

STILE DI VITA

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO, RAFFORZAMENTO E ALLUNGAMENTO MUSCOLARE



Gli esercizi di ginnastica hanno come obiettivo quello di rinforzare la muscolatura, migliorare la mobilità articolare, la postura, e la funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria, spesso compromesse dall'eccesso di peso e dalla sedentarietà.

Anche ai fini del dimagrimento questa tipologia di lavoro è fondamentale, perché agisce sul metabolismo basale e sulla massa muscolare, ossia sulla forza.

Il riscaldamento

Il **riscaldamento** serve a predisporre l'organismo allo svolgimento dell'attività, attivando gradualmente il funzionamento degli organi e dei sistemi coinvolti, in modo da rendere il lavoro più sicuro ed efficace.

Precede la fase di allenamento vera e propria e può essere rappresentato da un'attività ciclica, come per esempio camminare, marciare sul posto o pedalare, o da movimenti ginnici, della durata di 10-15 minuti.

Come eseguire gli esercizi

Gli esercizi vanno eseguiti a velocità moderata, cercando di concentrarsi sulla corretta esecuzione del movimento nella sua globalità: ciò significa che non è importante curare il solo movimento fine a sé stesso, ma occorre monitorare anche la postura e abbinare correttamente la respirazione, dal momento che un'esecuzione scorretta potrebbe non portare benefici o addirittura essere dannosa.

I primi movimenti di ogni esercizio vanno completati con particolare prudenza per verificare di non provare

fastidio o dolore: per far sì che il lavoro che si sta svolgendo possa essere utile e sicuro, è importante rispettare i propri limiti, soprattutto se non si è allenati.

In caso di problemi, è sempre buona norma consultare il proprio medico.

Alcuni consigli

- Nel primo periodo di allenamento è bene eseguire un basso numero di ripetizioni, corrispondente a circa 8-10 movimenti per esercizio, da completare ad una velocità moderata e per una sola serie, ovvero per un solo gruppo di ripetizioni.
- Con il tempo si presenterà l'esigenza di aumentare il volume del lavoro, per assecondare i miglioramenti ottenuti: si potrà allora aumentare il numero di ripetizioni e di serie, ricordando però di intervallare le serie con un po' di recupero.
- È consigliabile eseguire gli esercizi 2-3 volte a settimana, dopo l'attività aerobica o dopo un buon riscaldamento.
- Gli esercizi di ginnastica possono essere svolti anche in acqua, con minore sollecitazione delle articolazioni: un'ottima alternativa soprattutto per chi è molto in sovrappeso o presenta specifiche problematiche articolari.
- È bene iniziare ogni seduta con un po' di riscaldamento e terminarla con qualche esercizio di allungamento e rilassamento muscolare.
- Se si frequenta una palestra e si segue un programma di allenamento specifico, è sempre consigliabile eseguire gli esercizi rispettandone la successione indicata dalla scheda, che solitamente prevede lo svolgimento degli esercizi più impegnativi nella sessione centrale, quando i muscoli sono più caldi e il rischio di infortuni risulta più basso.