

# AEROBICA



**A**erobico 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 cardiofitness...

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;