

Le 7 regole del jogging - correre per dimagrire

Scritto da Administrator

Venerdì 17 Febbraio 2012 14:10 - Ultimo aggiornamento Domenica 07 Giugno 2020 16:29

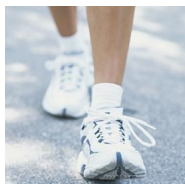
La corsa è un allenamento adatto un pò a tutti utile per dimagrire e per rassodare cosce, gambe, glutei e anche i fianchi. Fare jogging è una delle attività fisiche più naturali e spontanee, correre aiuta a raggiungere il benessere e la forma fisica oltre che a dimagrire, ma anche la corsa ha le sue regole. Ecco le REGOLE base per dimagrire correndo: 1- **CORRERE A DIGIUNO AIUTA A DIMAGRIRE** Si ottengono ottimi risultati correndo a digiuno, consentita solo l' acqua. Fare jogging a digiuno è infatti utile per migliorare la potenza lipidica: ovvero la capacità dell' organismo nel consumare più grassi possibili nell' unità di tempo. Quindi correre a digiuno aiuta a dimagrire: la carenza di zuccheri fa sì che durante la corsa l' organismo utilizzi come combustibile soprattutto i grassi. Questa regola può anche essere applicata gradualmente iniziando ad eliminare qualche alimento dalla colazione (se ci si allena di mattina) o dalla merenda (se ci si allena di sera). Altro consiglio: non abbuffarsi subito dopo l' allenamento di jogging con la colazione o con la merenda, ma aspettare almeno un' ora prima di mangiare. 2- **CORRERE PER UN TEMPO MASSIMO DI 40 MINUTI AD ALLENAMENTO** Dimagrire significa perdere grasso, è consigliato fare jogging per un tempo massimo di 40 minuti ad allenamento. 3- **ALTERNARE CORSA E CAMMINATA VELOCE** Nell' allenamento con il jogging una delle regole fondamentali è ascoltare il proprio corpo e non strafare: soprattutto per chi inizia a correre ed è fuori allenamento, è bene alternare corsa lenta e camminata veloce nei 40 minuti di allenamento, questo serve ad evitare eventuali crampi muscolari che possono costringere al riposo "forzato" nei giorni successivi. Anche la camminata veloce è utile per dimagrire e per rassodare cosce, gambe e glutei. Mano a mano che si acquista più resistenza e fiato, si aumenterà il tempo della corsa e si ridurrà il tempo della camminata veloce. 4- **CORRERE A GIORNI ALTERNI (3-4 GIORNI ALLA SETTIMANA)** Per un buon allenamento con il jogging è necessaria la continuità: per ottenere dei buoni risultati sia in termini di dimagrimento sia in termini di aumento del fiato e della resistenza fisica, è bene correre un giorno sì ed un giorno no per 3-4 volte alla settimana. Correre un solo giorno alla settimana non fa dimagrire. Più tempo passa tra un allenamento di jogging e l' altro, minori sono i risultati sul dimagrimento e sulla resistenza. Questa regola è anche detta "alternanza di carico e riposo": alternare le sedute di corsa, un giorno di corsa e uno di riposo. 5- **EVITARE DI CORRERE A VELOCITA' TROPPO ELEVATE** Se si corre in modo troppo sostenuto (corsa veloce), il nostro organismo consuma molti zuccheri e rischia di trovarsi senza zuccheri (carburante principale) durante l' allenamento di jogging. Per consumare più grassi e dimagrire si deve effettuare una corsa media. 6- **VARIARE IL RITMO E L' INTENSITA' DELLA CORSA** Una corsa lenta di 120-180 minuti fa senza dubbio dimagrire, ma i 40 minuti di allenamento possono essere ottimizzati variando il ritmo della corsa: si corre per meno tempo ma si fa più fatica. Infatti, chi corre in collina perde più grasso rispetto a chi corre in pianura a parità di andatura. Chi pratica jogging in pianura deve quindi variare l' intensità della corsa. Chi ha solo camminato, deve alternare la camminata veloce con tratti di corsa lenta; chi ha corso lentamente deve inserire tratti di corsa media aumentando la sensazione di fatica con un respiro e una frequenza cardiaca più elevata. Per questo si consiglia l' uso del Cardio Frequenzimetro durante l' allenamento con il jogging. 7- **AUMENTARE IL RITMO DELLA CORSA E L' INTENSITA' DELLO SFORZO** Mano a mano che si pratica jogging, aumentano fiato e resistenza, è quindi importante valutare, settimana dopo settimana, come migliora la nostra condizione fisica. Chi si allena 3-4 giorni alla settimana, dopo un mese correrà a una velocità più elevata per consumare più grassi, se continuerà a correre alle stesse velocità difficilmente consumerà grassi, e il dimagrimento, o qualsiasi altro

Le 7 regole del jogging - correre per dimagrire

Scritto da Administrator

Venerdì 17 Febbraio 2012 14:10 - Ultimo aggiornamento Domenica 07 Giugno 2020 16:29

obiettivo, sarà più difficile da raggiungere. Bisogna quindi aumentare l'intensità dello sforzo: mano che non si fa più fatica a un determinato ritmo di corsa, bisogna aumentarlo. In questo modo, sempre nei 40 minuti di allenamento, si correrà più velocemente e si percorrerà una distanza più lunga con un maggiore sforzo fisico.



FONTE:<http://www.erbavita.info/2010/02/08/le-7-regole-del-jogging-correre-per-dimagrire/>