

Riprendiamo ad allenarci

Autore : Nicola Maffulli

Data : 28 Gennaio 2021



Siamo a poco più di un mese dal solstizio di inverno. Il tempo è ancora inclemente, sta nevicando, fa freddo, il *lockdown* non accenna a finire, ma le giornate si stanno allungando. È questo il momento di pianificare il nostro ritorno ad attività fisica.

Le circostanze attuali ci hanno imposto un lungo letargo ed il solo pensiero di ricominciare può scoraggiarci un po'. Non c'è modo di aggirare questa sensazione, soprattutto quando l'allenamento non è parte della nostra quotidianità.

Purtroppo, però, non c'è scampo: questa settimana, un gruppo spagnolo ha pubblicato un eccellente lavoro scientifico che arriva alla conclusione che, nonostante quanto si possa essere stati indotti a pensare, non si può essere *'fat and fit'*, *'grassi ed in salute'*.

Se in sovrappeso, siamo in una condizione di meta-flammazione, cioè di infiammazione subclinica di tutto il corpo, che ci predispone ad essere meno in salute dei fortunati, che non hanno mai smesso di sudare svolgendo attività fisica ed hanno meno grasso di noi. Quindi, dobbiamo accettare la sfida e tornare ad essere attivi.

Ci sono diverse cose da mettere in conto quando riprendiamo ad allenarci, qualsiasi sia stata la lunghezza della pausa, un paio di settimane, qualche mese o parecchi anni.

Programmazione ed obiettivi

Tutti gli allenatori sanno che il primo passo per un allenamento che porti risultati è pianificare la nostra *routine* e come arrivarci. Se, come per la maggior parte di noi, è passato un po' di tempo dall'ultima volta che abbiamo fatto una bella sudata, allora dobbiamo considerare che anche un viaggio di mille miglia inizia con un piccolo passo. Fare troppo, troppo intensamente e troppo presto può sopraffarci fisicamente e mentalmente.

Abbiamo perso la nostra forma e non ha importanza se qualche anno fa avevamo corso la maratona sotto le tre ore. Bisogna iniziare con poco: l'unico obiettivo è quello di muoverci di più.

È l'occasione per consultare il nostro medico di famiglia e capire cosa possiamo fare. Meglio ancora, un medico dello sport: avrà maggior dimestichezza con il processo di allenamento e di *performance*.

Programmiamo come ricominciare ad allenarci, pensiamo alle nostre abitudini, ai nostri propositi e ai nostri nuovi programmi: è il punto di partenza.

Alcuni di noi hanno bisogno di uno stimolo esterno per essere maggiormente motivati: è ora di trovare un compagno virtuale di allenamento, dati i tempi.

Le *app* del nostro cellulare fanno miracoli e, in questa maniera, possiamo identificare un amico che, già abituato, può diventare un motivatore chiave. Insieme, ci si può stimolare reciprocamente. Bisogna fissare obiettivi per rimanere concentrati.

L'approccio è differente: vogliamo svolgere attività fisica per star meglio, o allenarci per la mezza maratona di maggio?

Gli obiettivi devono essere specifici, misurabili, raggiungibili e realistici. Probabilmente, una maratona al di sotto di due ore è alla portata di solo l'1% degli atleti di *élite*...

Frequenza dell'allenamento

Quando riprendiamo per motivi di salute, dobbiamo essere onesti con noi stessi e concreti. Bisogna comprendere quello che va bene per ciascuno di noi, fermo restando che le linee guida internazionali raccomandano almeno 150 minuti a settimana di attività che non ci permetta di parlare agevolmente mentre la eseguiamo.

Non possiamo pensare di poter iniziare immediatamente ad allenarci tutti i giorni. Cominciamo a giorni alterni, ma i risultati arriveranno molto più velocemente e saranno più consistenti se riusciamo a mantenere schema e frequenza regolari.

Tutti, in qualche stadio della vista, siamo stati principianti. È buona norma assicurarsi di avere delle basi sicure prima di affrontare uno schema di allenamento più intenso.

Esercizi per la forza come *squat*, affondi e *plank* permettono di avere una buona base. Da notare che non abbiamo bisogno di attrezzature complicate ed avveniristiche: il nostro corpo è abbastanza per far tutto. Basta saperlo usare a nostro favore e, a questo scopo, conviene avere chi, come un personal *trainer* o un allenatore qualificato, possa mostrarci come fare.

Riposo attivo e riposo passivo

I grandi allenatori lo sanno: un recupero adeguato fa parte dell'essere attivi. Quando non ci alleniamo, il nostro corpo rimane attivo, recuperando e ricostruendo dopo tutto il lavoro compiuto.

Il riposo è fondamentale nel lungo periodo; può essere attivo, e quindi possiamo fare una passeggiata o un giro in bicicletta, o totalmente passivo, leggere l'ultimo *best seller*.

A volte, possiamo sentire di aver bisogno di fermarci: dobbiamo ascoltare il nostro corpo, che sa come farci sapere quando e se le cose vanno bene: tutto gira a perfezione. Non ignoriamo i segnali che ci sta lanciando.

C'è un limite, purtroppo non totalmente definito, fra disagio da un buon allenamento e dolore che ci fa comprendere che qualcosa non va.

Siamo umani e la nostra società si è evoluta in maniera tale che vogliamo tutto e subito. In questo ambito, invece, dobbiamo prendercela con calma.

Abbiamo la tendenza ad esagerare all'inizio e finiamo con infortunarci. Allenamenti a bassa intensità aiutano a reintrodurre attività fisica regolare, e, solo dopo possiamo aumentare frequenza e durata.

Il Prof. Nicola Maffulli sarà a disposizione per rispondere ai quesiti che gli arriveranno alla mail ortopedicorisponde@expartibus.it.