



Come tornare in forma

(CARLSBAD, CA) – Wow! La vita è frenetica. Hai appena avuto una promozione al lavoro. I tuoi bambini stanno praticando due diversi sport, per non parlare delle lezioni di musica e di arte. I tuoi genitori verranno a trovarti il mese prossimo. Prima di rendertene conto, non sei andata in palestra per settimane.

Se sei come la maggior parte delle donne, non hai voglia di ricominciare a sudare e ad affannarti per ritornare in forma dopo la pausa estiva. Sfortunatamente, mentre sembra volerci un'eternità per raggiungere il tuo livello di fitness ottimale, bastano poche settimane per tornare giù di tono.

Se hai preso una piccola pausa dal tuo allenamento, è importante che ritorni alle tue abitudini il prima possibile. Più a lungo ti allontani dall'allenamento a cui sei abituata, più sarà difficile tornare in pista. Il fondatore e CEO di Jazzercise, Judi Sheppard Missett, è uno dei leader dell'industria del fitness da più di 40 anni. Judi ha risposto alle seguenti comuni domande relative a come si perde la forma ideale e a come rientrare "nella carreggiata" del fitness.

In quanto tempo si può perdere la forma fisica?

Dipende dal tuo livello di allenamento e da quanto tempo ti stai dedicando ad un'attività sportiva. Ovviamente, per chi è più allenato il peggioramento della resistenza aerobica e del tono muscolare sarà minore durante una pausa dall'esercizio rispetto ad un "novizio". In generale, dovresti incominciare a notare un calo di resistenza dopo già due settimane di mancato esercizio.

Cosa significa perdere la forma fisica?

Essenzialmente vuole dire che vanifichi i miglioramenti a livello di resistenza cardiovascolare, di forza, di flessibilità e di equilibrio che hai ottenuto facendo esercizio. Solitamente quando prendi una pausa dall'allenamento, perdi resistenza cardiovascolare prima di perdere tono muscolare. Secondo il *Cooper Institute for Aerobic Research* di Dallas, si perde il 10% di capacità aerobica dopo solo due settimane di inattività. Se la pausa dura dalle sei alle otto settimane, è come cominciare daccapo.

Come faccio a tornare in pista?

Qui c'è la buona notizia: se eri in forma prima di sospendere l'esercizio, sei in vantaggio rispetto a chi non ha mai fatto niente. Il miglior modo per rientrare in pista è semplicemente ricominciare a muoversi. Probabilmente non sarai in grado di spingerti ai livelli a cui arrivavi prima, ma ricomincia dal livello in cui ti trovi e aumenta gradualmente l'intensità dell'allenamento.

Va sempre bene fare una pausa?

Assolutamente sì! Se hai forzato molto il tuo fisico per molte settimane di seguito, probabilmente hai bisogno di una pausa. Solitamente sono sufficienti un paio di giorni. Se diventano di più, corri il rischio di perdere alcuni dei progressi che hai fatto.

Come posso mantenermi in forma quando ho il tempo contato?

Non devi allenarti 15 ore alla settimana per restare in forma. Se sei impegnato, trova il modo di bruciare più calorie in meno tempo. I ricercatori dell'Università di Harvard hanno studiato più di 30.000 donne e hanno scoperto che il numero totale di calorie bruciate è più importante dell'effettivo numero di ore dedicate all'esercizio. Quindi se hai poco tempo, aumenta semplicemente l'intensità e brucia più calorie in meno tempo.

Jazzercise, creato da Judi Sheppard Missett, è il principale programma di fitness-dance del mondo, che conta più di 7.800 istruttori che insegnano 32.000 classi alla settimana in U.S. ed in altri 32 paesi. Per più di 40 anni milioni di persone di tutte le età e di ogni livello di allenamento hanno colto i vantaggi di questo programma completo, studiato per migliorare la resistenza cardiovascolare, la forza e la flessibilità. Per maggiori informazioni su Jazzercise visita il sito www.jazzercise.com!