

## Riscaldamento e defaticamento: questi sconosciuti!

Svolgere un'attività fisica, anche quella apparentemente più semplice come il camminare, richiede la conoscenza di alcuni principi generali che ci aiutano a renderla più sicura ed efficace.

Una regola spesso dimenticata è quella di riservare i primi minuti di una camminata, un allenamento o una lezione ad una fase di preparazione (**riscaldamento**) e gli ultimi minuti ad una fase di chiusura dell'attività (**defaticamento**). Frequentemente, infatti, ci si concentra solo sull'attività principale da svolgere senza pensare all'importanza di queste due fasi; basta pensare a quante persone praticano *jogging* iniziando subito a correre a velocità sostenuta e terminando improvvisamente senza dare al corpo il tempo necessario per recuperare.

Il **riscaldamento**, o “*warm-up*”, ha lo scopo di predisporre l’individuo all’attività successiva grazie all’attivazione dell’apparato cardiovascolare, respiratorio, muscolo-scheletrico e del sistema nervoso. L’intento del riscaldamento è letteralmente quello di aumentare la temperatura corporea e muscolare. Riscaldarsi correttamente favorisce una migliore *performance* e riduce contemporaneamente il rischio di infortuni, in particolare di natura muscolare e osteo-articolare. Il tempo da dedicare a questa fase varia in funzione di vari fattori, come la durata complessiva dell’attività; in generale però si consigliano dai 5 ai 10 minuti di riscaldamento. Questa fase va svolta comprendendo esercizi di attivazione organica generale, prevalentemente di natura aerobica, svolti in modo continuo, a basso impatto (no a saltelli, balzi, corsetta sul posto) e con un’intensità gradualmente crescente, abbinando esercizi di mobilizzazione articolare. Ad esempio, prima di una camminata a passo sostenuto o di una corsa, è opportuno passeggiare circa 5 minuti iniziando con un’andatura non troppo veloce e incrementando il ritmo in modo graduale, preferibilmente eseguendo anche dei semplici movimenti di mobilità come circonduzioni degli arti superiori (vedi foto), delle spalle e sollevamento delle ginocchia.

Il riscaldamento prima di un’attività sportiva, invece, può avere anche una durata più lunga (15-20 minuti) e comprendere movimenti simili a quelli che caratterizzano l’attività (come il movimento degli arti superiori che simula la bracciata nel nuoto) ma realizzati ad un’intensità più bassa.

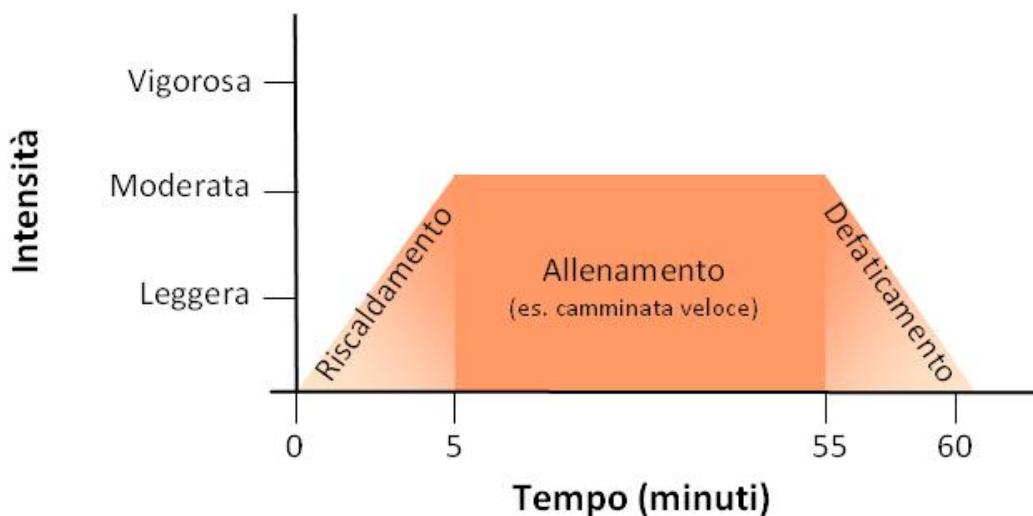


**Circonduzione degli arti superiori**

Il **defaticamento**, o “cool-down”, ha lo scopo di portare il corpo da una condizione di attivazione ad uno stato di riposo in maniera efficiente, permettendo il recupero dello stress organico e muscolare indotto dall’esercizio. Per come è strutturato può essere considerato un riscaldamento inverso; infatti, se per il riscaldamento i movimenti devono essere eseguiti ad un’intensità crescente, nel defaticamento l’intensità deve ridursi progressivamente fino a riportare l’individuo alla condizione di riposo. Non garantire un corretto recupero al termine di un allenamento, specialmente se condotto ad intensità elevata, può creare problemi a livello organico. Un arresto improvviso dell’attività o un tempo di recupero troppo breve, infatti, provocano un’interruzione del lavoro muscolare non seguito da un adattamento altrettanto rapido del cuore che continuerà a pompare sangue ad un ritmo più elevato rispetto alla condizione di riposo determinando un accumulo di sangue negli arti inferiori che può portare a capogiri e talvolta svenimenti.

Il defaticamento può prevenire anche situazioni di rigidità e dolore muscolare favorendo la rimozione dell’acido lattico e di altri metaboliti accumulati nel sangue e nei muscoli durante l’attività fisica.

Anche per questa fase si consiglia una durata dai 5 ai 10 minuti. I movimenti da svolgere sono gli stessi proposti per il riscaldamento ma di intensità decrescente (ad esempio passeggiare ad un ritmo sempre più blando alla fine di una camminata veloce o di un percorso di *jogging*), abbinati ad esercizi di mobilità articolare ed esercizi di *stretching* (vedi oltre\*).



#### Esempio di una seduta di allenamento

\***Stretching**: serie di esercizi per stimolare l’allungamento muscolare. Aiuta a preparare il sistema scheletrico/muscolare ad affrontare l’impegno dell’allenamento, favorire un recupero più veloce, ridurre il rischio di traumi, liberare dalla rigidità e correggere il portamento. Gli esercizi di stretching possono essere svolti in forma dinamica (cioè con specifici movimenti) o statica (da fermi). Quelli maggiormente utilizzati per raggiungere una buona capacità di allungamento muscolare sono quelli eseguiti in forma statica, con un allungamento prolungato, non molleggiato e non doloroso per i muscoli interessati, mantenuto per almeno 20-30 secondi.