



## **QUANTO BRUCI QUANDO TI ALLENI? Saper leggere i parametri per ottenere migliori risultati**

Andiamo in palestra, ci alleniamo su un'attrezzo per 30 minuti, finiamo con il cuore che batte all'impazzata e siamo madidi di sudore. Ci sembra di aver fatto un buon allenamento. Ma è davvero così? Limitarsi a tener conto di minuti, distanza e calorie non è il modo giusto per valutarlo.

In palestra le attrezzature cardio possono segnalarci diversi parametri, quali durata, distanza, frequenza cardiaca, elevazione, velocità, ritmo, calorie bruciate, watt e METs. Ma capire come misurare la qualità del nostro allenamento può non essere facile. Ecco allora alcuni consigli di Life Fitness per monitorare al meglio il nostro allenamento:

**Minuti:** le attrezzature cardio/fitness hanno generalmente un cronometro integrato (con l'opzione conto alla rovescia) che misura la durata della nostra attività fisica. Per gli adulti di età inferiore ai 65 anni la "American Heart Association" consiglia 30 minuti di esercizi al giorno per cinque giorni a settimana.

**Distanza:** sul treadmill (o tapis roulant) la distanza viene calcolata misurando i giri del nastro nel tempo. Nelle cyclette o nei cross-trainer ellittici la modalità di calcolo può, però, variare. In altre parole, l'energia consumata correndo sui treadmill non è uguale a quella che si brucia percorrendo la stessa distanza su una cyclette. Per un tipo di allenamento medio si dovrebbero percorrere tra i 5 e i 10 km circa per volta sul treadmill o sul cross trainer ellittico.

**Frequenza Cardiaca:** il monitor integrato all'attrezzatura ci segnala i battiti cardiaci al minuto. Si raccomanda durante l'allenamento di restare fra il 50-65% della frequenza cardiaca massima. Per avere una idea approssimativa della propria frequenza cardiaca massima occorre sottrarre dal numero 220 la propria età.

**Watt:** Per watt si intende l'energia che si spende facendo attività fisica o lo sforzo richiesto dalla macchina per mantenere attivo l'allenamento. Alcune attrezzature cardio Life Fitness ci offrono la possibilità di stabilire un determinato livello di watt da mantenere durante l'esercizio. Settiamo la macchina su 100 watt se siamo dei principianti, se invece siamo più esperti possiamo aumentarla fino a 150 o 200 watt.

**METs:** è l'abbreviazione di "metabolic equivalent" (equivalente metabolico) ed equivale alla quantità di ossigeno che il nostro corpo consuma a riposo. Questo parametro viene poi comparato con la quantità di ossigeno utilizzata durante l'attività fisica. Per esempio, se stiamo pedalando a 5 METs, stiamo consumando 5 volte la quantità di ossigeno che usiamo a riposo. I METs di solito

vengono utilizzati anche in ambito clinico per testare i livelli di sforzo a cui un individuo può arrivare. Per un allenamento moderato bisogna avere come obiettivo tra i 3.0 e i 5.9 METs.