

## Autunno è tempo di correre

Dopo il caldo dei mesi estivi, con lunghe e soleggiate giornate, dove tutto sembrava essere perfetto per fare attività fisica, il ciclo delle stagioni ci porta inesorabilmente, e nonostante mutamenti climatici mai osservati prima, ad affrontare l'autunno e la stagione fredda. Le giornate si accorciano, i colori della natura cambiano, le temperature si abbassano e spesso diventa complicato uscire per allenarsi o anche solo per una tranquilla camminata. Occorre coprirsi di più per correre al mattino prima del lavoro e se invece decidiamo di farlo a fine giornata, ci si trova ad affrontare l'oscurità. Servono motivazioni forti per svegliarsi presto, calzare le nostre scarpette e misurarsi con temperature poco gradevoli in giornate umide e piovose, facendo attenzione a dove mettiamo i piedi, perché tra foglie secche, buche, pozzanghere e la poca luce, il rischio di provocarsi una distorsione è dietro l'angolo. Esistono però dei piccoli stratagemmi per non arrendersi ai primi freddi e vanificare tutto quello che siamo riusciti a fare durante l'estate, come, ad esempio, condividere le difficoltà, ma soprattutto le gioie dell'allenamento, e del benessere che ne deriva, con uno o più amici. Sapere di avere un appuntamento con qualcuno che si è svegliato presto come te e che ti aspetta sotto casa o all'ingresso del parco pubblico dove si è programmata l'uscita di allenamento, è una leva fortissima che ci aiuterà a uscire di casa. Non avete amici o amiche che hanno la stessa vostra passione? Basta cercare sul Web il gruppo podistico più vicino a voi e chiedere informazioni: si rimarrà stupiti da quante associazioni o gruppi di camminatori, *nordic walkers*, escursionisti e runners ci sono, con tanto di motivatori o team leader per organizzare per uscite e allenamenti di gruppo.

Se però proprio non riuscite a scrollarvi di dosso la pigrizia, per buttarvi giù dal letto prima dell'alba, la palestra diventa un'alternativa molto valida e interessante.

Aperte a ogni orario, con il confort del giusto clima, la possibilità di rilassarsi e farsi coccolare da saune, bagni di vapore, idromassaggi e molto altro, i g

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

08/11/2019