

L'allenamento cardiovascolare

Oggi parliamo di allenamento cardiovascolare, un'attività adatta a tutti e utilizzata per costruire resistenza e bruciare grasso in eccesso.

Esistono in realtà due tipi di allenamento cardiovascolare: quello a bassa intensità o “steady-state” (il classico “cardio”) e quello ad intervalli ad alta intensità, conosciuto come HIIT, acronimo dell'inglese High Intensity Interval Training.

In termini di tempo/efficacia l'HIIT è sicuramente superiore al cardio tradizionale, ma quest'ultimo trova ancora il suo razionale in alcune situazioni.

L'allenamento a bassa intensità viene svolto ad intensità costante per un periodo di tempo prolungato.

Per anni è stato il metodo più utilizzato e ritenuto erroneamente più efficace per la riduzione della massa grassa. Oggi sappiamo che, per ridurre il grasso, l'HIIT è più efficace.

Il cardio tradizionale può essere preso in considerazione per favorire il recupero muscolare, dopo un infortunio, ma anche dopo un allenamento intenso.

Questo tipo di esercizio infatti mantiene uno stato di vasodilatazione periferica ed una frequenza cardiaca tale da massimizzare lo scambio di nutrienti, consentendo il recupero muscolare: concludere un allenamento intenso con una seduta leggera cardio riporta la frequenza cardiaca in un range prossimo alla normalità e accelera l'eliminazione delle tossine dai muscoli.

Allo stesso modo fare cardio alla ripresa degli allenamenti dopo un infortunio permette di abituare nuovamente il muscolo all'esercizio senza esporlo a eccessivi sovraccarichi.

Un allenamento cardiovascolare non deve mai precedere un allenamento volto alla costruzione di massa muscolare, in quanto diminuisce le riserve energetiche dell'organismo, riducendo la capacità di stimolare il muscolo alla crescita.

Il momentogiusto per farlo è a seguito dell'esercizio di stimolo della massa magra, o ancora meglio, durante una seduta di allenamento separata.

