

L'ultima volta abbiamo discusso riguardo concetti come la soglia anaerobica e il massimo consumo di ossigeno (vo₂ max) che sono tra i parametri più importanti sui quali andare a focalizzarsi quando si struttura un allenamento.

Come posso fare ad incrementare questi valori?

Il concetto chiave per aumentare questi parametri è andare a "stressare" i tre sistemi polmonare, muscolare e cardiocircolatorio al fine di ottenere quegli adattamenti fisici che permetteranno di essere più efficienti.

A livello cardiaco l'attività allenante porterà ad incremento della forza e spessore delle pareti cardiache, con conseguente maggiore quantità di sangue pompato sia ad ogni contrazione che ad ogni minuto; inoltre si otterrà un aumento del volume sanguigno, il che potrà favorire il trasporto di ossigeno e sostanze utili all'organismo.

A livello polmonare ci sarà un miglioramento dei parametri basilari, come la ventilazione polmonare e la diffusione artero-venosa, ossia quanto ossigeno riesce ad essere rilasciato ai tessuti.

A livello muscolare, oltre ad un miglioramento dell'efficienza muscolare, ci sarà un incremento del numero e della dimensione dei mitocondri, vale a dire quei corpuscoli situati dentro le nostre cellule il cui compito fondamentale è quello di produrre energia.

Quali sono gli allenamenti migliori?

Attualmente la ricerca scientifica si sta concentrando, per quanto riguarda l'allenamento della resistenza, su due tipologie di lavoro: il MICT (acronimo inglese che significa allenamento continuo ad intensità moderata e che corrisponde a ad attività svolte intorno al 70% della frequenza cardiaca massimale e protratti per più di un'ora) e l'HIIT (allenamento intermittente ad alta intensità).

Entrambe queste tipologie presentano dei vantaggi e dei risultati fisiologici specifici; questo rende consigliabile, se possibile, introdurre entrambi in una routine di allenamento. Tuttavia l'HIIT ha un grandissimo vantaggio rispetto al lavoro continuo: permette di raggiungere risultati importanti in un tempo notevolmente ridotto.

Questo significa che se nel corso delle nostre giornate abbiamo solo una mezz'oretta di tempo per allenarci il metodo più efficace sarà senza dubbio la corsa intervallata, perché garantirà risultati che con il lavoro continuo richiederebbe ore di allenamento settimanale.

Quali sono le caratteristiche di un HIIT?

Vediamo dunque di parlare un po' più nel dettaglio di questo tipo di allenamento

L'HIIT è un tipo di attività che per definizione richiede l'alternanza di fasi ad alta intensità (superiore all'80-85% della massima frequenza cardiaca) a fasi di recupero che potranno essere più o meno lunghe e svolte sia in forma passiva (fermi sul posto) che attiva ma blanda (per esempio, nel caso ci trovassimo su una bici, continuare a pedalare a bassa intensità).

Un aspetto fondamentale da considerare quando si fa HIIT è che gli studi scientifici hanno quantificato una dose minima di lavoro che viene considerata sufficiente per indurre i famosi adattamenti di cui si parlava all'inizio; questa quantità minima è di circa 12-15' nella cosiddetta "red zone" (zona rossa), cioè quel range di frequenza cardiaca compreso tra la soglia anaerobica e il vo₂ max. Da ciò si deduce che per essere veramente efficace questo allenamento non può durare 10-12', ma deve essere lungo abbastanza (ricordiamo di considerare il fatto che durante i recuperi la frequenza si abbassa!!) da portare il cuore a lavorare intensamente per questo periodo di tempo

E' possibile fare HIIT senza faticare?

Per definizione no. Questo allenamento richiede di raggiungere intensità elevate: attenzione però che si parla di intensità soggettiva, vale a dire che una persona non allenata potrebbe superare la sua soglia anaerobica anche correndo ad una velocità che per un soggetto allenato risulterebbe troppo bassa. Ecco quindi che è indispensabile individualizzare il più possibile il carico di lavoro; a tal scopo è fondamentale conoscere i parametri basilari dell'atleta, al fine di non sbagliare la somministrazione dell' intensità e della durata di lavoro/recupero.

Nel prossimo articolo che riguarderà l'allenamento vedremo di sviscerare i 9 parametri che compongono l'HIIT per capire come programmare al meglio una seduta di allenamento e orientarsi nella scelta del lavoro.

