

# 500 wants you



Tap the Mat



Preparazione Fisica



Come aumentare la propria performance col Guerrilla Cardio

[Nuova discussione](#)
[Rispondi](#)
[login](#)
[logout](#)
[nuovo](#)

## Autore

Come aumentare la propria performance col Guerrilla Cardio

Ultima risposta: 18/05/2005 20.32

[18/05/2005 20.32](#)
[email](#)
[profilo](#)
[modifica](#)
[cancella](#)
["quota"](#)

IP: Nascosto

## Francesco Merenda

Post: 4

Registrato il: 13/05/2005

Amministratore

Membro Junior

GUERRILLA CARDIO

Muovete guerra al quel cocciuto grasso addominale e al fiatone con questa alternativa combattiva di 4 minuti di esercizi aerobici!

di David Kennedy

AVVERTENZA: se leggete questo articolo per puro divertimento e/o non siete il tipo di persona a cui piacciono le sfide e siete completamente convinti che creare un fisico supermagro e muscoloso dipenda unicamente dalle doti genetiche o trovare una "fornitura" di un qualche integratore brucia grassi "miracoloso", allora passate all'articolo successivo. Continuare a leggere creerà solo confusione e frustrazione.

ATTENZIONE: il seguente programma è estremamente impegnativo e inteso per gli adulti sani, oltre i 18 anni. Prima di intraprendere questo regime vi invito a consultare un medico.

Guerrilla Cardio: la vostra arma più potente per combattere il grasso  
Ecco il problema: potete sviluppare il miglior gruppo di addominali di questa sponda del fiume ma se sono coperti dal grasso, cosa fate vedere? Solo una grossa pancia grassa, ecco cosa. Ecco la soluzione: muovete guerra a quel cocciuto grasso addominale con il Guerrilla Cardio. "Libererà" i vostri cari addominali da quella prigione di cellulite più velocemente di qualsiasi altro programma aerobico mai sviluppato. "Cos'è il Guerrilla Cardio?". Dunque, è un alternativa combattiva di esercizi aerobici di otto settimane progettata specificatamente per le persone con poco tempo a disposizione e "stanche" del grasso addominale o del semplice grasso corporeo in generale. La premessa è semplice: invece di passare metà della giornata stazionando pigramente nella cosiddetta "zona brucia grassi" sulla cyclette o il tapis roulant, sperando che il grasso si scioglia prima che moriate di noia, aumentate radicalmente il ritmo e alternate fasi di 20 secondi di sprint di sforzo massimo con periodi di 10 secondi di riposo. Dovete fare otto di questi intervalli massacranti. Detto questo, escludendo il riscaldamento e il defaticamento, la sessione durerà solo 4 brevi minuti, tre giorni alla settimana. Sì, avete letto bene... QUATTRO miseri minuti al giorno, TRE giorni alla settimana. Tutto qui!  
"Andiamo, quattro minuti!?" dite increduli come Arnold Schwarzenegger guardando un infocommerciale per la Ab Slide. "Caz..!".  
Lo so, lo so... in un era in cui siamo bombardati da strategie sospette per la perdita di grasso rapida, se addirittura si possono chiamare "bloccatori del grasso" cose tipo le creme per le cosce e le pillole dietetiche sono considerate "strategie" per perdere grasso, quello che sto proponendo è effettivamente sufficiente per attivare l'allarme "fregatura" della maggior parte delle persone. Voglio dire, quattro minuti di aerobica al giorno per

sbarazzarsi di tutta la ciccia superflua? Effettivamente c'è un'area di quegli infocommerciali "assurdi" per tutti quegli aggeggi per l'allenamento degli addominali: quelli che funzionano così bene che dovete usarli solo tre minuti al giorno e miracolosamente svilupperete degli addominali duri come la roccia! Esatto.

Comunque, il programma Guerrilla Cardio è diverso. Non è spazzatura. Non si basa su ipotesi o esagerazioni. È una vera soluzione basata sulla ricerca scientifica e sull'esperienza concreta. Infatti, secondo i ricercatori giapponesi, è forse uno dei migliori programmi di allenamento possibili mai sviluppati 4,5. Ecco di cosa si tratta...

Costruire un programma brucia grassi migliore

Recentemente, il dott. Izumi Tabata e i suoi colleghi dell'Istituto nazionale per la salute e l'alimentazione di Tokio, Giappone, si sono avventurati nella ricerca del programma di allenamento aerobico "ideale", uno che aumentasse nel modo più efficiente possibile il consumo dei grassi e il benessere cardiovascolare. I ricercatori hanno calcolato che un programma del genere deve essere:

- Ad alta intensità. Da anni ci dicono che gli esercizi aerobici a bassa intensità sono il metodo migliore per bruciare i grassi. Le nuove ricerche raccontano un'altra storia. Anche se gli studi mostrano che gli esercizi aerobici ad alta intensità forse bruciano un po' meno grasso rispetto alla loro controparte a bassa intensità durante il tempo passato effettivamente a esercitarsi, il dispendio totale di calorie (e grasso!) è fino al 50% maggiore con l'attività cardiovascolare intensa<sup>3</sup>. Vedete, la maggior parte dei grassi che bruciate con l'aerobica ad alta intensità la bruciate dopo l'attività fisica, non durante l'allenamento stesso. Una ricerca presentata sulla rivista *Medicine and Science in Sports and Exercise* mostra che, nell'ora successiva l'allenamento, quando vi allenate usando gli intervalli ad alta intensità, la quantità totale di calorie bruciate dal corpo è del 142% superiore a quella bruciata con gli esercizi aerobici a bassa intensità. E c'è dell'altro. Una ricerca pubblicata sulla rivista *Metabolism* mostra che questo potente "consumo" postesercizio può persistere fino a 48 ore dopo l'attività fisica.

- Promotore del fitness. Più vi mettete in forma e maggiori sono le vostre probabilità di usare il grasso come carburante per una data attività. Generalmente il massimo del fitness è definito come l'aver un'alta efficienza sia aerobica che anaerobica. Generalmente la capacità massima di ossigeno, o picco del VO<sub>2</sub>, è considerata la misura migliore del benessere aerobico. Quando l'intensità dell'attività fisica aumenta oltre il picco del VO<sub>2</sub>, il corpo passa alla produzione energetica anaerobica (senza ossigeno). In presenza di questo debito di ossigeno, nei tessuti aumentano i livelli di acido lattico, che rendono i muscoli doloranti. La capacità di continuare a svolgere attività fisica a questo punto si chiama capacità anaerobica. Notate che gli atleti che praticano sport in cui è necessario un alto livello di fitness sia aerobico che anaerobico (lotta libera, pallacanestro, pugilato, pattinaggio di velocità, ecc.) sono fra le persone più magre e muscolose in circolazione. Sfortunatamente, con la maggior parte dei programmi aerobici offerti oggi, bisogna scegliere fra le due cose. O stimolate al massimo il sistema aerobico (come la maggior parte dei programmi aerobici a bassa intensità) o stimolate al massimo il sistema anaerobico (come la maggior parte dei programmi aerobici ad alta intensità con lunghi periodi di riposo). Quindi, chiaramente, un programma aerobico che aumenti al massimo entrambe le capacità, sia aerobica che anaerobica, sarebbe una manna.

- Breve. Troppi esercizi aerobici bruciano massa muscolare. E il muscolo non solo vi aiuta ad avere un aspetto più magro e più forte ma rende anche il corpo metabolicamente più attivo. Il programma aerobico ideale sarebbe uno che dura soltanto quanto necessario per "attivare" il metabolismo per quell'importante "consumo" di grassi postallenamento ma non così a lungo da cominciare a divorare la massa muscolare duramente guadagnata!

Nella ricerca per il programma aerobico ideale, i ricercatori giapponesi non hanno dovuto guardare molto lontano. Cosa interessante, proprio accanto a loro, la loro squadra nazionale di pattinaggio di velocità stava

praticando da molti anni una forma di allenamento aerobico che soddisfaceva tutte le caratteristiche sopradette<sup>2</sup>. E la applica con grande successo viste le prestazioni individuali dei giochi olimpici invernali di Nagano, in cui i pattinatori giapponesi hanno vinto l'oro nei 500 m maschili, il bronzo nei 1.000 m maschili e il bronzo nei 500 m femminili. Cosa forse ancora più sorprendente potrebbero essere i fisici di questi atleti: muscolosi, potenti, con pochissimo grasso addosso... stiamo parlando di percentuali di grasso corporeo nel range della cifra singola medio-bassa. Una cosa quasi pazzesca.

A questo punto probabilmente potete immaginare che questo programma di allenamento giapponese "segreto" è simile a quello che vi ho presentato all'inizio di questo articolo: otto intervalli di sprint di sforzo massimo di 20 secondi intervallati da periodi di riposo di 10 secondi. Proprio così, quattro minuti in tutto, escluso il riscaldamento e il defaticamento. Intenso... promotore del fitness... breve... e, come scoprirete, non molto piacevole.

Mettere il Guerrilla Cardio alla prova

"..8 intervalli di 20 secondi molto duri con periodi di riposo di 10 secondi possono essere uno dei migliori programmi di allenamento possibili".  
dott. Izumi Tabata, Istituto nazionale per la salute e l'alimentazione, Tokio, Giappone

Per provare l'efficacia di questo regime breve ma brutalmente intenso, il dott. Tabata e i suoi colleghi lo hanno confrontato con un programma aerobico di intensità moderata comunemente consigliato dai fautori della cosiddetta "zona brucia grassi"<sup>4</sup>.

Nel gruppo dell'intensità moderata, ai soggetti sulla cyclette veniva chiesto di pedalare al 70% del picco del VO<sub>2</sub> per un'ora al giorno, cinque giorni alla settimana. Il VO<sub>2</sub> massimo e la capacità anaerobica erano misurati prima e dopo ogni sessione di allenamento per tutte le sei settimane di durata dello studio.

Anche un secondo gruppo si è esercitato per cinque giorni alla settimana, solo che a queste persone non era permesso il lusso di pedalare a un ritmo così rilassato. Dopo un breve riscaldamento, questo gruppo doveva completare otto serie di scatti di 20 secondi alla massima intensità su una cyclette (170% del VO<sub>2</sub> massimo, questa sì che è intensità, gente!) riposandosi solo 10 secondi fra ogni sforzo. Anche in questo caso, il VO<sub>2</sub> massimo e la capacità anaerobica erano determinati prima, durante e dopo l'allenamento.

Per certi versi i risultati non sono stati molto sorprendenti, per altri versi sono stati sconvolgenti. Come ci si attendeva, il gruppo dell'allenamento di durata con intensità moderata ha sperimentato un aumento piuttosto significativo del VO<sub>2</sub> massimo (10% circa) ma, cosa anche questa non sorprendente, questo regime non ha avuto assolutamente nessun effetto sulla capacità anaerobica. Invece, il gruppo dell'allenamento ad alta intensità a intervalli ha sperimentato uno sbalorditivo incremento del 14% nel VO<sub>2</sub> massimo e un incremento del 28% della capacità anaerobica<sup>2,4,5</sup>.

Si pensa che questo sia il primo studio che mostra un singolo regime cardiovascolare che migliora in modo così significativo la potenza sia aerobica che anaerobica. Inoltre, secondo i ricercatori, l'incremento del 14% del VO<sub>2</sub> massimo in sole sei settimane usando il programma ad alta intensità è uno dei più alti mai registrati nella scienza dell'attività fisica<sup>2</sup>. Tenendo presente questo tipo di risultati scientifici, insieme agli esempi provenienti dal mondo reale dei pattinatori di velocità giapponesi che indicano questo programma come il percorso più efficiente ed efficace per il total fitness (e di conseguenza per la perdita di grasso), non pensate che sia una buona idea "abbandonare" l'attività fisica di lunga durata a bassa intensità e provare invece il Guerrilla Cardio ad alta intensità?

È il momento di agire!

Prima che vi si illuminino troppo gli occhi e cominciate a scodinzolare alla prospettiva di fare "solo" quattro minuti di aerobica al giorno, devo mettervi in guardia: non è facile come sembra. Infatti, il dott. Tabata dice che anche i pattinatori di velocità giapponesi, che, ricordatevi, sono

atleti di livello olimpico, dovevano "sdraiarsi a terra dopo l'allenamento"<sup>2</sup>. Non sbagliatevi, il Guerrilla Cardio non è uno scherzo, come scoprirete fra poco. Ma dopo otto settimane sono certo che concorderete che il vostro nuovo fisico scolpito, più muscolarmente definito varrà abbondantemente i momenti passeggeri di difficoltà.

Nella tabella 1 è presentato il sistema Guerrilla Cardio di otto settimane per eliminare il grasso corporeo testardo. Se seguite il programma esattamente com'è esposto, tre sessioni Guerrilla Cardio alla settimana dovrebbero produrre buoni risultati con gratificazione immediata. Per prevenire il superallenamento, cercate di inserire il programma nei "giorni di riposo" dall'allenamento con i pesi. Per esempio, io mi alleno con i pesi lunedì, mercoledì e venerdì ed eseguo le sessioni Guerrilla Cardio nelle mattine di martedì, giovedì e sabato, prima di fare colazione (gli studi mostrano che l'attività fisica cardiovascolare eseguita come prima cosa al mattino, a stomaco vuoto, brucia fino al triplo di grasso rispetto alla stessa quantità di attività fisica eseguita successivamente nel pomeriggio!).

#### Tabella 1

Minuti 1-4:

Riscaldamento al 50% dello sforzo massimo percepito seguito da:

Minuto 5:

Sprint per 20 secondi  
Riposo per 10 secondi  
Sprint per 20 secondi  
Riposo per 10 secondi

Minuto 6:

Sprint per 20 secondi  
Riposo per 10 secondi  
Sprint per 20 secondi  
Riposo per 10 secondi

Minuto 7:

Sprint per 20 secondi  
Riposo per 10 secondi  
Sprint per 20 secondi  
Riposo per 10 secondi

Minuto 8:

Sprint per 20 secondi  
Riposo per 10 secondi  
Sprint per 20 secondi  
Riposo per 10 secondi

Minuti 9-12:

Defaticamento al 50% dello sforzo massimo percepito.

Ora, anche se il Guerrilla Cardio è applicabile a tutti i tipi di attività, la cyclette, la salita sul gradino ecc., vi consiglio vivamente di eseguire gli sprint per un paio di ragioni...

Primo, secondo i ricercatori dell'Università del Missouri, Columbia, che recentemente hanno confrontato lo sprint sul tapis roulant con l'attività fisica ad alta intensità sul simulatore di sci di fondo, il shuffle skier, la salita sul gradino, la cyclette e il rematore, a parità di tutte le altre variabili, fare gli sprint stimola un consumo di ossigeno massimo (VO<sub>2</sub> massimo) significativamente più alto rispetto alle altre modalità di attività fisica cardiovascolare. Ciò è importante perché questa nuova ricerca mostra che più ci si avvicina al proprio VO<sub>2</sub> massimo durante l'attività fisica e maggiore sarà il grasso bruciato dopo la conclusione della sessione di allenamento.

Secondo, fare gli sprint è duro. Infatti, è così duro che molte persone hanno paura di farli, questa è esattamente la ragione per la quale li

consiglio (ricordatevi, se vi allontanate da quello che temete vi indebolite. Mentre quando vi avvicinate a quello che temete vi rafforzate!). Presumiamo che applichiate il Guerrilla Cardio agli sprint, come faccio io. Io lavoro facendo "sforzi" di massima intensità "scatti" intervallati da brevi periodi di riposo che mi permettono di tirare il fiato prima di impegnarmi a tutta in un altro sforzo straziante. Per esempio, scendo dal letto, indosso la tuta e le scarpe da corsa, afferro il cronometro e scendo in pista. Dopo una corsa leggera di riscaldamento intorno all'ovale di quattro minuti, parto per il primo sprint di 20 secondi, seguito da un breve riposo di 10 secondi, seguito da altri 20 secondi di sprint, 10 secondi di riposo e così via, fino alla fine di quei quattro minuti poco piacevoli. Poi concludo con altri quattro minuti di corsa leggera di defaticamento intorno alla pista. Tutto qui. Solo 12 minuti in totale e solo quattro minuti di relativa difficoltà. Personalmente, cerco di dare tutto nei miei sprint, ma io seguo questo programma da un bel po'. Se non fate gli sprint da quando facevate educazione fisica a scuola, vi consiglio vivamente di aumentare gradualmente, nel corso di alcune settimane, lo sprint di sforzo massimo. Se partite come Maurice Green per vincere l'oro nei 100 m, non arriverete mai alla fine dei quattro minuti e probabilmente non concluderete nemmeno i primi scatti, a meno che ci sia un EMT pronto a resuscitarvi. Andateci piano le prime volte. Fate gli sprint all'80-90% del vostro sforzo massimo per le prime due o tre settimane fino a che il cuore e i polmoni possono lavorare al massimo. Anche in questo caso, chi non è un atleta in buona forma, in tutti i sensi, deve farsi visitare dal proprio medico prima di intraprendere un programma del genere.

#### Conclusione

Quando le persone mi chiedono se dovrebbero provare o no il Guerrilla Cardio, io chiedo semplicemente se sono felici con il loro livello attuale di fitness fisico. Potete vedere gli addominali? Riuscite a salire di corsa una rampa di scale? Siete pieni di endorfine ed energia oppure siete sempre fiacchi, stanchi e senza motivazione?

Mi viene in mente un vecchio proverbio... "Se fai quello che hai sempre fatto otterrai quello che hai sempre ottenuto". Voglio dire, pensateci, se quelle routine di allenamento lunghe, noiose e vaghe, il tipo svolto da milioni di persone tutte le settimane, fossero veramente il modo migliore per bruciare il grasso e aumentare l'energia, perché, allora, i tanti uomini e donne sovrappeso che seguono tutte quelle lezioni di aerobica, mese dopo mese, appaiono e si sentono oggi esattamente come un anno fa? Invece, su due piedi, quali parole vi vengono in mente quando vi chiedo di pensare agli sprinter di livello mondiale? Veloce... potente... energico... muscoloso... magro. Giusto? Avete mai notato che alcuni dei fisici più magri e muscolosi in circolazione appartengono agli sprinter? Sprinter che, casualmente, evitano come la lebbra gli esercizi aerobici di lunga durata! Confrontate gli atleti di durata con gli atleti di velocità sulla breve distanza: osservate i fisici degli sprinter sui 100 m d'élite e poi quelli dei corridori sulla lunga distanza, come i maratoneti. Non c'è paragone, vero? Non solo gli sprinter hanno un fisico meglio costruito ma la loro percentuale di grasso corporeo raramente supera la cifra singola. Tenendo presente la ricerca scientifica e gli esempi del mondo reale che mostrano che la strada dell'alta intensità di breve durata è quella più efficiente ed efficace per il benessere vero e completo, per non parlare della perdita di grasso, non pensate che sia giunto il momento di aggiungere il Guerrilla Cardio al vostro programma di allenamento?

#### Riferimenti bibliografici

- 1 R. Bahr and O.M. Sejersted, "Effect of Intensity on Excess Postexercise O<sub>2</sub> Consumption," *Metabolism* 40.8 (1991) : 836-841.
- 2 C. Bass, "Forget the Fat-Burn Zone: High Intensity Aerobics Amazingly Effective," Clarence and Carol Bass, [www.cbass.com](http://www.cbass.com), 1997.

Award Forum - 2. L` amore che non c` pi

Cerca:  Sport

## Crepe nei muri?

Risolviamo i problemi di cedimento dei terreni e delle fondazioni

[www.uretek.it](http://www.uretek.it)

[Annunci Google](#) - [Pubblica annunci qui](#)

[Nuova discussione](#)[Rispondi](#)

Cartella

---

[Tap the Mat](#) | [Cerca](#) | [Login](#) | [Logout](#) | [Nuovo Utente](#) | [FAQ](#) | [Amministra](#)  
Vuoi creare un tuo forum personalizzato gratuitamente? Iscriviti a Freeforumzone.  
Freeforum (v 2.61+++ ) sviluppato da Freeforumzone snc »»»- 0.03  
Copyright © 2000-2006 Freeforumzone snc - [www.freeforumzone.com](http://www.freeforumzone.com).

---