



A cura di
Salvatore Oliverio
Personal fitness coach

GLI ESERCIZI DA FARE PRIMA E DOPO UN BUON CAMMINO

Riscaldamento e defaticamento sono i pilastri di qualsiasi attività sportiva e tutti i manuali e i preparatori atletici li raccomandano... eppure sono proprio quelli che gran parte dei praticanti si dimenticano o evitano di fare.

Prima di una bella camminata in pianura, in montagna o lungo tortuosi sentieri, che sia solo di qualche ora o che vi veda impegnati già da alcuni giorni, è sempre importante fare alcuni esercizi di riscaldamento che spesso, per mancanza di

tempo o per pigrizia, purtroppo, non vengono presi in seria considerazione. Camminare, di per sé, risulta già un buon riscaldamento per numerosi sport più impegnativi ma bisogna sapere che una lunga escursione o percorrere un Cammino di più giorni richiede

molti più sforzi di una semplice passeggiata; prima di tutto perché abbiamo uno zaino sulle spalle, poi perché, in un Cammino importante, è praticamente impossibile trovare itinerari esclusivamente in piano. Per questo è fondamentale svolgere esercizi per aiutare muscoli, tendini e articolazioni a essere fluidi e flessibili in vista degli sforzi a cui saranno sottoposti.

Tra l'altro, per fare bene gli esercizi di riscaldamento non servono più di 10 o 15 minuti, un impegno davvero irrisorio se paragonato alle ore di cammino che ci attendono e ai benefici che se ne ricevono. Un riscaldamento ben eseguito, infatti, riduce l'affaticamento, l'insorgenza di crampi, il rischio di traumi muscolari e articolari e la classica sensazione di gambe dure nelle ore e nei giorni successivi. Ecco quindi **7 semplici esercizi di riscaldamento** per affrontare alla grande la nostra escursione, partendo dai piedi fino a raggiungere spalle e collo.

1 - Piedi

Eseguire esercizi di appoggio a terra sia del tallone che della punta del piede, in modo alternato, ci permette di avere una maggiore percezione del movimento, un completo e funzionale appoggio del piede distribuendo il peso del corpo in modo corretto. Quindi è importante appoggiare prima il tallone, poi fare una rullata completa dell'arco plantare e, infine, una spinta propulsiva in avanti con la punta del piede. In questo modo riusciamo a trasferire una maggiore carica di energia al sangue necessaria per irrorare tutto il corpo e, quindi, migliorare la circolazione.

2 - Caviglie

Sono fondamentali perché fungono da "molla" permettendo sia di scaricare a terra il peso del corpo, sia di far compiere al piede tutti i movimenti fondamentali. Prima di una camminata occorre preparare anche loro, semplicemente sollevando da terra prima un piede e poi l'altro e, a



Un ottimo esercizio per stendere, rafforzare e rilassare il quadricipite anteriore della coscia.

turno, ruotandoli prima in senso orario e antiorario e, poi, su e giù.

3 - Polpacci

Potete riscaldare i polpacci prima eseguendo dei sollevamenti sulla punta dei piedi e, poi, allungandoli. Per l'allungamento mettetevi in piedi di fronte a una

parete, tendete le braccia orizzontalmente all'altezza delle spalle, appoggiando il palmo delle mani al muro, e portate una gamba all'indietro. Andate in avanti con il busto finché non iniziate a sentire il muscolo del polpaccio tirare. Ripetete il movimento cambiando la posizione delle gambe (**foto A**).

4 - Ginocchia

Soprattutto le discese rappresentano il nemico numero uno delle ginocchia che, spesso, possono lamentare dolori. Per questo è importante un adeguato riscaldamento limitando così il rischio di infiammazioni ai legamenti. Piegate leggermente le gambe, appoggiate le mani sulle ginocchia e compiete movimenti rotatori dall'interno verso l'esterno e viceversa.

5 - Quadricipiti

Durante la camminata uno dei muscoli più sollecitati è quello situato nella parte anteriore della coscia, ovvero il quadricipite, che aiuta a mantenere l'equilibrio e le ginocchia a muoversi. ➤



L'importanza dell'idratazione

Durante il cammino, il fisico viene sottoposto a un buon livello di stress per la durata dell'impegno e per il fatto di rimanere molte ore all'aria aperta, in qualsiasi condizione meteo. Quando, poi, si cammina in quota o in ambienti freddi, è più facile disidratarsi senza rendersene conto, perché l'aria in altura è più secca e, con il freddo, è più difficile avere la percezione della sete. Per questo bisogna sempre sforzarsi di bere, anche quando non se ne ha voglia... Quando insorge la sensazione di sete, infatti, è già stata raggiunta la "soglia di disidratazione" che corrisponde ad una perdita d'acqua sufficiente a determinare un calo del rendimento muscolare. Il perdurare di questa situazione porta all'insorgenza di crampi, spossatezza e poca lucidità mentale. Questo è lo stato di allerta, quando il corpo richiede assolutamente l'assunzione di liquidi, preferibilmente anche con l'aggiunta



di qualche integratore di sali minerali. Indicativamente, il consumo di acqua consigliato per attività fisica di media intensità, di durata media di un'ora, è compreso tra 400 e 600 ml (esempio: un grosso bicchiere di acqua prima di iniziare l'attività e un bicchiere di acqua a fine attività). Mentre per i tratti più lunghi è sempre consigliabile tenere nello zaino una borraccia da un litro da riempire nei punti ristoro o nelle fontane potabili presenti lungo i percorsi.



Lo stretching serve prima e dopo una camminata.

Consigli alimentari: la colazione

La colazione è uno dei pasti fondamentali della giornata: questa frase, sicuramente, ciascuno di noi l'ha sentita diverse volte. È ancora più essenziale quando abbiamo in programma di andare a fare una camminata abbastanza impegnativa, infatti questo pasto ci dovrà fornire quasi un terzo delle riserve energetiche di tutta la giornata. I principi da seguire rimangono sempre gli stessi: dobbiamo accumulare calorie e liquidi senza però

appesantirci troppo. In linea teorica sarebbe meglio fare la colazione almeno un paio d'ore prima di iniziare la marcia così da avere il tempo di digerire e metabolizzare quanto abbiamo mangiato. Visto, però, che spesso si parte presto e che la stabilità glicemica e l'apporto calorico devono essere costanti, è meglio mangiare meno ma con maggiore frequenza, circa ogni ora, in modo da rifornire di energie l'organismo mantenendosi al contempo leggeri.



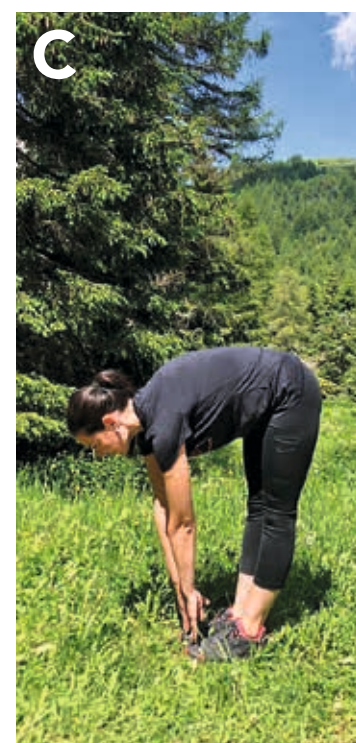
Ci sono diversi alimenti che riuniscono le caratteristiche necessarie per un buon inizio di giornata; ne elenchiamo alcuni:

- **Cereali integrali**
- **Frutta secca** (mandorle, nocciole e noci)
- **Frutta disidratata**
- **Cioccolato** (rigorosamente fondente)
- **Barrette energetiche**
- **Frutta fresca e verdura** (importanti anche per mantenere l'idratazione e i sali minerali).

Per il riscaldamento di questi muscoli, posizionatevi in piedi cercando un appoggio per una mano. Sollevate una gamba afferrando la caviglia con una mano e piegatela all'indietro fino a quando non sentite tensione al muscolo. Cercate di mantenere una postura eretta ed evitate oscillazioni del busto (**foto B**).



B



C

femorali, posizionatevi in piedi con le gambe dritte e le ginocchia unite. Poi piegate il busto in avanti lasciando le braccia penzoloni ed evitando oscillazioni o movimenti bruschi (**foto C**).

7 - Spalle e collo

Passiamo ora alla parte superiore del corpo, non meno importante di tutto il resto. Anche le spalle e il collo, infatti, giocano un ruolo fondamentale nel mantenere la postura e possono essere molto sollecitati dal peso dello zaino. Iniziate a riscaldare le spalle compiendo delle semplici circonduzioni delle braccia (**foto D**).

Per distendere i muscoli del collo, invece, eseguite delle rotazioni e dei piegamenti del capo con movimenti lenti e delicati. Ricordatevi di mantenere le posizioni per non più di 20, 30 secondi e di ripetete gli esercizi due o tre volte molto lentamente. Se non siete troppo impazienti di incominciare a camminare e, soprattutto, se la giornata è particolarmente fredda, potete rifinire il riscaldamento attivando



D

la muscolatura delle gambe con un movimento più attivo, come la corsa sul posto a ginocchia alte o la corsa calciata all'indietro.

L'IMPORTANZA DEL DEFATICAMENTO

Il defaticamento, in inglese *cool-down*, è una pratica effettuata al termine dell'at-



Esercizi di defaticamento stendendo e rilassando i muscoli delle gambe.

tività fisica per portare il corpo dall'esercizio a uno stato di riposo in maniera efficiente e vantaggiosa. Il defaticamento è, quindi, una sessione di esercizi leggeri dopo un'attività fisica che include esercizi per ripristinare il normale ritmo

cardiaco. A differenza della sessione di riscaldamento, che mira ad aumentare la frequenza cardiaca e a riscaldare i muscoli, la sessione di defaticamento mira, quindi, a ridurre gradualmente la frequenza cardiaca e a rilassare i mu-

scoli stessi.

Gli esercizi sono analoghi, solo che ora, visto che i muscoli sono ben caldi, potete anche forzare un po' l'allungamento (sempre evitando di arrivare al dolore, che è comunque il segnale di un movimento errato) e mantenere più a lungo le posizioni.

Entriamo nello specifico degli esercizi da compiere per portare il corpo da uno stato iperattivo a uno stato di riposo. Focalizzatevi su quelli che coinvolgono i muscoli più grandi, quindi:

- gamba indietro e busto in avanti per allungare i polpacci (**foto A**);
- gamba piegata all'indietro per la distensione dei quadricipiti (**foto B**);
- gambe dritte con busto piegato in avanti per i bicipiti femorali (**foto C**).

Quando eseguite l'ultimo degli esercizi citati concentratevi anche sul rilassamento di tutta la parte superiore del corpo (braccia e testa a penzoloni), in questo modo favorirete anche la decompressione del collo, delle spalle e la decompressione delle vertebre.

Il coach



Salvatore Oliverio è un personal fitness coach, nonché istruttore di Nordic Walking, specializzato in allenamenti funzionali e per il dimagrimento, con una caratteristica comune: quella di svolgerli preferibilmente all'aria aperta. «Da sempre sono appassionato anche di alimentazione e *coaching* - ci spiega - e mi piace poter dare consigli utili per potenziare non solo il fisico e per raggiungere in modo efficace i risultati attesi». Con i suoi consigli, tenersi in forma per affrontare anche lunghi Cammini non sarà più un problema.



Stendere e flettere i muscoli delle gambe.