

8. Completati l'allenamento della resistenza con esercizi per la forza e la mobilità articolare!

Una muscolatura dorsale stabile può prevenire il mal di schiena. L'allungamento e la ginnastica migliorano e mantengono la mobilità. Questo allenamento complementare è «obbligatorio», soprattutto per chi ha superato la cinquantina.

9. Materiale adatto ed una valida preparazione aumentano il piacere!

Faccia attenzione ad un equipaggiamento adatto (scarpe buone ed adeguate alla persona, abbigliamento funzionale). Al buio usi abiti con strisce catarifrangenti o di colore che rifletta la luce, non si alleni a tomaco pieno o completamente vuoto.

10. Recupero sufficiente e cura del corpo aumentano la capacità di prestazione!

Non dimentichi che dopo il carico di lavoro il corpo ha bisogno di calma e recupero perché si abbiano gli effetti dell'allenamento (principio della supercompensazione). Se le cose da fare sono tante che già si sa di non poter garantire un recupero adeguato al corpo, è meglio rimandare l'allenamento.

...ed ora non ci resta che augurarle buon divertimento con l'attività fisica e sportiva.

German Clénin/Bernard Marti
SUFMS Macolin 2004

**Dieci consigli per i principianti,
per coniugare piacere
e resistenza**

1. Non è mai troppo tardi per iniziare!

Con l'attività fisica e l'allenamento della resistenza, ma anche della forza, si può iniziare a qualsiasi età, con effetti benefici sulla capacità di prestazione, la forma fisica, la salute e la qualità di vita in generale.

2. Ascolti il suo corpo!

Faccia sport solo se si sente sano e segua le raccomandazioni della Società svizzera di medicina sportiva, sottoponendosi ad una visita medica prima di iniziare.

3. Inizi lentamente, aumenti i carichi gradualmente!

Inizi alternando marcia e corsa leggera (ad es. 3 minuti di corsa e 3 di marcia), per una ventina di minuti abbondante. Ad ogni allenamento allunghi le parti percorse di corsa diminuendo le pause di marcia fino ad arrivare ad una corsa leggera e piacevole per venti minuti di seguito, senza pause. Non va comunque dimenticato che già camminare di buon passo (walking) ha buoni effetti sull'allenamento.

4. Di volta in volta va sempre meglio: la durata dello sforzo viene prima della velocità!

Se si sente bene, per prima cosa aumenti la durata da 20 a 30 minuti, poi a 40. Si dovrebbe iniziare ad aumentare il ritmo della corsa solo quando si riesce a correre senza problemi per 30-40 minuti senza fare pause.

5. Durante l'attività fisica e la corsa si dovrebbe essere sempre in grado di parlare!

Rispettando questa semplice regola si evita di svolgere un'attività a velocità eccessiva. L'effetto di allenamento ottimale per la salute si ottiene anche ad un ritmo di fondo lento. Inoltre correre in due o in un gruppo può essere più interessante se ci si può intrattenere con il compagno. Se vuole allenarsi in modo mirato (ad es. controllando la frequenza cardiaca) consulti uno specialista e faccia un test di prestazione presso un centro fitness riconosciuto o presso uno specialista con formazione in medicina dello sport.

6. La costanza è essenziale!

L'ideale è fare sport di resistenza un giorno sì e uno no. Pianifichi nella sua agenda del tempo per l'attività sportiva; è importante almeno quanto sedute di lavoro o appuntamenti. D'altra parte non deve fare necessariamente sport: già una mezz'ora al giorno di movimento moderato offre una significativa protezione nei confronti di parecchie malattie tipiche della nostra civilizzazione.

7. Variare è importante!

Non deve essere sempre corsa: andare in bicicletta o in rampichino, fare aquafit o nuotare, uscire con i pattini inline o gli sci da fondo, sono tutte attività efficaci quanto la corsa ai fini dell'allenamento, a patto che si arrivi a sudare moderatamente. Tutti gli sport indicati sono inoltre consigliabili come valide alternative nei casi in cui problemi alle articolazioni impediscano di fare jogging.