

GRASSO E TAPIS ROULANT

Prof. Antonio MENAFRA

Esempio di un primo mese di programmazione di Corsa sul Tapis Roulant per la perdita di circa 409 grammi di grasso.

Soggetto di Sesso Femminile:

Età: 23 anni
Altezza: 1,65 mt
Peso: 51,5 Kg

Grasso Corporeo: 23%

Metabolismo Basale: 1247 Kcal
Bpm a riposo: 62 (battiti per minuto)

Range di lavoro sul Tapis Roulant: 130 - 143 bpm

Lavoro: Studentessa
Obiettivo: Perdita di Grasso Corporeo

| I Settimana (3 Sedute) Velocità Tapis Roulant | Tempo impiegato | Consumo Grasso Totale Stimato |
|--|-----------------|-------------------------------|
| 10 Km/h | 1 ora | 77,25 (25,75 x 3) |
| II Settimana (3 Sedute) Velocità Tapis Roulant | Tempo impiegato | Consumo Grasso Totale Stimato |
| 10 Km/h | 1 ora e 30' | 115,8 (38,6 x 3) |
| III Settimana (3 Sedute) Velocità Tapis Roulant | Tempo impiegato | Consumo Grasso Totale Stimato |
| 10 Km/h | 1 ora e 48' | 139 (46,35 x 3) |
| IV Settimana (3 Sedute) Velocità Tapis Roulant | Tempo impiegato | Consumo Grasso Totale Stimato |
| 10 Km/h | 1 ora | 77,25 (25,75 x 3) |

Note: C'è da rilevare che la perdita di grasso corporeo non corrisponde alla perdita di peso corporeo in quanto ad esso bisogna aggiungere acqua e massa magra. Per portare il soggetto al 20% di massa grassa (range di normalità per la sua età) occorre farle perdere circa 1,5 Kg di grasso che corrispondono a circa 12.000 Kcal; se consideriamo un maratoneta di classe mondiale che in una maratona di poco più di 42 Km consuma circa 2500 Kcal e circa 110 di grasso, il soggetto in questione con il suo peso corporeo e con la sua capacità di ossidare grassi e senza interventi dietetici ed integrativi dovrebbe, per perdere i 1,5 Kg di grasso, effettuare circa 14 maratone, cioè dovrebbe correre per circa 588 Km. Questa operazione dovrebbe farla di "nascosto" senza informare i suoi ormoni tiroidei, i surrenalici, gli ormoni sessuali, l'estradiolo, la leptina, ecc).

Infine non bisogna insistere troppo con l'allenamento aerobico, perché esso specializza troppo le fibre rosse (si consuma il vero grasso, ma in minima quantità e solo durante lo sforzo), riduce il volume muscolare e, di conseguenza, si abbassa il Metabolismo Basale.