

TOTAL BODY



Total Body Workout: un allenamento generale che include sia l'aspetto cardiovascolare sia la resistenza fisica e la tonificazione. E' un lavoro di muscoli completo.

E' il gradino più in su nell'evoluzione dell'aerobica dotata della coreografia e arricchita di movimento. Il Total Body Workout può essere costruito su misura, in modo del tutto personale; può essere intervallato (aerobica – anaerobica) o misto. La musica è la padrona, si usano lo step, i piccoli pesi o i bilancieri, ma anche gli elastici per la tonificazione. Si tratta di prevenzione per la salute dei muscoli che corregge la postura. Oppure è consumo calorico: in 45/60 minuti si ottiene un consumo calorico ad un'elevata frequenza cardiaca.

Ricordiamo che l'aerobica funziona sul controllo del peso perché provoca cambiamenti. Alcune ore settimanali di aerobica incrementano i tassi di hdl, il colesterolo buono (lo spazzino delle arterie, che rimangono, così, elastiche). I muscoli migliorano la loro capacità ossidativa, il che significa che gli stessi sono portati a usare i grassi come substrato energetico. L'esercizio aerobico rende il cuore più capace di pompare migliorando la gettata cardiaca, riducendo al contempo la frequenza cardiaca ad ogni carico di lavoro. Il plasma aumenta di volume e la pressione diminuisce.