



## Warm up & Cool Down

di

**Serena Chiavaroli** - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

Due aspetti tanto importanti quanto trascurati nell'ambito dell'allenamento sono: il **warm up** (attivazione prima dell'allenamento) ed il **cool down** (defaticamento). Che si tratti di uno sportivo amatoriale o di un atleta di alto livello la priorità da dare a queste due fasi non cambia. Nonostante gli addetti ai lavori siano concordi nell'affermare *il fondamentale ruolo ricoperto da entrambi i momenti*, ad oggi ancora molti ne sottovalutano l'importanza, probabilmente anche a causa dei tempi ristretti dedicati all'esercizio fisico.

Qualunque sia il tipo di attività fisica praticata, il riscaldamento consente all'organismo di prepararsi al meglio per **affrontare gli stimoli contenuti nella sessione di allenamento**. Durante il warm up, infatti, si verificano **variazioni fisiologiche in grado di influire positivamente sulla performance sportiva**:

- Aumento della temperatura corporea
- Migliore funzionalità muscolare
- Aumento graduale della frequenza cardiaca
- Aumento della circolazione sanguigna
- Attivazione nervosa e cognitiva.

Inoltre, aspetto ancor più importante, **un buon warm up è in grado di prevenire gli infortuni**.

Tanto più è impegnativo il contenuto principale della sessione di allenamento, più lungo e ben strutturato dovrà essere il riscaldamento. Qualche linea guida per effettuare il warm up:

- ✓ **Durata compresa tra 10' e i 20'** a seconda della temperatura esterna e del tipo di allenamento da effettuare. Più lungo per gli allenamenti ad alta intensità, più breve per quelli a bassa intensità;
- ✓ **La prima parte del riscaldamento può essere aspecifica** con esercizi che coinvolgono grandi masse muscolari (come la corsa) mentre nella **seconda parte**, quella a ridosso dell'inizio della sessione, **dovrà essere specifica** e quindi avvicinarsi il più possibile a quella che sarà la performance *coinvolgendo maggiormente le masse muscolari impegnate nello sforzo* (nel caso di allenamento in palestra è possibile effettuare qualche serie a carico leggero o a corpo libero prima di procedere con carichi più elevati sullo stesso esercizio);

- ✓ Inserire esercizi di **stretching dinamico prima dell'allenamento**, con oscillazioni controllate e progressive, degli arti superiori, inferiori e del busto, rispettando la propria capacità di escursione articolare.

Il **cool down** è generalmente più sottovalutato del warm up. Si finisce la sessione e si corre in doccia dimenticando di aiutare l'organismo a tornare ai parametri fisiologici di base, con riduzione progressiva della temperatura corporea e della frequenza cardiaca. **Curare la fase di defaticamento è tra le migliori strategie per ottimizzare i tempi di recupero post allenamento.**

Qualche linea guida per effettuare un buon cool down:

- ✓ **Durata compresa tra 5' e i 10'** a seconda di quanto è stato intenso ed impegnativo l'allenamento. È possibile *inserire un'attività aerobica blanda*, come la camminata, per facilitare la rimozione dei metaboliti prodotti durante l'esercizio e per favorire la riduzione progressiva della frequenza cardiaca;
- ✓ Inserire esercizi di **stretching statico**, da 10" a 30" per ciascun esercizio. L'allungamento muscolare non deve essere doloroso ed invasivo in questa fase;
- ✓ **Curare la respirazione** in ciascuna delle fasi di allungamento per favorire un recupero completo.

***Aiuta sempre il tuo corpo a dare il meglio di sé!***

### ***Bibliografia***

- American Heart Association – Warm Up, Cool Down. AHA 09/2014