

Metabolic **K** Workout

ALLENAMENTO AD ALTO IMPATTO METABOLICO PER
DIMAGRIMENTO E BODY RECOMPOSITION



Oukside
Get the Fitness **K**

Indice

Indice	1
Allenamento ad alta intensità: è ora di cambiare	7
Quando “l’attività fisica fa ingrassare”	8
Come aumenta la massa (il tono) muscolare	11
Dalla Fisiologia all’allenamento: iniziamo a costruirlo	14
Perché non il cardio per bruciare i grassi?	15
Effetti dell’attività a intervalli su metabolismo e dimagrimento	17
La scelta degli esercizi: full body vs isolamento	17
Allenamento ad alta intensità: da fare e da non fare	19
Nel vivo della programmazione: quanto intenso è molto intenso?	20
Perché coinvolgere più masse muscolari (di nuovo)	20
Consumo metabolico dei singoli distretti muscolari	21
Un esempio: perché in ottica dimagrimento è meglio preferire i multiarticolari	22
Impatto metabolico per diversi esercizi	22
Impatto metabolico esercizi a corpo libero	22
Core	22
Full Body	23
Upper Body	23
Lower Body	23
Impatto metabolico esercizi con kettlebell	24
Core	24
Full Body	24
Upper Body	24
Lower Body	25
Allenamento a Corpo Libero: come programmarlo	26
Caratteristiche dei singoli circuiti metabolici	26
Impostazione dei circuiti e come programmarli	26
Programmazione della fase di condizionamento (settimane 1, 2, 3)	27
Creazione allenamenti metabolici della fase preparatoria	27
Scelta dei parametri allenanti	28
Creazione allenamenti brevi ad alta intensità della fase preparatoria	28
Scelta dei parametri allenanti	28
Creazione allenamenti metabolici della fase di consolidamento	29
Scelta dei parametri allenanti	29
Creazione allenamenti brevi ad alta intensità della fase di consolidamento	29

Scelta dei parametri allenanti	30
Programmazione della fase di allenamento (settimane 4, 5, 6)	30
Creazione allenamenti metabolici della fase di allenamento	30
Settimana 1 - Fase di allenamento	30
Settimana 2 - Fase di allenamento	31
Settimana 3 - Fase di allenamento - onde metaboliche	31
Scelta dei parametri allenanti per i circuiti metabolici (allenamenti A e C)	32
Scelta dei parametri allenanti per i circuiti alta intensità+core statico (allenamento B)	32
Programmazione della fase di alto impatto metabolico (settimana 7)	33
Creazione allenamenti metabolici della fase ad alto impatto metabolico	33
Scelta dei parametri allenanti	33
Creazione allenamenti brevi della fase ad alto impatto metabolico	34
Scelta dei parametri allenanti	34
Programmazione della fase di scarico (settimane 8, 9)	34
Programma completo Bodyweight Training	34
Settimane 1, 2 (fase preparatoria)	34
Allenamenti A e C	34
Allenamento B	35
Settimana 3 (fase di consolidamento)	35
Allenamenti A, C	35
Allenamento B	36
Settimana 4 (fase allenamento)	36
Allenamenti A, C	36
Allenamento B	37
Settimana 5 (fase allenamento)	37
Allenamenti A, C	37
Allenamento B	38
Settimana 6 (fase allenamento)	38
Allenamenti A, C	38
Allenamento B	39
Settimana 7 (fase alto impatto metabolic)	39
Allenamenti A e C	39
Allenamento B	40
Settimana 8 (scarico)	40
Allenamenti A e C	40
Allenamento B	41
Settimana 9 (scarico)	41
Allenamenti A, C	41
Allenamento B	42

Allenamento con Kettlebell: come programmarlo	43
Caratteristiche dei singoli circuiti metabolici	43
Impostazione dei circuiti e come programmarli	44
Programmazione della fase di condizionamento (settimane 1, 2, 3)	44
Creazione allenamenti metabolici della fase preparatoria	44
Scelta dei parametri allenanti	45
Creazione allenamenti brevi ad alta intensità della fase preparatoria	45
Scelta dei parametri allenanti	45
Creazione allenamenti metabolici della fase di consolidamento	46
Scelta dei parametri allenanti	46
Creazione allenamenti brevi ad alta intensità della fase di consolidamento	46
Scelta dei parametri allenanti	47
Programmazione della fase di allenamento (settimane 4, 5, 6)	47
Creazione allenamenti metabolici della fase di allenamento	47
Settimana 1 - Fase di allenamento	48
Settimana 2 - Fase di allenamento	48
Settimana 3 - Fase di allenamento - onde metaboliche	49
Scelta dei parametri allenanti per i circuiti metabolici (allenamenti A e C)	49
Scelta dei parametri allenanti per i circuiti alta intensità+core statico (allenamento B)	49
Programmazione della fase di alto impatto metabolico (settimana 7)	50
Creazione allenamenti metabolici della fase ad alto impatto metabolico	50
Scelta dei parametri allenanti	50
Creazione allenamenti brevi della fase ad alto impatto metabolico	51
Scelta dei parametri allenanti	51
Programmazione della fase di scarico (settimane 8, 9)	51
Programma completo Kettlebell Training	52
Settimane 1, 2 (fase preparatoria)	52
Allenamenti A e C	52
Allenamento B	52
Settimana 3 (fase di consolidamento)	53
Allenamenti A, C	53
Allenamento B	53
Settimana 4 (fase allenamento)	54
Allenamenti A, C	54
Allenamento B	54
Settimana 5 (fase allenamento)	55
Allenamenti A, C	55
Allenamento B	56

Settimana 6 (fase allenamento)	56
Allenamenti A, C	56
Allenamento B	57
Settimana 7 (fase alto impatto metabolico)	57
Allenamenti A e C	57
Allenamento B	58
Settimane 8 (scarico)	58
Allenamenti A e C	58
Allenamento B	59
Settimana 9 (scarico)	59
Allenamenti A, C	59
Allenamento B	60

Come programmare l'allenamento "ciclico": HIIT + Sprint **61**

Corsa, tapis roulant, bike, ellittica... WTF?!	61
Il parametro fondamentale: la Frequenza Cardiaca (FC)	62
Calcolo della FCmax con il test MUTT	62
In mancanza di cardiofrequenzimetro: la scala dello sforzo percepito	63
Caratteristiche dell'allenamento ciclico ad alta intensità	64
Parametri generali dell'allenamento ciclico ad alta intensità	64
Fasi ad alta intensità metabolica: HIIT	64
Protocollo per le fasi HIIT	64
Fasi ad alta intensità: Sprint	65
Protocollo per le fasi di Sprint	65
Programma completo Sprint e HIIT	65
Settimane 1, 2, 3 - (fase di condizionamento)	66
Settimana 1	66
Allenamenti A, C	66
Allenamento B	66
Settimana 2	66
Allenamenti A, C	66
Allenamento B	66
Settimana 3	67
Allenamenti A, C	67
Allenamento B	67
Settimane 4, 5, 6 - (fase di allenamento)	67
Settimana 4 = Settimana 5 = Settimana 6	67
Allenamenti A, C	67
Allenamento B	67
Settimane 7 - (fase ad alto impatto)	68
Settimana 7	68
Allenamenti A, C	68

Allenamento B	68
Settimane 8, 9 - (fase di scarico)	68
Settimana 8	68
Allenamenti A, C	68
Allenamento B	68
Settimana 9	68
Allenamenti A, C	68
Allenamento B	68
Allenamento con Pesi e bilanciere: come programmarlo	69
Allenamenti ad alta intensità metabolica	69
Caratteristiche dei singoli circuiti ad alta intensità metabolico	69
Allenamenti ad alta intensità di carico	70
Caratteristiche dei singoli allenamenti ad alta intensità di carico	71
Impostazione degli allenamenti con i pesi e come programmarli	72
Programma completo Weight Training	73
Settimane 1, 2 (fase di condizionamento)	73
Settimana 1 = Settimana 2	73
Allenamenti A, C	73
Allenamento B	73
Settimane 3, 4, 5 (fase di allenamento)	73
Settimana 3	73
Allenamenti A, C	73
Allenamento B	73
Settimana 4	74
Allenamenti A, C	74
Allenamento B	74
Settimana 5	74
Allenamenti A, C	74
Allenamento B	74
Settimana 6 (fase ad alto impatto metabolico)	75
Settimana 6	75
Allenamenti A, C	75
Allenamento B	75
Settimana 7, 8 (fase di scarico)	75
Settimana 7	75
Allenamenti A, C	75
Allenamento B	75
Settimana 8	76
Allenamenti A, C	76
Allenamento B	76
Mai trascurare: mobilità e riscaldamento	77

Pre-attivazione e mobilità generali	77
Circuito: indicazioni ed esercizi	77
Riscaldamento Bodyweight Training	79
Riscaldamento Sprint, HIIT	80
Circuito core: indicazioni ed esercizi	80
Avviamento ed andature: indicazioni	81
Riscaldamento Weight Training	83
Database esercizi: spiegazioni e rappresentazioni	84
Bodyweight Training: upper body	84
Bodyweight Training: lower body	86
Bodyweight Training: total body	88
Bodyweight Training: core	90
Kettlebell Training	92
Weight Training	95
Back Squat	95
Bench Press	96
Deadlift	97
Military Press	99
Front Squat	100
Altri esercizi utili	101
Conclusioni: approccio, aspettative e prosieguo	102
Come approcciarsi	102
Cosa aspettarsi	102
Cosa fare dopo	103
Riferimenti	104

Allenamento ad alta intensità: è ora di cambiare

Per allenamento ad alta intensità la maggior parte delle persone fa riferimento a estenuanti circuiti di esercizi eseguiti con una infinità di ripetizioni. Non è raro sapere di persone che stanno per oltre un'ora a saltellare e fare piegamenti.

Il motivo principale è che chi sceglie questo tipo di allenamenti “non vuole ingrassare” (tipico nelle ragazze) o “vuole definire” (tipico dei ragazzi) e generalmente il Personal Trainer accomoda la richiesta per paura di perdere Clienti con allenamenti di quel tipo: poco funzionali, terribilmente debilitanti.

Questo è un grosso problema, e lo è stato perché ha generato la credenza che esistano allenamenti “dimagranti” o “per la definizione”, ma - cosa peggiore - ha fatto sì che questi fossero associati ad **alti volumi di lavoro e bassissimo carico**.

Fortunatamente nel campo dell'allenamento le cose stanno cambiando...

Ma nel Fitness (comprendente salute, forma fisica, dimagrimento) in generale? Ben altra storia. Molto spesso i Nutrizionisti (tutti coloro che si occupano di Nutrizione) badano solo all'aspetto dietetico delle persone. Vogliono far dimagrire un cliente? Al diavolo cosa sta facendo in allenamento e se il Personal Trainer è uno “vecchio stampo” e **poco aggiornato** che sta facendo fare al malcapitato lunghissime sessioni di cardio e circuiti a 50 ripetizioni per esercizio...

Se si tratta di **cellulite**, poi, addio: condizioni perfette per annientare la fiducia della cliente... verso il Nutrizionista! Già, non verso il Personal Trainer: che colpa avrebbe, lui, visto che le sta facendo fare proprio quegli allenamenti “dimagranti” e “anti cellulite”?

Loro (la cliente e il Personal Trainer) non sanno che quegli allenamenti estenuanti (cardio+circuiti infiniti), in realtà, stanno esasperando la condizione “cellulite”. La dieta, seppur “ben bilanciata e programmata”, sarà a quel punto... inutile! Bisognerà agire sull'allenamento.

Questa guida mira proprio a fornire preziose informazioni sia all'Appassionato / Amatore che voglia applicare su di sé le strategie proposte, sia al Professionista / Esperto del settore, affinché dal campo dell'Allenamento e del Fitness in generale, scompaiano per sempre allenamenti estenuanti con 40 minuti di cardio + circuiti con esercizi da 50 ripetizioni.

Quando “l’attività fisica fa ingrassare”

Forse già che **dimagrimento** non significa perdere peso, non significa aumentare la massa muscolare, non significa perdere grasso. O meglio, non significa **solo** quelle cose.

La definizione migliore di “dimagrimento” è questa:

“Modificare la composizione corporea a favore di maggiore massa muscolare (%) e minor grasso corporeo (%).”

Le due parentesi sono dei punti chiave; si può dimagrire infatti in tre modi:

1. aumentando la massa muscolare, pur mantenendo il grasso corporeo;
2. diminuendo il grasso corporeo, mantenendo la massa muscolare;
3. aumentando la massa muscolare e riducendo il grasso corporeo.

(In verità lo si potrebbe fare anche aumentando entrambe le cose, con un aumento molto maggiore del tessuto muscolare rispetto all’aumento del tessuto grasso, ma lasciamo questo caso ai fortunatissimi o chi è novizio e veramente fuori forma; ci interessa qui il concetto).

La terza cosa è più difficile, non per questo impossibile, ma a noi cosa interessa? Vogliamo migliorare la composizione corporea, promuovere il dimagrimento, e restare in salute. Che seguiamo l’una o l’altra via, arriveremo a quel risultato. Per di più, potremmo combinarle per ottenere, in ultima istanza, aumento della massa muscolare **in assoluto** unito a diminuzione del grasso corporeo **in assoluto**.

Basterà combinare 1+2 in periodi appropriati: periodi del percorso di “ricomposizione corporea” in cui si cerca maggiormente l’aumento di massa e periodi in cui si cerca la riduzione del grasso corporeo, per ottenere 3.

“Perdere peso” dovrebbe essere tra le ultime cose a cui pensare; ovvero, non bisognerebbe porselo come obiettivo, ma lasciarlo come una conseguenza di ciò che si sta facendo. Molto più importante pensare alla composizione corporea e al benessere della persona.

E in tal senso la parola “dimagrimento” acquista un significato molto più profondo: **migliorare la composizione corporea e sentirsi bene**. Perché, in fondo, è questo ciò tutti vogliono, anche se lo si associa spesso al primo concetto che viene in mente (cioè, perdita di peso).

In quest’ottica, ci sono alcuni tipi di attività fisica che... **“fanno ingrassare”**. Già, perché se si può dimagrire aumentando la sola massa muscolare mantenendo la quantità assoluta di grasso corporeo, se si perde massa muscolare senza alcuna

perdita di grasso, **peggiorando la composizione corporea**... Cosa si sta facendo? Esatto: si sta ingrassando.

Niente meglio dello studio di Bryner e colleghi (1) per capire come certe attività possano essere deleterie in termini di composizione corporea, sulla maggior parte delle donne (ma possiamo estendere il discorso anche agli uomini).

Sia chiaro: non è l'unico esperimento del genere, ce ne sono altri, ma questo... Rappresenta quasi fedelmente ciò che accade nella realtà: forte restrizione calorica, attività fisica da criceto sulla ruota e ostinazione nell'aumentare progressivamente i minuti sul tapis roulant piuttosto che passare ad altro.

Vi riportiamo qui i concetti chiave dello studio, che ha messo a paragone attività **ad alta intensità** con attività **cardio a bassa intensità**. Con "alta intensità" intendiamo modalità di esercizio che mettano in moto i muscoli in modo da creare elevate tensioni intramuscolari in range di movimento abbastanza ampi.


Prendete ad esempio uno Squat o un Jump Squat: bisogna accovacciarsi e poi saltare; il range di movimento quindi è più lungo di quello che occorre - per esempio - nel passo della corsa - e di certo la potenza che si esprime è ben più ampia.

I Ricercatori hanno sottoposto i soggetti dello studio a una dieta fortemente ipocalorica, combinata con allenamento ad alta intensità **oppure** ad un allenamento molto simile ai 40 minuti di cardio e circuito con 50 ripetizioni a esercizio che molti fanno nella speranza di "definire" (nello studio facevano solo cardio, ma in sostanza quel numero di ripetizioni è sicuramente non ad alta intensità: quanto peso si può sollevare con quel range?).

Per inciso: il gruppo ad alta intensità eseguiva allenamenti che richiederebbero 15-25 minuti; quello a bassa intensità ogni volta impiegava dai 20 minuti (inizio dello studio) ai 60 minuti (fine dello studio). Tutti e due i gruppi facevano 3 allenamenti settimanali.

Ecco i risultati maggiori:

- Il miglioramento della $VO_{2\text{ max}}$ fu **il medesimo!** Vuol dire: se si vogliono migliorare le capacità aerobiche, a meno che non ci si debba allenare per quel lavoro specifico (corsa di lunga distanza), non servono più che 15-30 minuti 2-3 volte a settimana.
- I soggetti con attività a bassa intensità (aerobica) hanno perso massa muscolare, quelli con attività ad alta intensità no; wow, con il cardio+circuito infinito non solo stiamo privando le persone di preservare massa muscolare, stiamo anche inducendo l'organismo a smantellarla più velocemente.



“Fa ingrassare” è una espressione non proprio bella, poco tecnica, fa molto da televendita di attrezzi ginnici di dubbia utilità ma: per come abbiamo definito il **dimagrimento**, ridurre la massa muscolare significa... **ingrassare** (ovvero, in percentuale, il grasso aumenta).

Chiarito che **per dimagrimento e salute** ciò che **non** si deve fare è attività a bassa intensità e attività cardio prolungata, andiamo a vedere cosa si deve fare per **migliorare la composizione corporea**.

Come aumenta la massa (il tono) muscolare

Aumentare la massa muscolare è sicuramente ben visto dai ragazzi, ma può essere un dramma per molte ragazze; per loro “aumento” - quando si è in palestra o nello studio del Nutrizionista - è una parola che proprio non deve essere pronunciata.

Introduciamo quindi una parentesi per i Professionisti del settore, in merito alla comunicazione, importantissima in tutti i lavori che hanno a che fare con la persona. Non si tratta di prendere in giro (sarebbe ingenuo, visto che state probabilmente leggendo come Appassionati e volenterosi di migliorare voi stessi). Si tratta però di far vedere contesto per contesto una faccia differente della stessa verità. Sul lungo termine, questo significa poter convincere a fare cose in linea con gli obiettivi che ci si è posti.

Quindi, parlando di “modifica della composizione corporea a favore di...” (riprendete la definizione di dimagrimento), per non far perdere le persone in tecnicismi noiosi, ecco il consiglio:

- Per i ragazzi:
 - in una fase in cui vogliono vedersi più magri, parlare di “dimagrire” (“Con questo programma favoriamo il dimagrimento...”);
 - in una fase in cui vogliono vedersi più grossi, parlare di “aumentare massa muscolare” (“Con questo programma stimoliamo il muscolo ad aumentare...”).
- Per le ragazze:
 - in una fase in cui vogliono vedersi più magre, parlare di “dimagrire” (“Con questo programma favoriamo il dimagrimento...”);
 - in una fase in cui vogliono vedersi più toniche, parlare di “tonificare i muscoli per vederti più magra” (“Con questo programma stimoliamo i muscoli, che saranno più tonici e questo avrà come effetto che ti vedrai più magra...”).

Insomma, poiché pochi sanno cosa significhi davvero “dimagrimento”, la parolina può essere usata a proprio vantaggio.

Chiusa la nota comunicativa, a noi interessa capire **come bisogna fare allenamento perché sia stimolata il più possibile la massa muscolare**. In buona sostanza: vogliamo sapere quale allenamento è da stimolo al muscolo per dirgli di

rimanere lì dov'è, senza andarsene solo perché magari c'è una restrizione calorica in atto (come durante una dieta).

A risponderci, non servono migliaia di riferimenti, ma una delle review scientifiche meglio strutturate: quella di Egan e Zierath (2), che hanno condensato tutto quello che c'è da sapere in merito ai cambiamenti indotti all'interno del tessuto muscolare a seconda dei diversi stimoli (intesi come **tipo di impegno muscolare richiesto**).

Ciò che determina il migliore stimolo alla "costruzione" di tessuto proteico è: **attività ad alta intensità capace di generare elevate tensioni intramuscolari**. Questo è il fondamento. Poi, ovviamente, si può aggiungere altro per ottimizzare. E questo altro è...


Analizzando la review si possono estrapolare questi concetti chiave:

- **L'allenamento ad alta intensità, che provoca forti tensioni muscolari**, permette di "scrivere" nelle cellule muscolari di attivare i processi di sintesi proteica; la parola "scrivere" non è usata a caso: si agisce proprio a livello di mRNA, il messaggero i cui messaggi saranno decodificati dai ribosomi, i "muratori" che mattoncino per mattoncino costruiscono proteine.
- **L'allenamento a intensità sì elevata, ma che permetta anche un certo tempo sotto tensione** (TUT, nel gergo), permette a chi deve decodificare il messaggio dell'mRNA, cioè i ribosomi, di attivarsi maggiormente.
- **Allenamenti con più volume e meno intensità, quindi maggior TUT ma minore carico**, permettono di utilizzare tanto glicogeno producendo tanto lattato: queste due cose determinano, un aumento dell'ossidazione dei grassi intramuscolari (c'è meno glicogeno e quindi vengono usati più trigliceridi; inoltre il lattato produce una migliore segnalazione del GH e aumenta la produzione di catecolamine, due cose che - di nuovo - aumentano l'ossidazione dei grassi).

Capite l'errore di fare **solo** allenamenti ad elevato TUT e basso carico? Benissimo, aumentiamo l'ossidazione lipidica, a patto che non si facciano davvero serie da 50 ripetizioni: sarebbe quasi uno sforzo di tipo "ciclico", come correre, come nuotare, con basso impatto sulla muscolatura (in termini di tensione intramuscolare).

Ma non si provoca alcun cambiamento positivo che segnali al muscolo di auto ripararsi e ricostruirsi: si agisce solo sul lato "bruciare grasso" e non sul "preservare massa muscolare". Al più, quello che si ottiene è perdita di peso con maggiore enfasi verso il grasso, ma che comunque porta a perdita di massa muscolare.

Mettendo a paragone, infatti, ragazzi con stessa dieta e diverso tipo di attività fisica (aerobico, contro resistenza - i.e. pesi -, combinato - i.e. aerobico+contro



resistenza), la vittoria del “Resistance Training” vs “Aerobic Training” è evidente (studio 3 - la forza di questo studio è, soprattutto, nel metodo di analisi della composizione corporea, l’unico attendibile: la risonanza magnetica nucleare).

Migliore composizione corporea per l’allenamento ad alta intensità, mentre il solo allenamento aerobico... faceva perdere peso, sia di grasso, che di muscolo, cosicché alla fine dei giochi la composizione corporea fosse peggiore: in percentuale, più grasso, meno muscolo.

Dalla Fisiologia all'allenamento: iniziamo a costruirlo

Nel precedente capitolo abbiamo imparato due cose fondamentali:

1. Come **non** deve essere l'allenamento per migliorare la composizione corporea: e cioè, **non** cardio a bassa intensità né circuiti con esercizi eseguiti a 50 ripetizioni o stando ore e ore a saltellare.
2. **Come “istruire” il corpo a costruire massa muscolare demolendo grasso corporeo**: agire, da un lato, sulla costruzione del muscolo (o conservazione, in caso di restrizione calorica) con utilizzo di **elevate intensità**; dall'altro, sulla ossidazione dei grassi (e qui ci si può basare su allenamenti con più volume e meno intensità).

Ampliamo però il punto 2, in particolare la parte relativa alla **ossidazione dei grassi**. Da quanto scritto, sembrerebbe che occorra fare:

Allenamento ad alta intensità

+

Allenamento a bassa intensità

Cioè, molto più di quanto fanno fare quei Personal Trainer, in quanto abbiamo aggiunto la prima parte (alta intensità) a qualcosa che - abbiamo detto - non serve così tanto (cardio+circuiti infiniti).

In realtà, se ragioniamo a partire dalla Fisiologia, capiamo che la parte “ossidazione dei grassi” noi già l'abbiamo stando comodamente seduti in poltrona, perché **l'organismo a riposo utilizza acidi grassi**.

Questo non vuol dire che non inseriremo quel tipo di attività e che non serva a nulla, ma che, se ad esempio volessimo fare un **allenamento minimal**, se avessimo solo possibilità di programmare allenamenti da 15-30 minuti e dovessimo eliminare qualcosa, la prima cosa sarebbe: la parte a bassa intensità.

Certamente, le condizioni devono essere “quelle giuste”: ad esempio, un corpo costantemente rimpinzato di carboidrati avrà sempre piene le scorte di **glicogeno** non solo nei muscoli, ma nel fegato, determinando un metabolismo poco “brucia grassi” (e molto “brucia zuccheri”) - ovvero una scarsa **flessibilità metabolica** -.

Di riflesso: se una persona è in Dieta low carb / High Fat con bassissimo apporto di carboidrati (< 50-70 g), allora può saltare del tutto quella parte di allenamento (o ridurla proprio all'osso); se una persona sta invece introducendo carboidrati in quantità maggiori (già dai 70 g) quella porzione di allenamento è già meno superflua. Non è questa la sede per parlare di come calcolare quanti carboidrati occorrono in base a serie/ripetizioni eseguite o secondi "sotto tensione"; vi basti sapere che la guida è utile per tutti coloro mirino a **dimagrimento e ricomposizione corporea** e stiano introducendo dai 70 ai 200-250 g di carboidrati al giorno (oltre tale quota, è probabile che quello che si cerca non è più dimagrimento ma, semmai, qualche forma di **performance sportiva**).

Dunque, il nostro allenamento, a livello di "stimoli", apparirà come un mix di:

1. allenamento intenso: elevata tensione intramuscolare e basso TUT;
2. allenamento volume: tensione media e TUT medio;
3. allenamento metabolico*: tensione bassa e TUT elevato.

**finora non ci siamo riferiti ad esso come "metabolico", ma come allenamento "a bassa intensità e alto volume". Nel nostro caso, cioè imparando a programmare in maniera consona l'allenamento, con buona ragione possiamo definirlo "metabolico".*

Ecco: già creare un allenamento in cui quel senso è mantenuto, sarebbe un passo avanti, per chi - soprattutto - viene da allenamenti tipo 45 minuti di cardio "in fascia" + circuiti estenuanti infiniti.

Ma, visto che possiamo ottimizzare, senza perdere troppo la testa, con semplicità e minimalismo, **programmando allenamenti brevi ed efficaci**, perché non farlo? Entriamo dunque più nel vivo della **programmazione dell'allenamento a corpo libero**, a scopo primario dimagrimento (che abbiamo imparato cosa realmente sia), fatta con criterio e scientificità, unita ad esperienza sul campo e un pizzico di buon senso, che non guasta mai.

Perché non il cardio per bruciare i grassi?

Prendiamo il nostro omino sul divano che **sta bruciando grassi**. Mettiamolo sul tapis roulant per 60 minuti e otteniamo un dispendio energetico di 100-150 Kcal *in più*. Attenti dunque, quando vi dicono "Con la corsa bruci ben 250-350 Kcal all'ora"; ci piacerebbe più che il dato fosse presentato come "Con la corsa bruci 125-150 Kcal all'ora **in più** rispetto a [stare seduti/camminare/scrivere al computer/...]".

Moltiplichiamo il dispendio per le ore settimanali, diciamo 3, ottenendo 450-500 Kcal **in più** a settimana. Se pure volessimo vedere il corpo dal mero punto di vista

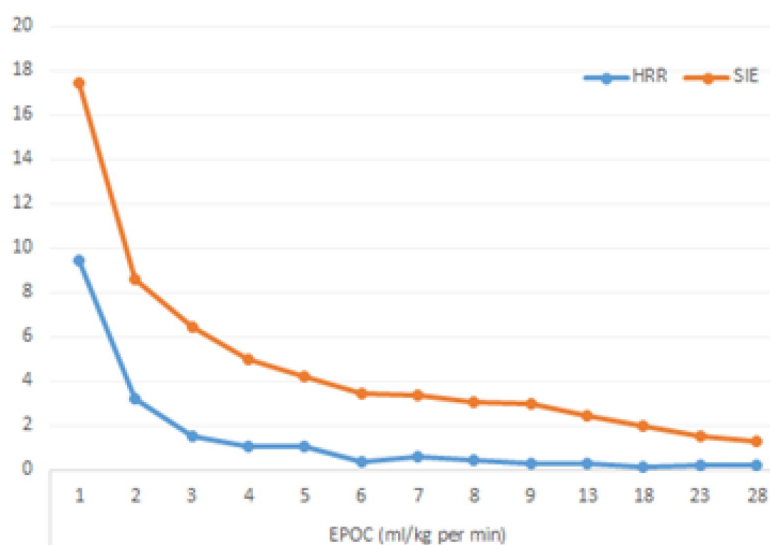
di Calorie IN vs Calorie OUT... 450-500 Kcal a settimana si traducono in 70 Kcal in più al giorno.

Non sarebbe meglio dire al nostro omino “Parcheggia la macchina a 400 m dall’ufficio e cammina”, ogni giorno? Sarebbe anche più semplice: il nostro omino in ufficio ci deve andare comunque, e prendersi la briga di parcheggiare un po’ più lontano ogni giorno è meno pressante che programmare 3 allenamenti da 60 minuti a settimana. Senza considerare il fatto che **ci serve anche uno stimolo intenso...** Quindi quelle ore aumentano.

Pur continuando a vedere il corpo dal mero punto di vista calorico, usando degli allenamenti a circuito (ben fatto) e **non** il cardio, per bruciare i grassi, otterremo un effetto molto migliore.

Questo è vero perché se il circuito è ben programmato, cioè gli esercizi scelti fanno in modo che la tensione sia - sì - bassa, ma non così bassa da rappresentare uno sforzo aerobico bensì **anaerobico lattacido**, l’organismo riceve uno stimolo ben differente (migliore) da quello che otterrebbe dal cardio... **Pur con allenamenti più brevi.**

Guardate:



questo è il “famoso” EPOC (consumo di ossigeno post allenamento; più ossigeno si consuma più si utilizzano grassi) per allenamenti a intervalli VS a ritmo costante (4). E ora ecco la magia: quanto credete sia bastato per ottenere la linea arancione rispetto alla blu? Ridete: **30 secondi ripetuti per 3 volte** (con un tempo di allenamento effettivo di 1m30s) VS 30 minuti a ritmo costante.

Aspettate a trarre conclusioni: lo studio è stato mostrato proprio per questo motivo, cioè lasciarvi a bocca aperta in merito alla differenza in termini di tempo

dei due allenamenti. Giusto per curiosità: l'allenamento a intervalli ha richiesto un **impegno di soli 11 minuti totali** (tra riscaldamento e recupero).

È l'unico studio del suo genere? Nient'affatto. Ce ne sono anche troppi (ad esempio: 5, 6, 7) e tutti si focalizzano su un aspetto per noi cruciale: **l'efficienza**. Cioè il rapporto tra risultati e tempo impiegato per raggiungerli. Nel pratico questo significa **maggiore aderenza al programma**. Anche perché... Preferireste girare sulla ruota come criceti impazziti o fare attività con esercizi vari divertendovi magari cercando di superare un proprio record (di tempo, di ripetizioni, come vedremo nei programmi pratici)?

In sostanza tutti gli studi del genere dicono: pochi minuti (5-15) di attività a intervalli (cioè ancora meno, 3-5 minuti, di attività effettiva) superano, per effetti, 45-60 minuti di attività a ritmo continuo. Superano? Già, superano, perché...

Effetti dell'attività a intervalli su metabolismo e dimagrimento

Nel paragrafo precedente ci siamo concentrati su *Calorie IN vs Calorie OUT*. Pur sapendo che il corpo non è un pallottoliere, abbiamo preso in esame quell'aspetto per far capire che - anche da quel punto di vista - la vittoria è stata sempre attribuita all'allenamento a intervalli e non a quello "cardio in fascia" a ritmo costante.

Ma considerando il nostro corpo per quello che realmente è, cioè un sistema che risponde agli stimoli mettendo in atto risposte precise, abbiamo un'altra vittoria: l'attività a intervalli rispetto a quella continua mette in moto meccanismi vantaggiosi per **ossidare più grassi, migliorare la sensibilità insulinica, e ottimizzare la flessibilità metabolica** (6, 7, 8).

La scelta degli esercizi: full body vs isolamento

È arrivata l'ora di scegliere gli esercizi, giusto? Benissimo; ma prima di passare a una categorizzazione pratica senza perdersi nell'oceano di esercizi esistenti, ecco la domanda: "Se si vuole **'dimagrire cosce e glutei'**, che esercizio fare?" oppure "Se si vuole **'far uscire l'addome'**, che esercizio fare?"

Miglior risposta: **nessuno in particolare**.

Non ci mettiamo a citare gli studi, non ci mettiamo a tirarvi fuori i nostri *case studies* per farvi vedere che **l'allenamento in maniera sistemica permette miglioramenti anche in maniera specifica**. Non esiste l'allenamento per dimagrire questo o quel distretto muscolare. Semmai, per far migliorare un particolare gruppo muscolare, ma...

Questo è valido se si usano **solo** quegli esercizi (9), detti “di isolamento” o “monoarticolari” (cioè coinvolgenti solo un’articolazione). Il Body Builder e Fitness Enthusiast che vuole vedere miglioramenti estetici ed è già a **ottimo** livello, può utilizzare quegli esercizi.

Tutti gli altri: possono basarsi sugli esercizi che mettono in moto molte masse muscolari. Già questo, “mettere in moto molte masse muscolari”, dovrebbe far ragionare. Siamo tutti sempre più impegnati, con meno voglia di dedicare del tempo all’attività fisica, ma riusciamo a convincerci a iniziare e cosa facciamo?

Ci buttiamo su un programma con 12-15 esercizi a sessione che toccano una marea di muscoli in maniera specifica, quando potremmo ottenere gli **stessi effetti** in merito a dimagrimento, ricomposizione corporea, metabolismo facendone 3-5.

Esatto: un esercizio come - esempio - il Jump Squat **coinvolge una marea di muscoli** determinando vantaggi simili (se non superiori) a quelli che si otterrebbero combinando esercizi per stimolare gli stessi muscoli (9) (ad esempio, per polpacci, per glutei, per quadricipiti, per femorali: siamo già a 4 esercizi contro uno solo).

Ecco perché i programmi che vedrete sono di tipo **Full Body**: per **dimagrimento, tonificazione** (sapete le differenze, non vi perdetevi), **efficienza, miglioramento metabolico** (della flessibilità metabolica, per essere corretti) è tutto quello che si deve fare. Eventuali dettagli aggiunti potrebbero essere non solo superflui, ma deleteri sul lungo termine, intervenendo altri fattori (psicologici, stressogeni).

Il tuo estratto si ferma qui, e tu?

Quella che hai appena letto è la parte teorica; dopo, entri nel vivo del programma: non solo un allenamento completo, ma le istruzioni per adattarlo a te.

Che tu voglia fare pesi, corpo libero, o sprint/HIIT, **l’Ebook Metabolic K Workout** ti fornisce un programma completo che puoi fare ovunque e quando vuoi.

RICHIEDI LA TUA COPIA, A SOLI € 14.⁹⁹ >

Upgrade e download illimitati per 1 anno.