

# CARDIO

NEWSLETTER

di Gerardo Antonelli

www.ecostampa.it

## FISICO DA SUPEREROE

Anche tu puoi farti un fisico da supereroe: prendi esempio da Batman. «Non ha superpoteri, ma è lo stesso una forza», spiega il *Paul Zehr autore di uno studio sulle capacità dell'uomo-pipistrello*. Per emularlo assimila le abilità dei veri eroi di tutti i giorni. Eccole.



1

### ESPERTI DI ARTI MARZIALI

ABILITÀ  
**Potenza**

In combattimento non sferra 100 pugni, ma pochi e potenti cazzotti. **La tecnica** Allenati al sacco lungo sferrando pugni brevi ed esplosivi, inframmezzati da sessioni di recupero attivo.



2

### GIOCATORI DI RUGBY

ABILITÀ  
**Coraggio**

Sa che verrà placcato e colpito, ma si assume i rischi e va avanti. **La tecnica** Spingiti sempre oltre: aggiungi un circuito al workout, oppure quando fai running corri per ulteriori 500 metri.



3

### FORZE DELL'ORDINE

ABILITÀ  
**Nervi saldi**

Quando ti muovi, le capacità mentali sono importanti quanto l'agilità. **La tecnica** Esci fuori a correre? Lascia a casa l'iPod. Ascolta i tuoi passi e concentrati sui movimenti del tuo corpo.



4

### VIGILI DEL FUOCO

ABILITÀ  
**Resistenza**

Giocano col fuoco, intabarrati in divise che impediscono i movimenti. **La tecnica** Completa il lavoro cardiovascolare prima dei pesi. Se riesci a terminare il workout sei sulla buona strada.



5

### PILOTI DA CORSA

ABILITÀ  
**Concentrazione**

Devono ignorare gravità, rumore e sudore, oltre alla fatica fisica. **La tecnica** Prova il basket: evitare di farsi soffiare la palla da un avversario aiuta a migliorare la concentrazione.



6

### GINNASTI E ATLETI

ABILITÀ  
**Agilità**

Eeguire evoluzioni agli anelli richiede un equilibrio soprannaturale. **La tecnica** Aggiungi alla corsa al parco un percorso a ostacoli o qualche trazione: miglioreranno i tuoi movimenti.

MH PEDIA

### Allenati come un marine

La tua motivazione sta crollando? Per darti una mossa, fatti dire come devi allenarti da un istruttore dell'esercito americano. *Rock Run Roll di DKN Marines Run Workouts* è un programma per il running in mp3 della durata di trentuno minuti dove la voce di un sergente dei Marines ti ordina esattamente quando scattare e quando invece recuperare. Costa € 6,99, e lo trovi su [rockrunroll.it](http://rockrunroll.it)

La potenza della dieta di Batman: 60% di carboidrati, 25% di proteine e il 15% di grassi

### IL TRAINING DEL CORPO SCIOLTO

Indossa le scarpe da corsa e la tua naturale regolarità ti ringrazierà: uno studio condotto in Svezia ha recentemente dimostrato che **chi fa jogging osserva ritmi più regolari alla toilette**. «Durante l'allenamento il corpo viene sottoposto a un movimento "sussultorio" che favorisce le tue puntate in bagno perché fa spostare il cibo più in fretta lungo l'intestino», spiega il *dottor Davide Susta, specialista in medicina dello sport all'Università di Dublino (Irlanda)*.

### COLAZIONE INTELLIGENTE

Ti alleni al mattino? **Evita di saltare il primo pasto della giornata e brucerai di più**. Un pool di ricercatori dell'*Università di Padova* ha scoperto che i runner che fanno colazione consumano più ossigeno di quelli che la saltano. «Il consumo di ossigeno accelera il metabolismo, e più inspiri, più calorie e grasso bruci», spiega l'autore, il *dottor Antonio Paoli*. Per andare sul sicuro, scegli la colazione suggerita dallo studio: pane tostato con marmellata, latte e una banana.

Foto: LEVI BROWN; Illustrazioni: PAUL WOOTTON

# 951km

LA DISTANZA DEDICATA ALLE PISTE CICLABILI IN ITALIA. VUOI STUDIARE L'ITINERARIO PIÙ VICINO A CASA TUA? CLICCA SU [PISTE-CICLABILI.COM](http://PISTE-CICLABILI.COM) Fonte: Legambiente