Brivido caldo

IN VACANZA SENZA LA MOTO! **COME CI SI PUÒ MANTENERE ALLENATI DIVERTENDOSI?** IL DILEMMA DELL'ESTATE...

Arrivano le vacanze estive ed impegni con la famiglia, fidanzate o figli talora ci costringono a dovere lasciare per qualche tempo la moto in garage e partire per il mare o la montagna. Come si può mantenersi in forma e, se possibile, divertirsi anche senza la moto?

Tralasciando l'attività fisica e i programmi di animazione tipici dei villaggi turistici che mietono più vittime di un campo di motocross, in genere una buona parte di chi s'improvvisa calciatore o giocatore di beach volley finisce per farsi male...

Il pilota in vacanza si domanda: esistono sport alternativi che favoriscano le mie doti di agilità, forza e destrezza? Tutti gli appassionati di motocross e di fuoristrada in genere desiderano però che lo sport alternativo procuri anche un po' di "brivido" altrimenti diviene presto noioso e viene abbandonato. Tra le attività preferite ci sono quindi il bungee jumping, parasailing, sci nautico, surf ma anche l'arrampicata, il trekking, il deltaplano o parapendio... brividi ed emozioni in abbondanza. Ma servono per l'allenamento?
L'allenamento del pilota di motocross deve considerare alcuni aspetti legati alla peculiarità del nostro sport, ma partiamo dal capire cosa intendiamo per allenamento: applicazione metodica e ripetuta dell'esercizio muscolare che provoca adattamenti dell'organismo e migliora l'efficienza psico-fisica dell'individuo.

■ Il pilota fuoristrada deve allenarsi per migliorare la forza, la resistenza muscolare e per aumentare la capacità cardio vascolare oltre a migliorare la robustezza di legamenti ed articolazioni. La destrezza sarà utile per avere più prontezza nell'esecuzione di tutti i movimenti che occorrono per governare la moto tra salti e curve. Se siete al mare, potete allenarvi con una semplice tavola e due pinnette cavalcando le onde, però se siete bravi potete anche utilizzare la tavola da surf oppure se c'è vento quella da windsurf o katesurf che può procurare "brividi ed emozioni" oltre a qualche ammaccatura se non fate attenzione!

■ L'allenamento per la forza e la resistenza di braccia, gambe e muscoli del tronco è assicurato da questo esercizio fisico ma è possibile una notevole dose di divertimento.
In alternativa affittate un piccolo catamarano a vela che può procurarvi emozioni e divertimento ed in caso di vento forte scenderete sicuramente stanchi e provati.

■ Se siete in montagna studiatevi i percorsi su di una mappa, potete fare trekking, affittare una mountain bike e sviluppare la vostra resistenza aerobica, oppure in alternativa andate ad arrampicare in una palestra di roccia per rinforzare le braccia e mettere alla prova il vostro coraggio.
Vi piace la campagna o la collina? Allora portate con voi una buona bicicletta o mountain bike (meglio per il motocrossista), partite presto alla mattina ed allenatevi ogni giorno su percorsi vari, alternando salite a discese mozzafiato, comprendenti anche qualche salto con relativo atterraggio se utilizzate la mountain bike. Se viceversa utilizzate la bicicletta da corsa controllate la frequenza cardiaca mentre vi allenate e mantenetevi ad una frequenza allenante vicina al valore di soglia.

■ Dovete per forza rimanere in città? Andate in un parco divertimenti o procuratevi un tappeto elastico, potrete provare qualche doppio salto mortale (backflip) senza riportare danni alle ossa e migliorare la vostra agilità.
La stessa cosa in piscina, se non affollata è il posto ideale per divertirsi a compiere acrobazie dal trampolino.

In conclusione, allenatevi e divertitevi, ricordate che nel fuoristrada il pilota agile e ben allenato avrà sempre la meglio su quello non allenato, il suo rendimento sarà costante per tutta la gara ed avrà sempre una "riserva di energia" per recuperare posizioni negli ultimi minuti.
Diverse tipologie di allenamento ci porteranno ad avere un diverso adattamento cardio-circolatorio o muscolare, privilegiate l'allenamento che colmi le vostre carenze: è infatti possibile con un lavoro specifico incrementare una dote rispetto ad un'altra.
Nel fuoristrada destrezza e capacità atletiche si uniscono, ma è la prima che differenzia il campione dal pilota qualunque; questa qualità è in parte innata e in parte acquisita attraverso esperienze motorie che avvengono nella prima infanzia, ma che devono essere mantenute nel tempo mediante appositi esercizi ed attività fisiche.



E c'è chi non riesce a farne a meno e se la porta anche in vacanza sulla "sabbia" della Sardegna.

"consiglio del mese"

Anche senza la moto, in vacanza evitate di diventare giocatori di carte incalliti o di trascorrere la giornata sotto l'ombrellone a "studiare le curve" delle signorine che prendono il sole, ma dateci dentro con lo sport all'aria aperta. Buone vacanza!

a cura del Dr. ***Alberto Gobbi***
info@oasiortopedia.it