

COMBINAZIONE TRA ALLENAMENTI PER L'IPERTROFIA ED IL MIGLIORAMENTO DELL'ENDURANCE

Di Gerry Cristantielli

LO SCENARIO

Con frequenza annuale si ripete l'annoso rito estivo!

La temperatura sale, i fiori sbocciano ed in tutte le palestre si verifica la migrazione degli appassionati di Fitness e dei builders verso le macchine per il lavoro aerobico. È un evento insito: per indossare decorosamente magliette e abiti estivi, l'obiettivo dichiarato diviene la riduzione del tessuto adiposo.

Se si è già in sella ad un cicloergometro o su un ergometro a nastro e si ha voglia di comprendere i meccanismi celati dietro al dimagrimento sarà opportuno scendere, procedere nella lettura ed applicarsi attentamente.

LA NOTIZIA

Per dimagrire, non c'è bisogno di sobbarcarsi di lavoro aerobico come se si dovesse preparare il tour de France o la maratona di New York. Se svolto in modo adeguato, in associazione ad un corretto regime alimentare, l'importanza del lavoro aerobico nella riduzione del tessuto adiposo è indiscutibile, ma la stragrande maggioranza delle persone che si esercita in palestra ha come target il raggiungimento di un fisico muscoloso e asciutto.

Per la muscolazione, un salubre e ben strutturato allenamento con resistenze è idoneo al conseguimento di quanto ci siamo ripromessi. Per ottenere il miglioramento della composizione corporea non è invece corretto compiere sessioni d'aerobica come un maratoneta, né tanto meno, nel tentativo di attivare il metabolismo aerobico, eseguire un elevato numero di ripetizioni durante il lavoro con i pesi.

Chi suggerisce il contrario dovrebbe rivedere i metabolismi energetici.

La negatività di questa applicazione non solo non implica la riduzione dei tessuti adiposi, ma addirittura compromettere la possibilità d'innescare uno stimolo ipertrofico ottimale. L'alto numero di ripetizioni limita un massiccio reclutamento delle unità motorie.

Cose ovvie per una mentalità razionale.

Sappiamo che fisicamente siamo la differenza del bilancio energetico tra entrate e uscite. Con la presunzione di dimagrire, il più delle volte, trascurando le prime: ci si concentra unicamente sulle seconde, ma il miglioramento della composizione corporea è subordinato al controllo delle entrate.

Sintesi. Per ottenere un fisico asciutto bisogna innescare un deficit calorico.

Se le ambizioni non sono competitive e abbiamo a cuore il benessere e l'efficienza, l'esercizio aerobico dovrebbe comunque far parte del programma d'allenamento con resistenze.

L'American College of Sports Medicine asserisce che allenamenti al **60%** della massima frequenza cardiaca, eseguiti per **20'** con cadenza trisettimanale sono sufficienti per ottenere benefici cardiovascolari e miglioramenti della composizione corporea.

In più, oltre a ridurre il rischio di determinate malattie degenerative del sistema cardiovascolare, l'aerobica possiede altri benefici, come:

- ***il miglioramento della capacità d'utilizzazione dell'ossigeno;***
- ***l'aumento degli enzimi ossidativi;***
- ***la celere eliminazione delle sostanze di scarto.***

Quest'ultimo aspetto permette un miglior recupero.

LA META

Recupero più rapido? Probabile. Migliori funzioni cardiovascolari? Di sicuro.

Guardiamola, però, dalla prospettiva di un builder che, fermo restando una bassa percentuale di grasso corporeo, ha come obiettivo principale l'aumento dei livelli di forza e delle masse muscolari.

In tale contesto, pur riconoscendo il valore dell'aerobica, in linea con la teoria dell'allenamento sarà opportuno evitarla.

Nei nostri allenamenti, il reclutamento totale delle unità motorie prevede come valore minimo una resistenza che dia la possibilità di poter eseguire un massimo di **10 ripetizioni**. Questo, in percentuale del massimale, definisce un livello di resistenza nell'ordine del **70-80%**.

Tali caratteristiche del lavoro prevedono il massiccio intervento del metabolismo anaerobico **alattacido e lattacido**. La forte sensazione di bruciore sperimentata in serie tirate a 10 ripetizioni – che ostacola l'ulteriore possibilità di procedere nell'esercitazione – ne è la riprova.

Copiose e magistrali documentazioni mettono in evidenza che intense esercitazioni attivano, come risposta ai cataboliti prodotti, una secrezione di ormoni, che influenzano positivamente l'amplificazione dell'attività anabolica con un incremento del potenziale ipertrofizzante.

Si suppone che il lattato, componente chimico dell'acido lattico, rivesta un ruolo centrale tra esercizi e increzione ormonale. Questo catabolita, ottenuto dall'incompleta demolizione del glucosio, è generato come prodotto finale della glicolisi. Un sistema energetico importante nelle serie a medie ripetizioni.

Tra le più importanti modificazioni ormonali vi è il largo aumento di GH in circolo. Inoltre, il GH non solo stimola la crescita muscolare, ma è l'intermediario del rilascio di un altro potente ormone: l'IGF-1.

Forse il più potente tra gli ormoni anabolizzanti.

L'esecuzione di serie composte da 10 ripetizioni tirate, comporta anche uno stimolo rilevante del testosterone.

La produzione di acido lattico, oltre che alla resistenza adoperata e al numero di ripetizioni eseguite, è correlata anche al volume di lavoro eseguito nella sessione allenante, ai tempi di recupero adottati e alla quantità di massa muscolare attivata. Maggiore è la massa muscolare coinvolta, maggiore sarà la quantità di acido lattico prodotta.

Di conseguenza si dovrebbero preferire esercizi **pluriarticolari** ad esercizi **monoarticolari**, tenere i recuperi intorno al minuto ed eseguire un congruo volume di lavoro.

La molecola dell'acido lattico, essendo glucosio non pienamente consumato, conserva ancora energia. Se successivamente alla sua

produzione si compie una qualsiasi attività aerobica, la disponibilità di ossigeno, rendendone possibile l'utilizzo, ne smorza l'effetto anabolico amplificatorio.

Per “**generare**” acido lattico necessita consumare glucosio e naturalmente restaurarlo. Pertanto, chi vuole essere coerente con questo concetto, dovrebbe affrontare l'allenamento con i muscoli ricaricati di glucosio ed eliminare qualsiasi attività aerobica dopo le sessioni con resistenze.

In merito alla composizione corporea, l'allenamento con i pesi pur non comportando un dispendio energetico elevato, genera un terremoto metabolico ed ormonale. Questa condizione, se l'alimentazione è razionale, ne comporta il miglioramento. Anche l'aumento dei livelli ematici di lattato stimolano la secrezione dell'ormone della crescita che, proprietà anabolizzanti a parte, aumenta l'utilizzo dei grassi.

AEROBICA E PESI: UN POSSIBILE CONFLITTO?

L'eventuale coesione pacifica tra aerobica e pesi è tuttora argomento di grande interesse e discussione. Dato però che provocano adattamenti specifici reciprocamente influenzabili è sensato porre attenzione nel mescolare i due ingredienti.

L'allenamento con resistenze, nelle sue differenti modalità di esecuzione, ha mostrato effetti positivi sulle prestazioni d'endurance a breve, medio e lungo termine. Di contro, l'aerobica da sola non comporta nessun tipo di adattamento per lo sviluppo muscolare. Diverse ricerche ne riportano addirittura un calo in soggetti che eseguivano entrambe le attività rispetto a coloro che si allenavano solo con i pesi.

Le evoluzioni responsabili non sono esattamente conosciute, ma si suppone che potrebbero riguardare:

- **l'alterazione della trasmissione degli impulsi nervosi attivanti la contrazione muscolare;**
- **il grado di sincronizzazione intra e intermuscolare;**
- **l'adattamento enzimatico delle fibre muscolari.**

Per i cultori del benessere, un eccesso di aerobica, in combinazione con un'alimentazione limitata, oltre agli effetti sulla forza,

può di fatto favorire la scomposizione dei tessuti muscolari. Per evitare ciò sarà bene ridurre l'attività aerobica o adeguare il regime alimentare.

I builders che comunque vogliono sottoporsi all'allenamento aerobico per usufruire dei suoi benefici o perché in ritardo di preparazione, al fine di evitare il conflitto descritto, dovranno necessariamente distanziare le sessioni di aerobica da quelle con i pesi.

In uno studio, soggetti che avevano eseguito allenamenti aerobici ed anaerobici in giorni separati hanno mostrato conservare livelli di forza superiori a coloro che avevano praticato entrambe le attività nello stesso giorno.

Anche l'attività aerobica genera un accumulo di fatica che, se non controllata, può provocare un aumento della secrezione di cortisone endogeno. Un ormone, questo, prodotto durante i periodi di stress fisico e mentale.

L'alterazione del rapporto tra cortisolo e testosterone nel sangue è un buon indicatore dello stato di sovrallenamento.

Il lavoro aerobico è un'arma a doppio taglio e pertanto è opportuno gestirlo con cautela.

DEFINITI E MUSCOLOSI CON L'UTILIZZO DEI PESI

Se volete diventare muscolosi e definiti, pensate bene a quello che fate in palestra e all'approccio alimentare adottato. Le problematiche inerenti al lavoro aerobico possono portarvi ad evitarlo totalmente. Ma in che altro modo è possibile eliminare il grasso in eccesso e mantenere il proprio sistema cardiovascolare e cardiopolmonare in salute?

Che ci crediate o no, la risposta giace ancora nell'utilizzo dei pesi.

In merito alla riduzione del tessuto adiposo, nel post-allenamento, il ripristino delle riserve di glicogeno, con il ritorno al metabolismo aerobico, implica un consumo energetico a derivazione lipidica: quindi è possibile affermare che nell'ossidazione dei grassi, il lavoro anaerobico è più aerobico dell'aerobica.

Inoltre, la continua ed elevata attività ormonale, presente per diverso tempo dopo la fine dell'allenamento, opera ulteriormente in questa direzione.

Niente di cui stupirsi.

Un allenamento anaerobico anche se comporta un minor consumo calorico, intervenendo sui sistemi ormonali e promuovendo il rilascio delle catecolamine induce una elevata lipolisi.

In aggiunta, l'aumento del tessuto magro implica un ritmo metabolico più elevato innalzando l'utilizzo dei lipidi a riposo: infatti l'aumento del metabolismo è direttamente collegato all'aumento della massa magra e ha poco o nulla a che fare con il condizionamento aerobico.

CONCLUSIONI

L'attività aerobica di sicuro è importante per la salute ed il benessere, ma non è quel metodo miracoloso per dimagrire che molti pensano. Se il vostro obiettivo è diventare più muscolosi e definiti, oltre ad un equilibrato regime alimentare, concentrate i vostri sforzi in saggi allenamenti con resistenze.

**Amate pure la cyclette o il tappeto rotante,
ma non dimenticate la panca o il lat-machine...**