

# POWER PUMP

## e dimagrimento

Uno studio effettuato su una classe che praticava Power Pump ha rilevato come aumenti il consumo calorico post-esercizio dopo una lezione intensa.



di Aldo Salami

L'eterno dibattito tra chi sostiene l'efficacia dell'allenamento in sala pesi e chi difende i corsi musicali e la loro capacità adattativa è un tema costante nel pianeta fitness. Con questo articolo non si desidera certo fornire una soluzione, ma si cercherà di capire,

attraverso dati reali e oggettivi, come creare una lezione di Power Pump - disciplina che sta a cavallo tra allenamento con i pesi e fitness musicale - che possa sottoscrivere un risultato fisico garantito.

Ma facciamo una premessa: a volte si pensa che il Power Pump non crei una intensità car-

diaca sufficiente per aumentare il consumo calorico e che il carico utilizzato non basta per stimolare una buona risposta muscolare.

In realtà occorre ricercare un'intensità adeguata correlata specialmente al carico, in quanto è questo l'elemento determinante per il raggiungimento degli obiettivi prefissati, siano questi relativi al tono muscolare o al dimagrimento.

A questo punto diventa determinante convincere una schiera di spaventati allievi, che il carico che portano sulle spalle può essere raddoppiato o forse anche più! Così come è determinante la scelta degli esercizi e la loro distribuzione lungo la lezione, in quanto anche aumentando il carico, solo alcuni esercizi garantiscono un grosso impegno metabolico (squat e affondi in primis). A questo punto occorre conciliare la struttura di una lezione con le metodologie allenanti mutate dalla sala pesi. Ecco alcuni esempi di tecniche adottate:

**1. SERIE INTERROTTE** - per evitare l'affaticamento troppo veloce indotto dal maggior carico possiamo rubare questa tecnica al body building, esercizi eseguiti per 32/48 tempi seguiti da recuperi di 32/16 tempi, corrispondono a 8/12 ripetizioni (lavoro a 2 tempi), seguite da 10/15" di recupero, per poi ripetere un numero indeterminato di volte; questo consente di utilizzare carichi superiori, di evitare l'accumulo eccessivo di acido lattico e di utilizzare "grossi carichi" anche per i piccoli gruppi (magari mantenendo lo stesso peso utilizzato per i grandi gruppi e cambiando la proporzione tra tempi attivi e tempi di recupero), conservando un'intensità elevata anche in questa fase dell'allenamento.

**2. PHA (Peripheral Heart Action)** - si alternano esercizi per la parte inferiore e per la parte superiore del corpo, ad esempio squat/rematore, affondi/distensioni, stacchi/tirate al mento, può servire intanto ad una migliore stimolazione cardiaca, ed inoltre prevede l'utilizzo alternato di esercizi di forte impegno con altri di minore intensità contribuendo a mantenere elevata la prestazione fisica. Non solo ma l'alternanza dei distretti muscolari eviterà l'accumulo eccessivo di acido lattico negli arti inferiori (importante in quanto con questa tecnica le gambe lavorano per un tempo

maggiore rispetto alle altre tecniche).

**3. SERIE A SCALARE** - forse impropriamente definito, possiamo effettuare un esercizio pesante per un gruppo muscolare (assolutamente necessario come nelle tecniche precedenti utilizzare un bilanciere con un buon carico), appoggiare il bilanciere dopo alcune ripetizioni (32/64 tempi), eseguirlo più leggero, magari con i manubri ed eseguirlo successivamente a corpo libero. Esempi possono essere **affondi con bilanciere - affondi con manubri - affondi a corpo libero**; oppure **distensioni con bilanciere - croci con manubri - flessioni in ginocchio**.

Le tecniche elencate sono alcune tra quelle che si possono utilizzare per ottenere la massima intensità e di conseguenza la massima efficacia, ma detto questo che cosa succede nell'organismo quando affrontiamo un allenamento di questo tipo?

Abbiamo così voluto monitorare uno degli elementi di maggior interesse: si dimagrisce col Power Pump?

È meglio una lezione di intensità intervallata (alta e pausa attiva), oppure a carico medio/basso ma costante?

Lo studio è partito da questo spunto.

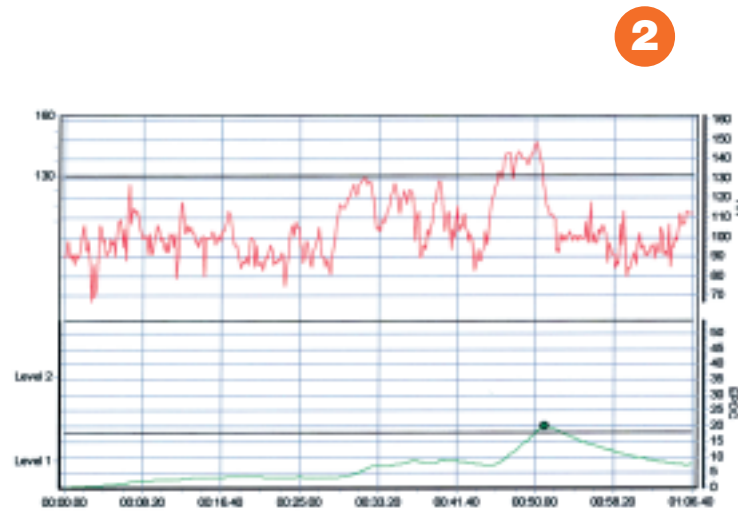
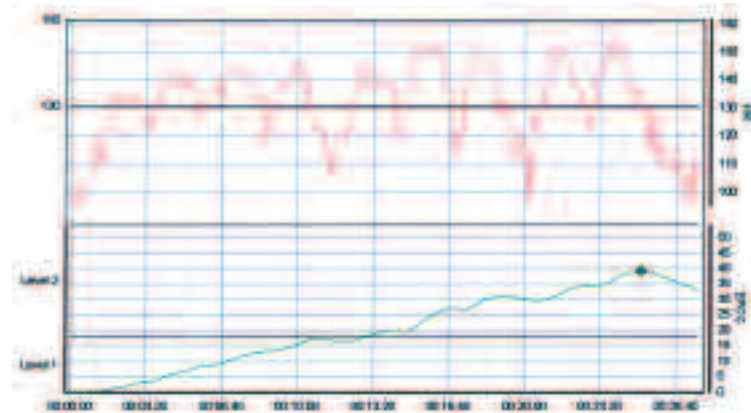
### I mezzi utilizzati nell'osservazione

Sono state monitorate alcune allieve della palestra Oasi del Fitness di Cento, per sei lezioni consecutive: tre ad alta intensità e altrettante di media intensità. Sono stati rilevati frequenza cardiaca e EPOC, attraverso l'uso di cardiofrequenzimetri Suunto T6.

La valutazione del range allenante si è ottenuta con la formula di Karvonen.

Ma se il concetto di frequenza cardiaca è noto a tutti, soffermiamoci solo un momento sull'EPOC. L'acronimo significa Excess Postexercise Oxygen Consumption, ovvero, l'aumento dell'attività di consumo ossidativo che si verifica dopo l'esercizio fisico. Tale aumento, provoca un incremento del metabolismo in quanto l'organismo "consuma" di più per riparare gli stress indotti dall'allenamento. L'EPOC può essere più o meno alto e può durare più o meno a lungo, a seconda dell'intensità e della durata dell'esercizio.

Sono stati monitorati così, con le stesse persone, due diversi allenamenti con due diverse tecniche: in quello più intenso si utilizzavano carichi anche di 22 kg. per gli squat, mentre le pause tra una sessione e l'altra erano attive (per esempio, esercizi per addominali); nel lavoro meno intenso ma continuato (circa la metà del carico rispetto al primo formato), non c'erano pause tra le sessioni. L'utilizzo di carichi maggiori della prima lezione, ha reso impossibile eseguire le lezioni di pump nella forma "classica", quindi forse si è perso qualcosa nell'organizzazione delle sequenze, ma l'intensità si è sicuramente spostata, passando dai 4/5 minuti di lavoro continuato per gruppo muscolare, a dei periodi di impegno per i singoli distretti più brevi ma anche più intensi, con una discreta elevazione dei picchi di frequenza cardiaca e quindi anche della media delle pulsazioni. Risultato ulteriore, anche l'EPOC indotto dall'intensità del lavoro si è innalzato favorendo il consumo calorico pure nel periodo post-allenamento.



Nelle due immagini sono evidenziate (1), una lezione eseguita con tecniche di sovraccarico con pause attive, dove l'EPOC (tracciato verde), si innalza fortemente. Nel grafico n. 2, la minore intensità del lavoro continuo diminuisce sia la frequenza cardiaca che l'area EPOC.

In conclusione, è possibile ottenere sia tonificazione che dimagrimento attraverso una lezione di Power Pump, in special modo se l'intensità è alta. Quindi il tentativo di portare il lavoro verso criteri propri dell'allenamento con sovraccarichi, tipico della sala macchine, coadiuvato dalla musica, si dimostra vincente. Chissà che non si riesca a mettere tutti d'accordo... ❖