A CURA DEL **DOTT. ALBERTO GOBBI** info@oasiortopedia.it

ALLENARSI d'inverno fa bene

TRASFERIRSI D'INVERNO IN LOCALITÀ PIÙ TEMPERATE È DIVENUTA UN'ABITUDINE, BASTA RECARSI ALLA PARTENZA DEI TRAGHETTI PER LA SARDEGNA NEL PERIODO NATALIZIO PER TROVARE COLONNE DI FURGONI E CAMPER DI PILOTI CHE MIGRANO...

Nonostante negli ultimi anni l'inverno sia piuttosto mite (almeno nei mesi di dicembre e gennaio) le temperature fredde possono creare qualche problema a chi si allena in moto sia dal punto di vista fisico che sul piano tecnico. Per il corpo umano le temperature basse non sono assolutamente un ostacolo all'esercizio fisico anzi, temperature attorno a 8-10 gradi facilitano il movimento. Alcuni atleti pensano che sia meglio allenarsi con le basse temperature piuttosto che con quelle alte, infatti il corpo umano durante l'esercizio produce calore, quindi non c'è motivo di rinunciare all'attività fisica se fuori nevica!

Parlando però di allenamento in moto le temperature vicine a zero gradi possono presentare alcuni rischi aggiuntivi (es. gelo) tali da rendere sconsigliabile la pratica del fuoristrada. Al di là del Motocross, in inverno ci sono altri motivi per fare attività motoria.

GIORNATE CORTE E TEMPO GRIGIO? L'ATTIVITÀ FISICA MIGLIORA L'UMORE!

Mantenere buoni livelli di attività fisica quando fa freddo rafforza il sistema immunitario e quindi aiuta a combattere i malanni di stagione come raffreddore e influenza. In generale una persona sana non ha particolari problemi ad allenarsi con temperature anche molto basse, purché segua alcune indicazioni su vestiario e preparazione.

D'inverno per le attività all'aperto, dalla semplice corsa a piedi all'escursione in mountain bike, si dovrebbero sempre consultare prima le previsioni del tempo; vero che il freddo non impedisce di fare attività fisica all'aperto, ma ci sono alcune condizioni cui occorre prestare attenzione per evitare infortuni:

- E' sconsigliabile fare attività fisica (soprattutto su due ruote) quando il terreno è ghiacciato, si rischia di contrarre fratture che costringerebbero a rimanere inattivi anche per settimane e magari rovinarsi la stagione.
- Pioggia e vento rendono problematica l'attività outdoor poichè il terreno bagnato diviene scivoloso, presentando quindi problemi simili al ghiaccio.
- Gli abiti bagnati rendono difficile mantenere una temperatura corporea adeguata e la presenza di vento forte associato alle temperature basse può sottrarre calore al corpo e favorire principi di congelamento. Nasce l'esigenza di un abbigliamento adeguato sia che si vada in moto che in bici o a piedi.
- Se ci si copre molto si rischia di sudare troppo, rimanere con i vestiti umidi e quindi sentire freddo. Se ci si veste troppo leggeri, si ha freddo e i muscoli non lavorano adeguatamente. Sconsiglio di coprirsi con abbigliamento non traspirante o teli di plastica anche se piove. La soluzione è vestirsi a strati con indumenti specifici: dopo qualche minuto di attività leggera, il corpo comincia a produrre calore e alcuni indumenti risultano superflui, basta quindi togliere lo strato più esterno.
- Gli indumenti a contatto con la pelle devono essere traspiranti per poter allontanare velocemente l'umidità dal corpo: in questo caso i materiali come la microfibra sono una buona scelta, mentre bisogna evitare assolutamente il cotone, perché rimane bagnato a lungo e quindi continua a sottrarre calore al corpo.
- Il secondo strato può essere rappresentato da un leggero pile, se l'attività svolta è intensa, il secondo strato sarà leggero.
- Il terzo strato, quello esterno, è rappresentato da una giacca impermeabile e traspirante, meglio se corredata da prese d'aria con la possibilità di regolare l'apertura e la chiusura. Vanno scartati gli indumenti troppo stretti, che potrebbero ostacolare la circolazione del sangue.
- Mani e piedi tendono a raffreddarsi subito, si consiglia l'uso delle calze termiche, mentre per le mani è opportuno l'uso di guanti più pesanti rispetto a quelli tradizionali, però non tipo sci poiché toglierebbero la sensibilità di guida della motocicletta. In questo caso i negozi dei ciclisti sono meglio attrezzati e offrono una vasta gamma di prodotti specifici.

IN GENERALE L'ERRORE PIÙ FREQUENTE È VESTIRSI IN MODO TROPPO PESANTE rischiando di sudare troppo e rimanere con i vestiti umidi addosso al termine dell'allenamento. Quando fa freddo, a maggior ragione, prima di salire in moto le fasi di riscaldamento e stretching devono essere curate: il riscaldamento deve essere graduale e prolungato e sono consigliati esercizi di stretching prima di iniziare la sessione. Tali esercizi dovrebbero essere svolti in un ambiente caldo.

Anche con il freddo è necessario idratarsi bene per non perdere minerali poichè il minore stimolo a bere potrebbe creare deidratazione.

RIASSUMENDO, IL FREDDO NON È UN OSTACOLO ALLO SVOLGIMENTO DEL FUORISTRADA IN MOTO O DELLA MOUNTAIN BIKE, ANZI CI SI PUÒ DIVERTIRE MOLTO D'INVERNO, BASTA ESSERE FISICAMENTE PREPARATI E VESTIRSI IN MODO ADEGUATO.

consiglio del mese

NONOSTANTE SIA CLASSICO ASSOCIARE IL FREDDO A UN BUON GRAPPINO, CHI PRATICA SPORT D'INVERNO DOVREBBE EVITARE IL CONSUMO DI ALCOL. LE BEVANDE ALCOLICHE RISCALDANO PER UN TEMPO MOLTO BREVE E POI SI SENTE ANCORA PIÙ FREDDO DI PRIMA... SE DOPO SI DEVE GUIDARE LA MOTO E PRATICARE UNA ATTIVITÀ CHE NECESSITA DI RIFLESSI PRONTI, L'ALCOL È PERICOLOSO POICHÉ COMPROMETTE LA LUCIDITÀ.