

## 10 REGOLE PER INIZIARE A FARE ATTIVITA' ALL'APERTO

Prima di intraprendere, con sicurezza e tranquillità, una qualsiasi attività motoria all'aperto come il cammino o la corsa, è consigliabile attenersi ad alcune buone pratiche:

- 1) **Visita medica.** Correre e camminare sono attività fisiche che impegnano in modo particolare il sistema cardiocircolatorio quindi, prima di iniziare, è opportuno sottoporsi ad una visita medica generale; in particolare, poi, per coloro che iniziano a correre è consigliabile un ulteriore esame rappresentato dalla “prova sotto sforzo”.
- 2) **Tecnica di cammino / corsa.** Una tecnica di cammino o di corsa non adeguata può portare ad eccessivo consumo di energia con conseguente aumento della sensazione di fatica e aumento del rischio di infortuni, in particolare alla schiena. Pur considerando che nella corsa ognuno ha il suo stile, che è la conseguenza della propria struttura fisica, non bisogna comunque correre sulle punte per non affaticare troppo i muscoli posteriori della gamba, ma nemmeno arrivare a terra con l'appoggio completo del piede; il passo deve essere una specie di “rullata” per cui, a seconda della velocità, il piede tocca terra prima con la pianta e poi verso la punta nella fase di spinta.
- 3) **Scarpe.** Sono l'attrezzo più importante per i camminatori e i podisti. Se adeguate evitano disturbi a carico dei tendini ed articolazioni dell'apparato locomotore. Non vi mettete ai piedi, quindi, le vecchie scarpe di quando facevate educazione fisica alle superiori. Andate in un negozio specializzato in running e fatevi consigliare la scarpa giusta.
- 4) **Abbigliamento.** Oggi i materiali hanno raggiunto livelli eccellenti. Colui che svolge attività motoria all'aperto dovrebbe indossare indumenti che consentono al sudore di traspirare ed al tempo stesso lo preservano dalle intemperie, vento e pioggia. Oggi vestirsi in modo leggero ed efficace è l'unico sistema per essere sempre asciutti, evitando quindi malattie da raffreddamento. Evitate di indossare il K-way quando non piove, è rischioso ed inutile e, soprattutto, non serve per “perdere peso”.
- 5) **Riscaldamento.** Il riscaldamento agisce sulla sfera organica, muscolare, tendinea, articolare, e anche su quella psichica. Con il riscaldamento si innalza la temperatura corporea e la temperatura muscolare. Più avanza l'età più il riscaldamento deve essere graduale e lungo. I muscoli, infatti, a causa del fisiologico invecchiamento perdono elasticità e diventano quindi più facilmente predisposti agli infortuni. La mattina appena svegli la temperatura e l'irrorazione sanguigna sono basse, il riscaldamento, quindi, dovrà essere più lungo e graduale rispetto a quando ci apprestiamo a svolgere la nostra attività all'ora di pranzo o nel pomeriggio. Prima di iniziare a correre, camminate per almeno 5 minuti. Camminate per altri 5 minuti anche dopo aver finito di correre.
- 6) **Camminare.** Durante il cammino le braccia dovranno essere tenute piegate esattamente come per correre. E' consigliato l'uso dei bastoni durante il cammino (Nordic Walking). L'utilizzo di questi attrezzi permette di far lavorare in parziale scarico gli arti inferiori, potenziando tutta la muscolatura delle spalle, delle braccia, del petto.
- 7) **Recupero.** E' parte integrante di un'attività motoria continua e strutturata nel tempo; è il periodo in cui l'organismo si adatta all'attività svolta, cammino o corsa che sia. Più in particolare possiamo dire che con il recupero si dà modo all'organismo di rigenerare le proprie scorte energetiche, si abbassano i livelli di pulsazioni raggiunti, diminuisce l'intensità del respiro. Al termine dell'attività camminate per 5' a ritmo lento e respirate profondamente.
- 8) **Stretching.** Lo stretching contribuisce a: a) migliorare la flessibilità, b) rendere muscoli tendini ed articolazioni in grado di sfruttare la propria flessibilità, c) prevenire gli infortuni, d) recuperare la fatica dopo un'attività motoria, e) diminuire il costo energetico della corsa, f) allentare tensioni legate anche all'aspetto psicologico, g) migliorare lo stato di salute generale, h) stimolare la lubrificazione delle articolazioni, i) favorire la circolazione del

- sangue, m) attenuare lo stress. Anche al termine dell'attività fate sempre 10 minuti di stretching molto leggero. Se fa freddo o piove meglio eseguirlo in luogo coperto.
- 9) **Gradualità e Ritmo.** Non abbiate fretta. Date all'organismo il tempo di adattarsi. Generalmente è preferibile correre a giorni alterni. Prima di cominciare a correre mettetevi in grado di camminare per almeno 60 minuti. Sia durante il cammino, sia durante la corsa il ritmo deve essere tale da consentirvi di non andare mai in affanno e di parlare agevolmente, addirittura di raccontare una barzelletta e di ridere se ve ne raccontano una bellina ovvero a ritmo di CRF = corsa o cammino con respirazione facile.
- 10) **Alimentazione.** Premesso che l'alimentazione in generale è un aspetto fondamentale per la vita di tutti i giorni, è oltremodo importante adottare alcune "buone pratiche" prima, durante e dopo un'attività motoria, soprattutto se impegnativa come la corsa. E' opportuno lasciare un intervallo di almeno tre ore dall'ultimo pasto e l'inizio dell'attività, si può eventualmente consumare un piccolo spuntino 30/40 minuti prima. Anche per chi corre la mattina presto il consiglio è quello di bere qualcosa, preferibilmente tè o un succo di frutta poco zuccherati, evitando caffelatte o derivati del latte. Dopo la corsa è sufficiente bere acqua pura e, soprattutto in estate, consumare frutta fresca. Successivamente si potranno mangiare alimenti più completi.

## **AVVERTENZE GENERALI**

Per i percorsi sprovvisti di pista ciclabile e/o marciapiede si consiglia di tenersi sul bordo esterno della strada e di percorrerla in direzione opposta a quelle dei veicoli. Nel caso ci fossero delle curve in cui non è visibile la parte finale si consiglia di tenersi sul lato esterno e percorrerla con estrema cautela.

Per coloro che desiderano utilizzare i percorsi come itinerario di allenamento, in calce alle caratteristiche di ogni percorso è possibile trovare notizie utili per lo sviluppo delle capacità condizionali tipiche del podista.