

## L' Allenamento aerobico (cardiofit)

Per il miglioramento dell'efficienza fisica l'attività più indicata è senza dubbio quella "aerobica" (detta anche "Cardio - Fitness").

Per attività di tipo "aerobico", si intende un'attività fisica pianificata, ripetitiva che ha come principale obiettivo il miglioramento della forma fisica e che viene eseguita con un'intensità sub-massimale e tale da prevenire l'accumulo di acido lattico (metabolita della fatica).

Le attrezzature per il cardio - fitness (**Fig. 1-2-3**) possono essere utilizzate anche:

- nella fase di avvio ad attività di pesistica
- nell'allenamento sportivo (fase generale)
- nell'allenamento cardiovascolare (sia nel soggetto sano che nel cardiopatico)
- nella rieducazione funzionale
- nella prevenzione e cura della Sindrome Metabolica



**FIG. 1**



**FIG. 2**



**FIG. 3**

### ADATTAMENTI DETERMINATI DALL'ALLENAMENTO AEROBICO

L'allenamento aerobico (**FIG. 4**) determina:

- Aumento mioglobina nella cellula muscolare
- Aumento ossidazione dei carboidrati (per aumento del numero dei mitocondri, scorte di glicogeno nel muscolo, attività e concentrazione enzimatica)
- Aumento ossidazione degli Acidi Grassi (FFA)
- Ipertrofia delle fibre rosse
- Aumento diametro e densità dei miofilamenti di actina e miosina
- Aumento capacità di estrazione di O<sub>2</sub>
- Ipertrofia cardiaca
- Aumento volume del sangue



**FIG. 4**

## **TIPOLOGIE DI LAVORO**

Metodi di allenamento cardiovascolare:

- Piramidale
- Collina
- Fartlek
- Interval Training
- Fat Burner

Lavoro in circuito:

- Circuito "cardio"
- Circuito con inserimento di esercizi con piccoli sovraccarichi, per il condizionamento muscolare (Cardio Pump - Team Box)



L'esercizio aerobico è in grado di prevenire e/o ritardare la comparsa della Sindrome Metabolica e di ridurre i rischi di cardiopatia ischemica, ictus e aterosclerosi.

**La SINDROME METABOLICA è caratterizzata da:**

- Sovrappeso - Obesità
- Ridotta tolleranza al glucosio
- Aumento del grasso viscerale
- Insulino resistenza
- Dislipidemia
- Incremento della glicemia
- Diminuzione del colesterolo HDL e aumento di quello LDL
- Ipertensione arteriosa



FIG. 6

#### **EFFETTI DELL'ESERCIZIO FISICO:**

- Aumento capillarizzazione delle fibre rosse, con effetti benefici sulla pressione arteriosa
- Diminuzione frequenza cardiaca a riposo
- Diminuzione attività simpatica (con l'allenamento prevale il sistema vagale, che induce riduzione delle resistenze periferiche)
- Diminuzione Body Mass Index e Circonferenza Vita
- Diminuzione colesterolo LDL e aumento colesterolo HDL
- Miglioramento sensibilità insulinica
- Migliore assetto lipidico e glucidico