

Con settembre prendetevi il tempo di pianificare l'attività fisica

Riuscire a ritagliarsi nella settimana uno o due spazi di training ci permetterà sicuramente di stare meglio sia a livello fisico che mentale

RUBRICA - Ed eccoci giunti a settembre. Si riparte. Organizzare il nuovo anno è sempre una bella impresa e talvolta l'affanno fa impennare la frequenza cardiaca come in una salita di corsa in un km verticale.

Settembre è il mese della classica sindrome da rientro, della faticosa frase "da lunedì mi metto a dieta", della nostalgia delle vacanze e dei buoni propositi per il futuro.

Settembre fa un pò paura, diciamolo. Tutti guardiamo il calendario cercando di capire come poter inserire i vari impegni nella settimana che, alla fine, gira e rigira, è sempre fatta di 7 giorni.

Nella mia famiglia la pianificazione, ammetto, non è cosa banale e così, per non rischiare di confondere l'iscrizione ad una attività di un figlio anziché di un'altro, la 1° regola d'oro è respirare.

In tal modo l'ansia si riduce ed una maggior tranquillità permette di affrontare meglio tutte le fatiche.

In questo contesto di riorganizzazione è importante anche la scelta rispetto al movimento e allo sport da effettuare nel corso dell'anno. Riuscire a ritagliarsi nella settimana anche solo uno o due spazi di training ci permetterà sicuramente di stare meglio sia a livello fisico che mentale.

Le proposte e le occasioni sono moltissime, ma per taluni non è semplice trovare quella più corrispondente alle proprie esigenze. I criteri per scegliere possono essere ovviamente differenti.

Innanzitutto è bene partire dall'obiettivo che si ha maggiormente a cuore, senza tenere in considerazione solamente l'aspetto puramente estetico.

Come sappiamo, lo sport e il movimento in generale, possono rappresentare un momento speciale per farci trovare uno spazio condiviso con gli amici oppure per conoscere nuove

persone.

Il consiglio che mi sento di darvi è innanzitutto quello di decidere di iniziare.

Al di là di oggettive condizioni di impedimento, il primo ostacolo a cui si deve far fronte è la nostra pigrizia. Diventa interessante lanciare una sfida a se stessi, soprattutto se si arriva da un lungo periodo di inattività.

Ecco 10 obiettivi diversi per cui vale la pena muoversi

1. Migliorare il livello di abilità di uno sport già praticato.
2. Apprendere una nuova disciplina sportiva.
3. Imparare a conoscere e percepire maggiormente il proprio corpo
4. Sperimentare una disciplina sportiva praticabile nel nostro territorio
5. Iscriversi in palestra perché tanto è sempre aperta.
6. Imparare uno sport per migliorare la propria autostima.
7. Fare movimento per prevenire patologie metaboliche.
8. Fare un percorso specifico con un Personal trainer.
9. Per arrivare pronti alla prossima prova costume.
10. Per ridurre lo stress e vivere meglio le relazioni e l'affettività.

Se non volete rimandare la pratica sportiva, verificate se tra questi obiettivi che ho scelto, ce n'è qualcuno che possa essere esattamente il vostro, e aiutarvi a trovare la giusta spinta motivazionale.

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

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**](#)