

## IL NOSTRO ESPERTO



**Fulvio Massini**  
Docente di Scienze Motorie a  
Firenze e training consultant

**02.270300159**

Dritte e consigli su come allenarti e migliorare le tue performance? Chiama il numero sopra indicato l'11 gennaio dalle ore 10 alle ore 12. Risponde Fulvio Massini.

Si gela, è brutto e non vuoi prendere il raffreddore... È vero, la stagione fredda non invoglia e così, anche se correre ti piace, è più difficile trovare gli stimoli per uscire ad allenarsi. Vuoi superare gli "inconvenienti" dell'allenamento outdoor, quando il termometro scende? È facile: con le dritte del nostro esperto dimostrerai a te stessa che sei una vera runner!

Testo di **Simona Lualdi**

# Non fermarti D'INVERNO

*mantieni la forma e rinforzi il carattere*



## ● IL PROGRAMMA SU MISURA

Masi

**1 CON I TESSUTI TECNICI STAI AL CALDO**

Infagottarsi, strato su strato, non serve. Per evitarlo, preferisci i tessuti tecnici, meglio se da runner. Sono leggeri e traspiranti, quindi tengono caldo ma senza farti sudare. Indossa fuseaux alla caviglia e maglia a maniche lunghe, sopra metti una giacca antivento e antipioggia a colori vivaci e catarifrangenti (vedi anche box a pag. 100). Solo se fa davvero molto freddo è consigliabile l'uso di un pile leggero. No alla tuta: sarà anche comoda ma è larga e per scaldare in modo efficace deve essere pesante, più di quei materiali che ti garantiscono miglior protezione. Il cappellino non è indispensabile. Fulvio Massini, il nostro esperto, precisa: «Dalla testa si disperde il 40% del calore corporeo ma, a difenderti dal freddo, bastano i capelli». Sei sei molto freddolosa, opta per una fascia che copre fronte e orecchie. Se proprio non vuoi rinunciare al berretto, togliilo quando sei sicura di esserti ben riscaldata ma prima di cominciare a sudare. Si ai guanti perché, oltre al capo, un altro 30% del calore si disperde da mani e piedi. Non servono però calze spesse, tipo calzettini, bastano quelle normali da running perché le tue estremità, correndo, si riscaldano velocemente.

**2 PELLE DELICATA? METTI LA CREMA**

«In effetti, il freddo provoca vasocostrizione e quindi un minor afflusso di sangue», interviene **Magda Belmontesi**, dermatologa. Insieme allo smog aggrede la naturale barriera della pelle, che si disidrata più facilmente. «Inoltre, anche se le giornate sono poco luminose, bisogna difendersi dai raggi UVA, responsabili del foto invecchiamento», continua l'esperta. Quindi, oltre alla crema da giorno, ben idratante, applica 5-10 minuti prima di uscire quella solare, con fattore protettivo 25-30. Le trovi anche in un unico prodotto. In alternativa, come base, scegli un siero antiossidante, con vitamine E, C e acido ferulico. Previene i danni da radicali liberi.

**3 TI DISTRAI, TI RILASSI E SARAI TONICA GIÀ IN PRIMAVERA**

Invece di stare chiusa in una palestra, con un monitor davanti, tanta gente intorno e il rumore continuo, in sottofondo, della pedana dei tapis roulant, correre all'aperto è certamente più rilassante. Lo sguardo ha la possibilità di spaziare, se ti alleni nel verde avrai l'opportunità di apprezzare i colori della natura e il variare delle stagioni. La testa si libera dei pensieri e di tutto ciò che ti ha preoccupato nella giornata. Devi convincere te stessa ad uscire anche con il freddo? Rifletti: a primavera, quando "gli altri" riprenderanno gli allenamenti, tu sarai già molto ma molto più in forma!!

**4 L'ATTIVITÀ AL FREDDO TI FA BRUCIARE DI PIÙ**

Correre al freddo accelera il consumo di calorie. Una ricerca dell'Università del Kansas ha calcolato che si brucia il 12% di calorie e si elimina ben il 32% di grasso in più quando ci si allena all'aperto, con temperature basse. Questo perché, conferma il nostro esperto, «l'organismo fa più fatica, consuma più energia per mantenere la temperatura del corpo a 37 °C». Funziona esattamente all'opposto rispetto all'estate: sotto il sole, l'organismo deve evitare che la temperatura corporea si alzi troppo; nella stagione fredda, invece, deve impedire che si raffreddi eccessivamente. Non preoccuparti, però, se nonostante i tuoi allenamenti invernali e il freddo che ti fa bruciare di più, i chili non calano come vorresti: «È un meccanismo fisiologico, naturale, di difesa. C'è la tendenza, inconscia, a mangiare di più e a mettere su peso perché il grasso corporeo isola gli organi interni dalle temperature rigide e quindi li protegge. Perciò, non focalizzarti solo sul peso: se sei in forma lo vedi anche dal tono muscolare e dalle prestazioni.



## ● IL PROGRAMMA SU MISURA

### 5 DI SERA MIGLIORI LE PERFORMANCE

Se sei abituata a correre dopo il lavoro o non hai un orario alternativo, non rinunciare perché è buio. Per rendere la tua corsa sicura anche di sera, scegli un percorso illuminato: per esempio il circuito di atletica del più vicino centro sportivo oppure intorno al centro stesso, dove ci sono i campi da calcetto o da tennis. In città, di solito, il parco è illuminato. Se poi ti alleni in compagnia, ancora meglio. Non trovi un'amica? Iscriviti a un gruppo podistico: molte società sportive organizzano uscite collettive. Inoltre, indossa indumenti catarifrangenti. L'abbigliamento da runner propone giacche e maglie colorate o con inserti catarifrangenti che le rendono ben visibili. Anche le scarpe hanno sul tallone una striscia colorata o lo spazio per applicare l'adesivo catarifrangente. Un motivo in più per non rinunciare? Le ore serali sono l'ideale per il lavoro aerobico, perché gli ormoni che regolano il consumo d'ossigeno sono più attivi. Gli studi dimostrano che anche i tempi di reazione e la coordinazione dei movimenti sono al top tra le 16 e le 22.

### 6 ECCO COME EVITARE I COLPI DI FREDDO

Non è vero che lo sforzo al freddo indebolisce il sistema immunitario. O meglio, precisa Fulvio Massini, il nostro esperto: «Il nostro meccanismo di difesa si indebolisce se lo sforzo è eccessivo, indipendentemente dalle temperature in cui ci si allena». Ti ammali se, estate o inverno, vai oltre il tuo grado di allenamento. Attenta comunque a non raffreddarti improvvisamente. Perciò, appena finito di correre, cammina per 5-6 minuti per defaticare muscoli e articolazioni e poi subito al coperto. Dopo una bella doccia calda (meglio del bagno perché l'acqua della vasca si raffredda), asciugati bene sfruttando i movimenti come un piacevole automassaggio e poi stretching. Alcuni atleti usano una sciarpa o un collare di pile per difendere la gola da possibili malanni. Il beneficio è discutibile, perché l'aria fredda introdotta dal naso e dalla bocca arriva comunque alla gola, raffreddandola. Inoltre, lì sotto, rischi di sudare e, appunto, di prendere un colpo di freddo alla gola nel momento stesso in cui togli sciarpa o collare.

### 7 È MEGLIO CORRERE AL PARCO CHE SUL TAPIS ROULANT

Il tapis roulant è un'ottima alternativa, ma non dovrebbe sostituire l'allenamento outdoor. «Correre all'aperto, infatti, migliora anche la propriocettività e rinforza molto la muscolatura del piede», sottolinea il nostro training consultant. Inoltre, hai la possibilità di variare sia il percorso sia il tipo di superficie (asfalto o sterrato): il modo ideale per coinvolgere i tuoi muscoli in modo profondo. In più, il tempo passa velocemente perché sei "distratta" dall'ambiente esterno e, non avendo modo di annoiarti, sei stimolata a impegnarti di più.





## 8 BEVI DI PIÙ ANCHE D'INVERNO

Anche durante l'inverno è importante bere molto, per provvedere al giusto apporto idrico. È ovvio: ti sembra di non sudare e quindi non pensi a bere. In realtà, la tua traspirazione è comunque stimolata dall'attività fisica e quindi hai bisogno di reintegrare liquidi e sali minerali. Ricordati che, se sei disidratata, ti affatichi più facilmente. Quindi, bevi prima dell'allenamento in modo da arrivare con i muscoli ben idratati. Sarebbe meglio anche durante e, sicuramente, al termine dell'allenamento per reintegrare i liquidi persi. Dopo una bella corsa all'aperto, il tè caldo con un po' di miele riscalda e riequilibra il livello degli zuccheri.

## 9 COSÌ TI PROTEGGI E NON TI FAI MALE

Per evitare fastidiosi infortuni, cura particolarmente bene il riscaldamento. Con il freddo l'organismo ha bisogno di più tempo per mettere in circolo la giusta dose di sangue e ossigeno e quindi per sciogliere muscoli e articolazioni. Perciò senza un'adeguata preparazione allo sforzo aumenti il rischio di strappi e contratture. La chiave per evitare l'affaticamento muscolare è assicurarsi di essere ben caldi prima della fase più attiva della corsa. Quindi devi aumentare di una decina di minuti il tempo che, di solito, dedichi al riscaldamento. Anche se sei ben allenata, comincia camminando per un centinaio di metri, poi inizia a correre con un'andatura più blanda del tuo ritmo usuale e aumenta gradualmente la velocità. Se soffri di crampi o ti affatichi facilmente, puoi usare anche i gambetti a compressione che stimolano il ritorno venoso e mantengono attiva la circolazione. Si indossano sopra la calza da running e fasciano dalla caviglia al ginocchio.

Jump

## LA SCARPA GIUSTA

È fondamentale per le tue performance. Tre modelli, tra le ultime novità, che ti assicurano stabilità e comfort



### ADIDAS SPORT PERFORMANCE

Studiata per dare maggiore stabilità, ha un particolare sostegno nell'area dell'alluce che garantisce il massimo comfort. Leggera e traspirante. 95 €.



### MIZUNO WAVE ENIGMA

È dotata di *Parallel Wave*, un sistema che aumenta l'efficacia dell'ammortizzamento e di un sistema *Smoothride* che consente alla calzatura di flettersi facilmente nella fase iniziale, per poi sostenere quella di spinta. 160 €.



### REEBOK REALFLEX

76 elementi multidirezionali indipendenti disposti sotto la suola garantiscono flessibilità totale e accompagnano il piede in tutti i suoi movimenti. 90 €.