

COME TOGLIERE IL GRASSO SUPERFLUO SULL'ADDOME

dal Forum

di

Roberto Eusebio

<http://www.eusebio.pro>



**Pietro**

Ciao Campione

Puoi darmi un consiglio su come eliminare il tessuto adiposo sull'addome?

Da ottobre eseguo i tuoi microcicli e devo dire che i risultati si sono visti da subito, ma ho ancora questa fastidiosa pancetta.

Attività cardiovascolari non ne faccio anche perché le tue schede "spaccano", ma dato che con i microcicli ho finito posso aggiungere 1/2 giorni di attività cardio ?

Seguo una dieta ricca di proteine, poco condimento e niente sale che altro devo fare?

Grazie in anticipo per la tua risposta

Ciao Pietro,

nei micro cicli variabili non ho inserito le routine per gli addominali;

voglio sottolinearti che e' un gruppo muscolare da allenarsi esattamente come gli altri, bisogna utilizzare la stessa intensità di lavoro che si utilizza con i pettorali, le gambe o i dorsali .

Sfatiamo il mito di allenare gli addominali, con serie da 100 ripetizioni , non serve a nulla, non si brucia il grasso addominale con 2000 ripetizioni !!

Per costruire un buon retto addominale, le ripetizioni varieranno dalle 6 alle 12/15, esattamente come gli altri gruppi muscolari, con carichi significativi, isolando e congestionando questo muscolo, non usando sinergia di altri muscoli (ad esempio paravertebrali) che possano creare problematiche a carico della colonna.

Tuttavia arrivando alla domanda, per eliminare il grasso sull'addome, devi esclusivamente agire sull' alimentazione.

Ridurre gradualmente i carboidrati, ma non come leggo nella tua, eliminare i grassi !! Soprattutto quelli essenziali !!

Anzi questi ultimi pur avendo 9 kcal per grammo, hanno la peculiarità di avere un indice glicemico più basso rispetto agli altri macro alimenti, ed insostituibili proprietà ;

in dieta povera di carboidrati la loro integrazione garantisce il mantenimento e la pienezza del muscolo mantenendo il metabolismo alto.

L' apporto proteico rimane intorno a 2/2.5 gr per kilo corporeo, bisogna mantenere il tono muscolare (di conseguenza il metabolismo B.) più alto possibile !!.

Il sale non va' tolto completamente.!!

Altro errore, quello di ridurre l'intensità del lavoro sul muscolo.

Mantenere alto il tono pur essendo consapevoli di avere un ridotto introito di carboidrati, significa allenamenti brevi e intensi.

L'attività aerobica la consiglio soprattutto nel periodo off season, come attività cardiovascolare (non per il fine dimagrimento), in questo periodo non corro rischi di utilizzare muscolatura come combustibile. .-)

In definitiva un buon addome lo si costruisce nel periodo off season e lo si definisce (in season) agendo esclusivamente sull'alimentazione.

A presto

Roberto Eusebio  
Campione Nazionale Assoluto di Bodyfitness  
Professionista Fitness

sito: <http://www.eusebio.pro>

mail: [info@eusebio.pro](mailto:info@eusebio.pro)

cell: 0039 338 3748518

skype: roberto-eusebio