Via alla pre-spiaggistica

Immaginiamo una macchina chiusa in garage per anni. Polvere, ingranaggi secchi e rumorosi, batteria a terra, gomme sgonfie. Nessuno penserebbe di rimettersi al volante e provare a partire a tutti i costi. E allora, perché si pretende di tornare in spiaggia pronti e atletici dopo tanti mesi di letargo? È arrivato il momento di alzarsi dal divano e dalla poltrona e ricominciare ad “oliare” i muscoli per evitare, in piena estate, di ritrovarsi con la schiena a pezzi, le caviglie gonfie e i dolori ovunque. L’elenco delle “disgrazie” da vacanze è lungo e pensarci per tempo a rimettere in sesto la macchina non è per niente una cattiva idea. I pericoli? La sfida a calcetto, la nuotata al largo, la partita di beach volley, la bicicletta in campagna, la scalata in montagna, la pagaiata al lago...

«Sicuramente i nostri muscoli, prima di affrontare lo stress dell’estate – spiega la dottoressa Marilù Nicodemo, fisiatra all’ospedale Santo Spirito di Roma – hanno bisogno di una “scaldatura” e di riacquistare tonicità. Qualche settimana di ginnastica, anche a casa, può essere la soluzione per ridare forza e prevenire infortuni al primo impatto con lo sport. È questo il periodo giusto per iniziare. Lo schema di preparazione fisica dovrebbe prevedere un impegno di mezz’ora minimo, ma sarebbe meglio cinquanta minuti, almeno tre volte a settimana».

L’allenamento può consistere in una corsa o, per chi è meno giovane, in una marcia a passo sostenuto. La corsa potrebbe prevedere tratti in velocità alternati a tratti più lenti e il percorso (se si vuole fatica

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/05/2009