

IL FITNESS

buongiorno a tutti...come procedono i vostri allenamenti?... oggi ho intenzione di soffermarmi sulla parola FITNESS... dato che ancora viene confusa... ma mi spiego... mi capita ancora... dopo ben 8 anni di insegnamento (dico ben perché sono giovane :-))... di trovarmi di fronte a persone che non sanno ancora cosa significhi aerobico...ragazzeeee non si possono più avere dubbi... e non chiedetemi + come mai dopo 2 o 3 mesi di allenamento siete ancora lo stesso peso... ma sorvegliamo e cominciamo con il dire che fitness significa benessere fisico.

Il benessere fisico di un individuo viene stabilito in base al grado di risposta fisiologica dei suoi apparati organici e alla capacità di adattamento ai vari gradi di allenamento.

La condizione fondamentale per avere un buon grado di fitness è sicuramente quella di stimolare il sistema cardiocircolatorio.

L'attività del cuore e dei polmoni fa sì che gli apparati di cui fanno parte garantiscano ai muscoli e ai tessuti un apporto di sangue ed ossigeno sempre proporzionale allo sforzo esercitato e per il maggior tempo possibile.

Aerobico significa presenza costante dell'ossigeno come fonte di energia primaria per il raggiungimento del benessere fisico... da qui è nato il fitness aerobico e il famosissimo cardio-fitness...

Il meccanismo aerobico permette di compiere uno sforzo per lungo tempo e utilizza come fonte di energia prevalentemente i grassi che con l'aiuto dell'ossigeno producono energia per il lavoro muscolare, l'allenamento aerobico quindi è considerato il miglior allenamento per l'apporto cardiovascolare e le risposte fisiologiche a questo tipo di allenamento producono dei benefici che hanno consentito all'organismo di ridurre numerose patologie cardiovascolari (ipertensione, infarto, colesterolemia), fenomeni di sovrappeso, e malattie psicosomatiche come stress, ansia, insonnia...

Ma vediamo quali sono i benefici:

- riduzione della pressione sanguigna con l'abbassamento del battito cardiaco a riposo;
- aumento del volume del cuore e della gittata cardiaca;
- maggior afflusso del sangue ai capillari con aumento del volume totale del sangue;
- aumento della capacità vitale e del consumo di ossigeno;
- diminuzione del deposito di grassi;
- diminuzione del colesterolo totale e aumento del colesterolo buono (HDL);
- diminuzione dell'ansia, stress, tensioni;
- riduzione delle cardiopatie;

Detto questo mi rivolgo a tutte le persone che soffrono dei problemi sopraindicati... come dicevo prima fitness significa prima salute... poi tutto il resto... e voglio assolutamente tranquillizzare quelle persone che credono che le palestre sono frequentate solamente da bellone o belloni con fisici scultorei... mens sana in corpore sano... e con questo già vi ho spiegato tutto...

ricordate che gli sport che coinvolgono principalmente il sistema cardiorespiratorio sono: nuoto, corsa, marcia e l'aerobica (annessi e connessi)... la prossima volta mi soffermerò proprio sull'aerobica e vi racconterò come è nata e gli obiettivi... ultimamente altre discipline hanno preso il sopravvento... ma parte sempre tutto da lei...

Ciao e buona aerobica a tutte
La vs Micki