder non riconosce che queste “risorse online” non sono scientifiche ma

piuttosto cataloghi commerciali il cui principale motivo è vendere integratori alimentari (vedi gli youtubers con le affiliazioni) e attrezzature da palestra. Di recente sono diventate una proliferazione di dati di ricerca fraudolenta ai massimi livelli.



L'idea che il bodybuilding sia una scienza venne scritta e pronunciata per decenni dagli scrittori di riviste di fitness e alcuni fisiologi dell'esercizio. Per qualificarsi come scienza applicata legittima, tuttavia, il bodybuilding deve avere una coerente base teorica, razionale. In effetti, quello che succede oggi per la cosiddetta "moderna scienza del bodybuilding" è in realtà una pseudo-scienza propagata dai tradizionalisti o dall'ortodossia. Non è altro che un'insieme di idee

casuali senza significato, disconnesse e contraddittorie.

Un certo numero di "esperti" autoproclamatosi in tale maniera sui loro blog (o video Youtube) affermano che non esistono principi oggettivi e universali sull'esercizio produttivo. Sostengono che, poiché ogni bodybuilder è unico, ciascuno richiede un programma di allenamento diverso. Ciò implica che la domanda su quale sia il modo migliore per allenarsi per costruire il muscolo è soggettivo e risolvibile solo da movimenti casuali e impulsi "alla cieca" di ogni bodybuilder. Come se tutti noi ci fossimo evoluti in diverso modo o fossimo provenienti ciascuno da altri pianeti.

Nonostante credano che non ci siano principi universali, molti di questi sostengono che tutti i bodybuilder debbano eseguire da 12 a 20 serie per gruppo muscolare, per un massimo di due ore per sessione. Per ottenere dei guadagni, raccomandano almeno sei giorni alla settimana. Molto scientifico!

Il principio implicito in questo tipo di pensiero è: "più è meglio". Ma se ogni singolo bodybuilder, essendo unico,

richiede un programma di allenamento diverso, perché estendere lo stesso schema di allenamento a tutti? Chi sta dicendo la verità? Dato che la scienza è una disciplina esatta, dovrebbe dire ai bodybuilder esattamente cosa dovrebbero fare.

A parte un riferimento occasionale, non hanno mai identificato adeguatamente il stimolo specifico responsabile per indurre la crescita muscolare. Di conseguenza, in troppi, si sentono giustificati nel rubare il concetto di intensità dotandolo di un significato fittizio mai usato correttamente.

Dove può un bodybuilder confuso trovare la risposta a queste e ad altre domande? Rick Wayne, ex redattore della rivista Flex, rispose a questa domanda diversi anni fa, affermando che "ogni bodybuilder deve essere il proprio scienziato" in grado di trovare la routine che meglio funziona per lui. Ma cosa succede quando un bodybuilder non è un ottimo scienziato? Alcuni hanno suggerito che i bodybuilder confusi debbano ricorrere all'istinto. Ma l'uomo non è una creatura istintiva, la cui conoscenza è automatica, ma un essere concettuale

che deve acquisire e usare la conoscenza attraverso uno sforzo cognitivo volitivo.

Dovrebbe capire che la dotazione genetica è il principio determinante del successo di un bodybuilder. Arnold, Lee, per non parlare di Mentzer, Dorian Yates e tutti quelli che hanno raggiunto livelli straordinari di sviluppo muscolare, ne hanno una grande quantità compresi i ventri muscolosi, una superiore densità media della fibra muscolare e capacità di recupero più alta. Il modo migliore, quindi, per confrontare l'efficacia dei due approcci della formazione è esaminare i risultati genetici superiori ottenuti dai professionisti di ogni campo.

Coloro che mettono in discussione la validità dell'allenamento ad alta intensità, notando la superiorità numerica di chi utilizza l'approccio al volume "più è meglio", dovrebbero sottolineare che le generalizzazioni statistiche non costituiscono una prova valida nelle domande aperte. L'incidenza nella durata e la frequenza degli allenamenti ha preso piede in combinazione con l'uso di steroidi che aiutano a

prevenire - o almeno ridurre - la perdita di massa muscolare che altrimenti verrebbe meno da un allenamento molto simile ad una maratona.

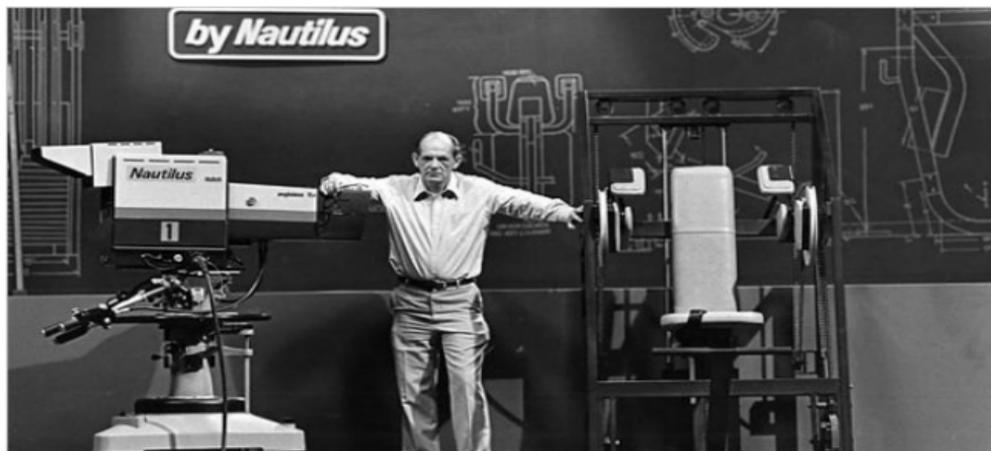
Circa 20 anni fa mi sono trovato in una situazione simile a quella vissuta da molti degli aspiranti bodybuilder. Avevo letto avidamente tutte le riviste e avevo memorizzato le routine di allenamento, regimi dietetici e persino le abitudini personali di tutti i migliori campioni. Seguendo il loro esempio, ho usato il principio "più è meglio": fino a 30 serie per gruppo muscolare, allenamento tre ore al giorno, sei giorni a settimana. Dopo mesi di addestramento in questo modo, la mia motivazione era diminuita così tanto che iniziai a pensare seriamente di lasciare la palestra. Pensavo che se l'allenamento tre ore al giorno non fosse abbastanza per causare un aumento della mia massa muscolare, forse avrei dovuto aumentare a quattro ore al giorno. Ed era difficile giustificare più tempo in palestra ogni giorno, dato che ero già stanco del mio lavoro. Se lo sviluppo di un fisico significava rinunciare alla vita sociale, allora no, non ne valeva la pena!



La relazione causa-effetto tra esercizio intenso e crescita muscolare trova sostegno dal fatto che il corpo ha una capacità limitata. L'allenamento ad alta intensità

deve essere breve e raro. Memorizzare le routine di allenamento delle riviste muscolari non faceva di me un esperto. Per la prima volta nella mia vita, ascoltai qualcuno che prese molto seriamente i valori della conoscenza, della ragione, della logica e della scienza. A 24 anni, passai rapidamente ad un programma di allenamento ad alta intensità e - in appena un anno e mezzo - il mio fisico stanco e mediocre subì una trasformazione radicale.

Arthur Jones (foto in basso), l'inventore delle macchine Nautilus, insegnò a Mike Mentzer la teoria dell'esercizio del culturismo produttivo.



Non c'è ragione per continuare ad allenarti ancora confuso e insicuro. Il progresso non dovrebbe essere un fenomeno irregolare, imprevedibile o addirittura inesistente. Un approccio razionale al bodybuilding, basato nella comprensione e applicazione dei principi scientifici dell'esercizio e della nutrizione, ti metterà su un percorso più soddisfacente con progressi regolari. La base di un approccio razionale al bodybuilding - o qualsiasi altra area - è riconoscere che solo una conoscenza adeguata e specifica può farci raggiungere con successo l'obiettivo. La ragione per cui la NASA ha avuto così tanto successo con le sue missioni spaziali, è dovuto alla sua profonda conoscenza dei principi scientifici coinvolti nel viaggio spaziale. Sanno fin nei minimi dettagli esattamente ciò che è richiesto. E quando viene commesso un errore, come normale che accada, lo capiscono mantenendo chiaro il quadro di riferimento (la realtà) e i mezzi (la ragione) per correggibili

Un bodybuilder razionale non solo evita il fallimento, ma attenzione, cerca seriamente anche il metodo più produttivo o il risparmio di tempo, per raggiungere il

proprio obiettivo. Ciò che è rilevante, è il fatto che chiunque, indipendentemente dalla propria dotazione genetica, può migliorare la propria condizione fisica attuale. Non smetterò mai di essere sorpreso dallo sforzo fisico dei bodybuilder disposti ad allenarsi mesi (o anni) mentre ottengono poco o nessun progresso. Il risultato finale è che perdono anni nello sviluppo di un fisico che avrebbero potuto - con un addestramento adeguato - acquisire in una frazione del tempo. C'è un principio nella fisiologia dell'esercizio che afferma come il corpo si adatti in modo specifico a richieste specifiche. Se il tuo obiettivo specifico è migliorare la tua capacità di svolgere un grande volume di lavoro, devi allenarti con intensità bassa a moderata, impiegando un grande numero di serie. Se, d'altra parte, il tuo obiettivo specifico è aumentare dimensioni e forza muscolare, devi allenarti in un modo specifico, cioè, con un'alta intensità e basso volume di serie.

Non commettere l'errore di confrontarti con gli altri.

L'aumento della forza precede l'aumento delle dimensioni. In altre parole, diventando più forti

diventeremo anche più grossi. Non voglio ingannare nessuno su questo punto ma è importante che tu lo capisca. Mentre continui a crescere più forte, tuttavia, la forza nel tempo produce un aumento di massa muscolare. Solo la quantità di muscoli che guadagni e quanto a lungo la raggiungerai è una questione dettata dalla genetica. Ricordo quando la mia forza aumentava regolarmente per un massimo di pochi mesi, senza però aumentare le dimensioni. Non sapevo che - appunto - l'aumento della forza precede l'aumento delle dimensioni. In passato per me questo fu molto frustrante. Fui tentato a rinunciare completamente più di una volta. Molti culturisti valutano il successo dei loro sforzi con lo standard sbagliato - indipendentemente dal fatto che stiano aumentando di peso su base regolare. Questo è un errore, dal momento che l'aumento di massa muscolare, anche nel migliore dei casi, è insignificante in un giorno, o anche settimanalmente.

Ad esempio, dal momento che un chilo di tessuto muscolare produce circa 600 calorie, per ottenere 10 chili di muscoli, dovresti consumare di più 6.000 calorie

all'anno, oltre il tuo livello di mantenimento. Non è un giorno, una settimana o un mese ma 6.000 calorie in più all'anno! Per sapere quante calorie hai bisogno ogni giorno oltre il mantenimento, dividi 6.000 per 365 (il numero di giorni in un anno). Parliamo di circa 16 calorie in più al giorno. Questo certamente non è molto, forse due morsi ad una mela. Ma la maggior parte dei bodybuilder commette il classico errore dell'alimentazione forzata con centinaia di grammi extra di proteine e migliaia di calorie in più al giorno nella convinzione errata che ciò acceleri il processo di crescita muscolare. Consumare più cibo oltre il necessario, può essere stimolante per l'allenamento ma si tramuterà solo in deposizione di grasso.



Il muscolo è composto principalmente fino al 72% di acqua negli individui sani e con solo il 22% di proteine e il resto materiali inorganici e lipidici. Se fosse vera la teoria del “più è meglio”, dovresti allora bere litri di acqua in più al giorno. Ma acqua consumata oltre il bisogno viene semplicemente scartata. Questo lusso però non esiste con il consumo eccessivo di proteine, grassi e carboidrati, perché contengono calorie. Le calorie consumate che superano ciò che è necessario per il mantenimento e la crescita (non importa quale sia

la fonte) diventano grasso. La maggior parte dei bodybuilder (anche i natural) è già sovralimentata. Ciò indica chiaramente che il problema di allenamento non deve legarsi all'alimentazione ma alla mancanza di stimolazione sufficiente alla crescita.

L'offerta di risorse biochimiche utilizzate nel processo di stimolazione della crescita è strettamente limitato e non può essere ripristinato istantaneamente. La crescita deve essere prima stimolata attraverso l'allenamento adeguato, alta intensità. In seguito, andrebbero consumati abbastanza nutrienti per mantenere la massa fisica esistente. Gli integratori alimentari sono stati invece concepiti, come indica il concetto, per "integrare" e correggere eventuali carenze esistenti (quindi per ragioni mediche). Non sono mai stati pensati come elementi di base nella dieta delle persone sane.

La scienza del bodybuilding inizia dove inizia tutta la scienza: il riconoscimento della realtà, un flusso oggettivo assoluto, non indeterminato. Quella realtà e le sue leggi (le leggi della fisica) sono immutabili.

Mentre è vero che ognuno di noi è diverso nel senso che ciascun individuo possiede il marchio di una personalità irripetibile e insostituibile, siamo tutti essenzialmente uguali anatomicamente e fisiologicamente. Segue, logicamente, che i conseguenti cambiamenti biochimici nella crescita muscolare sono gli stessi in tutti gli individui. Inoltre, lo stimolo specifico richiesto per indurre quei cambiamenti biochimici sarebbero gli stessi per ogni membro della specie. Già oltre un secolo fa venne scoperto, verificato e nuovamente verificato che lo stimolo specifico responsabile per indurre la crescita muscolare, oltre i livelli normali negli esseri umani, è legato all'intensità dello sforzo. Più la percentuale degli sforzi è vicina al 100%, maggiore è la stimolazione della crescita. Contrazioni muscolari ad alta intensità quindi, sono un requisito assoluto per stimolare il rapido aumento su larga scala della dimensione e nella forza dei muscoli.

A causa della natura brutalmente esigente di questa formazione, è impossibile eseguire un gran numero di contrazioni di elevate intensità, in ogni dato esercizio.

Ciò significa che puoi allenarti duramente oppure allenarti molto, ma non puoi allenarti duramente a lungo termine.

Per intensità si intende la percentuale di sforzo possibile che un muscolo momentaneamente può esercitare. L'esecuzione dell'ultima ripetizione, quasi impossibile da eseguire, fa immergere il corpo nella sua capacità di riserva. Dal momento che hai solo una piccola quantità di questa riserva, approfittane prima che si verifichi l'esaurimento. Il corpo è progettato per proteggersi in futuro a nuove aggressioni alle riserve, espandendo la capacità esistente attraverso l'accumulo compensativo di più massa muscolare. Solo un allenamento ad alta intensità può costringere il corpo a ricorrere alla sua sufficiente capacità di riserva per stimolare una risposta adattiva. Ripetizioni che rientrano nella tua capacità attuale, non faranno nulla per stimolare la crescita. L'esecuzione di un numero di ripetizioni scelte arbitrariamente, non ti farà crescere. L'intensità dello sforzo è tutto ciò che è richiesto. Il problema però sta nella misurazione dell'intensità. Il fatto che ci siano solo due precise misure di intensità:

0%, quando sei a riposo assoluto e 100% quando ti alleni al massimo.

Per rendere tutto più chiaro, Arthur Jones confrontò la relazione causa-effetto tra esercizio fisico intenso e crescita muscolare paragonandoli ad una cartuccia di dinamite per provocare un'esplosione. Solo un duro colpo bene assestato è necessario per stimolare un'esplosione e non il numero di colpi minori. Allo stesso modo, solo un set di esercizi ad alta intensità stimolano la crescita in un muscolo ma non la somma della quantità di esercizi di intensità inferiore. L'intensità è la pietra angolare della teoria scientifica dell'esercizio nel culturismo produttivo.

Allenamento eccessivo, per definizione, significa più esercizio rispetto all'importo preciso richiesto per risultati ottimali. L'esercizio oltre quel punto non è altro che lo sforzo inutile e controproducente. Eseguire anche un'altra serie oltre quanto richiesto per stimolare un aumento, ostacolerà la crescita. L'allenamento ad alta intensità serve solo a stimolare la crescita, il che

significa che agisce come un innesco che mette in movimento una serie di misure fisiologiche che alla fine culmina nella crescita ma solo se vengono soddisfatte alcune condizioni preliminari. La prima cosa che il corpo deve fare dopo un allenamento è recuperare, cioè, ricostituire le risorse biochimiche utilizzate.



Una volta raggiunto questo obiettivo, il corpo può quindi dedicarsi alla crescita produttiva. Uno dei motivi principali per cui i bodybuilder sono sovrallenati è la loro incapacità nel riconoscere che non tutti i tipi di esercizi applicano esattamente lo stesso stimolo al corpo. Il bodybuilding ad alta intensità non è aerobica!

Facendo un paragone, fino a un punto ben preciso, l'esposizione alla luce solare ultravioletta darà vita allo stimolo dell'abbronzatura. Un minuto in più di esposizione del necessario (per stimolare la formazione di un'abbronzatura), si tradurrà in una bruciatura. Portato agli estremi, la sovraesposizione ai raggi intensi del sole causerà avvelenamento e persino morte. La formazione di un'abbronzatura è il risultato di un processo compensatorio del corpo progettato per permetterci di affrontare meglio quanto appena vissuto.

Mentre la stimolazione della crescita avviene quasi immediatamente, la produzione effettiva della crescita non fa altrettanto. Dopo un allenamento intenso è necessario un riposo adeguato. Quando il bodybuilder avanza, cioè diventa più grande e più forte, non fa altrettanto la sua capacità di recupero. Il potenziale per aumentare la forza è di circa il 300%, mentre la capacità di tollerare l'esercizio aumenta solo del 50%. Tutto ciò indica il fatto che quando il progresso si ferma (o inizia la decompensazione), invece di aumentare il volume e la frequenza dei tuoi allenamenti, dovresti ridurli.

Quello che ho imparato negli ultimi anni è proprio quanto sia impegnativo tutto ciò in realtà. Ma quando un individuo regola il volume e la frequenza dell'allenamento correttamente, dovrebbe vedere i progressi su base molto regolare, da un allenamento all'altro.

Nel prossimo capitolo, descriverò un programma di allenamento che incorpora principi chiariti in precedenza. La routine ideale (o principi) a questo punto, dovrebbe essere chiara. La crescita dovrebbe essere incoraggiata. E una volta stimolata, deve permettere che abbia luogo.

Un allenamento ideale, quindi, sarebbe:

- 1) Indurre la massima stimolazione della crescita
- 2) Utilizzare un minimo di riserve corporee.

Molti bodybuilder non ottengono risultati ottimali a causa del loro rifiuto ad allenarsi a un punto di cedimento muscolare momentaneo. Contrariamente

all'opinione generale, l'ultima ripetizione di un set portato al fallimento non è più pericoloso. In effetti, dovrebbe essere il più sicuro, perché essendo l'ultima, tale ripetizione è la più debole, a malapena in grado di generare abbastanza forza per completarla. Il rischio riguarda le prime ripetizioni, quando sei più forte e più capace di generare più forza del necessario per la loro realizzazione.

Quindi non finire nessuna delle tue serie (eccetto per i warm-up) prima del fallimento per paura che sia pericoloso. Potrebbe anche essere comodo avere un partner di allenamento ma l'assistenza non dovrebbe facilitare le ripetizioni. Dovrebbe a malapena essere in grado di completarle nonostante il tuo più grande sforzo.

Tuttavia, non terminare mai un set solo perché è stato completato un certo numero di ripetizioni. Come affermava Mike Mentzer (nella prima foto in basso durante un suo seminario), il massimo rappresentante dell'alta intensità, l'interruttore della crescita muscolare è il momentaneo cedimento muscolare.



Qui in basso, Mike Mentzer mentre preparava Dorian Yates, sei volte Mr. Olympia ed oggi grande sostenitore degli allenamenti ad alta intensità.



SECONDA PARTE

Il basso utilizzo nelle palestre dell'allenamento ad alta

intensità è dovuto alla non facile comprensione (e messa in pratica) dei suoi principi. In teoria sono estremamente semplici da comprendere ma tale semplicità spesso diviene un ostacolo. Questo forse perché nella società siamo abituati a sopravvalutare la complessità e sottovalutare - appunto - la semplicità.

I pilastri del metodo ad alta intensità sono:

- intensità
- volume
- frequenza
- sovraccarico progressivo

Intensità

Per capire cosa si intende per intensità, bisogna assolutamente comprendere appieno il concetto di momentaneo cedimento muscolare. Nel farlo, prima, devo spiegarti le fasi in cui i nostri muscoli si contraggono:

- concentrica
- isometrica

- eccentrica

Per **concentrica** (o fase positiva) si intende la spinta o la trazione (dipendentemente all'esercizio che stiamo svolgendo). Ad esempio la fase concentrica nella panca piana è l'atto che impieghiamo per spingere il bilanciere dal nostro petto verso il soffitto. Mentre, facendo sempre un esempio, nelle trazioni alla sbarra, la fase concentrica è quando ci tiriamo su verso la sbarra. La fase concentrica nelle tecniche ad alta intensità viene impiegata in circa 3-4 secondi, senza slanci, bloccando le articolazioni (in tutta la durata della serie) per isolare completamente il muscolo che stiamo allenando. E' necessario mantenere un movimento fluido. La fase concentrica è la condizione di maggior debolezza.

La fase **isometrica**, invece, è la capacità di mantenere fermo un carico in una specifica fase del movimento che stiamo eseguendo. In questa condizione, il muscolo è in grado di mantenere, in una posizione statica, un carico fino al 20% più pesante di quanto potremmo fare durante la concentrica. Non tutti gli esercizi ci

consentono di mantenere una fase statica (appunto isometria). Lo possiamo fare nelle trazioni alla sbarra (o lat machine) quando portiamo la sbarra verso noi e la “tratteniamo”. Oppure nella leg extension quando stendiamo le gambe, oppure nella leg curl quando, a pancia sotto, portiamo i talloni verso i femorali. Per non sbagliare, ricorda che dopo una fase isometrica deve poi seguire una fase negativa (di cui parleremo a breve). Quindi, non è possibile avere una fase statica negli esercizi di spinta: panca, squat, pressa, curl per bicipiti, esercizi per tricipiti ecc.

Mentre possiamo applicare la isometrica ad esempio nel leg curl e leg extension come nella immagine in basso



ISOMETRIC



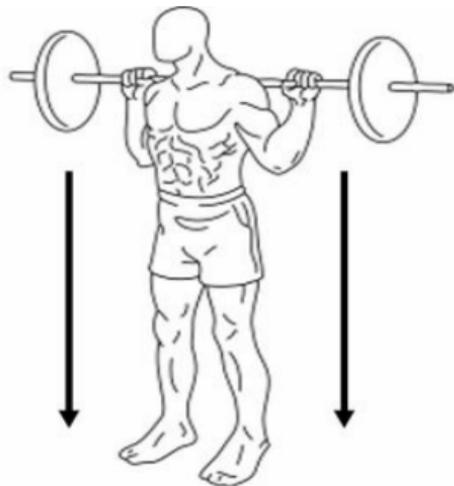
Nella fase statica (isometrica), abbiamo anche il “peak contraction” dove il muscolo è completamente contratto, reclutando la maggior parte delle fibre muscolari. Tale momento produce un aumento dell’intensità dell’esercizio e allo stesso tempo una dispersione delle forze di inerzia. Quindi, giusto per fare un esempio, quando ti sollevi alla sbarra per fare i dorsali, sali in 3-4 secondi (concentrica) e mantieni la sbarra vicino al tuo corpo “trattenendola” per 2 secondi. In seguito avverrà una fase negativa.

La terza fase è quella **eccentrica** (negativa) dove il

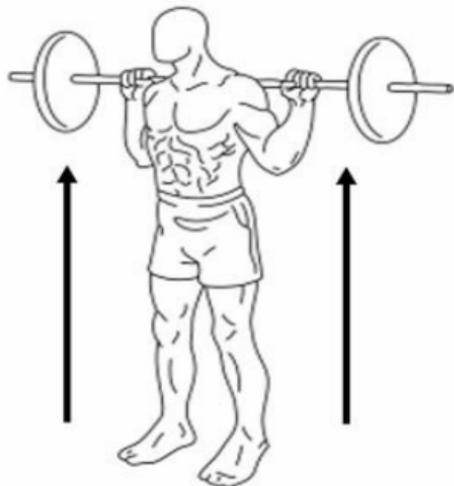
muscolo è in assoluto più forte in quanto in grado di rallentare la discesa del peso con un carico fino al 40% più pesante della fase concentrica. Tale fase è ciò che contraddistingue un sollevatore di pesi (powerlifter) da un culturista (bodybuilder). Il primo, esegue delle esecuzioni esclusivamente esplosive in quanto ha come unico obiettivo sollevare la maggior quantità di carico possibile nella corretta esecuzione ma non ha come obiettivo lo sviluppo estetico delle masse muscolari.

Questa fase deve durare 4 secondi. Per non sbagliare, quando esegui una serie, mentalmente conta in questo modo: “milleuno...milledue...milletre ecc.”

Riepiloghiamo attraverso l'immagine di uno squat il concetto di concentrica ed eccentrica (ricordandoti che in questo esercizio, come del resto la panca per pettorali e spalle, non va applicata l'isometria).



Eccentric



Concentric

Capisci che una singola ripetizione può durare da un minimo di 7 secondi ad un massimo di 9 secondi (isometria inclusa ove possibile)?

Volume

Si intende per volume la somma di tutte le serie e ripetizioni eseguite durante un allenamento. Ricorda, intensità e volume sono inversamente proporzionali. All'aumentare di uno deve per forza diminuire l'altro. Basta vedere il centometrista che offre tutto quello che ha in un breve lasso di tempo senza risparmiarsi. Ma,

qualora la distanza da coprire (quindi il volume), dovesse aumentare, allora sarà costretto a ridurre l'intensità a favore - appunto - del volume (ciò che fa il maratoneta).

Nelle tecniche ad alto volume si cerca di applicare in allenamento la massima quantità di volume sopportabile. Nelle tecniche ad alta intensità invece, il volume deve essere il minimo necessario a produrre la massima risposta di adattamento possibile.

Quindi, il mio suggerimento, durante la stesura del tuo piano di allenamento (volgarmente chiamate schede) è di partire eseguendo un solo esercizio per ogni gruppo muscolare. Soltanto dopo, registrando i risultati (forza, risposte fisiche ecc.) potrai valutare se aumentare il volume. Faccio un esempio per il petto: Esegui una serie di panca piana (esercizio base) con le metodiche descritte sopra. La volta successiva (parleremo di frequenza a breve) esegui ancora soltanto questa unica serie osservando eventuali miglioramenti in modo da considerare il carico (se aumentarlo, mantenerlo o ridurlo), aumentare il recupero fisico, oppure

aumentare il volume inserendo un secondo esercizio per il petto sempre con le metodiche di cui sopra.

Devi trovare e sperimentare il volume di lavoro adatto a te. Per farlo, devi obbligatoriamente partire da un minimo di lavoro per poi eventualmente aumentarlo. Non puoi fare il contrario!

Una serie eseguita in modalità “alta intensità” fino a raggiungere il momentaneo cedimento muscolare (condizione necessaria) non è come eseguire una serie mirando solo al volume. Credimi, sono due cose totalmente diverse (ed opposte).

Il volume di lavoro, nelle tecniche ad alta intensità, viene costantemente rimodulato dall’atleta (o allenatore) dopo un’attenta analisi ed interpretazione dei dati registrati durante un allenamento. Quindi, se riduci solo il volume senza però comprendere a pieno il concetto di intensità, allora stai solo sbagliando. Devi allenarti per cresce e non spostare pesi come un facchino.

Frequenza

La frequenza è il periodo che intercorre tra una seduta e la successiva. Attenzione, non sto dicendo da una seduta dove - ad esempio - hai allenato il petto e la successiva seduta dove allenerai nuovamente il petto. Intendo proprio i giorni che passano da un allenamento all'altro indipendentemente dai muscoli che lavorerai.

La frequenza è soggettiva e dipende dall'intensità dell'allenamento precedente e le proprie capacità di recupero (queste diminuiscono con il passare degli anni). Impara quindi ad ascoltare il tuo organismo come ad esempio i dolori post-allenamento (D.O.M.S.). Di solito però suggerisco un minimo di 4 giorni. Quindi se ti alleni lunedì, il prossimo allenamento andrà svolto non prima di venerdì. Chiaramente anche un eccessivo numero di giorni di recupero potrebbero essere controproducenti. Come vedi, devi registrare e raccogliere quanti dati più possibile per sviluppare il tuo programma di allenamento.

Per ogni allenamento, sul tuo diario, prendi sempre nota di carichi usati, ripetizioni eseguite, la ripetizione dove

hai raggiunto il momentaneo cedimento muscolare ecc. Ogni volta che tornerai in palestra, dovrai riscontrare un miglioramento o nei carichi o nelle ripetizioni all'interno della serie. Se ciò non avviene, considera i parametri che abbiamo trattato fino ad ora oltre ad osservare anche la tua alimentazione e lo stile di vita in generale.

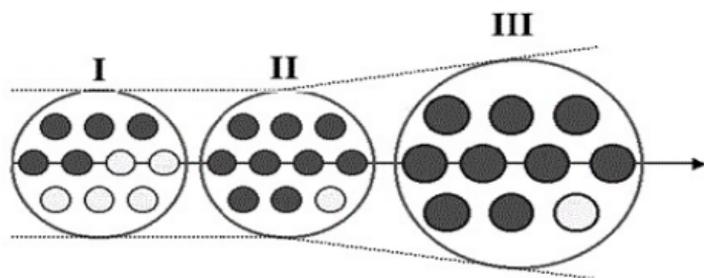


Quindi come vedi non esiste una scheda che vada bene per tutti.

Sovraccarico progressivo

La forza che un muscolo può generare è data per il

50% dalla grandezza della sua sezione trasversa. In poche parole, la forza che un muscolo può generare è - almeno per il 50% - dipesa dal suo volume. Gli altri fattori che decretano la forza di un muscolo sono la quantità di unità motorie reclutabili in una singola ripetizione massimale, dalla distanza delle origini delle inserzioni dei tendini nel tessuto osseo che stabiliscono un vantaggio o svantaggio di leva. Chiaramente, su questi due fattori non possiamo farci nulla, quindi tanto vale lavorare solo sul primo aspetto.



Se il carico sollevato è direttamente proporzionale alla massa muscolare, i nostri allenamenti dovranno essere finalizzati all'aumento progressivo della forza. Ora, ricorda che i sollevatori di pesi (powerlifting) non

hanno le stesse masse dei bodybuilder per due motivi: volumi ridotti (nella serie) e assenza della fase negativa.

La crescita muscolare è la diretta conseguenza di uno stress continuo applicato sui nostri muscoli inducendo un riadattamento (proprio come l'abbronzatura spiegato prima). Senza un aumento progressivo dei carichi di lavoro (e quindi la forza) non è possibile crescere muscolarmente.

Range di esecuzione

Nelle tecniche ad alta intensità, ogni serie deve essere eseguita e portata al momentaneo cedimento muscolare entro un range di 6 massimo 10 ripetizioni. Chiaramente se sfori questo parametro, continua con la serie (non fermarti mai soltanto perché lo dice la scheda) ma poi tienine conto per la volta successiva. Se invece non riesci neanche ad arrivare a 6 ripetizioni, allora rimodula il carico di lavoro per la prossima seduta.

Fanno eccezione soltanto lo squat e la pressa dove il

range di ripetizioni nella serie deve essere tra 8 e 12 (non vale per tutti gli altri esercizi per le gambe).

In questo modo verranno interessate principalmente le fibre bianche attivate da un metabolismo energetico di tipo anaerobico lattacido (ATP e fosfocreatina). Gli aumenti dei carichi, una volta raggiunto le 10 ripetizioni (con momentaneo cedimento muscolare ad esempio all'undicesima), non dovrebbero mai superare il 5-10% di quelli usati precedentemente. Ogni aumento di carico, di solito, riporta indietro di 2-3 ripetizioni.

Quindi, nella medesima ed unica serie di un esercizio, prima si lavora sul volume della stessa e soltanto dopo al sovraccarico. Ricordo ancora che il volume di lavoro di un muscolo deve essere valutato nel tempo partendo prima da una sola singola serie.

Facciamo l'esempio per il petto, dopo essere partito con la panca piana (esercizio base) dopo un'attenta osservazione e analisi del tuo diario di allenamento, scopri che il tuo volume comprende 3 esercizi aggiunti progressivamente (panca piana, panca alta, croci).

Quindi il totale delle serie che esegui è di 3 (una serie per ogni esercizio). Questo è il tuo volume per il petto! Se nel tempo non ottieni progressi, allora valuta di ridurlo a soli due esercizi (quindi due serie).

Per ogni allenamento devi valutare intensità, volume ed infine frequenza.

Cedimento muscolare

Il momentaneo cedimento muscolare coincide con quella ripetizione che - nonostante - il nostro più grande impegno mentale e fisico, risulta essere impossibile da terminare mantenendo le articolazioni bloccate e le velocità di esecuzione previste. Immagina di avere una pistola puntata sulla tempia quando arrivi ad una ripetizione che ti riesce difficile portare a termine.

Quindi, il cedimento muscolare è una condizione che devi assolutamente raggiungere e in quei momenti, la tua testa gioca un ruolo fondamentale. Immagina di essere un centometrista che sta per tagliare il traguardo per primo con dietro però tutti i suoi avversari. Devi dare tutto e subito!



Riscaldamento

Un buon riscaldamento che anticipa un allenamento ad alta intensità, dovrebbe comprendere un riscaldamento generale (sistemico) seguito da uno locale (specifico). Il riscaldamento generale puoi conseguirlo attraverso 5 minuti di camminata rapida ma leggera al tappeto (o cyclette). Deve essere il minimo necessario per aumentare le pulsazioni cardiache e la temperatura corporea.

In seguito, si passa al riscaldamento locale/specifico che avviene solo con il primo esercizio di tutto

l'allenamento (e non per ogni gruppo muscolare!). Consiglio di utilizzare il 50% del carico impiegato la volta precedente per quel determinato esercizio nella serie allenante ed eseguire 5 ripetizioni. Attendi circa 1 minuto e poi esegui altre 3 serie con l'80% del carico impiegato la volta precedente nella serie allenante.

Basta eseguire questa procedura soltanto con il primo esercizio della seduta di allenamento. Non devi ripeterlo per ogni esercizio o per ogni gruppo muscolare. Basta il primo!

Riepilogo del metodo

Un allenamento eseguito ad alta intensità comprende:

- basso numero di contrazioni nella serie
- massimo 3-4 serie sui gruppi muscolari grandi (ricorda, una serie per ogni esercizio del medesimo gruppo muscolare)
- 1 massimo 2 serie sui gruppi muscolari piccoli (sempre come spiegato sopra)
- noterai un ridotto pompaggio ma non è necessario al raggiungimento della crescita

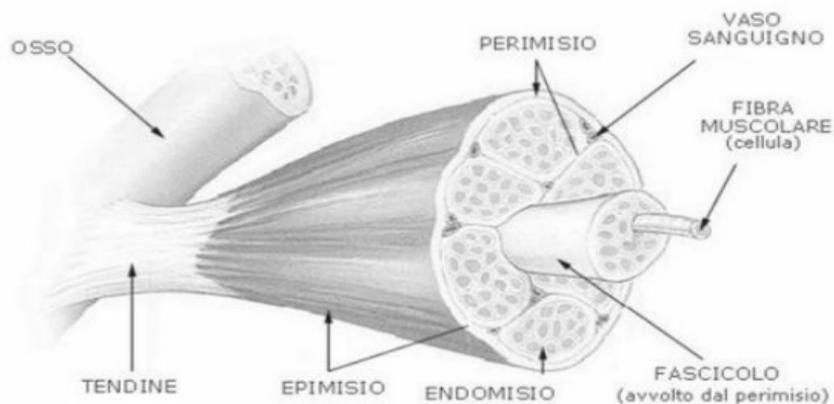
muscolare (vedi centometrista)

- uso di isometriche e negative
- tempi fissi di movimento
- momentaneo cedimento muscolare

(OBBLIGATORIO!)

- frequenza di allenamento non inferiore a 4 giorni.

Il numero di contrazioni del muscolo durante la serie allenante è relativamente basso in modo da raggiungere il momentaneo cedimento muscolare in un tempo totale di lavoro non superiore ai 90 secondi (attive solo le fibre bianche).



Seppur le serie totali non vengono definite a priori, ma soggette alla libera interpretazioni e dati registrati, normalmente 3-4 serie per i muscoli grandi (petto, dorso, quadricipiti) e 1-2 serie per quelli piccoli (deltoidi, tricipiti, bicipiti) risultano essere sufficienti. Attenzione, ti ricordo però che per scoprirlo, per ogni gruppo muscolare devi partire da una sola singola serie ed eventualmente aumentarle. Il numero di serie per gruppo muscolare allenato è il minimo indispensabile a produrre il massimo risultato possibile in termini di crescita muscolare.

Nell'alta intensità vengono enfatizzate le fasi isometriche e negative durante ognuna delle ripetizioni

costituenti la serie. E' sempre previsto un tempo fisso di movimento. Inoltre è tassativo per ogni serie allenante il raggiungimento del momentaneo cedimento muscolare. Infine, la frequenza di lavoro è variabile, tuttavia è consigliabile non andare mai sotto un minimo di 4 giorni tra un allenamento ed il successivo.

Esempio di programma di allenamento

Prendi quanto stai per leggere soltanto come un esempio, un modello di partenza ma ti ricordo che devi assolutamente tenere conto di quanto spiegato fino adesso. Soltanto in questo modo saprai personalizzare il tuo piano di allenamento che non è detto che sia lo stesso per tanti altri.

Tra parentesi trovi il range delle ripetizioni.

Lunedì (Petto/Spalle/Tricipite)

PETTO:

Parallele 1x (6-10)

Panca piana* 1 x (6-10)

Panca inclinata 1 x (6-10)

SPALLE

Tirate al mento* 1 x (6-10)

Lento avanti 1 x (6-10)

TRICIPITI

Panca stretta* 1 x (6-10)

Venerdì (Dorso/Bicipite/Addome)

DORSO

Stacco da terra* 1 x (6-10)

Lat machine presa inversa 1 x (6-10)

Pulley basso 1 x (6-10)

BICIPITE

Curl in piedi con bilanciere* 1 x (6-10)

ADDOME

Crunch su panca/machine* 1 x (12-20)

**Martedì della successiva settimana
(Polpacci/Femorali/Quadricipiti)**

POLPACCI

Calf in piedi* 1 x (12-20)

Calf seduto 1 x (12-20)

FEMORALI

Stacco a gambe tese* 1 x (6-10)

Leg curl 1 x (6-10)

QUADRICIPITI

Squat* 1 x (8-12)

Pressa 1 x (8-12)

Leg extension 1 x (6-10)

Note sulla scheda

Ricordo che il numero degli esercizi per ogni gruppo muscolare riportato in questa scheda è solo a puro scopo esemplificativo. Devi partire da un solo esercizio per gruppo muscolare (quelli che trovi con asterisco) ed eventualmente aumentare gradualmente il volume in base ai tuoi dati e progressi registrati. Ricordo infine che ogni serie va eseguita una sola volta per poi passare all'eventuale secondo esercizio del medesimo gruppo muscolare.

Non ci sono tempi di recupero tra un esercizio all'altro perché anche questi sono soggettivi. Sappi soltanto che la densità dell'allenamento (ovvero quanto tempo impieghi per eseguire la seduta di allenamento) decreterà l'intensità. Quindi tienine conto.

Eventualmente, agli inizi ti suggerisco di stare intorno ai 3 minuti tra una serie/esercizio e l'altro.

Come ti avevo accennato prima, per i quadricipiti il range delle serie va da 8 a 12 (fatta eccezione per il leg extension in quanto esercizio monoarticolare). Di solito i quadricipiti li eseguo a fine seduta per le gambe in quanto molto stancanti ma volendo puoi apportare dei cambiamenti sull'ordine di esecuzione.

In totale, per ogni seduta, non dovresti andare oltre le 10 serie totali per un massimo di 30 minuti di allenamento.

Infine, ricorda che la frequenza di allenamento (giorni che intercorrono tra una seduta e l'altra anche per gruppi muscolari differenti) va monitorata e testata nel tempo.

Se ti alleni in alto volume, prenditi almeno una settimana di scarico prima di iniziare.

Approfondimenti

Probabilmente arrivato a questo punto, non solo non vedi l'ora di testare quanto ti ho spiegato fino ad ora.

Inoltre, ti starai chiedendo quale strategia alimentare adottare. Per questo, ti suggerisco una serie di altri miei libri che puoi sempre trovare su Amazon:

ALIMENTAZIONE

- La Dieta Chetogenica senza rinunciare ai carboidrati: Carb Cycling Italiano mangiando anche pane, pasta, pizza
- La strategia dei 3 Digiuni Intermittenti: Personalizza il digiuno Intermittente in base ai tuoi obiettivi e stile di vita
- Il digiuno settimanale terapeutico per tutto l'anno: Digiuna anche se fai sport: Tabelle, esempi e strategie personalizzabili
- Il Testosterone dei Guerrieri: Metodo scientifico e 100% naturale per migliorare erezione, mente, umore e vita sociale

PSICOLOGIA

- Programmare la Mente Inconscia per Dimagrire

costantemente (con o senza dieta): Guida 100%
pratica con semplici esercizi per dimagrire
mangiando anche senza dieta

TERZA PARTE

Premessa sull'attività cardio

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 sessione 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!) Con 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 protratte 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:

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

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?

Avrai 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:

$$(60\%-70\% \text{ di Frequenza cardiaca di riserva}) + \text{Frequenza cardiaca di riserva a riposo}$$

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

FCM = 220-30 = 190 BPM (60%-70% di Freq. cardiaca di riserva) + Freq. cardiaca a riposo = 136/149 BPM

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 escludendo). 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 H.I.I.T.

TABELLA DI RIFERIMENTO 1

TABELLA 1 (Alta Inte

	Allenamento Alta Intensità Intervallata	
Settimana 1	Un ciclo di 4 minuti (come mostrato nella 2 [^]	U m m

	tabella di riferimento)	ta ri
Settimana 2	Un ciclo di 5 minuti (come mostrato nella 2 ^a tabella di riferimento)	U m m ta ri
Settimana 3	Un ciclo di 7 minuti (come mostrato nella 2 ^a tabella di riferimento)	U m m ta ri
Settimana 4	Un ciclo di 8 minuti (come mostrato nella 2 ^a tabella di	U m m ta

Settimana 5	riferimento) Un ciclo di 10 minuti (come mostrato nella 2 ^a tabella di riferimento)	ri U m m ta ri
Settimana 6	Un ciclo di 11 minuti (come mostrato nella 2 ^a tabella di riferimento)	U m m ta ri
Settimana 7	Un ciclo di 13 minuti (come mostrato nella 2 ^a tabella di riferimento)	U m m ta ri

Settimana 8

**Un ciclo di 14
minuti** (come
mostrato nella 2[^]
tabella di
riferimento)

**U
m
m
ta
ri**

TABELLA DI RIFERIMENTO 2

Esempio su una sess

1° minuto	30 secondi di jogging	Segu immediat da
2° minuto	30 secondi di jogging	Segu immediat da
3° minuto	30 secondi di jogging	Segu immediat da
4° minuto	30 secondi	Segu immediat

di jogging

da

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 libro.

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, lasciami una recensione su Amazon.

Ti ringrazio di cuore per aver letto il mio libro (spero di ricevere presto una tua recensione) e ti auguro ogni bene nella vita.

Mauro Signoretti