

Finite le **vacanze** è giunta l'ora di **ripartire** con gli **allenamenti e la dieta**.

Ci siamo lasciati con una guida che dava delle indicazioni da seguire durante il periodo vacanziero ma siamo consapevoli che nonostante tutto riprendere da dove si è lasciato non è mai cosa facile, perché ciò che è successo durante questo periodo più o meno lungo è stata una dieta non controllata e una quasi totale assenza di allenamento.

Il risultato di queste due condizioni si traduce molto spesso in risultati che a prima vista possono essere diametralmente opposti ma che invece hanno il medesimo comun denominatore: **il cambio repentino delle abitudini**.

Il Ritorno dalle Vacanze

Scenario 1:

Durante le vacanze la dieta è stata diversa da quella portata avanti tutto l'anno. Non c'è stato allenamento, o se era presente è stato sporadico, e questo ha fatto vivere con una sorta di ansia chi si è trovato in queste condizioni. Ciò significa che il pensiero è stato costantemente rivolto al cambio di abitudini, ai muscoli ed al possibile accumulo di grasso a causa del cibo differente sulla tavola, che invece vuole essere evitato in tutti i modi visto che il periodo precedente alle vacanze è di solito quello caratterizzato da una dieta per la definizione in cui la perdita di grasso è massima ma anche i sacrifici dietetici lo sono.

Questa condizione non permette di vivere a pieno la parte vacanziera culinaria e ogni volta che ci si trova a tavola il pensiero a mangiare meno rispetto a quello che si vorrebbe fa da padrone.

Di solito chi si ritrova in queste condizioni torna a settembre dimagrito rispetto a quanto e partito, ma allo specchio, la sua composizione corporea non è delle migliori risultato con i muscoli più piccoli, sgonfi e apparentemente meno presenti.

Scenario 2:

Il secondo scenario è l'opposto di quello precedente, in particolar è opposta la condizione mentale. L'allenamento è stato assente o poco praticato ma quello che più ha inciso sulla composizione corporea sono state le grandi quantità di cibo introdotte senza nessun freno. Questo comportamento di solito è tipico di chi è arrivato alle vacanze con una dieta troppo drastica. Chi si ritrova in questa descrizione non avrà perso peso, ma anzi peserà qualche chilo in più sebbene allo specchio si vede molto più grasso di quello che realmente è.

L'apparente perdita dei guadagni muscolari post vacanze è causato dalla perdita di glicogeno muscolare o dalla ritenzione idrica.

Come non Ripartire con la Dieta

✘ Se le vacanze sono percepite come un periodo di pausa dagli allenamenti e dalla dieta,

talvolta sono anche viste con un lasso di tempo in cui non è stato possibile mettere il corpo nelle condizioni idonee per sviluppare nuovo muscolo.

A prescindere quindi dal tipo di scenario che si presenta post vacanziero è facile ripartire in quarta con la classica dieta di massa. Probabilmente questa strategia non è la miglior scelta e rischia di peggiorare ulteriormente la composizione corporea con tutte le conseguenze psicologiche del caso.

Come non Ripartire con gli Allenamenti

✘ Se durante le vacanze non ci è allenati, tanto più lunga è stata l'assenza dalla palestra, tanto maggiore sarà la perdita di confidenza con i movimenti, specialmente quelli più complessi, tipici degli esercizi multi-articolari.

Questo inevitabilmente ha due conseguenze: ripartire con la "vecchia scheda" tenendo i vecchi carichi rischia di essere eccessivamente stressante ma soprattutto di spianare la strada all'infortunio o a fastidi articolari che in vista di un nuovo anno di allenamenti sono l'ultima cosa di cui si può aver bisogno.

Gli Spassionati 5 Migliori Consigli Dietetici

✓ Evitate ogni dieta disintossicante, detox o simili. Voi non siete intossicati altrimenti sareste avvelenati, i vostri organi funzionano perfettamente, ma ciò che invece deve migliorare è l'**efficienza del metabolismo**;

✓ Migliorare l'efficienza del metabolismo quindi utilizzare quanto più possibile **cibi naturali** e brevi periodo di digiuno;

✓ Incremento graduale, lento e costante dei carboidrati, come con la reverse diet;

✓ Evitare di continuare ad ingrassare e partire con un surplus calorico: il rischio è di peggiorare lo stato metabolico, mettere poco muscolo a ingrassare troppo;

✓ Migliorare la flessibilità metabolica, quindi per coloro che sono ingrassati è conveniente darsi una ripulita e ripartire con una dieta ipocalorica, mentre per coloro che si presentano dimagriti (se il grasso non è aumentato) una dieta normocalorica, low carb che aumenta l'introito di carboidrati di settimana dopo settimana è l'ideale.

Gli Spassionati 5 Migliori Consigli sull'Allenamento

✓ Scegliete pochi esercizi, che coinvolgono molti distretti muscolari. **Panca, squat, stacco, military press, trazioni e rematori** sono sufficienti;

✓ Ripeteteli più volte a settimana per riprendere confidenza con i movimenti. Un minimo di due volte a settimana è necessario, ma niente vieta che si possano fare gli stessi movimenti anche più volte. Allenamenti in multifrequenza sono l'ideale;

✓ Evitate di affaticarvi troppo. In palestra non si va per chiaccherare ma nemmeno per

morire. Quindi causare troppo stress in questa fase può compromettere le successive;

✓ Tenersi su medie ripetizioni, tra le 5 e le 8 è l'ideale per utilizzare carichi via via sempre più elevati, non submassimali, e fare un buon volume di allenamento;

✓ Non vi ponete troppi dubbi su quante serie fare, quante ripetizioni, quanto recupero.

Una serie in più o in meno non vi pregiudicherà niente così come qualche secondo in più o in meno non rovinerà la vostra sessione. L'obiettivo di questa fase è riprendere confidenza con i pesi, con i movimenti e assecondare la dieta.

Il consiglio fuori dal coro è di non pensare a costruire nuova ipertrofia ma a ritornare almeno al livello precedente alle vacanze, per poi migliorare ancora nei successivi periodi.

L'**ipertrofia** non arriva nelle due o tre settimane direttamente dopo le vacanze ma con un lavoro costante nel tempo a tavola ed in palestra ma che passa necessariamente anche da qua.

PS: Per altri articoli visita il sito www.bodybuilding-natural.com e non dimenticarti di iscriverti al Gruppo Facebook!!

• Per ogni informazione o contatto diretto non esitare a Contattarmi!

Gruppo <https://www.facebook.com/groups/574140329268397/>

Contatto <https://www.facebook.com/messages/search/andrea.spadoni.142>