umeboshi training

4 MODI PER BRUCIARE GRASSI

UTLAB
umeboshi training

4 MODI PER BRUCIARE GRASSI

Ti diamo il benvenuto a questa guida in versione PDF che hai trovato gratuitamente sul sito web della **ASD Umeboshi Training**!

È facile essere attratti dalla dieta all'ultimo grido che, citando il film culto degli anni 80, ti permette di perdere 7 kg in 7 giorni. Dopotutto, se funziona con la celebrità del momento; se ha fatto miracoli al cugino del fratello dell'amico della tua amica, perché non dovrebbe essere la soluzione ideale anche per te? Oggi, più di ieri, il settore dell'attività motoria è inondato da una quantità spropositata di trucchi per perdere peso ed è sempre più difficile distinguere la realtà dalla leggenda metropolitana: Instagram, Facebook, riviste e siti web continuano a pubblicare articoli contenenti queste "tecniche miracolose che non vogliono che tu conosca" - non si capisce poi chi siano questi che non vogliono; i tuoi vicini di casa? - per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi estetici. Purtroppo, però, la maggior parte di queste informazioni non sono adatte a te o sono semplicemente errate.

Solitamente, quando le persone pensano al grasso corporeo e alla perdita di peso, pensano a noiosissime ore di attività cardio - il tapis roulant, la cyclette, l'ellittica - e di dover fare la fame con diete difficili da seguire, con pasti composti da 3 gallette di riso (comunemente usate per imballare i pacchi) e 2 fettine di fesa di tacchino. Questo tipo di soluzione quasi sempre comporta una repentina perdita di peso temporanea, in prevalenza di massa magra[1], con sensazioni fisiche orribili dovute alle estenuanti sedute di allenamento aerobico e al basso apporto energetico dei pasti di cui sopra. Il risultato? Il ritorno al peso iniziale - se non maggiore - e una forte perdita di motivazione.
Quello che le persone ottengono, in questo modo, è il rallentamento del proprio metabolismo e la perdita di massa magra, oltre a sentirsi peggio di quando hanno cominciato, soprattutto psicologicamente: è una sensazione di fallimento per aver provato a dare il massimo senza ottenere il corpo che desideravano.
Se vuoi migliorare il modo in cui ti muovi, come ti senti, come ti vedi; se vuoi migliorare le tue prestazioni, devi allenarti nel modo più idoneo a farti ottenere i risultati che cerchi.

Per questo motivo noi di Umeboshi Training abbiamo deciso di rendere disponibile gratuitamente questa guida, che contiene le strategie più efficaci per aiutarti a raggiungere quella composizione corporea[2] da te tanto desiderata e per chiarirti un po' le idee sull'attività fisica.

1 Ovvero i muscoli
2 Ti spiegheremo successivamente di cosa si tratta

LA GERARCHIA BRUCIAGRASSI

Seppure il corpo umano sia il risultato della combinazione di numerosi costituenti, la composizione corporea viene prevalentemente indicata con le percentuali di muscoli (massa magra) e di grasso (massa grassa) e permette di avere un'idea di massima dello stato di salute del nostro corpo.
Esistono diversi metodi per modificare la composizione corporea - eliminando la massa grassa ed aumentando quella magra: qui di seguito li puoi trovare in ordine di importanza, dal più efficace al meno utile [Wewege et al, 2017]

1. ALLENAMENTO CONTRO RESISTENZA

Una delle due tipologie di allenamento che utilizziamo prevalentemente in Umeboshi Training.
Il numero di serie e di ripetizioni che utilizzi per spostare la resistenza, che essa sia un bilanciere o il tuo corpo, è un fattore critico per i risultati che vuoi ottenere dall'allenamento: 3 serie da 10 ripetizioni danno un effetto totalmente differente da 10 serie da 3 ripetizioni.
Ci sono molte strategie che puoi utilizzare per un allenamento mirato alla riduzione del grasso corporeo. Due di queste sono i *Superset* ed il *Rest-Pause*.
Il *Superset* consiste nel mettere assieme, in sequenza, 2 esercizi che impegnino distretti muscolari differenti affinché non interferiscano tra di loro. In questo modo puoi usare pesi maggiori e di conseguenza ottenere un maggiore effetto metabolico. Normalmente si usano tra le 8 e le 20 ripetizioni, con 60 - 90 secondi di recupero tra le serie, con l'obiettivo di usare carichi sempre più alti: se il carico sarà troppo leggero, ci sarà ovviamente una minore risposta metabolica.
Atleti avanzati possono invece usare il *Rest-Pause*, che solitamente si utilizza con i lavori di forza: si inizia con 3 serie da 5 ripetizioni - usando quindi carichi importanti - poi, con carico nettamente inferiore, si fanno il maggior numero di ripetizioni possibili, si recupera 20 - 30 secondi e si ripete un'altra serie con il massimo delle ripetizioni che si riescono ad eseguire.

2. ALLENAMENTO ANAEROBICO NON TRADIZIONALE

L'allenamento anaerobico non tradizionale, generalmente conosciuto come allenamento a circuito, oltre ad usare gli esercizi tradizionali dell'*interval training* come la corsa e/o la bicicletta, usa il lavoro di forza. Il suo scopo è quello di dare uno scossone al metabolismo e si combina molto bene con l'allenamento contro resistenza. Si possono usare carichi esterni al 30 - 60% dell'1RM, il proprio peso corporeo e il lavoro cardiovascolare.
In base alla propria preparazione e agli obiettivi si possono variare la durata e l'intensità del sovraccarico.

Ci sono infinite possibilità di lavorare a circuito e l'intensità dell'allenamento viene determinata da diversi fattori, tra i quali anche il tempo di recupero tra le varie parti del circuito. Un esempio di allenamento potrebbe essere il seguente:

4 serie
30" Squat jump - 30" recupero
30" Ball slam - 30" recupero
30" Mountain climbers
60" recupero

In questo caso, bisogna ripetere 4 volte l'alternanza squat jump, ball slam e mountain climber, eseguendo in sequenza, per ognuno degli esercizi, 30" di lavoro e 30" di recupero.

3. ALLENAMENTO TRADIZIONALE A INTERVALLI

Allenamento a tempo con corsa e/o bicicletta. Esistono tipi diversi di intervalli, ma ci limiteremo ad affrontare gli elementi base. Con intervalli più brevi, l'intensità è più alta ed è quindi richiesto un recupero maggiore. Se ad esempio fosse previsto uno scatto di 10" al massimo dell'intensità, si può recuperare 60 - 90" prima dello scatto successivo. Aumentando la durata della fase di lavoro diminuisce l'intensità e quindi deve diminuire anche la durata del recupero. Si potrebbe, per esempio, alternare 20" di lavoro con 40" di recupero. Ricordati che in questo tipo di allenamento l'intensità del lavoro viene determinata dal recupero e se il tuo scopo è quello di massimizzare la perdita di massa grassa, devi mantenere un'elevata intensità.

4. ATTIVITÀ CARDIOVASCOLARE A BASSA INTENSITÀ

Se il tuo scopo è modificare il metabolismo, devi aumentare la massa magra e diminuire quella grassa: l'allenamento cardiovascolare a bassa intensità, come ad esempio la corsa o la bicicletta - e tutti i surrogati come il tapis roulant e la cyclette - non dovrebbe essere la tua forma principale d'allenamento.

Sia chiaro, non stiamo dicendo che andare a correre o pedalare per un'ora al 75% della tua FCmax non funzioni, ma esistono metodi molto più efficaci e che richiedono molto meno impegno temporale - sappiamo tutti quanto sia difficile trovare il tempo per allenarsi - per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi. La ricerca scientifica parla chiaro: l'allenamento contro resistenza e ad intervalli sono i metodi più rapidi per bruciare grassi. Sono inoltre molto più semplici, divertenti e stimolanti da seguire e ciò non è assolutamente da sottovalutare.

Bibliografia

Wewege, Michael & Berg, R. & Ward, R. & Keech, Andrew. (2017). The effects of high-intensity interval training vs. moderate-intensity continuous training on body composition in overweight and obese adults: a systematic review and meta-analysis: Exercise for improving body composition. Obesity Reviews. 18. 10.1111/obr.12532.

Ti aspettiamo per la tua **prova gratuita**

A.S.D. Umeboshi Training
UT Lab via Paisiello 74/D, 10153 Torino | **Tel** 333 168 6893| **Fax** 011 1903 9647
E-mail info@umeboshi-training.it | **PEC** umeboshi-training@pec.it
CF 97812670012 | **Web** http://www.umeboshi-training.it

UTLAB
umeboshi training

umeboshi training

A.S.D. Umeboshi Training
UT Lab, via Giovanni Paisiello 74/D, 10154 Torino (TO)

Tel	333 168 6893	**Facebook**	umeboshi.training
Email	info@umeboshi-training.it	**Instagram**	@umeboshi_training
Web	www.umeboshi-training.it	**YouTube**	A.S.D. Umeboshi Training