

Correre con il freddo

Allenarsi e sentirsi in forma è bello ,ma so purtroppo, che è molto duro nei periodi invernali, non solo per il freddo ma anche per il grigiore del cielo e il buio che arriva già alle 17. “Ci passa la voglia” . Ma è nella cosiddetta “preparazione invernale” che il nostro corpo e la nostra mente si adattano a quello che farai nei periodi di gare e se ti sei preparato male e poco i risultati saranno scadenti. Anche il nostro sistema immunitario ne risentirà, perché se non lo adattiamo alle condizioni di “stress” ci potremmo ammalare anche d’estate .Quando parlo di condizioni estreme non mi riferisco ad andare in giro a petto nudo a 0° ma allenarsi quelle 2/3 volte alla settimana (molto meglio all’aria aperta)che ci tolgono dalla sedentarietà e lo stress quotidiano. Allenarsi quindi di inverno ci aiuta a superare tantissime difficoltà,fisiche e mentali.

Che lo vogliamo o no il nostro fisico è più portato ad allenarsi con il freddo che con il caldo. Quando ci mettiamo in movimento produciamo calore , quindi ci scaldiamo e il freddo dopo poco è un lontano ricordo. E’ utile non vestirsi troppo pesante perché a un certo punto sentiremo il bisogno di spogliarci . Quindi usate una giacca a vento o un kway tecnico che possiate legare alla vita o mettere nello zainetto se lo usate. Pantaloni tecnici lunghi o corti quelli sono a vostra discrezione. Uso sempre il termine”tecnico” sui prodotti perché anche se ho sempre detto che l’unico investimento serio che serve per chi si allena a livello amatoriale o per stare in forma sono le scarpe da corsa, oggi come oggi, con tutte le aziende che producono abbigliamento da fitness ,i prezzi si sono abbassati e quindi abordabili per tutti. A questo punto dei pantaloni termici traspiranti,delle maglie traspiranti,magari aderenti ,dei kway leggeri vi faranno allenare meglio, di più e vi sentirete asciutti.

I tempi con il freddo pungente si alzano. Per cui d’inverno è meglio lavorare sulla quantità che sulla qualità e fare lavori di potenziamento muscolare che servono a prevenire infortuni e a rendervi più forti e agili.