

Foto: Angelo Dadda

Dalla preparazione aerobica a quella muscolare
seguendo un preciso programma

Come integrare l'attività di palestra con quella esterna

di
Fabio Swich

Da molto tempo, direi da quando è esploso il mondo del fitness in Italia, gli sportivi si sono divisi nettamente in due gruppi: quelli che sostengono che oramai con l'inquinamento atmosferico, con il traffico sempre più caotico e con i parchi o giardini che si riducono, non è più né conveniente né sano praticare lo sport all'aperto; e quelli che invece ad oltranza sostengono che chiudersi in una palestra con aria riciclata, con attività che non rispecchiano neanche vagamente l'idea dello sport e con messaggi tipo 'super muscolosi' o ragazzine 'Flashdance', sia assolutamente negativo e che lo sport in outdoor sia quello vero. Tutto questo è in realtà estremo e sbagliato! Il primo concetto da sottolineare è

che un'attività non esclude l'altra e che anzi tutte e due si completano una con l'altra. Quando si decide di praticare uno sport, qualunque esso sia, è necessario sapere che oltre alla tecnica occorre prepararsi fisicamente. Spesso si cade nell'errore di credere che la preparazione fisica avvenga nello stesso momento in cui si pratica lo sport scelto (mi metto a sciare... Le gambe me le faccio mentre scio, Devo correre... Il fiato mi viene correndo). In realtà questo è l'approccio peggiore per iniziare a praticare sport. Bisogna avere in mente un programma preciso che va dalla preparazione aerobica a quella muscolare, passando attraverso l'apprendimento tecnico e partendo da un controllo preventivo.

Abbiamo detto quindi che i passaggi si possono riassumere in 4 punti:

- visita medica
- preparazione aerobica
- potenziamento muscolare
- apprendimento del gesto tecnico.

Molti lettori diranno: "...ma io non ho intenzione di praticare sport a livello agonistico!".

È bene chiarire che praticare sport a livello amatoriale vuol dire essere ancor più attenti alla preparazione e al controllo preventivo perché non essendo degli atleti formati ci sono molte più problematiche da affrontare. È paradossale ma più una persona non è preparata e meno si preoccupa di controllarsi.

Superato il primo punto della visita medica di cui abbiamo già parlato qualche nume-

ro fa, passiamo alla preparazione aerobica. Nuotare, camminare, correre, sciare, pattinare, andare in bicicletta o remare sono sport dove è necessaria una preparazione aerobica. Vi sarà capitato spesso di trovarvi a fare una nuotata e andare in affanno? Vuol dire che la preparazione aerobica è carente e occorre allenarsi. Frequentare una palestra in questo caso può servire per studiare un programma specifico per migliorare la capacità aerobica che, in poche parole, vuol dire migliorare lo scambio di ossigeno con il sangue alzando così la soglia lattacida (cioè quando il sangue non riesce più a scambiare l'anidride carbonica con l'ossigeno e

produce acido lattico, che si identifica con la fatica e la mancanza di fiato). Ecco che corsi a base musicale, allenamenti sui tapis roulant e sulle bike computerizzate ci aiutano a prepararci per affrontare poi le nuotate e le corse. Remare o andare in barca vela ci ricorda che esistono delle macchine specifiche, anch'esse computerizzate, in grado di simulare i movimenti specifici monitorando il nostro cuore, le calorie che consumiamo e la potenza che siamo in grado di esprimere. Frequentare una palestra oggi significa anche conoscere i valori che rappresentano gli sforzi che vogliamo andare a fare.

Essere a conoscenza di quanti battiti cardiaci abbiamo mentre stiamo pattinando

è possibile solo utilizzando un simulatore che in tempo reale ci dà questa informazione e ciò è possibile solo se ci prepariamo fisicamente, frequentando una palestra. Il potenziamento aerobico si ottiene svolgendo un'attività cardiovascolare in cui il cuore viene allenato a pompare meglio, facendo meno sforzo pompando di più. Quindi bisogna monitorare il cuore continuamente durante un allenamento e questo è possibile esclusivamente su una macchina computerizzata che si trova nei centri fitness. Anche sul potenziamento muscolare il concetto rimane lo stesso: per evitare strappi, stiramenti, microtraumi muscolari occorre preparare allo sforzo il muscolo allenandolo. Ciò è possibile solamente utilizzan-

do delle macchine isotoniche (macchine per sollevare i pesi) specifiche per ogni gruppo muscolare. Sciando spesso si assiste a traumi come la rottura del legamento del ginocchio crociato anteriore o collaterale mediale. I legamenti del ginocchio cedono sotto lo sforzo perché spesso è carente la muscolatura della gamba (della coscia per la precisione). È necessario perciò integrare lo sci con un allenamento muscolare specifico, utilizzando l'apposita macchina che potenzia i muscoli della coscia (la leg extention). Non bisogna poi dimenticare che allenamento aerobico, potenziamento muscolare, attività specifiche all'aperto portano i nostri muscoli e tutto l'apparato tendineo-legamentoso a con-

trarsi e a irrigidirsi in modo a volte eccessivo e quindi è sempre consigliato abbinare il tutto a degli esercizi di stretching e allungamento, magari rifacendosi a tecniche particolari come il metodo Pilates, o Mézière, oppure praticando dello yoga o corsi di stretching.

Il nostro corpo ha bisogno di mobilizzarsi e di allungarsi per evitare eventuali successivi schiacciamenti vertebrali (il mal di schiena o i famosi dolori cervicali) e per evitare comunque irrigidimenti che poi limitano i gesti tecnici che andiamo a fare, peggiorando così la nostra performance. Integrare l'attività sportiva, praticata all'aperto, con attività di palestra è necessario per stare bene e per trarre dallo sport il massimo beneficio.