



SportMore

RIMETTIAMOCI
IN MOTO



RIMETTIAMOCI IN MOTO

Se abbiamo eseguito una buona "messa a punto" del motore ora siamo pronti per spingerlo un po' "su di giri" e provarne la tenuta con un programma di attività fisica che ci stimoli, ciascuno nella propria diversità, e che ci dia piacere nel farlo.

Naturalmente questi suggerimenti sono per chi, dopo un periodo di sedentarietà, vuole ricominciare l'attività motoria o per chi inizia da zero e comunque per persone che intendono autogestirsi, non certo per atleti agonisti, anche se i principi da cui si parte sono universali.

Poniamoci un traguardo da raggiungere gradualmente e quando l'abbiamo fatto alziamo l'asticella per uno step successivo.

Mente e corpo sono un tutt'uno, la sensazione di una onesta fatica è giusta, il cuore che alza la frequenza, la muscolatura che va in acidosi, la stanchezza dopo il training, ecc. sono tutti sintomi di una normale reazione organica di una macchina che sta lavorando. Accettiamo perciò le normali reazioni all'esercizio fisico e continuiamo con gradualità.

L'esercizio deve sempre essere svolto nella giusta quantità, sufficiente a condurre l'organismo ad una funzionalità superiore ma tale da non causare lesioni.

I principali fattori di cui occorre tener conto per un programma di allenamento sono: il livello dello sforzo, la quantità di lavoro in ciascuna seduta di training, il numero di sedute settimanali.

Le persone "anziane" non fisicamente attive dovrebbero migliorare le loro qualità funzionali con esercizi per la forza prima di compiere esercizi "aerobici".

Prendiamo come esempio pratico un'attività motoria di base come **CAMMINARE**. Il camminare di buon passo, senza interruzioni partendo da un

minimo di 30 minuti al giorno (anche suddivisi in più sedute all'inizio) può rappresentare un ottimo punto di partenza.

Si tratta di un'attività aerobica che non richiede un elevato livello di forma né abilità particolari, è spontanea e antica quanto l'umanità.

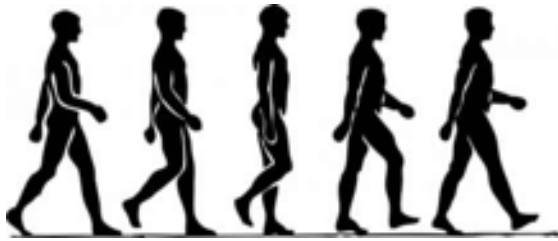
Si può praticare ovunque, non richiede né abbigliamento né attrezzature particolari, solo un po' di volontà e costanza per ottenere i benefici che premieranno il lavoro svolto e ci indurranno a continuare nell'impegno.

Può essere praticato da anziani, da sedentari, anche da persone affette da patologie croniche, ovviamente compatibili con la deambulazione, perché stimola dolcemente gli apparati locomotore e circolatorio senza sottoporli a sforzi intensi.

- 1) Apporta benefici globali proteggendo, recuperando e rinforzando ossa, muscoli e articolazioni
- 2) mettendo in moto tutto l'organismo agisce sul metabolismo (peristalsi intestinale, livello colesterolo, controlla la glicemia nel diabete tipo 2, aiuta a dimagrire bruciando 6 gr. di grassi/ora camminando tranquillamente a velocità di 4 km/ora ecc.)
- 3) apporta benefici all'apparato cardio circolatorio creando vasodilatazione e aumentando la rete capillare , abbassa la pressione arteriosa.
- 4) agevola indirettamente il lavoro del S.N.C. portando ossigeno e nutrimento al cervello con azione anche su memoria e apprendimento ecc.
- 5) naturalmente migliora la respirazione favorendo gli scambi gassosi pur restando ad una frequenza cardiaca <140/min. aiutando anche certe problematiche respiratorie.
- 6) è un antistress riducendo la produzione di cortisolo e favorendo il rilascio di endorfine ha effetto sull'umore.

7) con la costanza dell'applicazione ha benefici effetti sul sistema immunitario.

Se leggendo queste righe qualcuno si è convinto dell'utilità della pratica del **CAMMINARE** (già peraltro citata da Ippocrate 400 anni prima di Cristo **CAMMINARE E' UNA MEDICINA**, vediamo ora alcune indicazioni pratiche.



ESISTE UN'UNICA REGOLA INPRESCINDIBILE IN QUESTA ATTIVITA' MOTORIA PER OTTENERE I RISULTATI CHE CI PREFIGGIAMO: CAMMINARE BENE

Essere in grado di camminare in modo armonico, simmetricamente, sincronizzando i movimenti di braccia e gambe e i due lati del corpo è condizione necessaria per evitare nel lungo periodo di procurare lesioni muscolo-articolari, tendino-legamentose o alla colonna vertebrale.

Camminare coinvolge il corpo nel suo insieme solo se si fa in maniera corretta partendo dal movimento di piede, caviglia, ginocchio, bacino, schiena e spalle.

Ciascuno ha il suo modo di camminare, ricordiamoci che **OGNUNO DI NOI E' DIVERSO DA UN ALTRO**. Il cammino è espressione della nostra postura che non è solo dettata da un'azione meccanica ma da tutto il nostro vissuto; in sostanza esprime la nostra persona nel complesso (genetica, traumi, cultura, socialità e relazione, ecc....)

In funzione di ciò il nostro passo può necessitare di qualche aggiusta-



mento, di una “registrazione” preventiva prima di praticare l’attività per evitare di consolidare difetti che si perpetuerebbero nel tempo creando possibili danni funzionali e/o strutturali.

Il suggerimento è quindi di “allenarsi” in prima istanza a “sentire il corretto appoggio del piede a terra e la successiva fase di spinta”

Il tallone appoggia sul terreno, l’arco plantare elastico adatta il piede al suolo e prepara la fase di spinta dell’avampiede e delle dita.

Le braccia si coordinano col piede in modo crociato e il movimento si svolge su tre piani, a spirale. Se osserviamo bene la biomeccanica del corpo umano vediamo come il movimento rispetta la forma a spirale del DNA.

Per potere sensibilizzare il tutto è utile camminare in modo molto lento, quasi al rallentatore e potendo anche scalzi, per sentire bene l’appoggio. Ora che abbiamo verificato la correttezza del nostro movimento memorizziamolo bene e siamo pronti per iniziare.

PIANO DI LAVORO PER UNA RIMESSA IN MOTO

AVVERTENZE

Indossare indumenti comodi e soprattutto non portare zaini, borse, pesi inutili e ogni cosa che possa impedire il corretto movimento del corpo nel cammino per far sì che la posizione delle spalle, l’oscillazione delle braccia, il basculamento del bacino, siano libere da impedimenti.

Calzare scarpe leggere che consentano una buona sensibilità del piede. Potete usare, se volete, i bastoncini da Nordic Walking che ora vanno tanto di moda e che obiettivamente aiutano chi, senza, dimenticherebbe la naturale e fondamentale oscillazione delle braccia.



Preparatevi un programma settimanale o mensile alla vostra portata, da verificare in itinere, che tenga conto delle condizioni fisiche di partenza e ponetevi un traguardo da raggiungere in 1-3 mesi (il raggiungimento di uno scopo è di solito un buon incentivo).

Fate il possibile perché impegni non prioritari non vi impediscano di rispettare il programma.

Dovrete adattare in itinere i tempi e l'intensità del lavoro che significa i minuti dell'uscita, la velocità del passo (n° passi al min.) e, volendo, il tipo di terreno (piano, salita, saliscendi, sconnesso, ecc.)

SESSIONI DI LAVORO

Come abbiamo già visto per ogni uscita dovete programmare:

tempo di lavoro

es: 30 min. in unica soluzione o suddivisi in 2-3 step. Fino a quando non sentite di essere pronti per alzare l'asticella e passare a 45/60 o più min.

Possiamo considerare : tempi brevi 30'-45' tempi medi 45' -90' tempi lunghi > di90'.

intensità di lavoro

Fermo restando la soggettività della lunghezza del passo una velocità moderata si può ipotizzare sui 100 passi al minuto (facilmente controllabili con un cronometro)che porta ad una percorrenza di circa 4,5 km/ora.

Si può arrivare a lavorare fino alla velocità di 6-7 min/km che equivale a percorrere 10 km/ora ed una frequenza di 130-150 passi/min. (camminata sportiva).

Ricordate che qualunque sia l'intensità del lavoro e il tempo che lavorate dovete rispettare le vostre sensazioni e **non tenere un livello troppo basso** che non servirebbe a migliorare le condizioni fisiche né oltre il limite

fisiologico che potrebbe indurre traumi o un recupero lungo che non vi permetterebbe di usufruire dei benefici dell'allenamento successivo.

Camminare è un'attività aerobica (frequenza cardiaca mediamente <140/min)

quindi di intensità moderata, e le performances di livello maggiormente allenante devono rispettare i tempi di progressione del programma di allenamento (cioè non avvengono subito e con facilità ma con i tempi fisiologici, un po' di fatica e di costanza nell'impegno).

A questo punto non mi resta che augurarvi BUON LAVORO!

SportMore

