## **SARS-COV2**

## IL GRADUALE RITORNO ALLA NORMALITA' **IN 8 MOSSE.**



Siamo stati ligi, abbiamo rispettato le regole, abbiamo sacrificato buona parte del regole, abbiamo sacrificato buona parte del tempo che abbiamo sempre dedicato alla nostra passione nel rispetto delle restrizioni. Ora finalmente si riparte... ma come?

Ecco gli 8 migliori consigli per rimettersi in forma.

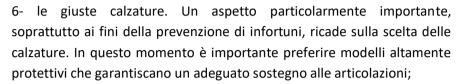
- 1- la prima cosa da fare, è sicuramente RITONIFICARE tutta la struttura muscolare, per evitare che una minore efficienza muscolare, possa gravare sulle articolazioni aumentando significativamente il rischio infortuni. Il luogo ideale sarebbe la palestra, ma date le restrizioni che ancora interessano quel settore, un'ottima alternativa è costituita dai circuiti di potenziamento a corpo libero;
- 2- un occhio particolare al SISTEMA CARDIOCIRCOLATORIO. Il rallentamento dell'attività o la completa immobilità, influiscono anche sul muscolo più importante, il cuore. Per tale motivo, come raccomandato dalla FMSI, è fondamentale ripartire con gradualità. Ciò significa che bisogna ripartire con un chilometraggio DECISAMENTE INFERIORE, a quello che riuscivamo a sostenere prima delle restrizioni e ad un ritmo più blando. Evitiamo di cercare la sfida con noi stessi, paragonando la situazione attuale con quella precedente e partiamo dalla metà dei km a cui eravamo abituati e percorriamoli ad un ritmo di almeno 20" più lento sia per quanto riguarda la corsa lenta, che per le ripetute;
- 3- combattiamo i chili di troppo SOPRATTUTTO a tavola. Non cerchiamo di bruciare i grassi con un surplus di km. Adottiamo un corretto stile alimentare, evitiamo i fuori pasto, moduliamo per bene le quantità;
- 4- prima di uscire a correre o camminare, rigorosamente in forma individuale, ricordiamoci di prendere la mascherina, un paio di guanti in lattice ed anche un documento d'identità in corso di validità (quest'ultimo per eventuali controlli da parte delle forze dell'ordine). Durante l'attività sportiva NON è obbligatorio l'utilizzo dei DPI, si richiede semplicemente di mantenere la distanza di sicurezza (1m se si cammina, 2m se si corre). Tuttavia potrebbero verificarsi condizioni inaspettate ed improvvise, tali per cui i DPI potrebbero comunque rivelarsi indispensabili;







5- valutiamo per bene la scelta di un corretto abbigliamento. La stagione sta cambiando e le temperature sono sempre più elevate. Per tale motivo, è importante non coprirsi troppo, ma evitando nel contempo abbigliamento troppo leggero con il rischio di prendere freddo ed incorrere in malanni di stagione. Sfatiamo il luogo comune per cui coprirsi per sudare farebbe perdere peso. Se l'abbondante sudorazione può darci questa sensazione, è bene sapere che con la sudorazione si eliminano solo liquidi, che tra l'altro sono indispensabili per il corretto svolgimento dei processi fisiologici;



7- l'integrazione durante l'attività. Abbiamo sottolineato l'importanza di ridurre i volumi di lavoro, per evitare di sovraccaricare sia la struttura scheletrica che l'apparato cardiocircolatorio. Per tale motivo durante l'attività non è necessario integrare nessun elemento energetico, ma sarebbe opportuno bere liquidi (l'acqua è la soluzione migliore), a cadenza regolare: all'incirca ogni 15-20' di attività (ovviamente è preferibile portare una bottiglietta o borraccia personale al seguito e non fermarsi presso fontanine per evitare di dover toccare oggetti o i manufatti che potrebbero essere fonte di contagio);

8- soprattutto per le prime 2-4 settimane di ripresa, potrebbe essere utile alternare l'attività di corsa o passeggiata con ATTIVITÀ SIMILI e con lo scopo di completare la ristrutturazione muscolare su tutti i comparti del corpo, nonché dare stimoli diversi e quindi efficienti al sistema cardiocircolatorio.

Di seguito riportiamo una tabella che va a confrontare l'efficacia delle attività alternative al running.

TABELLA (fonte: Runners World):

la disciplina meno attinente è il nuoto, la più vicina al running è il ciclismo: in pratica 1h di corsa può essere sostituita da 1h18' di bicicletta.

CICLISMO 70%

**MARCIA** 

SCI O CANOTTAGGIO 65% 🎉 🚣





**NUOTO 45 %** 









