



Corri in edicola!
C'è il nuovo numero che ti aspetta (con il dvd di Rosanna)



Scopri anche
la Prova del Cuoco Magazine

BENESSERE

Fitness & Sport

Medicine Complementari

Fitoterapia e omeopatia

Relax e trattamenti benessere

Strumenti

I PIÙ LETTI

**Come combattere il mal di schiena****I Cinque Tibetani: il numero dell'eterna giovinezza****Ricaricarsi di nuove energie****La ginnastica antiage****Prontuario dei farmaci****Cerchi la forma perfetta?**

HOME > Benessere > Fitness & Sport

 Condividi  Tweet 0

Allenati in palestra come se fossi in alta montagna

L'allenamento ipossico permette di migliorare la resistenza alla fatica, aumentare le difese immunitarie e regalare una carica endorfinica



L'allenamento ipossico è finalizzato a sviluppare la **capacità d'adattamento** dell'organismo, ed è **utile per la preparazione a molti sport** perché migliora la resistenza alla fatica e aumenta le difese immunitarie. Molto bello ma intenso, quello vero si pratica in alta quota, con **aria rarefatta**. Ed è proprio la rarefazione a renderlo "allenante", perché il **cuore** in carenza d'ossigeno è obbligato a battere più volte, per pompare il sangue necessario ai distretti muscolari. **La carenza d'ossigeno delle alte quote**, inoltre, obbliga gli alveoli polmonari a lavorare di più, cosa che poi facilita l'allenamento in città o dove l'ossigeno è in maggior percentuale nell'aria. Ma se non hai la possibilità di andare a 3000 metri, puoi darti nuovi stimoli anche in città con "Heat Program". Perché anche in assenza d'aria rarefatta, se ti alleni in salita, **il tuo fisico è costretto a potenziare i muscoli interessati** al gesto sportivo e a incrementare la funzione respiratoria.

Sensazione di allenarsi ad alta quota

"Heat Program" è un concetto d'allenamento sviluppato **per riportare le sensazioni dell'outdoor nell'indoor**. Manca solo l'aria rarefatta dell'alta quota. Per il resto, con l'ausilio di macchine e programmi studiati da Max Grossi e Marika Moretti per portare la filosofia del camminare in montagna in un allenamento di gruppo in palestra, c'è tutto ciò che serve per diventare più forti, resistenti, magri e vitali. **Il lavoro ipossico** che sta alla **base** di "Heat Program" è **privo di controindicazioni** per la salute, cosa che non si può dire per l'allenamento oltre i 3000 metri, dove problemi cardiaci o di ipertensione possono sconsigliarne la pratica. Questo allenamento non induce solo **benessere fisico ma anche mentale**. Perché l'intensità permette di scaricare le tensioni quotidiane, rilassando e ricaricando le batterie. Essendo inoltre un'attività aerobica, **dà una carica endorfinica al tuo organismo**, lasciandoti di buonumore per molte ore dopo l'allenamento.

PARLIAMO DI: [Allenamento ipossico](#), [Heat Program](#), [MaxeRunner](#),

DIALOGO **VUOI RISPARMIARE****Sani più Belli news****15:32 19 lug | Benessere |**
Il DNA accende la passione per alcol e grassi**15:29 19 lug | Benessere |**
Smog: tagliare l'anidride solforosa delle navi**15:26 19 lug | Salute |**
Manovra finanziaria: al via la reintroduzione del ticket tra disservizi e proteste**15:24 19 lug | Salute |**
Aids: si lavora a vaccino basato su 'superanticorpi' anti-Hiv**15:22 19 lug | Salute |**
[Tutte le news](#)**Oroscopo della salute****Rosanna
intervista****La fecondazione assistita:
In Italia meglio
che all'estero.***Ne parliamo con
il prof. Claudio Giordano***I VIDEO DI ROSANNA**

IN EVIDENZA

I PIÙ VISTI





Corri in edicola!
C'è il nuovo numero che ti aspetta (con il dvd di Rosanna)



Scopri anche
la Prova del Cuoco Magazine

BENESSERE

Fitness & Sport

Medicine
ComplementariFitoterapia e
omeopatiaRelax e trattamenti
benessere

Strumenti

I PIÙ LETTI



Come combattere il mal di schiena



I Cinque Tibetani: il numero dell'eterna giovinezza



Ricaricarsi di nuove energie



La ginnastica antiage



Prontuario dei farmaci

Cerchi la forma perfetta?



HOME > Benessere > Fitness & Sport

 Condividi  Tweet 0

Allenati in palestra come se fossi in alta montagna

L'allenamento ipossico permette di migliorare la resistenza alla fatica, aumentare le difese immunitarie e regalare una carica endorfinica



Percorso ad hoc

MaxeRunner è la macchina usata in palestra per l'allenamento ipossico. All'apparenza è un tradizionale tapis roulant. Ma è **meccanico**, quindi sono la tua forza e la tua velocità ad azionarlo, **dandoti una reale sensazione di spostamento**. È una differenza importante. Anzi, fondamentale! Perché risolve le difficoltà che si verificano con i tappeti elettronici nel cercare di trasformare un percorso outdoor in un allenamento indoor. Allenandoti sui tappeti elettronici, infatti, il gesto è "aiutato", e quando ti ritrovi a fare lo stesso all'aperto scopri che non sei così allenata come credevi. Riproducendo fedelmente il lavoro muscolare della deambulazione, invece, **il tapis roulant meccanico è molto allenante**. L'inclinazione graduale e fluida (da zero a 40°) di MaxeRunner permette di camminare su pendenze "montane" rispettando i tuoi limiti fisiologici. Oltre a faticare in salita, puoi variare il tipo e la velocità delle andature in base al sottofondo musicale, che ti accompagna rendendo l'allenamento dinamico e divertente. Con "Heat Program" puoi **allenare i principali distretti muscolari**, perché la forte spinta delle gambe è accompagnata dallo sforzo congiunto di braccia e addominali.

di Clara Biancardi

PARLIAMO DI: [Allenamento ipossico](#), [Heat Program](#), [MaxeRunner](#),

◀ Indietro

1

2

 Vota questo articolo

 Il voto dei lettori (3/5) 
 Condividi  Tweet 0

 Commenti  Stampa 
 Mi piace  Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici.

COMMENTI

[Aggiungi un commento](#) 

Nessuno ha ancora commentato questo articolo. Puoi essere tu la prima a farlo!



Ultime dal forum Fitness & Sport

- Zumbafitness: l'allenamento aerobico al ritmo di salsa e ... ( 0)
- Contapassi: la camminata è hi-tech ( 2)
- amica per yoga a roma ( 0)
- Pedana Vibrante ( 5)
- evviva nuotare!!! ( 5)

DIALOGO 

SU DIALOGO.IT

CALCOLA IL PREVENTIVO >>

Sani più Belli news

13:33 19 lug | **Salute** |
RICERCA: CITTA' SALUTE, IN PROGETTO
DEFINITIVO ANCHE NERVIANO

15:32 19 lug | **Benessere** |
Il DNA accende la passione per alcol e grassi

15:29 19 lug | **Benessere** |
Smog: tagliare l'anidride solforosa delle navi

15:26 19 lug | **Salute** |
Manovra finanziaria: al via la reintroduzione del ticket
tra disservizi e proteste

15:24 19 lug | **Salute** |
Aire: ci lavora il varesino haadn, ex "ossimantinnini"

[Tutte le news](#)

Oroscopo della salute



Rosanna intervista

**La fecondazione assistita:
in Italia meglio
che all'estero.**
Ne parliamo con
il prof. Claudio Giorlandino



I VIDEO DI ROSANNA

IN EVIDENZA

I PIÙ VISTI

