



Allenarsi migliora le capacità cerebrali

(CARLSBAD, CA) – Avete sentito che l'esercizio cardiovascolare fa bene al cuore. Ma cosa possiamo dire del cervello? Allenarti può renderti più sveglio?

Non ci sono ricerche che possano provare che l'esercizio fisico aumenti l'IQ (quoziente intellettivo). Ma ci sono sempre più prove a sostegno del fatto che un regolare esercizio aerobico possa ritardare, se non addirittura invertire, il declino cerebrale dovuto all'età.

Secondo uno studio condotto dal *Kansas University Medical Center*, disturbi come l'Alzheimer o la demenza possono essere rallentati grazie all'aiuto di una regolare attività cardiovascolare. I fatti dimostrano che i pazienti ai primi stadi dell' Alzheimer che svolgono abitualmente un'attività fisica risentono meno del deterioramento cerebrale nell'area associata alla memoria rispetto a quei pazienti che non fanno esercizio. Gli esercizi che favoriscono il miglioramento delle attività cerebrali sono di natura aerobica: fare jogging, ballare o salire le scale.

Il fondatore e Direttore Generale di Jazzercise, Judi Sheppard Missett, consiglia di praticare quasi tutti i giorni un'attività di tipo aerobico per almeno 30 minuti. Judi Sheppard Missett suggerisce le seguenti attività per cominciare l'allenamento cardiovascolare:

- **Aumenta il tuo passo** – Fai una passeggiata nel tuo quartiere. Ogni 5 minuti aumenta l'andatura fino a correre per circa 1 minuto, poi ricomincia a camminare. Anche chi non è abituato alla corsa può fare jogging per un minuto. Questo è un modo ottimale per aumentare il tuo battito cardiaco
- **Jump Jivin'** – Iscriviti ad una lezione in palestra o ad una scuola di ballo. Se hai voglia di provare la salsa, il country o una lezione di hip-hop, ballare aiuta a raggiungere il livello di fitness necessario per mantenere i neuroni attivi.
- **Fai un tuffo** – Vuoi qualcosa che abbia un impatto più leggero? Prova con il nuoto o con l'acquagym. L'acqua esercita una resistenza che costringe ad uno sforzo maggiore, ma non esercita pressione sulle tue giunture.
- **Pronti, partenza, pedala!** – Conosci sicuramente il vecchio detto "E' come andare in bicicletta". Da quanto tempo non sali in sella? Pedalare è un'altro modo per praticare un'attività aerobica evitando il forte impatto che deriva da correre e saltare. Allora forza, sali in sella. E' una fatica che sarà ripagata!
- **Iscriviti** – Prova un'attività fitness di gruppo per iniziare il tuo nuovo regime di allenamento cardiovascolare. Cerca nella tua zona le classi Jazzercise, step o kick-boxing. Il tuo istruttore preparerà una classe che include un segmento aerobico con routine che fanno bene al cuore (e al cervello).

Judi Sheppard Missett, che ha trasformato il suo amore per la danza jazz in un fenomeno mondiale, ha fondato il programma di fitness-dance **Jazzercise** nel 1969. Judi ha migliorato le opportunità di business per uomini e donne appartenenti al settore *fitness* trasformando il programma in un franchising internazionale che oggi conta 7.500 istruttori che insegnano più di 32.000 classi alla settimana in 32 paesi. Il programma di allenamento, che offre una fusione di danza jazz, lavoro cardio, Pilates, yoga e fit-boxe, ha influenzato positivamente milioni di persone in tutto il mondo. I benefici offerti da **Jazzercise** includono l'aumento della resistenza, della forza e della flessibilità.. e poi....ti fa sentire così bene!

Per maggiori informazioni su Jazzercise vai su www.jazzercise.com o www.jazzercise.it.

*Fonte: *Largo consumo*