

La bellezza della corsa

Quando ci avviamo per andare a camminare o correre, spesso lo facciamo con alcuni automatismi quasi inconsci, prendendo la direzione verso il nostro percorso abituale, che conosciamo benissimo, avendolo ripetuto per giorni, mesi e anni, senza magari guardarci troppo intorno. Tutto questo va benissimo, perché se siamo diventati abitudinari, vorrà dire che stiamo svolgendo gli allenamenti con continuità e costanza. Il nostro obiettivo è proprio questo, far diventare il movimento, parte integrante della nostra vita per stare meglio, per controllare il peso corporeo, per scaricare le tensioni nervose o per puro piacere. Sopra ogni obiettivo personale, c'è il fatto di fare movimento, in tutte le sue forme. A volte però, questa routine, ha bisogno di essere osservata e magari analizzata, per evitare che si "cada" in cali motivazionali o "attacchi" di pericolosa pigrizia. Non sempre si ha a disposizione un bel percorso, con molte varianti, in mezzo alla natura e con l'imbarazzo della scelta sul sentiero da seguire. Spesso si è "costretti" a uscire sempre su quell'unico percorso, che è il più vicino a casa o al lavoro, dove poter passeggiare, correre e muoversi. Anche in quest'ultimo caso, merita fare alcune riflessioni sulla nostra "palestra" a cielo aperto, ovvero sul percorso che frequentiamo abitualmente. Ecco, i punti principali da osservare sono i seguenti.

Salute

Abbiamo sempre detto che se l'attività fisica è programmata in base al nostro stato di salute e di forma, agli obiettivi che ogni uno si propone, senza improvvisare e possibilmente con l'aiuto di un esperto, è sicuramente salutare. Però se, ad esempio, si corre a fianco di una strada molto trafficata, con l'aggravante di condizioni meteo che possono favorire la stagnazione dell'aria, come spesso capita nel Nord Italia, il rischio è di trasformare la nostra sana attività motoria in un pericoloso aerosol velenoso. I danni principali, vengono subiti dall'apparato respiratorio e da quello cardio circolatorio. Inalazioni quotidiane di anidride carbonica, biossido

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

06/02/2018