

Cuore di atleta e salute

Prima di parlare del "cuore di atleta" e delle modificazioni che avvengono a

Il cuore composto da quattro cavità: L'altro destro che riceve il sangue è venoso

Ogni cavità è separata da valvole cardiache, che impediscono il reflusso del sangue

La **piccola circolazione** trasporta sangue verso le parti periferiche del corpo

Il **cuore** è situato nel torace, più precisamente nel mediastino, la parte

Fisiologia del Cuore

Il cuore si compone di un sistema di conduzione che è responsabile della generazione e della

Il ciclo completo di contrazione e rilassamento si compie attraverso **due** fasi distinte: **sistole**, e

Cambiamenti dovuti alla corsa

Chi non ha mai fatto una visita al cardiologo ed ha scoperto che il proprio cuore

Questa situazione non è alquanto positiva per chi ha già delle anomalie cardiache

Le modificazioni fisiologiche che possiamo annoverare per quanto concerne la

- Aumento del consumo di ossigeno (Vo2max)
- Aumento delle cavità cardiache (ipertrofia cardiaca)
- Aumento della Vasodilatazione
- Aumento gittata sistolica (contrazione)
- Aumento della portata cardiaca
- Miglioramento pressione arteriosa
- Abbassamento frequenza cardiaca a riposo e durante sforzo

Nonostante la corsa e l'attività di endurance in genere apporta **benefici** al sistema cardiovascolare

Tutti i cambiamenti cardiaci sono possibili da monitorarli con ECG (elettrocardiogramma)

Quindi il consiglio è di programmare periodicamente degli esami cardiologici per

Tratto da www.runningzen.it