



Termini e condizioni

AVVISO LEGALE

L'Editore si è sforzato di essere il più accurato e completo possibile nella creazione di questo rapporto, anche se non garantisce o dichiara in alcun momento che i contenuti all'interno siano accurati a causa della natura in rapida evoluzione di Internet.

Sebbene siano stati fatti tutti i tentativi per verificare le informazioni fornite in questa pubblicazione, l'editore non si assume alcuna responsabilità per errori, omissioni o interpretazioni contrarie dell'argomento trattato. Eventuali offese a persone, popoli o organizzazioni specifiche non sono intenzionali.

Nei libri di consigli pratici, come in qualsiasi altra cosa nella vita, non ci sono garanzie di guadagno. I lettori sono invitati a rispondere in base al proprio giudizio sulle circostanze individuali e ad agire di conseguenza.

Questo libro non è destinato a essere utilizzato come fonte di consulenza legale, commerciale, contabile o finanziaria. Si consiglia a tutti i lettori di rivolgersi a professionisti competenti in campo legale, commerciale, contabile e finanziario.

Si consiglia di stampare questo libro per facilitarne la lettura.

Indice dei contenuti

Prefazione

Capitolo 1:

***Tutto quello che c'è da sapere sul
cardio***

Capitolo 2:

Scegliere l'attrezzatura per il fitness

Capitolo 3:

***Anche il cervello ha bisogno di fare
esercizio fisico***

Capitolo 4:

Regime di allenamento cardio

Capitolo 5:

Allungare il corpo

Capitolo 6:

Gestione degli infortuni

Capitolo 7:

Attenzione alla gestione del peso

Capitolo 8:

Attenzione all'alimentazione

Conclusione

Prefazione

La maggior parte degli esperti di medicina attesta che un po' di allenamento cardio è meglio che non averne affatto. Per vivere uno stile di vita sano e in forma, uno dei prerequisiti dovrebbe essere quello di incorporare un po' di allenamento cardio su base regolare. Trovate qui tutte le informazioni necessarie.



Sfilacciati con il cardio

L'allenamento fitness rivoluzionario per un corpo più sano e forte

Capitolo 1:

Tutto quello che c'è da sapere sul cardio

Sinossi

Va notato che esistono vari tipi e fasi di allenamento cardio per ogni individuo interessato. Per questo motivo, è necessario fare qualche ricerca prima di progettare e seguire efficacemente il regime più appropriato. Di seguito sono elencati alcuni dei punti da considerare quando si cerca di capire l'allenamento cardio:



Le basi

Allenamento cardio a intensità moderata - per chi si cimenta in allenamenti cardio con lo scopo specifico di tornare in forma o per chi vuole porre un freno allo stato di obesità in cui si trova attualmente, l'allenamento cardio a intensità moderata è l'opzione più consigliabile per iniziare.

Ciò è dovuto principalmente al fatto che la maggior parte degli esercizi cardio sono piuttosto impegnativi e richiedono quindi un impegno da parte del partecipante; se il programma cardio scelto è di livello difficile, le probabilità che l'individuo si attenga al programma sono piuttosto scarse. Un allenamento cardio di intensità moderata, eseguito per un periodo di tempo più lungo, darà i risultati desiderati e aiuterà a mantenere l'individuo concentrato e motivato.

Man mano che i risultati desiderati diventano più evidenti, potrebbe essere necessario intensificare il programma di esercizi cardio per ottenere ancora di più dalle sessioni di allenamento. Dedicare più tempo o più sessioni aiuterà l'individuo a guadagnare più massa muscolare e a ridurre la percentuale di grasso corporeo. Inoltre, una routine più frequente sarebbe qualcosa di salutare a cui dedicarsi, invece di sprecare la stessa quantità di tempo in qualcosa che non porterà alcun beneficio all'individuo.

Capitolo 2:

Scegliere l'attrezzatura per il fitness

Sinossi

Scegliere l'attrezzatura giusta può essere un compito molto scoraggiante e confuso, soprattutto quando l'attrezzatura disponibile è vasta e varia.



Cosa serve

Per alcuni è sufficiente consultare un esperto di ginnastica, mentre per altri è opportuno prendere in considerazione il consiglio del personale di vendita dell'apparecchiatura.

Tuttavia, prima di intraprendere la ricerca dell'attrezzatura fitness adatta, l'individuo dovrebbe prendersi il tempo e la briga di definire le esigenze e le intenzioni dell'intero percorso di allenamento prima di individuare l'attrezzatura adatta.

Gli esercizi possono essere raggruppati in due categorie: quelli aerobici e quelli con i pesi. Il tipo aerobico, noto anche come allenamento cardiovascolare, ha lo scopo di aumentare la frequenza cardiaca, stimolare il metabolismo e portare il corpo in modalità brucia grassi durante le sessioni di allenamento.

Gli esercizi con i pesi, noti anche come allenamento della forza, servono a sviluppare i grandi gruppi muscolari del corpo e ad aumentare la massa muscolare.

Le attrezzature per il tipo di esercizio aerobico includono tapis roulant, trainer ellittici, cyclette, cyclette, pedaliera, vogatore, cross trainer e stair stepper.

Per quanto riguarda l'avvicinamento ai pesi, l'equipaggiamento potrebbe includere una palestra domestica, una panca da allenamento, una panca inclinata, bilancieri, pesi a mano o manubri, set di pesi, panche per pesi ed esercizi per gli addominali.

Sebbene il denaro possa giocare un ruolo importante nella decisione di scegliere l'attrezzo fitness più adatto, l'individuo dovrebbe anche prendere in considerazione l'utilizzabilità a lungo termine dell'articolo destinato all'acquisto.

Acquistare solo in base alle esigenze del momento potrebbe non essere la scelta migliore, poiché quando l'individuo ha raggiunto la fase desiderata del regime di esercizio, potrebbe essere necessario aggiornare l'attrezzatura attuale, il che potrebbe rivelarsi piuttosto costoso.



Capitolo 3:

Anche il cervello ha bisogno di fare esercizio fisico

Sinossi

Per quanto possa sembrare strano, esiste una connessione reale tra l'esercizio fisico e l'esercizio del cervello. È un fatto assodato che il cervello diventa più acuto e vigile quando l'individuo ha una regolare routine di esercizio fisico incorporata nel suo programma di vita quotidiano.

Ciò è dovuto al fatto che tutti gli elementi positivi vengono rilasciati nei sistemi corporei che aiutano il cervello a funzionare in modo più efficace, fornendo così la piattaforma per l'idea che il cervello può e ha bisogno di esercizio per essere al suo meglio.

Date un'occhiata

L'esercizio fisico ha un impatto positivo sul sistema nervoso e quasi sempre mette in moto sostanze chimiche del piacere come la serotonina e la dopamina, che sono l'ingrediente ideale per la calma, la felicità e l'euforia.

Pertanto, con un regolare regime di esercizio fisico, il cervello è in grado di sperimentare tutte le auree piacevoli e positive, che a loro volta permetteranno al cervello di pensare con maggiore chiarezza, di ottenere prestazioni migliori e, in generale, di sostenere un livello di morale più elevato; quindi, stimolando il sistema nervoso, la mente umana è in grado di funzionare a un livello superiore.

Quando si tratta di sconfiggere la depressione, l'esercizio fisico è quasi sempre consigliato, poiché anche in questo caso le sostanze chimiche rilasciate all'interno del sistema corporeo contribuiscono positivamente a migliorare la mentalità e il modello di pensiero.

Molti studi hanno dimostrato che l'esercizio del corpo e quello del cervello sono collegati tra loro. I sentimenti di rabbia, stanchezza e tensione possono essere eliminati con un'adeguata quantità di esercizio fisico, se svolto con sufficiente regolarità.

In effetti, alcuni individui iniziano a praticare una routine di esercizi ogni volta che sentono che la negatività si impossessa della mente e dei pensieri. Questa forma di sollievo si è dimostrata utile per molte persone.

Per questo motivo, per godere di una mentalità e di un processo di pensiero positivi, ogni individuo è incoraggiato a svolgere un allenamento cardio su base regolare e costante.



Capitolo 4:

Regime di allenamento cardio

Sinossi

Esistono diversi tipi di esercizi che possono essere incorporati nel regime di allenamento cardio. La comprensione e la scelta di quelli più adatti alle esigenze del singolo individuo è il modo in cui viene progettato un regime di allenamento cardio. Alcuni esercizi possono richiedere l'uso di attrezzature specifiche, mentre altri possono richiedere solo un po' di spazio.



L'allenamento

Di seguito sono elencati alcuni dei più popolari esercizi di cardio training disponibili:

Per i principianti, l'ideale sarebbe fare esercizi molto semplici e basilari, da eseguire lentamente per abituare il corpo all'introduzione del regime di esercizi.

Il periodo ideale per questi allenamenti dovrebbe essere di circa 3 giorni di cardio e 2 giorni di allenamento della forza. Il regime di allenamento cardio in questa fase dovrebbe idealmente includere esercizi su cyclette, camminata, ellittica, tutti da svolgere in un'unica sessione.

Alternando questi esercizi con esercizi di forza totale del corpo o con esercizi di yoga e stretching dolce in altri giorni con lo stesso lasso di tempo, in genere si ottiene un allenamento quasi completo per questa fase.

Per gli intermedi - qui si adotta uno stile di esercizio simile, ma con un'attenzione più intensa e specifica su particolari parti del corpo, e per periodi di tempo più lunghi per ogni sessione di allenamento.

È possibile incorporare diverse combinazioni nell'allenamento, ma l'intensità deve essere elevata in base al livello e alle esigenze. L'allenamento dovrebbe idealmente comprendere un allenamento cardio medley di 30 minuti, un allenamento per la parte superiore del corpo, alternato a 45 minuti di allenamento su tapis roulant e core training. Altri giorni di allenamento possono includere esercizi per la parte inferiore del corpo e l'allenamento a circuito.

Per gli avanzati - qui ci si concentra più intensamente sull'allenamento immediato di ogni singolo gruppo muscolare per creare massa muscolare e un corpo tonico.



Capitolo 5:

Allungare il corpo

Sinossi

Quando si tratta di condizionare il corpo per adattarlo all'esercizio fisico, è necessario che il corpo sia flessibile, per cui si ricorre agli esercizi di stretching. Gli esercizi di stretching aiutano a migliorare la flessibilità di petto, spalle, schiena, braccia e gambe. È possibile iniziare questi esercizi con un semplice set di strumenti come una sedia, una palla o una panca.



Prepararsi

Di seguito sono riportati alcuni esempi di semplici esercizi di stretching che il corpo può utilizzare per il condizionamento:

Allungamento dei quadricipiti - per l'equilibrio si può usare una parete e, tenendosi al piede destro, le gambe devono essere piegate al ginocchio. Portare il piede verso i glutei finché la rotula non punta dritta verso il pavimento.

Stiramento degli arti inferiori - in questo caso il piede sinistro è posizionato in avanti e il corpo è inclinato sui fianchi, mantenendo la schiena piatta. Abbassare questa posizione finché non si sente l'allungamento nella parte posteriore delle gambe. Alternare con l'altro piede.

Stiramento del petto e delle spalle - seduti o in piedi con le mani ben strette dietro la schiena, mantenendo sempre le braccia il più possibile dritte, sollevare le braccia verso il soffitto. L'esercizio deve essere eseguito solo a un'altezza confortevole e lo stiramento deve essere percepito nelle spalle e nel torace.

Parte superiore della schiena: unire le mani davanti e piegarsi in avanti in modo da creare una posizione circolare della schiena. Quindi premere le braccia verso l'esterno fino a sentire l'allungamento nella parte superiore della schiena.

Stiramento dei bicipiti - tendere le braccia verso l'esterno con i pollici posizionati verso l'alto e, ruotando i pollici verso il basso e indietro,

sentire lo stiramento dei bicipiti.

Allungamento della spalla - prendere il braccio destro e metterlo dritto sul petto, arricciare la mano sinistra intorno all'area del gomito e tirare delicatamente il braccio destro finché non si avverte un allungamento nella parte superiore del braccio destro. Alternare con l'altro braccio.



Capitolo 6:

Gestione degli infortuni

Sinossi

L'esercizio fisico, se eseguito correttamente, dovrebbe migliorare il benessere generale del corpo umano. Tuttavia, durante le sessioni di allenamento è possibile subire diversi infortuni.



Ottime informazioni

Di seguito sono riportati alcuni consigli per aiutare l'individuo che si dedica all'esercizio fisico a evitare possibili lesioni:

Conoscendo e riconoscendo i limiti e il livello di forma fisica di cui l'individuo è capace, si può evitare la possibilità di subire infortuni, poiché l'individuo sarà in grado di valutare in anticipo se è in grado di affrontare un particolare regime di esercizi.

Garantire una corretta e costante idratazione del corpo è un altro elemento importante da assicurare quando ci si allena. Il corpo ha bisogno di vitamine e minerali essenziali per funzionare in modo ottimale durante e dopo l'allenamento e, senza le diete e gli integratori necessari, questo può diventare un problema di lesioni per l'individuo.

Molte persone sottovalutano l'importanza di un abbigliamento corretto e di un'attrezzatura adeguata. Se si utilizza un'attrezzatura adeguata, è meno probabile che si verifichi un infortunio a causa dell'attrezzatura stessa durante le sessioni di allenamento. Un abbigliamento adeguato può anche aiutare a prevenire vesciche e sfregamenti o addirittura a far sì che l'individuo rimanga impigliato nell'attrezzatura.

Seguire correttamente gli esercizi di riscaldamento e di defaticamento aiuta anche a limitare le possibilità di incorrere in infortuni durante e dopo le sessioni di allenamento. La mente è più vigile e concentrata, il che crea un'atmosfera di benessere.

mentalità attenta che aiuta l'individuo a riadattarsi ai normali movimenti motori.

Spesso le persone che si cimentano in determinati esercizi non conoscono bene gli effettivi movimenti richiesti e questo può portare a lesioni. Per questo motivo è molto importante chiedere il parere di un esperto prima di cimentarsi in nuovi esercizi o in attrezzature poco conosciute.



Capitolo 7:

Attenzione alla gestione del peso

Sinossi

L'osservazione del peso è un'attività che quasi tutti fanno prima o poi. Tuttavia, l'osservazione del peso per coloro che seguono un programma di esercizio fisico dovrebbe essere effettuata a intervalli diversi per valutare l'efficacia del programma seguito.



Peso

A volte è necessario rivedere il regime di esercizi scelto se l'individuo non ottiene benefici, soprattutto in termini di perdita di peso, che idealmente dovrebbe essere evidente entro i primi mesi dall'inizio del programma di esercizi scelto.

Ci sono anche altri casi in cui sarebbe necessario osservare l'andamento del peso, soprattutto se si è fissato un obiettivo di peso ideale che è il fulcro del regime di esercizio.

Alcuni trovano che osservare i progressi o la mancanza di peso sia un fattore motivante. Questo segno molto visibile dei livelli di successo raggiunti può aiutare a mantenere l'individuo concentrato e disposto a continuare con il regime di esercizio progettato.

L'osservazione del peso può anche aiutare l'individuo a continuare a spingere per ulteriori miglioramenti, una volta che diventa evidente che i regimi di esercizio sono efficaci.

La gestione dell'osservazione del peso può anche aiutare l'individuo e coloro che sono legati alla progettazione del programma di esercizio a incorporare esercizi adatti al peso dell'individuo, in quanto ciò contribuirà a ridurre le percentuali di possibili lesioni durante e dopo gli esercizi.

I pesi, in alcuni casi, determinano il tipo di attrezzatura da utilizzare senza causare uno stress eccessivo al corpo, e questo è particolarmente importante per coloro che hanno appena intrapreso un percorso di formazione.

la routine di esercizio. Per questa categoria di individui è necessario considerare attentamente le questioni relative alla salute e al peso. Pertanto, l'importanza della gestione del peso non deve essere sottovalutata.



Capitolo 8:

Attenzione all'alimentazione

Sinossi

La dieta è di solito il primo passo che la maggior parte delle persone compie quando vuole perdere peso o rimettersi in forma. A questa si affianca un regime di esercizio fisico che si ritiene adatto all'obiettivo prefissato.

Tuttavia, è molto importante capire che quando l'organismo sente di ricevere una quantità inferiore di alimenti si rivolge alle proteine immagazzinate nei muscoli per sostituire la mancanza, invece di scomporre i grassi indesiderati.

Questo è il modo in cui l'organismo si assicura che siano ancora disponibili le quantità adeguate di energia per il funzionamento quotidiano dell'individuo.

Cosa si mangia

Le sessioni di esercizio fisico richiedono normalmente un reintegro in termini di assunzione di cibo dopo ogni allenamento intenso; per questo motivo sarebbe opportuno cercare alimenti sani e nutrienti, come frutta fresca e frullati o shake che si basano su contenuti salutari, piuttosto che ricorrere a cibi ad alto contenuto di grassi.

Consumare un pasto prima dell'attività fisica non è necessario, poiché è molto improbabile che un individuo in buona salute soffra di svenimenti o vertigini a causa della regolare attività fisica. È sufficiente uno spuntino leggero e nutriente o semplicemente un bicchiere d'acqua. Tuttavia, per chi ha la pressione bassa, è consigliabile consumare un pasto leggero prima di una sessione di allenamento.

Poiché i muscoli continuano a "nutrirsi" anche dopo la fine dell'allenamento, il momento ideale per consumare un pasto è almeno un'ora dopo l'esercizio. Questo per evitare che il corpo utilizzi immediatamente l'energia fornita dagli alimenti consumati, lasciando l'individuo affamato un'ora dopo.

Conclusione

Può essere sorprendente notare che l'esercizio fisico senza un adeguato apporto nutrizionale non produrrà i risultati desiderati. La maggior parte delle persone non sa che l'esercizio fisico da solo, senza un adeguato apporto nutrizionale sia prima che dopo le sessioni di esercizio, è in realtà controproducente. Pertanto, è importante individuare e utilizzare un'alimentazione corretta quando si intraprende un regime di esercizio fisico.

