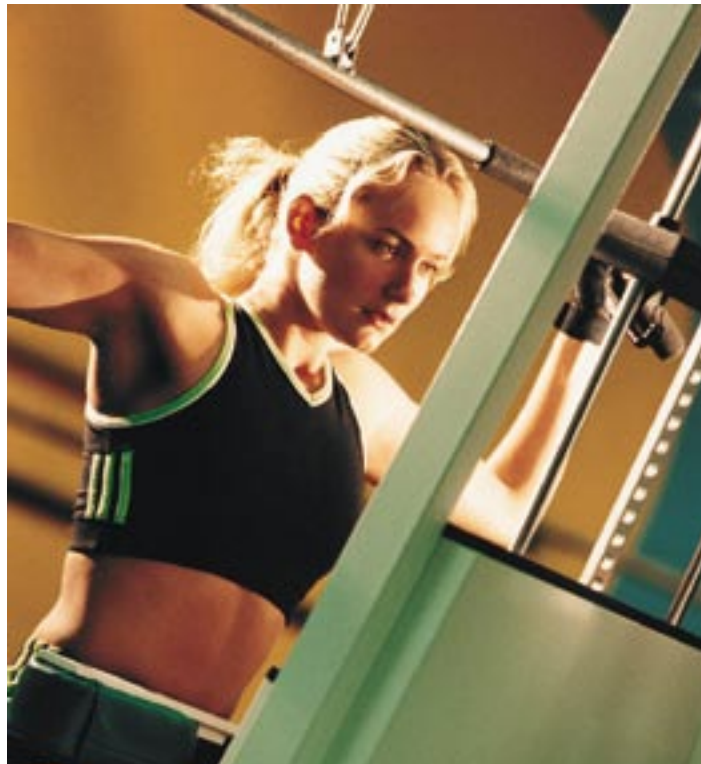


L'allenamento intermittente per il dimagrimento

Sono anni, ormai, che l'allenamento Intermittente è ritenuto il mezzo più adatto per il miglioramento della condizione aerobica negli sport di squadra. Questo tipo di allenamento, recentemente, è utilizzato anche per il dimagrimento.



L'allenamento Intermittente comprende pause che vanno dai 10 a 30 secondi e fa parte della "Famiglia" degli allenamenti con intervalli, così come anche l'Interval training (che ha pause dai 45" ai 90") e le Ripetute (che ha pause maggiori di 90").

Perché questi allenamenti sono considerati efficaci per perdere qualche chilo di troppo?

L'allenamento Intermittente comprende fasi di lavoro a buona/alta intensità (che possono variare dal 80 al 130% della soglia anaerobica) per un tempo che va dai 10" al 1' e fasi di recupero che vanno, come già detto, dai 10" ai 30". In questo modo si ha una quantità di acido lattico nel sangue abbastanza stabile

(così come abbastanza stabile sarà la frequenza cardiaca) e non troppo elevata intorno ai 6-7 millimoli, il che permetterà una grossa produzione e liberazione nel sangue di Acidi Grassi Liberi che, come ben sappiamo, sono la chiave per dimagrire, perché sono quei grassi che saranno utilizzati e bruciati successivamente nel ciclo di Krebs.

I benefici e gli effetti sul nostro organismo dell'Intermittente e, di quasi tutti i tipi di allenamento, si hanno nelle ore successive al lavoro svolto, quando il nostro metabolismo è stato alterato in seguito a risposte ormonali e per questo si ha un metabolismo basale più alto. Di conseguenza, i grassi si bruciano, principalmente, dopo l'allenamento.

Da qui si può meglio comprendere la differenza che inter-

corre tra questo sistema dove già dopo poche ripetizioni si noterà un aumento importante degli acidi grassi nella cellula, rispetto ai vecchi sistemi con "Corsa lenta e lunga" dove, in realtà, una buona liberazione di quest'ultimi avviene solo dopo 40-60 minuti.

Stessi risultati con risparmio di tempo

A questo punto ci si chiede: "Perché, per raggiungere i risultati desiderati, non risparmiare un poco del nostro prezioso tempo con allenamenti di 20-30 minuti per 3-4 volte la settimana"?

Chiaramente, come la base della Metodologia dell'Allenamento c'insegna, il tutto va strutturato tenendo in considerazione i principi dell'individualizzazione e della progressività. Impensabile, sottoporre un neofita o, una persona con scarso allenamento, a questa metodologia, perché presenta, come detto, delle fasi di lavoro a buon'intensità.

Per concludere speriamo di avere suscitato nei lettori, la curiosità di approfondire e di verificare "Sul campo", sempre sotto la guida di un esperto istruttore, questo sistema di allenamento. L'allenamento Intermittente, sarà un valido aiuto per ottenere una bassa percentuale di massa grassa come la posseggono, per esempio, i calciatori professionisti, nonostante, non sempre rispettino un'alimentazione equilibrata.

*Alessio Donnini
& Pierluca Sylos Labini,
Genesis.*