

Salute: massa e definizione, ecco le differenze

Data: 10 giugno 2020 | Autore: Redazione



In linea generale, tutti, o quasi, sappiamo distinguere un allenamento volto all'acquisizione della massa muscolare da quello che mira, invece, alla definizione. Tuttavia, ci sono diverse leggende e molte incertezze su cosa siano realmente questi tipi di allenamenti.

In questo articolo, cercheremo di semplificare al massimo i concetti e darvi delle indicazioni generali da cui partire.

Bisogna prima fare una premessa: fisiologicamente non ci si può definire al massimo e mettere molta massa muscolare nello stesso momento. Partendo da ciò si comprende come possa essere utile la presenza di 2 distinte fasi di allenamento:

- Una in cui si tende dare maggiore importanza all'aumento dei muscoli;
- L'altra in cui si tende a fare più attenzione all'aumento della definizione.

Queste vengono chiamate: la fase di massa (bulk) e quella di definizione (cut).

Fase di massa (o fase di bulk)

In questo periodo si punta al massimo aumento della massa muscolare. Per aumentare la massa muscolare in modo efficace, si deve necessariamente aumentare l'introito calorico per permettere al muscolo di "nutrirsi bene" e di avere le forze per "spingere" in palestra. Facendo ciò si tende a dar meno conto alla massa grassa e ai liquidi sottocutanei, motivo per cui la massa muscolare aumenta

a discapito della definizione.

Basti vedere ad esempio gli uomini più forti al mondo o i lanciatori del peso: sono certamente "robusti" ma con scarsa definizione muscolare, proprio perché hanno bisogno di potenza, non di bellezza.

Attenzione però: aumentare la massa muscolare non significa che ci si può abbuffare di qualunque cibo spazzatura ci passi sottomano, ma senza dubbio aumentare calorie, proteine e carboidrati in modo ragionato. Fase di massa non significa quindi che sia accettabile un aumento spropositato della percentuale di massa grassa.

Nella fase di massa avremo quindi:

- Aumento dell'apporto calorico, in particolare aumentando carboidrati e proteine e mantenendo stabili i grassi;
- Aumento della percentuale di massa grassa;
- Aumento della percentuale di massa muscolare;
- Aumento della ritenzione idrica;
- Allenamento ad alta intensità con pesi elevati, basse serie, basse ripetizioni e ampi recuperi.

La fase di massa è quindi un periodo, in cui si predilige un maggior apporto calorico (dieta normo- o ipercalorica, in genere iperproteica e iperglucidica) che permetta di aumentare i pesi e lo sforzo in modo da potenziare il più possibile la massa muscolare a scapito della definizione.

Fase di definizione (o fase di cut)

In questo periodo si punta al massimo aumento della definizione, cercando di mantenere il più possibile la massa muscolare accumulata nella fase precedente.

Per aumentare la definizione muscolare in modo efficace, si deve necessariamente diminuire la percentuale di massa grassa e dei liquidi sottocutanei e per farlo serve seguire una dieta spesso ipocalorica, in modo da perdere eventuale grasso in eccesso.

In questo caso la definizione aumenta a lieve discapito della massa muscolare.

Attenzione però: aumentare la definizione muscolare non significa perdere tutta la massa muscolare accumulata nella fase di massa, anzi, significa perdere grasso cercando di continuare comunque a "spingere" per mantenere la più alta quantità di massa muscolare possibile.

Nella fase di definizione avremo quindi:

- Diminuzione dell'apporto calorico, in particolare diminuendo i carboidrati, mantenendo stabili i grassi ed assumendo quantità medio-elevate di proteine;
- Diminuzione della percentuale di massa grassa;
- Il più alto mantenimento possibile della percentuale di massa muscolare accumulata nella fase di massa;
- Diminuzione della ritenzione idrica;
- Allenamento "resistente", a bassa intensità con pesi minori, maggiori serie, maggiori ripetizioni, recuperi rapidi ed attività cardio.

La fase di definizione è quindi un periodo, in cui si predilige un minor apporto calorico (dieta ipo- o normocalorica) che permetta di aumentare la definizione a discapito della massa muscolare, che comunque dovrà essere tenuta in allenamento, seppur con pesi e sforzi generalmente più bassi rispetto alla fase di massa che, grazie al surplus calorico, permette pesi e sforzi maggiori.

Ma quali sono gli errori che vengono svolti maggiormente?

–Â imo errore nell'allenamento è il peso.

Sicuramente, almeno una volta nella vita, si sarà sentito dire che per la definizione l'ideale è sollevare poco peso, mentre per mettere massa bisogna caricare di più. In realtà le cose non stanno proprio così. Il peso da caricare, sia nella fase di massa, sia nella fase di definizione, deve essere leggermente inferiore rispetto a quanto ci verrebbe difficile sollevare.

Il secondo errore sono le ripetizioni.

Il primo errore, che riguarda sia l'allenamento volto all'aumento della massa muscolare e alla sua definizione, si collega con il secondo, che riguarda le ripetizioni degli esercizi durante la fase di allenamento. Non è difficile incontrare persone che ripetono ininterrottamente un esercizio, facendo serie di 30 o 40 ripetizioni.

Questo tipo di allenamento non serve né a bruciare più grasso, né a definire maggiormente i muscoli.

Si tende a ridurre il peso a causa delle molte ripetizioni. Anche in questo caso, questo tipo di allenamento non porta a nessun risultato, perché per fare crescere i muscoli, occorre aumentare il peso e lavorare sempre con un intervallo di ripetizioni non superiore a 12 per serie.

Per altri articoli inerenti a questo mondo, clicca qui!

Dott. Gianmaria Celia e Dott.ssa Marta Doria

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/salute-massa-e-definizione-ecco-le-differenze/123470>