



Correre in spiaggia

Con l'arrivo dell'Estate, aumenta la voglia e il tempo a disposizione per trascorrere qualche ora in spiaggia. Per gli amanti della forma e per tutti coloro che non vogliono rinunciare all'attività fisica nemmeno al mare può risultare utile la corsa sulla spiaggia, una forma di allenamento che sta prendendo sempre più piede in questa stagione. Se fate jogging su una spiaggia pulita dove non rischiate di incappare in cocci di bottiglia, si può correre anche senza scarpe: fate jogging scalzi. Infatti la battigia (bagnasciuga), cioè la sabbia bagnata dall'onda, accompagna il piede con un massaggio naturale: il movimento del piede non è traumatico perché il tendine di Achille non subisce stress quando appoggia. Inoltre correre scalzi sul bagnasciuga permette di recuperare la cosiddetta propriocezione: la capacità del

pie' durante l'appoggio di trovare naturalmente l'assetto corretto e l'equilibrio. Da bambini questa capacità è un meccanismo spontaneo, ma si perde proprio camminando con le scarpe. Per il jogging sul bagnasciuga, se non siete allenati, non superate inizialmente i 10-15 minuti: correre scalzi è faticoso e impegnativo per i muscoli, meglio iniziare con una corsa leggera e alternare una sana camminata veloce. Se invece volete superare i 20 minuti di allenamento con il jogging sulla spiaggia, usate le scarpe da runner. Utilizzatele anche quando correte su sabbia asciutta, che d'Estate diventa compatta: in questo caso l'impatto di appoggio del piede è paragonabile a quello su un terreno sconnesso. La scarpa serve dunque da guida al piede e protegge le parti più esposte alla spinta, cioè schiena e ginocchia. Non usate una scarpa da trainer qualsiasi, bensì da corsa di tipo stabile, con le calze: pesa un pò di più delle scarpe da corsa leggere ma è perfetta per correre sulla sabbia.

L'allenamento in montagna

Per coloro che invece trascorreranno le vacanze in montagna, allenarsi qui risulta utile per sfruttare alcuni aspetti positivi tipici di questo ambiente: il clima più fresco e secco consente di allenarsi al meglio, anche correndo per sedute lunghe ed impegnative; il paesaggio piacevole e rilassante permette una rigenerazione mentale; oltre una certa quota si possono anche sfruttare i vantaggi dell'altitudine. In funzione dell'altezza dove si trascorrono le vacanze e del periodo di permanenza si devono seguire adeguati piani di allenamento. Fino ad un livello di 1000-1500 metri i disagi respiratori sono minimi perciò bastano pochi giorni per un adeguato acclimatamento, e si può seguire un piano di allenamento simile a quello che si è soliti svolgere a casa. Nel superare invece i 1500 metri sul livello del mare i disagi aumentano perché c'è progressivamente sempre meno ossigeno nell'aria, tanto che per acclimatarsi in modo adeguato sono necessari 5-6 giorni, soprattutto quando si va a quote prossime ai 2000 metri. Per questo motivo, quando si va in alta montagna si dovrebbe rimanerci due, meglio se tre settimane: una prima di adattamento ed altre due di effettivo allenamento. L'obiettivo tecnico di chi può andare a correre in montagna dovrebbe essere quello di recuperare efficienza a livello aerobico. Gli allenamenti da svolgere sono di preferenza quelli della corsa lunga lenta e della corsa media (anche in salita). Attorno a questi due mezzi di allenamento ruota la preparazione in altitudine e le sedute di recupero e rigenerazione sono inframmezzati appunto agli allenamenti più impegnativi per consentire all'organismo di reagire alle sollecitazioni. Chi soggiorna dai 1500 ai 2000 metri necessita di 4-5 giorni di adattamento, durante i quali ci si deve limitare solamente a passeggiate o a fare sedute di pochi minuti di corsa ad impegno facile. Quando si supera la quota dei 1600 metri, in seguito alla mancanza di ossigeno, sono particolarmente difficili da svolgere gli sforzi ad intensità elevata e che durino a lungo. Sono invece meno disagiati le sedute, anche se particolarmente lunghe (fino a due ore e mezzo), di basso livello (75-85% della frequenza cardiaca massima). Ad alta quota il rendimento è quindi molto ridimensionato per la minor presenza di ossigeno, e perciò le andature da tenere rispetto a quelle che si è soliti seguire a casa, devono essere riviste in maniera prudente. Inoltre, è probabile percepire un maggior disagio respiratorio anche quando si procede a ritmo lento. Chi è solito invece usare in allenamento il cardiofrequenzimetro può fare riferimento alle stesse frequenze cardiache, al limite maggiorate di 2-4 pulsazioni, che tiene nelle sedute in pianura, ma ovviamente l'andatura di corsa sarà certamente più lenta. Un altro aspetto da considerare con particolare attenzione per chi si allena in quota è quello collegato al clima della montagna, di solito molto secco tanto che difficilmente, anche in giornate particolarmente calde, si suda in modo evidente. L'acqua che compone il sudore, infatti, evapora facilmente ed è facile non percepire la necessità di integrare i liquidi persi. È invece importante bere regolarmente, anche in abbondanza ed aggiungere all'acqua sali che integrano quelli persi con il sudore.



Gli effetti degli integratori

Funzionano veramente le bevande energetiche, o Energy Drink, che dir si voglia, che ormai impazzano sempre più, sia tra i cultori del genere che nei messaggi pubblicitari? Alcuni trovano che abbiano un gusto discutibile, altri che abbiano effetti straordinari. Ma questi effetti ci sono davvero? Un gruppo di ricercatori ha provato a studiarli per saperne di più e, la ricerca (apparsa sul prestigioso Journal of Physiology) non piacerà a tutti. E soprattutto non piacerà a chi produce e vende Energy Drink. Sembrerebbe infatti che l'organismo risponda efficacemente anche quando la bevanda non viene realmente bevuta, ma semplicemente assaporata. Basta questo per conferire la sensazione di disporre di maggiore energia. Pertanto il vero responsabile di quello che avvertiamo è il cervello. Attenzione però, ingannarlo non è semplice. Nel corso dello studio si è consentito a gruppi differenti di atleti di assaggiare piccole quantità di bevande dolci. Alcune di queste erano rese gradevoli dall'aggiunta di dolcificanti, altre dall'aggiunta di zuccheri. Solo nel secondo caso ci sono stati reali benefici anche sulla muscolatura. Quindi la spiegazione logica è che siano i carboidrati a fornire i vantaggi in termini di resistenza, a prescindere dalla loro reale assunzione.

Prepariamoci all'Estate

Pochi esercizi per costruire il muscolo e dimagrire, in un allenamento a circuito semplice che vi permetterà di raggiungere l'obiettivo Estate. Cominciate con l'eseguire 15 ripetizioni di Squat con manubri in 45 secondi, ma...occhio alla postura!!! Ricordatevi sempre di attivare il vostro 'Core' (i principali muscoli interessati sono retto dell'addome, obliquo esterno, obliquo interno, trasverso dell'addome, glutei). Proseguite poi con 20 ripetizioni di Push-Ups (flessioni sulle braccia), diminuendo all'occorrenza l'intensità in appoggio sulle ginocchia. Risalite poi in posizione eretta utilizzando manubri dai 3 ai 6 kg (a seconda del livello di allenamento), eseguendo affondi alternati. Avete già i manubri in mano? Bene! Piegatevi in avanti ed eseguite 15 ripetizioni di Rematore ad impugnatura stretta. Ora sdraiatevi e in 45 secondi eseguite dei Crunch addominali. Alziamo i battiti: 15 ripetizioni per gamba di step alternato su gradino. Chiudiamo il nostro circuito con 15 distensioni con manubri in posizione eretta. Riposate 60 secondi e poi ricominciate tutto da capo!!! Buon lavoro!



Palestra Futura
Via Piacenza, Voghera
Tel. 0383.62813
www.futurafitness.com

Un buon salto alla corda



Uno dei passatempi più antichi e amati durante la bella stagione diventa un ottimo alleato per la forma fisica e il benessere del nostro corpo. Parliamo del salto alla corda, ideale

in questo periodo dell'anno. Un'ottima attività, da eseguire dopo qualche minuto di esercizi a corpo libero poiché, pur essendo di riscaldamento, coinvolge tutti i muscoli. Eseguendo l'esercizio ad alta intensità si è portati ad accorciare la fase di inspirazione ed espirazione, intensificando la frequenza degli atti respiratori. E' pertanto consigliabile eseguire una sorta di "pre-riscaldamento" prima di iniziare i salti.

Hydrobike per tutti!

Accanto allo spinning tradizionale esiste anche la variante praticata in acqua: l'hydrobike, disciplina fitness nata negli ultimi anni che si è rivelata tra le più efficaci nel combattere il sovrappeso e tonificare il corpo, soprattutto in vista dell'Estate. In pratica non è altro che una lezione di spinning eseguita in piscina con una particolare bicicletta in acciaio, concepita per sfruttare e beneficiare al massimo della resistenza dell'acqua. Le lezioni sono generalmente della durata di 45 minuti e si svolgono a tempo di musica; segue all'allenamento in acqua una breve seduta di stretching.

