

Correre, allenarsi, star bene

Nella nostra prima chiacchierata nel numero di febbraio, abbiamo iniziato a inquadrare il mondo del running e della camminata, raccontando quanti sono gli appassionati del movimento in tutte le sue diverse forme. Vista poi l'ondata di freddo e neve di febbraio, abbiamo dato qualche suggerimento sugli accorgimenti da tenere quando si esce a fare attività fisica con le basse temperature. Questa volta, dato che il nostro obiettivo è quello di far appassionare sempre più persone al walking e al running, oltre a rendere più consapevole chi è già un praticante, proveremo a dare qualche semplice risposta ad alcune domande che spesso ci vengono poste. Che cos'è l'allenamento? Perché è così importante farlo? Perché appena si smette, molto del lavoro, frutto di tante fatiche, viene perso? Non ci sono rimedi più facili? Esistono apparecchiature elettroniche, bacche esotiche magiche, integratori o altro, che diano risultati evidenti, senza essere costretti a fare fatica, sudare e stancarsi? La risposta è no! Per aumentare la forza, la velocità o la resistenza, per assimilare la tecnica di un gesto sportivo, per scaricare le tensioni nervose o per perdere i chili di troppo, insomma per stare bene con noi stessi, prevenire malattie ed essere più sani, il miglior rimedio è muoversi e bisogna farlo spesso, dando continuità all'attività, rispettando le caratteristiche fisiche di ognuno di noi. La scienza ci spiega il perché di fisiologia, metabolismo e molto altro, ma spesso con parole e concetti complicati da formule chimiche non facili da comprendere. Per provare a capire qualche cosa di come e perché funzioniamo è necessario allenarsi anche se ci chiamiamo Usain Bolt (l'uomo più veloce al mondo); si può affermare che per poter ottenere un cambiamento dello stato di condizione fisica del corpo umano, ovviamente in salute, questo deve essere sottoposto a delle sollecitazioni, stimoli e stress. Di che tipo? Camminata, corsa, apprendimento e ripetizione di gesti atletici, contrastare delle forze, come la salita o dei pesi, allungare i muscoli facendo stretching, memorizzare tecniche o schemi, calcolare distanze e traiettorie ecc. L'insieme di queste attività, insieme ad altri aspetti, diventeranno per l'organismo, quelli che in gergo vengono definiti, stimoli allenanti; allungando e accorciando i muscoli, oppure sollecitando con le vibrazioni e gli impatti le ossa e mettend

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

07/03/2017