

Lecco: movimento, bellezza... emozioni

RUBRICA - Amo la mia città, e ringrazio ogni giorno di poter ammirare la bellezza del nostro lago e delle nostre montagne. Sono convinto che **la bellezza di Lecco**, abbia **grandi possibilità nei settori sport & turismo**, e il recente bando stanziato da Regione Lombardia, con un budget importante volto a promuovere la realizzazione di progetti in questi settori, dimostra che anche a livello politico,

vi sia ora una maggior convinzione, rispetto a sport & turismo attivo.

Mi capita molto spesso di portare i miei allievi ad effettuare allenamenti all'aria aperta, per poter godere e beneficiare degli incantevoli scenari, soprattutto dalla primavera, quando le giornate si fanno più lunghe, il tempo migliora, la natura si risveglia e tutto questo sembra influire positivamente sul cervello e favorire il buon umore.

Ma questa stagione porta con sé anche degli "effetti collaterali", il "**mal di primavera**", con sintomi come:

- stanchezza,
- debolezza,
- cattivo umore,
- ansia,
- irrequietezza,
- insonnia e mancanza di concentrazione

Il modo migliore per sconfiggere questi sintomi è proprio l'attività fisica praticata all'aria aperta.

I vantaggi che offre la scelta dell'allenamento outdoor sono davvero tanti ed importanti:

- emozionali
- aumento produzione di endorfine
- miglioramento della densità ossea
- miglioramento del sistema cardio respiratorio e polmonare
- miglioramento della propriocettività

Correre o fare esercizi funzionali in un ambiente piacevole, come possono essere il nostro lungo lago o le montagne che ci circondano, ci stimola a lavorare meglio e più a lungo.

Ne traiamo quindi un **vantaggio emozionale**, in cui il nostro cervello sopporta meglio l'allenamento, posticipando il fenomeno della "fatica".

Con l'avvicinarsi dell'estate ci viene offerta una finestra temporale più ampia per poterci allenare alla luce del sole, beneficiando quindi di una maggior **produzione di Vitamina D**, ovvero la migliore amica della lotta all'osteoporosi, patologia molto diffusa.

La vitamina D regola inoltre l'omeostasi, ovvero l'equilibrio, del Calcio e del Fosforo nel sangue. Tutto ciò rende il nostro allenamento un toccasana per le nostre ossa e previene fortemente il rischio di fragilità ossee.

La scienza ci aiuta a spiegare anche quella sensazione di euforia e soddisfazione che una corsa in riva al lago può regalarci: l'esposizione ai raggi solari e l'allenamento in sé, stimolano la **produzione di endorfine** da parte del nostro cervello.

Queste sostanze sono conosciute come "l'ormone della felicità", attivano infatti meccanismi fisiologici che riducono il livello di stress psicologico e ci rendono più positivi.

Il fitness outdoor si predispone per l'allenamento delle nostre capacità condizionali. È innegabile infatti, quanto correre all'aria aperta sia un valore aggiunto per chi vuole allenare la propria resistenza aerobica. Il nostro **sistema Cardio-Polmonare** lavora a pieno regime all'aria aperta, aumentando le proprie capacità in termini di volume ed efficienza. Va inoltre considerato un aspetto propriocettivo della corsa outdoor: la varietà di terreno che si incontra correndo all'aperto, attiva dei meccanismi di equilibrio e percezione del proprio appoggio a terra, che sono alla base di una buona qualità di corsa. Ciò allena capacità coordinative utili al miglioramento dell'economia del gesto motorio e soprattutto alla prevenzione dagli infortuni. Anche in questo caso il nostro territorio di presta alla perfezione:

i percorsi in montagna o su prati sono quanto di meglio di possa chiedere ad un allenamento volto allo sviluppo di queste capacità.

Si deve analizzare sicuramente il vantaggio che l'allenamento di corsa outdoor porta a chi vorrebbe perdere qualche kg: facendo un confronto biomeccanico della corsa su tapis roulant e di quella outdoor, appare evidente come la corsa all'aperto aggiunga una grossa fetta di costo energetico al nostro gesto, che dovrà infatti contrastare gli attriti di aria e terreno, quasi nulli nell'allenamento su "macchinari cardio".

Ciò porta ad un **maggiore dispendio calorico del nostro allenamento**, fattore

fondamentale per obiettivi di dimagrimento.

In conclusione, l'allenamento outdoor porta ad un miglioramento delle nostre performance o più semplicemente della qualità della nostra salute. Potenzialmente questo fitness si presta all'incremento di tutte le capacità condizionali e coordinative dell'attività motoria.

Abbiamo la fortuna di vivere su un territorio che offre percorsi vari e adatti a qualsiasi necessità di allenamento ... sfruttiamolo!

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 Buozzi 34, Lecco (LC)

Manzoni Fitness Club Vicolo Giardino, 3 Milano (MI)

ARTICOLI PRECEDENTI

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**](#)