

PHYSIOMASS

BENESSERE E SALUTE

PHYSIOMASS

BENESSERE E SALUTE

CORSO PERSONAL TRAINER 1° LIVELLO
CARDIO TRAINING



CARDIO TRAINING - La Pratica sul Campo

Ciao a tutti e ben trovati.

La teoria è fondamentale, ma è in palestra che si vincono le sfide. Oggi passiamo alla pratica pura del **Cardio Training**. Oggi non parleremo di formule complesse, ma di **come impostare una macchina**, di **quale macchina scegliere** e di **come farlo in totale sicurezza**. Mettiamoci al lavoro!

Tutto inizia da un numero: i **battiti per minuto (bpm)**. La nostra Frequenza Cardiaca è il **termometro dello sforzo**, il nostro faro nell'allenamento cardiovascolare.

LE ZONE DI LAVORO - LA NOSTRA MAPPA

Il cardiofrequenzimetro ci divide il lavoro in 5 zone. Ognuna è un territorio con un clima diverso e obiettivi specifici. Impariamo a conoscerle:

1. **Zona 1 (50-60% FCmax):** La **Zona del Recupero Attivo**. È una camminata leggera, una pedalata blanda. Qui il corpo inizia a bruciare grassi, ma in modo molto modesto. È il riscaldamento, il defaticamento. La conversazione è facile.
2. **Zona 2 (60-70% FCmax):** La **Zona Brucia Grassi per eccellenza**. È qui che costruiamo il **fondamentale motore aerobico**. L'intensità è moderata, il respiro è profondo ma controllato. La magia è che il corpo riesce a **smaltire il lattato** mentre lo produce. È un'intensità che si può mantenere a lungo. Perdita di peso e salute cardiovascolare partono da qui.
3. **Zona 3 (70-80% FCmax):** La **Zona del Fitness**. L'intensità sale. Il corpo inizia a preferire i **carboidrati** come carburante principale. Il respiro si fa più impegnativo. Migliora l'efficienza generale, ma non è più il regime ottimale per il puro dimagrimento.
4. **Zona 4 (80-90% FCmax):** La **Zona della Soglia Anaerobica**. Qui si gioca la performance. La produzione di lattato supera la capacità di smaltimento. È un'intensità dura, che si può reggere per massimo 20-40 minuti. Allenarsi qui **augmenta la tolleranza al lattato** e sposta la vostra soglia anaerobica più in alto. È il regno degli intervalli ad alta intensità.
5. **Zona 5 (90-100% FCmax):** La **Zona dello Sforzo Massimo**. È per brevi, violentissimi scatti. Si migliora la potenza e la resistenza anaerobica. È per atleti avanzati e per pochissimi secondi alla volta.

La domanda da farvi è: **Qual è l'obiettivo OGGI per il mio cliente?** Costruire base aerobica? Zona 2. Lavorare sulla performance? Giochiamo nella Zona 4.

LA SCELTA DELLA MACCHINA - NON TUTTE SONO UGUALI

L'obiettivo cardiorespiratorio può essere lo stesso, ma ogni macchina ha un **effetto muscolare e coordinativo diverso**. Scegliere la macchina giusta è strategico.

- **Cyclette / Ellittica:** Sono **ottime per iniziare**. Hanno un **basso impatto articolare** (ginocchia, caviglie). Perfette per sovrappeso, anziani o riabilitazione. Ma attenzione: i piedi hanno un appoggio fisso. Non migliorano molto l'equilibrio e non stimolano adeguatamente il ritorno venoso dal piede.
- **Tapis Roulant:** È il **più fisiologico**. Riproduce il gesto della camminata e della corsa, che è ciò per cui il nostro corpo è fatto. **Coinvolge tutto il corpo**, richiede e migliora l'**equilibrio dinamico**. La spinta del piede sul terreno aiuta enormemente la **circolazione venosa di ritorno** verso il cuore. È più impegnativo a livello coordinativo.
- **Vogatore:** È il **re del cardio totale**. Allena simultaneamente gambe, core e parte superiore del corpo. Ha un altissimo dispendio calorico. Ma ha una tecnica complessa: se eseguito male, può stressare la schiena.
- **Step / Scalatore: (TONO INTENSO)** Focus su **glutei e cosce**. Ottimo per tonificare gli arti inferiori. Molto impattante a livello articolare.

Ruotate le macchine! Non fate sempre la stessa. Usate la cyclette per i recuperi attivi, il tapis roulant per il lavoro principale, il vogatore per le sessioni più intense e total body.

SEZIONE 3: SICUREZZA - LA REGOLA NUMERO UNO

La tecnologia è un'alleata, ma il buon senso è tutto. Ecco le regole d'oro, non negoziabili:

1. **Mai salire o scendere da una macchina in movimento.** Soprattutto da tapis roulant e ellittiche. Fermate sempre tutto.
2. **Tecnica prima di tutto.** Postura corretta, schiena dritta, core attivo. Sul vogatore, la spinta deve venire dalle gambe, non dalla schiena.
3. **Rispettate i tempi di adattamento.** Iniziare sempre con 5-10 minuti di riscaldamento in Zona 1-2. Finire sempre con 5 minuti di defaticamento. Evitate sbalzi di intensità brutali.
4. **Ascoltate il corpo. (ENFASI)** Un dolore articolare o muscolare acuto è un segnale di STOP. Un affanno respiratorio eccessivo e incontrollato è un segnale di STOP. Non si vince nulla soffrendo. Si perde tutto.

Ricapitolando la pratica del cardio:

1. **Zone di Lavoro:** Usate il cardiofrequenzimetro per navigare. Ogni zona ha uno scopo preciso.
2. **Scelta della Macchina:** Non è indifferente. Scegliete in base all'obiettivo, al cliente e al suo stato fisico.
3. **Sicurezza:** È la priorità assoluta. Tecnica, progressione e ascolto del corpo non sono optional.

Siate trainer intelligenti. Non mandate la gente a correre mezz'ora. Create protocolli. Oggi 25 minuti in Zona 2 sul vogatore per il fondo. Domani 20 minuti di intervalli in Zona 4 sul tapis roulant per alzare la soglia. Siate precisi. Siate strategici. Siete i direttori dell'orchestra cardiovascolare dei vostri clienti.