

Allenamenti brevi ma intensi...

Scritto da Administrator

Giovedì 02 Marzo 2017 14:35 - Ultimo aggiornamento Giovedì 02 Marzo 2017 14:57

Se è vero che qualsiasi tipo di esercizio fisico è meglio di niente, la corsa non ha nessuna caratteristica per cui valga la pena impegnarsi.

Questo articolo è tratto da Tonic, il nuovo vertical di VICE dedicato alla salute.

Correre è il modo peggiore per perdere peso e un allenamento abbastanza inutile per il sistema cardiocircolatorio, ma chissà come è diventato l'esercizio fisico più popolare sul pianeta Terra dopo camminare.

E questo è un male, perché correre fa schifo. C'è un motivo se fino al 79 per cento dei runner finiscono per farsi male almeno una volta all'anno: la corsa non aiuta quasi per niente a rafforzarsi, e avere un corpo forte è il modo migliore di evitare infortuni, aumentare il metabolismo, bruciare grassi e rimanere flessibili e funzionali da vecchi.

Statisticamente, chi è interessato a rimanere in forma corre. E certo, sembra un esercizio "naturale". Ma correre a passo medio, non troppo veloce e non troppo lento, per un periodo di tempo esteso non è una gioia per il corpo. È un'attività diventata popolare come "palliativo per la sedentarietà" negli anni Sessanta, e se è vero che qualsiasi tipo di esercizio fisico è meglio di niente, la corsa non ha nessuna caratteristica per cui valga la pena impegnarsi.

Allenamenti brevi ma intensi...

Scritto da Administrator

Giovedì 02 Marzo 2017 14:35 - Ultimo aggiornamento Giovedì 02 Marzo 2017 14:57

Secondo Lee Boyce, coach e proprietario della Boyce Training Systems a Toronto, ci sono due motivi principali per cui si corre, e il più diffuso è perdere peso: si fa cardio per bruciare la pancetta. Ma la corsa è una pessima scelta.

"Il pensiero diffuso è che sia un modo di diventare più magri e più slanciati, ma ci sono moltissime attività che giungono a questo risultato meglio e più velocemente," dice. La ricetta di Boyce per perdere massa grassa, che poi è quella di ogni personal trainer che valga i soldi che costa, è fatta di esercizi di forza in cui viene stimolato un intero gruppo muscolare. Ovvero squat, pesi, chin-up, pull-up e flessioni.

Se invece non potete fare a meno del cardio, suggerisce di accorciare le pause o unire più esercizi in un circuito per mantenere alto il battito e aumentare la capacità cardiorespiratoria. In questo modo, si ottiene la stessa situazione della corsa, "ma più benefici, perché stai allenando i muscoli alla resistenza, e in questo modo bruci più calorie, potenzi la perdita di peso e aumenti il metabolismo."

Allenamenti brevi ma intensi...

Scritto da Administrator

Giovedì 02 Marzo 2017 14:35 - Ultimo aggiornamento Giovedì 02 Marzo 2017 14:57

E ha ragione: secondo molti studi l'allenamento con i pesi e il cardio ad alta frequenza sono più efficaci di correre a far perdere grasso superficiale e creare una buona situazione ormonale per la perdita di ulteriore peso—migliore funzionalità dell'insulina, meno cortisolo, l'ormone dello stress, più ormone della crescita e testosterone. (Sì, è un bene anche per le donne.)

Uno studio del 2008 pubblicato in *Medicine & Science in Sports & Exercise*, per esempio, ha diviso 27 donne obese in tre gruppi: uno si dedicava alla corsa a bassa intensità per cinque giorni a settimana, il secondo a esercizio breve ma ad alta intensità per tre giorni alla settimana, e il terzo gruppo, quello di controllo, non faceva esercizio fisico. Dopo 16 settimane di allenamento, i risultati erano innegabili: il secondo gruppo aveva perso considerevolmente grasso addominale e sulle cosce, e se è vero che il primo gruppo aveva migliorato la propria capacità aerobica, il grasso corporeo non era sceso più di quello delle donne rimaste in panchina.

L'altro obiettivo del running è migliorare la salute del sistema cardiovascolare. In effetti, a credere ad alcune statistiche, è il motivo più comune dietro alla scelta di questa attività—diventare magri e belli è solo una felice conseguenza naturale. (Sì, certo.) E se è vero che la corsa aiuta a migliorare la salute del cuore e la capacità cardiorespiratoria, è un esercizio troppo "debole" per essere davvero efficace.

Secondo gli studi, sessioni ridotte di allenamento anaerobico fanno bene alla salute quanto lunghe, snervanti ore di corsa, e sono più funzionali a costruire e mantenere massa muscolare

Allenamenti brevi ma intensi...

Scritto da Administrator

Giovedì 02 Marzo 2017 14:35 - Ultimo aggiornamento Giovedì 02 Marzo 2017 14:57

e aumentare la capacità aerobica. Una ricerca durata 15 settimane e pubblicata sul Journal of Strength and Conditioning Research ha anche dimostrato che dieci set di esercizi da dieci secondi fanno meglio alla resistenza e alla forza di un allenamento da 20-25 minuti a media intensità.

Correre è un buon allenamento "cardio" perché ti fa respirare veloce, ma ci sono infiniti modi per farlo. Vi piace correre? Non volete mollare? Bene, ma fatelo più in fretta. "Correre velocemente per poco tempo è meglio di correre a velocità moderata per lungo tempo," dice Boyce. "Una persona normalmente ha molti squilibri muscolari, per cui i muscoli dello stesso gruppo o che afferiscono a una stessa giuntura possono avere davvero forze diverse—e non è il massimo metterli sotto sforzo con lunghe corse piene di sollecitazioni."

Questo può infatti causare dolori cronici e squilibri, spiega, mentre fare brevi esercizi faticosi permette di sanare questi aspetti negativi: anzitutto ci sono meno sollecitazioni (e minor impatto sulle giunture), maggior efficienza di movimento, utilizzo di più muscoli, e impiego di più fibra muscolare, tutti elementi utili nella costruzione di forza e potenza. Muscoli sottoposti a maggiori sforzi esplosivi bruciano più calorie, e saranno più metabolici anche dopo l'allenamento. Ovvero, continueranno a bruciare calorie extra.