

CIRCUITI PER IL DIMAGRIMENTO DEGLI ARTI INFERIORI

Di Guido Bruscia

Circuit Training Coinvention – Cesena

Concetto di Dimagrimento:

- 1) calo ponderale?
- 2) Attività fisica sfrenata? (tutti i giorni, più ore al giorno?)

DIMAGRIMENTO: RIDUZIONE FRAZIONI LIPIDICHE ORGANICHE

COME? IN CHE MODO?

→ **INCREMENTO CILINDRATA METABOLICA**

→ **ATTIVAZIONE “VIE” LIPOLITICHE**

LAVORO AEROBICO A BATTITI COSTANTI?

- PERDITA DI MASSA MAGRA
- PERDITA DI TONO MUSCOLARE
- CALO PONDERALE NON DIMAGRIMENTO
- NON INDICATO PER INTERMEDI E AVANZATI

il primo intervento – insieme all'alimentazione – per dimagrire è di tipo metabolico: innalzare il Metabolismo Basale.

- dobbiamo aumentare la nostra “cilindrata”.
- La scelta cade sugli esercizi che assicurano un maggior deficit energetico durante e soprattutto dopo l'allenamento.
- Quali sono?

GLI ESERCIZI A LUNGA CATENA CINEMATICA

per indurre il dimagrimento dovremo lavorare su:

→ **massa muscolare**

→ **tono muscolare**

→ **esercizi a lunghe catene cinematiche**

→ **incremento dell'E.P.O.C**

→ **lavoro a circuito**

→ **lavoro di tipo lattacido**

ESEMPIO: SERIE AEROBICHE

CARDIO 15'

SQUAT FRONTALE 1 X 20

CARDIO 3'

SWING 1X 10 X BRACCIO

CARDIO 3'

AFFONDI WALKING 1 X 10

CARDIO 3'

STACCHI DINAMICI 1 X 10

CARDIO 3'

SQUAT JUMP 1 X 10

CARDIO 3'

STEP UP 1 X 10 X GAMBA

CARDIO 15'

ESEMPIO: CARDIO FIT TRAINING DYNAMIC

CARDIO 15'

Skip 1 x 10''

Jump 1 x 5

→ 3 - 5 volte no stop

CARDIO 5'

Starter 1 x 10''

A.Pi – A.Pi 1x 1 giro

→ 3 – 5 volte no stop

CARDIO 5'

Step up 1 x 10

Side kick 1 x 10

→ 3 – 5 volte no stop

CARDIO 15'

OPPURE.....

TIMING CIRCUIT!!!!!!

→ LAVORO A TEMPO

→ GESTIONE DEGLI ESERCIZI

→ GESTIONE DEL CARICO E DELLE RIPETIZIONI

→ RINFORZO MOTIVAZIONALE

→ PASSAGGIO DALLO SPORTIVO ALL'ATLETA

TIMING CIRCUIT COMPARTIMENTALE

CARDIO 10'

- **SQUAT FRONTALE 1 X 5**
 - **SKIP 1 X 10''**
 - **STEP UP SU 3 STEP 1 X 5**
- **SLANCI DIETRO IN QUADRUPEDIA 1 X 10 X GAMBA**
→ 10' NO STOP

CARDIO 5'

- **STABILIZZAZIONI FRONTALI 1 X 20''**
 - **REVERSE CRUNCH 1 X 5**
 - **RUSSIAN TWIST 1 X 10 X LATO**
 - **CRUNCH OBLIQUI 1 X 5 X LATO**
- 10' NO STOP

CARDIO 5'

- **LENTO AVANTI 1 X 5**
 - **REMATORE BILANCIERE 1 X 5**
 - **TIRATE AL PETTO 1 X 5**
 - **CLEAN 1 X 5**
- 10' NO STOP

CARDIO 10'

TIMING CIRCUIT TOTAL BODY

CARDIO 10'

- **SQUAT 1 X 5**
 - **PUSH UP 1 X 5**
 - **REMATORE CON BILANCIERE 1 X 5**
 - **CRUNCH OBLIQUI 1 X 10 + 10**
- 10' NO STOP

CARDIO 5'

- **STACCHI DINAMICI 1 X 5**
- **TRAZIONI ALLA SBARRA 1 X 5**
 - **LENTO AVANTI 1 X 5**
 - **REVERSE CRUNCH 1 X 5**
→ 10' NO STOP

CARDIO 5'

- **AFFONDI 1 X 5**
- **REMATORE AL PETTO 1 X 5**
- **STABILIZZAZIONI FRONTALI 1 X 10"**
- **ESTENSIONI BRACCIA BILANCIERE 1 X 5**
→ 10' NO STOP

CARDIO 10'