

# ALIMENTAZIONE E ALLENAMENTO CARDIO



Si sente parlare spesso della parola cardio nel mondo fitness. Scopriamo insieme perché questo tipo di allenamento viene chiamato anche della resistenza.

Per esercizio cardio si intende qualsiasi forma di esercizio che innalzi la frequenza cardiaca e la mantenga elevata per un periodo di tempo più lungo. Questo tipo di allenamento può essere svolto comodamente a casa, così come in palestra o all'aria aperta quindi a corpo libero (il salto della corda, addominali, corsa, affondi), ma anche tramite macchinari specifici e/o attrezzi che si possono facilmente trovare in una palestra (tapis roulant, vogatore, ellittica, step, cyclette e molti altri). Un allenamento ad alta frequenza cardiaca, che stimola l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio, basato su durata e intensità, ha diversi vantaggi e soprattutto può essere fatto in diversi modi, l'importante è trovare un metodo adatto agli obiettivi, livello di preparazione fisica, stato di salute, tempo che si ha a disposizione per mantenere alta la motivazione. I vantaggi del cardio fitness sono numerosi: miglioramento del sistema circolatorio, aumento della capacità polmonare, perdita di peso. Inoltre quando pratichiamo l'allenamento cardio il nostro corpo produce endorfine che favoriscono il buon umore e di conseguenza riducono le frustrazioni. Quindi, i benefici del cardio fitness non si esauriscono con gli aspetti fisici, ma influiscono anche sulla salute della mente.

Cardio è un allenamento aerobico adatto a tutti e ogni singola persona può sperimentare i benefici dell'allenamento cardiovascolare inserendolo nel suo stile di vita (le uniche controindicazioni riguardano: i soggetti con problemi cardiaci/respiratori che prima d'intraprendere l'attività dovrebbero consultarsi col proprio medico di base o specialista, soggetti sottopeso, i soggetti con patologie gravi alla colonna vertebrale.) Esistono diversi metodi di fare cardio fitness e sono:

- **il metodo continuo o di durata:** quando l'atleta mantiene lo stesso ritmo e la stessa velocità a lungo, senza fermarsi mai. L'intensità dipende dal livello di ognuno e dal tipo di metodo continuo. Il tempo medio di allenamento è compreso tra i 30 e i 60 minuti, ma può anche durare diverse ore.
- **il metodo a intervalli:** è caratterizzato da un'alternanza di fasi di sforzo con fasi di recupero attivo. La durata della pausa è scelta in modo tale che sia disponibile energia sufficiente per il carico successivo, non perché avvenga una rigenerazione completa.
- **il metodo delle ripetizioni:** che combina brevi fasi di sforzo ad alta intensità con fasi di recupero. La differenza rispetto al metodo intervallato è che la pausa serve per la rigenerazione completa. Questo metodo di allenamento viene utilizzato principalmente per prepararsi alle competizioni.

L'alimentazione è parte essenziale di un allenamento adeguato. Non esistono risultati fisici evidenti senza associare una corretta nutrizione all'allenamento. Scegliere un tipo di alimentazione piuttosto che un altro incide e non poco sulla buona riuscita o meno di una sessione cardio fitness. Nutrire il corpo con il cibo giusto prima di una corsa, camminata o altro esercizio di questa categoria è infatti fondamentale per migliorare le prestazioni e amplificarne gli effetti anche nelle ore successive. Per esempio se ci si allena di prima mattina poco dopo essersi svegliati è fondamentale reintegrare i nutrienti persi durante il sonno. L'ideale è fare una colazione ricca di carboidrati circa un'ora prima dell'allenamento. Questo tipo di colazione solitamente è piuttosto leggera e probabilmente non sarà sufficiente a saziare in modo soddisfacente ma sarà abbastanza per alimentare il corpo in vista dell'allenamento e non far sopraggiungere una sensazione di fame nel mezzo della seduta.

