

ALLENAMENTO PER IL DIMAGRIMENTO

di Guido Bruscia

il dimagrimento, chi mi segue lo sa, è una condizione metabolica che ha più “padri”.

Diverse sono le vie lipolitiche organiche, dunque per forza di cose diversi sono i modi per arrivare alla perdita di peso.

Chiariamo per prima cosa il concetto di dimagrimento:

NON E' SEMPLICEMENTE IL CALO PONDERALE; la bilancia, serve a poco (forse solo nei soggetti con grande soprappeso) da questo punto di vista, perché non misura il calo reale nella percentuale di grasso.

Allora cosa è il dimagrimento?

IL DIMAGRIMENTO E' IL CALO DELLE FRAZIONI LIPIDICHE ORGANICHE, in particolare sottocutanee e viscerali.

Ora vediamo le diverse vie lipolitiche in breve:

1) ALLENAMENTO PER IL TONO MUSCOLARE

Il tono muscolare è un messaggio elettrico a bassissima intensità sempre presente nel muscolo attivo, anche a riposo. E' un adattamento tipicamente nervoso.

Ci si arriva con il classico allenamento per la forza.

L'allenamento per la forza incrementa nel tempo il tono muscolare; questo comporta un incremento del metabolismo basale del soggetto ed anche un incremento del “lavoro” ossidativo sui grassi a riposo.

Dunque carico 80 – 100 % 1RM

Ripetizioni 1 – 5

Recuperi: 3' – 5'

Esercizi Base

Lunghe catene cinematiche

Esempio:

scheda A

CARDIO 10'

PANCA 5 X 5 3'

SQUAT FRONTALE 5 X 5 3'-4'

PANCA STRETTA 3 X 5 3'

STABILIZZAZIONI FRONTALI 5 X 30" 30" REC

REVERSE CRUNCH 5 X 10 10" REC

CARDIO 10'

Scheda B

CARDIO 10'

TRAZIONI ALLA SBARRA PRONA, STRETTA 5X5

REMATORE AL MULTYPOWER 3 X 5

LENTO AVANTI 3 X 5

GB CURL CON SWISSBALL 3 X 5

STABILIZZAZIONI FRONTALI 3 X 10

CARDIO 10'

Un'ipotesi ancora più interessante, sempre nell'ottica della Forza è alternare un allenamento con bilancieri ad uno con manubri (non sempre ci pensiamo, ma lavorare unicamente con i bilancieri rallenta la velocità di esecuzione dei movimenti):

scheda A

CARDIO 10'

TRAZIONI ALLA SBARRA 5 X 5 3-4' REC

SQUAT 5 X 5

PANCA 5 X 5

STABILIZZAZION FRONTALI 5 X 1'

CARDIO 10'

Scheda B

CARDIO 10'

PUSH PRESS A 1 BRACCIO 5 X 5

REMATORE A 1 BRACCIO AL MULTYPOWER 5 X 5

AFFONDI CON MANUBRI ALLE SPALLE 5 X 5

STABILIZZAZIONI LATERALI 4 X 30"

CARDIO 10'

.....

2) ALLENAMENTO PRO-IPERTROFIA

Che c'entra l'ipertrofia col dimagrimento? Mi chiedono molti –

La produzione di lattato durante un esercizio ad esaurimento è indice di risposta ormonale da parte di:

Ormone della Crescita: proteosintetico e lipolitico

Catecolamine: Adrenalina e Noradrenalina (lipolitici)

Ormoni Tiroidei: lipolitici.

Può bastare? Sì?

Peccato, perché c'è altro; per esempio sappiamo che lavorando in maniera intervallata sino alla soglia del lattato in fluiamo in maniera pesante sull'EPOC (Post Exercise Oxygen Consumption).

Tutto questo si traduce in un incremento del metabolismo protratto per parecchie ore (a seconda dell'intensità dell'esercizio) dopo l'allenamento, (12, 16, anche 24 e più ore) con un incremento nel consumo di grassi del 10 – 15%

Riassumendo:

Carico 65 – 80 % 1RM

Ripetizioni: 8 – 15

Recupero: 30" – 1'30"

Esercizi: base e complementari di serie A (ovvero quelli dove raggiungiamo un buon grado di stretch muscolare nella fase eccentrica dell'esercizio)

.....

Scheda A

CARDIO 10'

DISTENSIONE MANUBRI 3 X 6 – 8 2'

* PANCA INCLINATA ps – pm – pl 3 x 10 1'15"

AFFONDI WALKING 3 X 10

SQUAT FRONTALE BIL.K. 3 X 10

CURL MANUBRI 3 X 6 – 8

* CURL BILANCIERE ps – pm – pl 3 x 10

STABILIZZAZIONI FRONTALI 3 X 1'

CARDIO 10'

* PRESA STRETTA – PRESA MEDIA – PRESA LARGA

Scheda B

CARDIO 10'

LAT MACHINE SENZA PERNO 3 X 6 – 8

* REMATORE A 1 BRACCIO MULTYPOWER 3 X 10

PUSH PRESS A 1 BRACCIO 3 X 6 – 8

SIDE PRESS A 1 BRACCIO PANCA 30° 3 X 10

PANCA STRETTA 3 X 6 – 8

PARALLELE AL CONTRARIO 3 X MAX

STABILIZZAZIONI LATERALI 4 X 30" NO STOP

CARDIO 10'

* il movimento è sul piano sagittale, quindi ci si posiziona di fianco rispetto al moltipower, esattamente come se stessi eseguendo l'esercizio con manubrio.

Volendo essere decisamente lattacidi, mantenete gli stessi esercizi, portando tutte le ripetizioni tra le 8 e le 12 ; 1' di recupero tra tutte le serie.

3) ALLENAMENTO AEROBICO

Le vie ossidative del ciclo di kreb's sono fondamentali per apportare l'Ossigeno indispensabile per la lipolisi.

Il lavoro aerobico a bassa intensità è indispensabile nella prima fase di allenamento per i soggetti obesi o in forte soprappeso.

E' importante anche per i principianti, ma nel tempo l'intensità dovrà essere progressivamente incrementata arrivando all'allenamento intervallato e ai circuiti.

A proposito di questi ultimi particolarmente proficue sono le metodiche:

Cardio Fit Training

Peripheral Hearth Action

Circuit training

Tra queste ulteriori evoluzioni sono:

- 1) circuiti Blitz, per la loro capacità di mettere in crisi in brevissimo tempo tutti i sistemi organici, arrivando subito al debito di ossigeno
- 2) Timing Circuit, circuiti a tempo, per la gestione dell'economia del gesto o dei gesti che si stanno compiendo.

Gli esempi che seguono, delle varie tipologie di circuito, sono per intermedi e avanzati. Sono tracce, non altro...ma funzionano! Adattate il circuito al soggetto cui è indirizzato.

.....

Cardio fit training

CARDIO 15'

PUSH UP TRA DUE STEP 1 X MAX

STABILIZZAZIONI FRONTALI 1 X 30"

→ 3 VOLTE NO STOP

CARDIO 5'

SQUAT FRONTALE BIL.K. 1 X 10

LEG CURL CON SWISSBALL 1 X 10

→ 3 VOLTE NO STOP

CARDIO 5'

SBARRA 1 X MAX

REVERSE CRUNCH 1 X 15

→ 3 VOLTE NO STOP

CARDIO 15'

.....

Peripheral Hearth Action

CARDIO 15'-20'

SQUAT FRONTALE 1 X 10

PUSH UP TRA DUE STEP 1 X MAX

→ 3 VOLTE NO STOP

REC.3' \\ CARDIO 5'

TRAZIONI ALLA SBARRA 1 X MAX

SALTI VERTICALI 1 X 8

→ 3 VOLTE NO STOP

REC 3' \\ CARDIO 5'

STACCHI DINAMICI 1 X 10

STABILIZZAZIONI FRONTALI 1 X 30"

→ 3 VOLTE NO STOP

CARDIO 15' – 20'

Circuit Training

CARDIO 15'

PANCA INCLINATA Presa stretta 1 X 10

STABILIZZAZIONI FRONTALI 1 X 30"

SQUAT FRONTALE 1 X 10
REVERSE CRUNCH 1 X 10
SBARRA 1 X MAX
STABILIZZAZIONI LATERALI 1 X 30”
PUSH PRESS 1 X 10
REC 3' \ \ CARDIO 5'
→ RIPETERE 3 VOLTE
CARDIO 15'

Circuito Blitz

Qualcosa ho già scritto sui blitz, altro materiale potete trovarlo sul mio sito (www.guidobruscia.it) presentato alla Circuit Training Convention di Cesena.

Idee nuove....

Scheda A

CARDIO 6'
STACCHI DINAMICI CON MANUBRI 1 X 10
SBARRA PRESA INVERSA 1 X MAX
SALTI VERTICALI 1 X 5
PUSH UP TRA DUE STEP 1 X MAX
STABILIZZAZIONI FRONTALI 1 X 40”
→ 3 – 5 VOLTE NO STOP

CARDIO 6'

Scheda B

CARDIO 6'

SQUAT CON MANUBRI 1 X 10

PUSH UP CON MANUBRI 1 X 10

SBARRA 1 X MAX

STABILIZZAZIONI FRONTALI 1 X 40"

REVERSE CRUNCH 1 X 10

→ 5 VOLTE NO STOP

CARDIO 6'

TIMING CIRCUIT

Lavoro che mi è stato ispirato dai kettlebell, tanta roba davvero; soprattutto passaggio dallo sportivo all'atleta...

CARDIO 10'

SQUAT FRONTALE 1 X 5

REMATORE BILANCIERE 1 X 5

LENTO AVANTI 1 X 5

STABILIZZAZIONI FRONTALI 1 X 30"

→ 10' – 20' NO STOP

CARDIO 10'

E' tutto qui, ma provateci...

Ricorda:

- utilizza carichi equivalenti al 10RM
 - ESEGUI AL MASSIMO 5 REPS
 - Movimenti controllati e corretti
 - Decidi tu la cadenza, gestisci le tue energie, non bruciarti subito
-

POST SCRIPTUM: INTEGRAZIONE SECONDO ME...

Per il soggetto che vuole dimagrire l'integrazione deve supportare l'alimentazione.

Non esiste la pillola legale che vi fa dimagrire. Esiste invece l'integratore che amplifica e ottimizza l'effetto della dieta o del modello alimentare che state seguendo.

Dunque la prima base è l'alimentazione.

Funzionano quali modelli alimentari:

Zona, Metabolica, Iperproteica.

Su queste basi integrare con:

Acido Linoleico Coniugato

Acetil L-Carnitina

Termogenico

Buon allenamento a tutti

Guido Bruscia
