

BENESSERE

Anche per i bambini
Scegliere l'abbigliamento adatto

La buona pratica di portare furi di casa i bambini anche quando fa molto freddo va applicata anche all'allenamento per restare in forma. Il workout all'aperto aiuta anche ad ammalarsi meno, rinforzando le difese immunitarie. L'attività fisica all'aria aperta migliora anche la qualità del riposo notturno favorendo i ritmi biologici.



Luce solare e vitamina D

Per l'allenamento possono essere utilizzati anche i "percorsi natura" che molti comuni, anche in Toscana, mettono a disposizione dei cittadini all'interno dei propri parchi. La luce solare assicura l'apporto di buona quantità di vitamina D.

Il rapporto con la natura

Allenarsi all'aria aperta è un buon modo anche per recuperare il rapporto con la natura, staccandosi dagli schermi, quelli del pc, dei tablet dello smartphone o della televisione, che catturano la nostra attenzione tutto il giorno.

Consigli per stare bene e mantenersi in forma

NUOVE TENDENZE

"Outdoor workout" l'allenamento che si fa all'aperto

La personal trainer: «Qualcuno pensa che sia una cosa solo per biker e runner, ma i benefici sono moltissimi»

Jeanne Perego

Arriva il freddo, spesso c'è poca luce, la voglia di starsene in casa a coccolarsi al calduccio è in aumento, ed è comprensibile. Ma quando si parla di fitness i mesi della "cattiva stagione", per quanto possa sembrare strano, sono i migliori per allenarsi all'aperto. Il cosiddetto "outdoor workout" è una delle nuove frontiere del far movimento per restare in forma, uno dei training dell'ultima generazione, a cui la Toscana offre palestre "naturali" che non conoscono uguali. «Non potrebbe esserci posto migliore per allenarsi all'aria aperta - dice Francesca Candela, personal trainer che vive e lavora nell'area del Chianti - la nostra regione con i suoi paesaggi è talmente bella da essere un valore aggiunto ai benefici assicurati da questo tipo di allenamento che permette di respirare aria pura e scaricare lo stress». «In Toscana - aggiunge - purtroppo c'è ancora poca abitudine a fare movimento all'aria aperta in inverno, sembra essere una cosa riservata a ciclisti e runner, o a chi fa passeggiate,

ma quando si prova a farlo ci si entusiasma scoprendo i risultati che si possono ottenere. L'ho sperimentato con i miei clienti di ogni età che hanno deciso di seguirmi, singolarmente o in piccoli gruppi, e andare a fare esercizio all'esterno di palazzetti dello sport o palestre».

I benefici dell'outdoor training sono numerosi e indiscutibili: «uscire ad allenarsi all'aperto, sfruttando le naturali pendenze e gli ostacoli nei parchi e in campagna, tonifica i muscoli e migliora la

«Tonifica i muscoli e migliora la stabilità ma anche l'umore e l'autostima»

stabilità, ma anche l'umore e l'autostima», spiega la personal trainer di San Casciano in Val di Pesa. I chili di troppo possono essere eliminati avendo davanti agli occhi la straordinaria bellezza dei panorami toscani, una palestra naturale che tutto il mondo ci invidia. Fare piegamenti, step, allungamenti muscolari e scatti non potrebbe essere più piacevole. —

LA SCHEDA

Per "lavorare" basta un muretto o una panchina

Un training completo all'aperto, della durata di un'ora circa, parte sempre un buon riscaldamento, seguito dalla fase centrale di allenamento cardiovascolare, di forza e di resistenza, in cui, a seconda di chi si allena e di dove ci si trova, può comprendere piegamenti, allungamenti muscolari, circuiti, scatti, step up e si conclude con l'indispensabile stretching. L'essere in un parco o in aperta campagna offre gli "attrezzi" utili all'allenamento: una panchina, un muretto o un albero in campagna diventano l'occasione e l'attrezzo utile per fare questo o quell'esercizio. Ovviamente l'uscire dalle palestre richiede un abbigliamento adatto: l'ideale è il cosiddetto "vestirsi a cipolla", a vari strati, utilizzando capi tecnici traspiranti, che regolano la temperatura interna, con cui non si prende freddo anche quando si suda molto. Quindi: tute, ma anche leggings, magliette termiche in materiale traspirante e giacche di vario spessore a seconda delle temperature esterne. Indispensabili le scarpe adatte.



Due esempi di allenamento all'aperto