

RUBRICA - **In questi giorni di sedentarietà forzata** a causa dell'emergenza Covid-19, il continuo flusso di notizie che riceviamo ha determinato un aumento dei livelli di adrenalina e di cortisolo, con conseguente aumento di ansia e paura. Queste emozioni rischiano di portarci ad uno stato emotivo negativo. Dentro questo quadro, oltre a diverse strategie utili per migliorare il nostro umore e favorire il rilassamento, **diventa fondamentale fare movimento.**

Molti di noi sembrerebbe l'abbiano compreso, infatti una delle prime azioni che le persone hanno fatto è stata la ricerca di tapis roulant, cyclette ed attrezzistica di vario genere: Dischi, bilancieri ed elastici con diversi tipi di resistenza.

Come ho scritto nei miei precedenti articoli, bastano infatti pochi minuti di attività fisica al giorno per regolare i nostri neurotrasmettitori che, con il rilascio di dopamina e serotonina, possono farci sentire meglio. E' evidente però che vi siano bisogni specifici individuali diversi che dipendono sostanzialmente dall'età, dal livello di fitness e dal materiale didattico a disposizione.

Pertanto **con questo articolo vorrei dare linee guida generali soprattutto a chi non ha un background sportivo-motorio** tale da poter gestire con chiarezza i propri allenamenti in casa.

Un dovere che abbiamo è quello di alzare le difese immunitarie e, secondo il parere unanime della comunità medico-scientifica, il modo migliore è adottare uno stile di vita sano.

Del resto è un dato di fatto che, con l'adozione di uno stile di vita sano, qualsiasi organo, apparato e sistema del corpo umano (compreso il sistema immunitario) funziona meglio e in modo più efficace.

Come rafforzare le difese immunitarie?

- Mantenere nella norma il peso corporeo.
- Osservare un regime alimentare equilibrato e a un esercizio fisico costante.
- Limitare le bevande alcoliche.
- Non fumare.
- Dormire a sufficienza.
- Mantenere nella norma della pressione sanguigna.
- Osservare le norme di corretta igiene personale.

Come e cosa pianificare per il proprio allenamento:

- Individuare in casa lo spazio necessario
- Fissare uno o due momenti fissi nella giornata
- Stabilire dove prendere i contenuti: (web, libri, contattare Personal trainer on line, etc.)
- Scegliere abbigliamento comodo e materiale didattico: tappetino da ginnastica, una sedia, e se vogliamo aumentare il carico, due bottiglie d'acqua.

Format generale dell' allenamento:

- **Fase iniziale di 10 minuti:** riscaldamento per attivare il sistema cardiovascolare, migliorare la mobilità articolare "e scaldare i muscoli". Es. corsa leggera sul posto, alternata a mobilizzazione del busto, alla circonduzione delle braccia, delle spalle e del capo.
- **Fase centrale 20 minuti:** tonificazione generale total body con modalità circuit training.
Per esempio individuare un esercizio per gruppo muscolare:
Durata esercizio 30 secondi - recupero dai 15 ai 45 secondi (in relazione allo stato di forma individuale).
Una volta effettuato tutto il circuito consiglio di fare una pausa di 3/5 minuti, e successivamente ripetere il circuito almeno altre 2 volte.
- **Fase finale 10 minuti:** rilassamento - defaticamento - stretching.
Serve in sostanza a favorire il recupero dopo la fase centrale, per agevolare il ripristino sempre graduale, dei livelli basali di quei parametri che sono stati alterati nella fase iniziale e centrale dell'allenamento.
- **Al termine dell'allenamento** è importante bere dell'acqua, catalizzatore chimico capace di far funzionare meglio anche cervello ed emozioni. Inoltre ci permette di sentirci più sazi e questo aiuta a rapportarci al cibo in modo meno affannato.

In questo periodo delicato nel quale è facile avere momenti di sconforto è importante riuscire a fare movimento con costanza, considerando anche il richiamo sempre in agguato della dispensa e del frigorifero. Questo ci può portare a mangiare di più e male, rischiando di farci dormire male facendoci ritrovare in una spirale poco sana.

Inserire l'allenamento nella propria routine è dunque fondamentale per allentare lo stress perché, se a casa dobbiamo restare, è sempre meglio farlo alzando le difese immunitarie e in buona forma.

Non dimentichiamoci, quando tutto sarà passato, che avere uno stile di vita sano migliora

innanzitutto la nostra vita e il bene comune.

Prof. Marco Brusadelli

Dottore in Scienze motorie e sportive - Massoterapista

email: marco_brusadelli@hotmail.it

www.marcobrusadelli.it

Riceve per appuntamento presso:

Clinica In Salus, via Carlo Alberto 17/A, Lecco (LC)

Centro Sportivo Comunale "al Bione", via Buoizzi 34, Lecco (LC)

Manzoni Fitness Club Vicolo Giardino, 3 Milano (MI)

ARTICOLI PRECEDENTI

28 Febbraio - [Benessere in Movimento. Dolore muscolare per colpa dell'acido lattico: sarà vero?](#)

28 Gennaio - [Benessere in Movimento. Serotonina: l'ormone della felicità](#)

2019

21 Dicembre - [Benessere in movimento. Vacanze e attività sportive invernali](#)

21 Novembre - [Benessere in Movimento. Ascoltare il proprio corpo](#)

14 Ottobre - [Benessere in Movimento. Natura e sport all'aria aperta](#)

10 Settembre - [Benessere in Movimento. Perché iniziare a muoversi a Settembre](#)

2 agosto - [Benessere in Movimento. Camminare scalzi fa bene alla salute](#)

7 Luglio - [Benessere in Movimento. Allenamento e stanchezza con il caldo](#)

7 giugno - [Benessere in Movimento. Prova costume: dieta ed esercizi per cosce e glutei](#)

5 maggio - [Benessere in Movimento. Core-stability: cos'è](#)

28 marzo - [**Benessere in Movimento. Allenamento all'aria aperta**](#)

22 febbraio - [**Benessere in Movimento. Colonna vertebrale in salute**](#)

23 gennaio - [**Benessere in Movimento. Sciare non è uno sport pericoloso**](#)

2018

21 dicembre - [**Benessere in Movimento. Natale in movimento. Attività fisica per vincere contro...**](#)

23 novembre - [**Benessere in Movimento, la nuova rubrica curata dal Prof. Marco Brusadelli**](#)