

TOM VENUTO

EliKa[®]
Editrice



BRUCIA I GRASSI NUTRI I MUSCOLI

LA STRATEGIA VINCENTE
PER UN CORPO PERFETTO

SOMMARIO

Prefazione	La mia storia: da cicciottello a esperto di perdita di grassi.....	9
------------	--	---

PRIMA PARTE: LA FILOSOFIA

CAPITOLO 1	I segreti brucia-grassi delle persone più asciutte al mondo	19
CAPITOLO 2	Perché le diete falliscono e questo programma no.....	30
CAPITOLO 3	Capire il proprio corpo e personalizzare il programma	45

SECONDA PARTE: IL PIANO D'AZIONE PER UN FISICO ASCIUTTO STABILIRE LE LINEE GUIDA

CAPITOLO 4	Misurare la composizione del corpo	69
CAPITOLO 5	Monitorare i progressi: il sistema di feedback che non vi farà fallire	85

IMPARARE: ALLENAMENTO MENTALE (primo elemento)

CAPITOLO 6	Porsi obiettivi e allenare la mente	104
-------------------	---	-----

NUTRIRSI: ALIMENTAZIONE (secondo elemento)

CAPITOLO 7	Comprendere le calorie	131
CAPITOLO 8	Bilanciare i macronutrienti.....	151
CAPITOLO 9	Grassi buoni, grassi cattivi	169
CAPITOLO 10	Proteine, i costruttori di muscoli e gli stimolanti del metabolismo.....	185
CAPITOLO 11	Fare chiarezza sui carboidrati	199

CAPITOLO 12	Iidratatevi come un atleta e brucerete più grassi.....	216
CAPITOLO 13	Nutrient timing.....	233
CAPITOLO 14	Il sistema di pianificazione alimentare di <i>Brucia i grassi, nutri i muscoli</i>	252

FARE MOVIMENTO: ALLENAMENTO CARDIO (terzo elemento)

CAPITOLO 15	Massimizzare la perdita di grassi con l'allenamento cardio	278
--------------------	---	-----

UN CORPO NUOVO: SOLLEVAMENTO PESI (quarto elemento)

CAPITOLO 16	Sollevamento pesi di <i>Brucia i grassi, nutri i muscoli</i> : i principi.....	305
CAPITOLO 17	Sollevamento pesi di <i>Brucia i grassi, nutri i muscoli</i> : il programma	325

IL LIVELLO SUCCESSIVO: STRATEGIE AVANZATE

CAPITOLO 18	Superare il blocco	344
CAPITOLO 19	Come accelerare la perdita di grassi.....	359

APPENDICE – STRUMENTI EXTRA

Grafico di progresso di <i>Brucia i grassi, nutri i muscoli</i>	382
Foglio di lavoro sugli obiettivi di <i>Brucia i grassi, nutri i muscoli</i>	384
Lista degli obiettivi da raggiungere	385
Foglio di lavoro delle calorie.....	386
Tabella di riferimento rapido per calorie e macronutrienti	389
Tabella sui grammi di grasso giornaliero	395
Tabella sui grammi di proteine giornaliere	396
Tabella sui grammi di carboidrati giornalieri.....	397
Ringraziamenti	398
Risorse online	400
Indice analitico	401

CAPITOLO 15

MASSIMIZZARE LA PERDITA DI GRASSI CON L'ALLENAMENTO CARDIO

Per perdere grassi avete bisogno di creare un deficit calorico, e lo potete fare ricorrendo a esercizi ad alta o bassa intensità. In altre parole, il miglior esercizio per perdere peso è bruciare più calorie possibili nel tempo che avete a disposizione.

– CHRISTIAN FINN, FONDATORE DI MUSCLE EVO (MUSCLEEVO.NET)

GLI STUPEFACENTI BENEFICI DEL CARDIO

Se ne conoscete i segreti, il cardio può essere la chiave numero uno per accelerare la perdita di grassi in aggiunta a quello che potreste raggiungere con la sola dieta. Se svolgete il cardio in maniera corretta, potreste raddoppiare o addirittura triplicare la velocità della perdita di grassi, aumentare il metabolismo, aumentare il condizionamento fino a un livello da atleta ed essere più in salute di quanto non lo siate mai stati. Se lo svolgete in maniera sbagliata, perderete tempo e ne pagherete le conseguenze in termini di perdita muscolare, riduzione del metabolismo, dolore alle articolazioni, tedio e affaticamento.

Per godersi gli effetti positivi del cardio senza quelli negativi è necessario integrare intelligentemente il cardio con l'alimentazione, regolare il bilanciamento fra intensità, durata e frequenza e scegliere il giusto programma di cardio per i vostri obiettivi, tipo di corpo e stile di vita. Questo capitolo vi mostrerà come fare.

ESERCIZIO O ALIMENTAZIONE: QUAL È PIÙ IMPORTANTE PER PERDERE GRASSI?

Anche se chiedete ai personal trainer più importanti, che hanno dedicato la loro intera carriera alle prediche sui benefici dell'esercizio, quasi tutti ammetteranno che la priorità per il successo della perdita di grassi è l'alimenta-

zione, non l'allenamento. Ci sono due ragioni principali a sostegno di questa affermazione.

Primo, è più facile creare il deficit calorico iniziale riducendo l'apporto alimentare. Mantenendo il proprio peso e assumendo 500 calorie in meno al giorno – anche senza fare nient'altro – si comincia a perdere peso. Sì, senza il minimo sforzo fisico. Tuttavia, se si è intelligenti non ci si ferma lì, perché per quanto possa essere importante, l'alimentazione è solo una parte di un programma di fitness completo.

Secondo, non è solo possibile ma è anche facile annullare con l'alimentazione i benefici di qualsiasi quantità di esercizio svolta se non si considera il bilanciamento fra calorie bruciate e calorie consumate. Gli allenatori si sentono costantemente frustrati quando i loro clienti lasciano la palestra e vanno a sprecare tutto il duro lavoro fatto... con una forchetta e un coltello! Talvolta vanificano le calorie bruciate durante un intero allenamento con una visita in pasticceria.

Se pensate: «Non c'è pericolo che io possa mangiare così tanto da annullare il mio allenamento», rifletteteci. Gli atleti di resistenza magri sono un esempio perfetto. Riescono a bruciare fino a 5.000 calorie al giorno andando in bicicletta, nuotando o correndo, ma non perdono peso. Com'è possibile? Semplice: riacquistano tutte quelle calorie – di proposito – per uguagliare la loro domanda di allenamento. Le persone che vogliono perdere peso spesso fanno la stessa cosa: si allenano come pazzi, ma riprendono tutte le calorie. La differenza però è che lo fanno involontariamente, e nemmeno loro perdono peso. Ops!

Ecco perché molti cosiddetti esperti credono che l'esercizio non funzioni per la perdita di peso. Sostengono che le persone compensano mangiando troppo dopo aver intrapreso un programma di allenamento, rimpiazzando le calorie extra bruciate. «Qua non si scherza!» urlo a loro. «Non dovete riacquistare tutte le calorie perse. Si chiama moderazione dietetica!» Allenarsi non costituisce il lasciapassare per mangiare quanto si desidera.

IL SEGRETO PER PERDERE GRASSI

Il segreto per perdere grassi è così semplice che è preoccupante che non sia ancora chiaro ai milioni di persone che combattono ogni giorno con il grasso corporeo in eccesso. Leggete il paragrafo seguente tutte le volte necessarie a comprenderlo bene. Capire questa distinzione è la chiave di tutto.

Il segreto per perdere grassi non è l'esercizio; non è nemmeno quali cibi mangiate; **il segreto per perdere grassi è raggiungere un deficit calorico e restare costantemente in questo stato fino a quando non si raggiunge l'obiettivo.** L'alimentazione è solo un modo per raggiungere il deficit: si diminuiscono le calorie in entrata. L'allenamento è l'altro modo: si aumentano le calorie in uscita.

La reazione istintiva leggendo questo potrebbe essere: «Non può essere così semplice: abbiamo ascoltato la frase «mangiate di meno e fate più esercizio» per anni ma non ha risolto il problema.» Sono d'accordo. Non ho detto che mangiare di meno e fare più esercizio sia il segreto. Ho detto che il segreto è mantenere un deficit calorico. Un maggiore esercizio rappresenta un cattivo sostegno per una pessima dieta o ignoranza della matematica delle calorie. Allenarsi di più per aumentare un deficit, invece, accelera la perdita di grassi.

Concentratevi sul deficit. È un concetto semplice sulla carta, ma non è facile da gestire nella realtà. Richiede conoscenza, consapevolezza, diligenza, disciplina, onestà e costanza. La buona notizia è che una volta compreso teoricamente e poi applicato, si acquista il controllo totale del proprio corpo e non ci si deve più preoccupare del grasso.

IL COLPO DI GRAZIA PER LA DIETA SENZA ESERCIZIO

Se l'alimentazione viene classificata come l'elemento più importante per la perdita di grassi e si riesce a perdere peso solo con la dieta, allora perché disturbarsi a fare allenamento? Perché non ridurre semplicemente le calorie e risparmiare tempo e sudore? Non è una domanda stupida. La mia risposta è: se si bruciano grassi con l'allenamento, si ottiene una migliore composizione del corpo, una migliore salute e una migliore forma fisica rispetto a eliminare il grasso solo con la dieta. Si possono anche ottenere risultati più velocemente.

Se si ha un deficit giornaliero di 500 calorie e si vuole accelerare la perdita di grassi, si aumenta a 750 o 1.000. Un modo per farlo è con un'ulteriore riduzione dell'apporto alimentare, ma solo di una certa quantità di calorie, altrimenti rischiate di patire la fame e che sopraggiungano altre conseguenze spiacevoli. In questo modo resta l'allenamento cardio – o il lato dell'equazione che riguarda il «bruciare di più» – come metodo principale per aumentare il deficit.

L'equazione del bilanciamento calorico ha due lati – cibo consumato vs. calorie bruciate – allora lavorare solo sul lato dell'apporto alimentare è come

entrare in una colluttazione con una mano legata dietro la schiena. Certo, si può lottare con una mano, ma perché farlo? Sareste in svantaggio. È possibile perdere peso senza allenarsi, ma senza un lavoro fisico intenso non si brucerebbero mai grassi al massimo ritmo possibile.

L'esercizio è cruciale anche per tenere lontano il grasso. Ci sono molte ricerche a supporto di questa tesi; anche gli esperti che per perdere peso promuovono la sola dieta ammettono che l'esercizio sia vitale per il mantenimento del peso.

Mangiare semplicemente di meno non contribuisce a rendervi più forti, più in forma o più atletici. Le diete possono in effetti creare una versione più ridotta di voi stessi rispetto al passato: pesate di meno ma siete ancora flaccidi e deboli. Se desiderate solo una taglia più piccola dei pantaloni potete ottenerla con la dieta. Se desiderate un corpo nuovo che sia magro, muscoloso e che abbia un bell'aspetto, non solo con i vestiti ma anche senza, l'allenamento è obbligatorio.

LA DIFFERENZA FRA ATTIVITÀ E ALLENAMENTO

Tutta l'attività fisica conta, anche lavorare in cortile, camminare per la città per svolgere le commissioni e passare l'aspirapolvere in casa fa bruciare calorie. Ma ovviamente alcune attività non bruciano molto o non hanno grande effetto nello scolpire un corpo muscoloso, per cui non vengono contate come allenamento formale.

Queste svariate attività sono parte del NEAT che, se ricordate, è l'acronimo in lingua inglese di termogenesi da attività non associabile all'esercizio fisico. Più camminate e più attività svolgete durante il giorno, meglio è. Tutto fa brodo e col tempo può dare una bella spinta alla perdita di grassi. Ma è sul tipo formale di allenamento che ci concentriamo noi, poiché è quello che trasforma davvero il corpo in maniera rapida e drastica.

In *Brucia i grassi, nutri i muscoli* ci sono due tipi di allenamento formale, resistenza e cardio. Entrambi possono bruciare grandi quantità di calorie e aiutare a perdere grassi, ma li considereremo come due sforzi separati con scopi nettamente differenti. Per guadagnare forza, costruire muscoli e riplasmare il vostro corpo ci si concentrerà sul sollevamento pesi. Vi concentrerete sull'allenamento cardio, invece, per la salute del cuore, il condizionamento e per bruciare grassi.

QUALI SONO I MIGLIORI ESERCIZI PER L'ALLENAMENTO CARDIO?

La nostra definizione di «cardio» è qualsiasi esercizio dalla natura ritmica che coinvolge grandi gruppi muscolari (nella fattispecie le vostre gambe), che aumenta il battito cardiaco e la respirazione e che è possibile sostenere per estesi periodi di tempo. L'idea qui è quella di scegliere un'attività che abbia il potenziale di bruciare molte calorie. Avete un'ampia scelta.

Corsa o jogging all'aperto

Se guardiamo ai vantaggi, la corsa è un eccezionale allenamento cardio, con un potenziale brucia-grassi molto alto, inoltre è gratis e non richiede equipaggiamento. Se guardiamo gli svantaggi, correre all'aperto potrebbe essere difficoltosa a causa del tempo e della zona in cui si abita. Se siete dei principianti la corsa potrebbe essere troppo intensa, e se siete sovrappeso, avete problemi ortopedici o siete infortunati, allora potrebbe non essere fattibile. L'allenamento di resistenza ad alto volume, specialmente la corsa, può anche interferire con i guadagni di massa muscolare e di forza. Se vi piace correre, ignorate tutti i bastian contrari e fatelo, ma considerate bene rischi e benefici.

Camminare

Camminare è l'ideale se siete sovrappeso, principianti o non avete la propensione agli allenamenti intensi. Se vi piace stare all'aperto e vi trovate vicino a spazi aperti, parchi, sentieri o lunghi tratti di spiaggia, camminare o fare trekking può essere una vera gioia, e il cardio non vi sembrerà affatto un vero e proprio lavoro. Ci sono pochi lati negativi, tranne che l'intensità è bassa, dunque non si bruciano molte calorie al minuto. Alzate il ritmo se volete bruciare di più. Camminate almeno fra i 40 e i 60 minuti al giorno per risultati migliori. Fatelo tutto in una volta o in sessioni più brevi. Un contapassi è un grande strumento di monitoraggio. Il Fitbit per esempio è uno strumento molto popolare fra i lettori di *Brucia i grassi, nutri i muscoli*.

Tapis roulant

Molte persone preferiscono stare all'aperto, ma anche il tapis roulant ha i suoi vantaggi. È una buona soluzione quando il tempo è brutto e niente batte la

comodità di avere l'attrezzatura a casa. I nastri migliori da tapis roulant sono ideati per essere flessibili al punto da ridurre la forza d'impatto. I tapis roulant forniscono anche un continuo feedback elettronico, che include tempo, velocità, distanza e ritmo cardiaco. I display delle calorie sulle macchine cardio non sono sempre accurati, ma se permettono di inserire il vostro peso corporeo forniscono stime discrete. Molti tapis roulant forniscono dati aumentati di una percentuale compresa fra almeno il 10 e il 12%. Camminare in salita può aumentare il potenziale brucia-grassi ed è un tipo di cardio che quasi tutti possono fare. Indossare un gilet con pesi può far bruciare ancora più grassi.

Cyclette classica

La cyclette ha un potenziale brucia-grassi fra moderato e alto, è ottima per il condizionamento cardiovascolare ed è un fantastico allenamento per le gambe. La cyclette è anche preferita da molti bodybuilder perché non compromette la massa muscolare come invece fa la corsa sulla lunga distanza. Inoltre è a impatto zero, dunque il potenziale di infortuni è basso, ma dovete pedalare in maniera vigorosa o aumentare la resistenza per massimizzare la quantità di grassi bruciati. Un cliente una volta si è lamentato di non perdere molto peso sebbene facesse la cyclette un'ora più volte alla settimana. Ho ridacchiato dicendogli: «Aumenta la potenza: stai pedalando a livello zero.» Se vi annoiate facilmente fate partire le canzoni sull'iPod o posizionate la cyclette di fronte alla TV.

Cyclette orizzontale

Le cyclette orizzontali forniscono tutti i benefici delle cyclette classiche più uno: i sedili sono progettati ergonomicamente per essere più comodi, supportare la zona lombare e ridurre la fatica. Questo rende la cyclette orizzontale una buona opzione se avete problemi alla zona lombare (o glutei ossuti). Non rilassatevi troppo: aumentate la resistenza e dateci dentro coi giri al minuto se desiderate massimizzare la quantità di grassi bruciati.

Ciclismo

Il ciclismo può essere un'ottima fonte brucia-grassi, specialmente se salite in collina o aumentate il ritmo; inoltre è economico. Una gita in bicicletta in un fine settimana può davvero aumentare le calorie bruciate settimanalmente.

Molte persone che preferiscono l'aria aperta ritengono l'andare in bicicletta in montagna o in campagna non solo un allenamento cardio eccellente ma anche un ottimo hobby o sport. Dedicarsi a uno sport fisicamente impegnativo che vi piace – a livello amatoriale o agonistico – può essere di grande aiuto per vincere la battaglia contro il grasso corporeo.

Climbmill

Le macchine climbmill rappresentano un intenso allenamento cardio e sono eccellenti per bruciare calorie, il che le rende ideali per la perdita di grassi. Evitate di appoggiarvi ai manubri o ai corrimani laterali perché così facendo diminuirate il ritmo cardiaco e ridurrete le calorie bruciate. Le macchine climbmill rappresentano un allenamento a impatto zero, sebbene il movimento ripetitivo possa aggravare i dolori alle ginocchia nelle persone con problemi preesistenti. Il StairMasterStepMill è uno dei miei preferiti: sembra una piccola scala mobile con gradini rotanti che simulano la reale salita delle scale.

Ellittica

Le ellittiche sono simili ai climbmill, tranne per il fatto che ricorrono a un'andatura circolare piuttosto che una verticale. Questo movimento circolare a impatto zero potrebbe essere utile per le persone che vorrebbero evitare infortuni al ginocchio. Le ellittiche possiedono livelli crescenti di resistenza e rampe che permettono di cambiare l'angolazione, simile all'inclinazione del tapis roulant. Alcune macchine permettono di fare grandi passi in avanti o all'indietro o di muovere su e giù le braccia. Il potenziale brucia-grassi è moderato e potrebbe essere alto, ma è auto-regolato, dovete dunque fare uno sforzo costante per mantenere la velocità.

Vogatore

I vogatori rappresentano un allenamento cardio eccezionale con un potenziale brucia-grassi davvero alto. La voga (row) è un esercizio completo che fa lavorare tutti i muscoli inferiori e superiori. È un'attività abbastanza lenta e senza impatto, dunque è una buona opzione per le persone che cercano sollievo dal dolore alle articolazioni inferiori e se avete sofferto di dolori alla schiena, usate il vogatore con prudenza.

Sci di fondo

Lo sci di fondo ha un potenziale brucia-calorie e brucia-grassi davvero alto poiché, come il vogatore, coinvolge la parte superiore e inferiore del corpo. Un altro vantaggio è che è un'attività a impatto zero. Le macchine per lo sci di fondo non si trovano in molte palestre, ma hanno un seguito appassionato. La macchina richiede un certo grado di abilità e coordinazione, ma se superate la fase iniziale di difficoltà, poi sarete ricompensati.

Nuoto

Il nuoto è un esercizio completo che mette alla prova cuore e polmoni. Una grande attrattiva per molte persone è la natura a impatto zero di questo sport: è un cardio con il minor impatto possibile sulle articolazioni. La quantità di calorie bruciate può essere davvero alta, ma affinché si traduca in una perdita significativa di grassi dovete essere in grado di nuotare abbastanza a lungo da bruciare abbastanza calorie.

Per anni si è svolto un interessante dibattito perché la ricerca e i vari studi pratici hanno continuato a suggerire che il nuoto non fosse l'ideale per ridurre il grasso corporeo. È stato in seguito scoperto che l'esercizio in acqua, specialmente fredda, può aumentare l'appetito. Questo ha risolto il paradosso del grasso corporeo del nuotatore e costituisce un altro grande esempio di come un maggiore esercizio non garantisca una perdita di peso se non si presta attenzione all'apporto alimentare.

Corsi e boot camp

Gli esercizi di gruppo e le lezioni di danza aerobica esistono da secoli, ma nell'ultimo decennio boot camp, kickboxing e cross training sono diventati estremamente popolari. Tipicamente, gli esercizi sul peso corporeo e le esercitazioni per il condizionamento vengono svolti non stop o in circuiti, il che li rende allenamenti cardiovascolari per natura. In base al programma, le calorie bruciate possono essere numerose. Le persone che non vogliono usare le macchine cardio trovano spesso un rifugio sicuro in questi corsi. Ma ricordate che solitamente non possono sostituire il sollevamento pesi a resistenza progressiva tradizionale. Infatti allenamento cardio e allenamento di resistenza costituiscono entrambi elementi importanti di questo programma.

SCEGLIETE GLI ALLENAMENTI CARDIO CHE PREFERITE E COMBINATELI

Non siete limitati a questa lista o a un unico tipo di cardio; ci sono dei vantaggi nel combinare più di un tipo. Cambiare costantemente programmi di cardio può rendere difficile calibrare e monitorare l'origine dei risultati, ma dall'altro lato aiuta a interrompere le fasi di stasi. Inoltre, la varietà salva molte persone dalla monotonia. Questo vale anche per gli allenamenti: non c'è motivo per cui non possiate scegliere tre macchine (o attività) e fare 15 minuti di ognuna piuttosto che 45 minuti di una sola. Se fate molto allenamento cardio, è saggio alternare giorni di attività ad alto impatto a giorni a basso impatto, o alternare cardio ad alta intensità con cardio a bassa intensità. Questo semplice stratagemma salva molte persone da dolori cronici alle articolazioni e da esaurimenti psicofisici.

Gli stili di allenamento vanno e vengono, ma non dovete eseguire il cardio come da manuale o seguire le mode. Talvolta sono gli allenamenti più in voga a registrare un maggiore tasso di abbandono. Se vi lasciate aperte varie opzioni e vi dedicate all'allenamento che vi piace di più, nel lungo periodo otterrete i risultati migliori.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO CARDIO

La frequenza degli allenamenti dipende da obiettivi, programma e ritmo di progresso desiderato. Tre giorni alla settimana è un buon punto di partenza per quasi tutti, poiché è abbastanza per ottenere dei benefici nella salute, migliorare il condizionamento e aumentare la perdita di grassi. Definirei tre allenamenti cardio alla settimana come punto di riferimento. Potreste farne anche di più, e una volta che vi siete dedicati allo stile di vita fitness, di sicuro non ne farete meno.

Se non siete già molto attivi è facile aumentare la perdita di grassi semplicemente aumentando la frequenza degli allenamenti. Supponiamo che bruciate 400 calorie ad allenamento, tre volte alla settimana. È un totale di 1.200 calorie a settimana. Se aumentaste a sei volte alla settimana con 400 calorie ad allenamento, brucereste 2.400 calorie alla settimana. Se tutto il resto rimanesse uguale, avreste raddoppiato la perdita di grassi. È un gioco da ragazzi, no?

Cosa succede se, in aggiunta all'aumento del cardio da tre a sei giorni alla settimana, aumentaste anche l'intensità in modo da bruciare 600 calorie ad

allenamento? Con sei allenamenti da 600 calorie l'uno arrivereste a bruciare 3.600 calorie alla settimana. Avete in pratica triplicato la perdita di grassi.

Velocizzare la perdita di grassi è davvero così semplice? Dunque, il vostro corpo ha un modo di adattare o innescare la compensazione subdolamente complesso, e arriva un punto in cui fare di più porta alla diminuzione dei guadagni o diventa impraticabile. Ma se tutto il resto rimane uguale, allora sì: più spesso fate cardio, più calorie bruciate e più grassi perdetevi. Non avete nemmeno bisogno di sapere quante calorie bruciate a ogni allenamento; basta rendersi conto che esiste un rapporto diretto dose-reazione. Se moltiplicate la frequenza per la durata e l'intensità, accelererete esponenzialmente la perdita di grassi.

Diciamo così: se fossi in sovrappeso e sapessi quello che so ora sulla perdita di grassi, farei cardio ogni giorno, verosimilmente anche due volte al giorno, sette giorni alla settimana, fino a quando non fossi soddisfatto del mio peso. Solo allora mi limiterei a un programma di mantenimento.

Detto ciò, di solito è meglio tonificarsi gradualmente. Molti principianti cercano di fare troppo in maniera troppo rapida, poi crollano o si infortunano, specialmente se il cardio era intenso o ad alto impatto. Cominciate con almeno tre sessioni alla settimana e, se il vostro obiettivo è la massima perdita di grassi, salite progressivamente a cinque, sei o anche sette giorni alla settimana in base ai vostri risultati settimanali.

LINEE GUIDA SULLA FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO CARDIO DI BRUCIA I GRASSI, NUTRI I MUSCOLI

Per mantenimento, salute e forma fisica

Per la massima perdita di grassi

3-4 giorni alla settimana

5-7 giorni alla settimana

DURATA DELL'ALLENAMENTO CARDIO

Se praticate cardio ad alta intensità, le sessioni saranno più brevi e brucerete comunque molte calorie. Se vi allenate a bassa intensità, avrete bisogno di esercitarvi più a lungo per accumulare le calorie bruciate. Se il vostro obiettivo è la perdita di grassi, da 30 a 45 minuti di intensità moderata è solitamente un tempo più che sufficiente per raggiungere la quantità di calorie bruciate di cui avete bisogno. In alcuni casi, come nell'interval training in cui l'intensità è molto alta, possono essere sufficienti dai 15 ai 20 minuti.

È possibile aumentare la durata dell'allenamento cardio fino a 60 minuti al giorno, ma potreste considerare di spezzarlo in più sessioni. Per esempio, 30 minuti al mattino e 30 minuti alla sera sono più fattibili per molte persone, e sessioni multiple potrebbero stimolare maggiormente il metabolismo. Ricordate che esiste la possibilità dei rendimenti decrescenti; a un certo punto è meglio rendere più severa l'alimentazione e allenarsi in maniera più efficiente. Se fate un'ora o più di cardio al giorno ma non perdetevi grassi, quasi sempre significa che avete un problema di alimentazione. Innanzitutto controllate nuovamente l'apporto alimentare, perché aumentare il cardio in questo tipo di stasi è come agghiacciare l'acqua più velocemente quando c'è un buco enorme nella barca: per prima cosa è necessario aggiustare il buco, poi agghiacciare.

Le persone molto impegnate hanno bisogno di allenamenti il più efficienti possibili, e nessuno vuole perdere tempo, dunque allenamenti brevi ad alta intensità sono i più sfruttati per buone ragioni. Sfortunatamente un'altra ragione per cui gli allenamenti minimalisti sono popolari è perché si vendono di più. Ottenere il corpo dei vostri sogni in «pochi minuti al giorno, pochi giorni alla settimana» è un potente slogan pubblicitario.

C'è una grande differenza fra allenamento efficiente e promozione marketing per il fitness. Se non riuscite a distinguerli siete nei guai. Non so se ridere, piangere o urlare quando vedo altri allenatori pubblicizzare i loro allenamenti «super intensi» da quattro od otto minuti come ideali per la perdita di peso. Affermazioni del genere sono ridicole; non importa quanto duramente vi alleniate, potete bruciare solo un determinato numero di calorie al minuto.

Sicuramente non dovete nemmeno cadere nella trappola di guardare solo all'orologio mentre fate cardio. Fare cardio per un certo numero di minuti non garantisce necessariamente la perdita di grassi che desiderate. Se l'intensità è troppo bassa i progressi saranno lenti.

La vostra missione consiste nel trovare quel punto giusto d'equilibrio in cui la durata dei periodi intensi produce il maggior numero di calorie bruciate. Credo che questo punto giusto, che fornisce sia efficienza che efficacia, si trovi fra i 20 e i 30 minuti di cardio ad alta intensità o fra i 40 e i 45 minuti di cardio a intensità moderata.

Se siete dei principianti è bene aumentare gradatamente la durata. Molti dei nostri clienti hanno detto che quando erano obesi la sola camminata fino alla cassetta delle lettere per loro era un vero e proprio «allenamento». Non si sono scoraggiati, hanno fatto quello che hanno potuto e hanno aumentato l'intensità un po' alla volta: oggi alcuni di loro corrono la maratona o partecipano a gare in bicicletta da 160 chilometri.

LINEE GUIDA SULLA DURATA DELL'ALLENAMENTO CARDIO DI BRUCIA I GRASSI, NUTRI I MUSCOLI

Per mantenimento, salute e forma fisica	Per la massima perdita di grassi
20-30 minuti a sessione (da moderata a intensa)	30-60 minuti a sessione (moderata) 20-30 minuti a sessione (intensa)

INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO CARDIO

È possibile bruciare più calorie lavorando in maniera più intensa nel tempo che si ha a disposizione, ma c'è una fregatura. Con scatti di breve durata si brucia un'enorme quantità di calorie al minuto, ma non si dura a lungo. Se ci si regola su un passo più tranquillo, si potrebbe continuare per ore, ma senza bruciare molte calorie al minuto. Se si desidera la massima perdita di grassi il trucco consiste nel lavorare abbastanza intensamente da raggiungere quel punto giusto per bruciare la massima quantità di calorie.

Un modo per scoprire l'intensità ideale di allenamento è tramite il ritmo cardiaco. Il metodo di «frequenza cardiaca massima (FCmax) personale sottraendo la propria età a 220. Poi si moltiplica la FCmax per un intervallo di intensità target compreso fra 70% e 85%; dal 70% al 75% per un'intensità moderata; dal 75% all'80% per un'intensità moderatamente alta; dall'80% all'85% per un'intensità alta.

Ecco un esempio: se avete 30 anni, la vostra FCmax stimata è 190. Per un allenamento moderatamente intenso, moltiplicate l'intervallo di intensità di una percentuale compresa fra 70% e 75% per 190 e otterrete una zona target di frequenza cardiaca compresa fra 133 e 142 battiti al minuto (bpm).

Durante ciascuna sessione di cardio controllate periodicamente il battito al polso o al collo. Un modo facile per farlo è tramite conteggi su base di 10 secondi: è sufficiente dividere semplicemente la frequenza cardiaca target di 60 secondi per 6. Se la zona target è compresa fra 133 e 143 bpm, il vostro conteggio su base 10 è compreso fra 22 e 24. Se siete al di sotto della zona target, intensificate l'allenamento aumentando resistenza, velocità o inclinazione. Molte persone si procurano un cardiofrequenzimetro; Una fascia stretta al torace trasmette la frequenza cardiaca a un orologio da polso o una macchina cardio, in modo da monitorarla senza interrompere l'allenamento.

TOM VENUTO

BRUCIA I GRASSI NUTRI I MUSCOLI

VUOI DIMAGRIRE E SCOLPIRE I MUSCOLI?

**VUOI UN PROGRAMMA CHE FUNZIONI VERAMENTE,
SENZA TRUCCHI O STRATAGEMMI?**

Che tu voglia perdere 5 o 50 chili, sviluppare massa muscolare o semplicemente tonificare, questo libro ti farà raggiungere risultati permanenti in modo sicuro, salutare e naturale.

Con *Brucia i grassi, nutri i muscoli*, sistema testato con successo da più di 300.000 persone in 154 paesi, diventerai più asciutto, forte e in salute, ottenendo il fisico che hai sempre sognato.

EliKa
Editrice

€ 24,00 (i.i.)

ISBN 978-8898574445



9 788898 574445