

TEORIA DELL'ALLENAMENTO 7 – Il Riscaldamento

Riscaldarsi adeguatamente prima di iniziare qualsiasi attività fisica è altrettanto importante quanto allenarsi in maniera costante e graduale, ma quanti di noi seguono attentamente questa regola aurea?

Eppure basterebbe sapere che un buon **Riscaldamento**, effettuato prima di ogni nostra gara o allenamento, riduce significativamente il rischio di incappare in eventuali infortuni, aumentando al contempo il livello delle nostre prestazioni sportive.

In termini squisitamente aerobici, la *vasodilatazione* indotta dal riscaldamento favorisce un *maggiore apporto di ossigeno ai tessuti*, un *lieve innalzamento della temperatura corporea* e, conseguentemente, un *leggero aumento della nostra frequenza cardiaca*, preparandoci ad affrontare al meglio il successivo sforzo.

Il riscaldamento, inoltre, stimola la circolazione del *liquido sinoviale nelle articolazioni*, la *trasmissione neuromuscolare* e la *contrazione muscolare*, provvedendo anche all'*attivazione del metabolismo*.

Affinché gli effetti del riscaldamento siano benefici è però assolutamente necessario eseguirlo in maniera **graduale, progressiva** e a **bassa intensità**, partendo sempre da una corsa leggera, mai esplosiva, che può durare dai 5 ai 15 minuti, e avendo cura che non sopraggiunga una sensazione di fatica prima dell'inizio dell'allenamento vero e proprio.

Qualora si debba effettuare un lavoro impegnativo (ripetute o *fartlek*) può risultare utile inserire, al termine della corsetta di riscaldamento, alcuni *esercizi pluriarticolari a corpo libero*, unitamente a *movimenti lenti di circonduzione* di spalle, anche, polsi e caviglie che, pur essendo a basso impatto, simulano i successivi microtraumi indotti dalla corsa (avremo comunque modo di parlare e vedere tali esercizi in modo più approfondito in un successivo articolo).

È bene, in ultimo, ricordare che *gli effetti positivi prodotti dal riscaldamento perdurano per circa 15 minuti successivi al termine dello stesso* ed è quindi importante non far trascorrere troppo tempo fra l'attività di riscaldamento e la nostra sessione di allenamento.