

Corsa e freddo

Vediamo innanzitutto chi tollera meglio il freddo. Un leggero strato di grasso sottocutaneo consente di sopportare meglio le basse temperature. I corridori in genere tendono, giustamente, ad essere più magri possibile. Le donne, dicono gli scienziati, tollerano il freddo esattamente come gli uomini, quindi il freddo non costituisce, per loro, un controindicazione a correre. Con il passare degli anni la tolleranza al freddo diminuisce, quindi meglio tenere presente questo non trascurabile particolare.

Ecco gli accorgimenti che dovranno essere osservati per correre tranquillamente anche in condizioni di freddo. Uno dei maggiori pericoli può essere costituito da tenersi addosso indumenti bagnati di sudore. La testa dovrà essere coperta da un cappellino di lana da togliersi qualora non se n'avverta più il bisogno. Le orecchie: capitano anche in Italia quelle giornate rigide in cui sembra che le orecchie si spezzino; il cappello deve quindi coprire anche le orecchie, oppure si può indossare un cappellino ed un para-orecchie. Le mani dovranno essere coperte con guanti leggeri da togliere in caso di caldo eccessivo.

Il riscaldamento è consigliabile non affrontarlo subito correndo, è molto utile riscaldarsi prima in ambiente temperato. È preferibile eseguire esercizi di mobilizzazione generale, un po' di corsetta sul posto ed anche qualche esercizio di stretching prima di affrontare la corsa in ambiente freddo. Alla fine della corsa è saggio andare subito al caldo. Pensando a quanti si allenano di notte e poi si fermano a fare stretching prima di salire in macchina, a costoro va detto di non restare a prendere del freddo inutilmente, ma di andare, prima possibile, in un luogo asciutto, cambiarsi e dopo fare stretching. Quando è freddo è sconsigliabile eseguire allenamenti con accelerazioni e rallentamenti. Il Fartlek o le prove ripetute, per intenderci, sono da evitare proprio perché durante la corsa ad andatura più lenta il sudore può ristagnare a contatto con il corpo, creando condizioni ideali affinché avvengano malattie da raffreddamento. È preferibile rinviare l'esecuzione di questo tipo di allenamenti a quando la temperatura sarà meno rigida. Quando c'è molto vento è molto utile correre a ginocchia basse, al fine di non sprecare inutilmente energia. Se correte in gruppo, alternatevi in testa, chi è dietro prende meno ventate! Durante i mesi " freddi ", per allenarsi, è preferibile scegliere le ore più calde della giornata, quelle a cavallo dell'ora di pranzo. Se il tempo è veramente inclemente, è meglio lasciar perdere, non allenatevi! Un giorno o due di mancato allenamento non influenzeranno negativamente l'esito delle prestazioni future.

www.trainernet.net di Leonardo Mazzetti