Il Messaggero

PAESE :Italia
PAGINE :19
SUPERFICIE :38 %
PERIODICITÀ :Quotidiano□□

DIFFUSIONE :(70075)
AUTORE :Maria Serena Patri…

► 4 settembre 2024

Dopo la pausa estiva per riprendere la routine sportiva in palestra, o in campo, servono poche regole
Gli esperti consigliano di riabituare il corpo gradualmente con l'aerobica ed esercizi di Cardiofitness

Tornare all'allenamento è una questione di battiti

LA DISCIPLINA

Pronti per ricominciare la fitness routine dopo le ferie? Attenzione, però, alla gradualità nella ripresa dell'attività fisica. Dopo il ritorno in città e alle consuete attività quotidiane, infatti, l'allenamento sportivo va affrontato con cautela, tenendo a mente alcune regole d'oro per tenersi (o tornare) in forma con i tempi giusti e le modalità corrette, per evitare traumi.

RELAX

«Per tante persone il sinonimo della villeggiatura è relax, e si aspetta la fine delle vacanze per ritornare a fare esercizio fisico. Tra i buoni propositi di settembre, quello di riprendere l'attività in palestra è di solito in cima alla lista, seguito spesso da quello di riequilibrare la dieta dopo possibili stravizi estivi. Tutte motivazioni valide, ma se approcciate non correttamente, possono nascondere insidie per muscoli, ossa e articolazioni», spiega il dottor Gianmarco Regazzola, chirurgo ortopedico specializzato nella cura dei traumi all'anca e al ginocchio.«Avere fretta di riprendere gli allenamenti nei centri sportivi può indurre a sottovalutare l'importanza di un graduale potenziamento dei muscoli", avverte il medico: "quando il workout viene ripreso frettolosamente, dopo la sospensione estiva, l'effetto è quello di stancarsi più facilmente, ed è lì che si rischia di farsi male, proprio quando si è più spossati. È bene riprendere il proprio fitness training in modo graduale e controllato, per evitare spiacevoli e dolorosi traumi che potrebbero compromettere l'inverno, e non solo».

PASSAGGI GRADUALI

«Il rischio più frequente», continua l'esperto, «è quello di incorrere in lesioni muscolari, strappi ai legamenti, tendiniti e borsiti». È fondamentale dunque riabituare il corpo a una graduale attività aerobica per la muscolatura, iniziando, per esempio, da semplici esercizi di Cardiofitness che aiutano il cuore. L'allenamento cardiofitness, il training ad alta frequenza che stimola l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio, è un ottimo modo per rimettersi in forma poco a poco, e contribuisce a bruciare i grassi. Questo workout ha due pilastri, ovvero la durata e l'intensità, e ogni esercizio va svolto tenendo sotto controllo il proprio battito cardiaco. Il cardiofitness è tra i più facili ma anche più efficaci allenamenti aerobici, ha il vantaggio di essere adatto a tutti, in assenza di controindicazioni mediche specifiche, e si può svolgere a casa, in palestra o all'aria aperta.

Gli esercizi (affondi, salto della corda, addominali) possono essere svolti a corpo libero oppure con macchinari specifici in palestra (cyclette, tapis roulant, step) che spesso sono dotati di cardiofrequenzimetro e consentono di orientare l'allenamento in base alle proprie esigenze.

LA MUSCOLATURA

Per ricominciare ad allenarvi iniziate con esercizi base "full body", che coinvolgono tutta la muscolatura del corpo: pettorali, dorsali, deltoidi, deltoidi posteriori, bicipiti, quadricipiti, tricipiti, polpacci, femorali. Ecco qualche consiglio prezioso del dottor Regazzola: calcolate quanto tempo siete stati a riposo; se avete saltato solo una settimana di allenamenti, i vostri muscoli saranno ancora reattivi e non avrete bisogno di cambiare molto la fitness routine. Se siete stati fermi 2 o 3 settimane dovrete essere, invece, più cauti nella ripresa del workout fisico.

IL RISCALDAMENTO

Se le settimane di riposo dallo sport sono state addirittura 4 (o più), allora i vostri muscoli avranno bisogno di un ritorno al training scelto molto più progressivo e lento. Per contrastare meglio l'arrivo della stagione più fredda non dimenticate l'importanza del riscaldamento e dello stretching: fasi iniziali e finali che acquistano ancora più valore dopo la pausa estiva.

Maria Serena Patriarca

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA GUIDA

Affondi, salti e addominali

Gli esercizi (affondi, salto della corda, addominali) possono essere svolti a corpo libero oppure con macchinari specifici in palestra (cyclette, tapis roulant, step) che consentono di orientare l'allenamento in base alle proprie esigenze.

GIANMARCO REGAZZOLA, CHIRURGO ORTOPEDICO: «SE IL WORKOUT VIENE RIPRESO IN FRETTA CI SI STANCA E SI RISCHIA L'INFORTUNIO»

IL TRAINING CHE STIMOLA L'APPARATO RESPIRATORIO È UN OTTIMO MODO PER RIMETTERSI IN FORMA, POCO A POCO, BRUCIANDO I GRASSI

Tutti i diritti riservati