

Allenamento polisportivo all'aperto: Come mi vesto?

L'allenamento all'aperto dipende in gran misura dalle condizioni meteorologiche. Ma grazie ad un abbigliamento adeguato, è possibile contrastare vento, pioggia e calore. Seguono alcuni consigli per divertirsi all'aperto con qualsiasi tempo.



Basta indossare l'abbigliamento adatto per dimenticare il freddo

Non c'è niente di più bello che allenarsi all'aria aperta. Ma quando piove, fa freddo o soffia un vento gelido ci si chiede fino a che punto questa affermazione sia vera. In questi periodi, molte persone prediligono la palestra o la piscina coperta. In realtà però non c'è scusa che tenga: per allenarsi all'aperto basta avere l'abbigliamento adatto.

È vero però che anche per i più patiti dello sport all'aperto ci sono dei limiti. Praticare inline skating su strade bagnate, nuotare durante un temporale o fare un giro in mountain bike sotto un pioggia torrenziale non solo sono situazioni spiacevoli ma anche pericolose. Come sempre, anche in questi casi, è richiesta una buona dose di senso comune. Con l'abbigliamento giusto, nulla ostacola un allenamento sotto la pioggia, a basse temperature, nel vento o con molto sole. Seguono alcuni suggerimenti per quanto riguarda l'abbigliamento:

- Anche se camminare a piedi nudi è sano e può rappresentare un'alternativa su superfici lisce e senza schegge, non è consigliato per attività all'aperto, in bicicletta o nei parchi pubblici. In questi casi è meglio optare per delle scarpe adatte.
- Oltre alle scarpe, bisogna anche prestare attenzione alla scelta delle calze. Le calze troppo spesse possono causare vesciche soprattutto quando si suda o ci si bagna i piedi.
- Fino al 40% della perdita di calore avviene tramite la testa. Per prevenire l'accumularsi di calore, quando le temperature sono alte, scegliere copricapi leggeri e permeabili all'aria (se non si porta il casco).
- Quando le temperature sono basse, prediligere il cosiddetto «abbigliamento a strati»: il primo strato più vicino al corpo consiste in un materiale funzionale sintetico o naturale (ad es. lana merino) che assorbe la quantità di sudore necessaria per raffreddare il corpo ma che permette al resto di fuoriuscire. In poche parole, un materiale che consenta la termoregolazione perfetta. Lo strato intermedio serve ad isolare dal freddo e aiuta a far fuoriuscire il sudore. Lo strato esterno protegge da pioggia e vento. In questo caso bisogna scegliere tra impermeabilità e permeabilità al sudore: occorre fare un compromesso perché un capo di abbigliamento solo non svolge entrambe le funzioni.
- Quando fa caldo basta uno strato di abbigliamento funzionale. Benché i tessuti naturali come il cotone siano piacevoli da portare, non rappresentano la soluzione ideale perché assorbono il sudore senza farlo fuoriuscire. Il contatto permanente con uno strato bagnato compromette inoltre notevolmente il benessere e l'equilibrio del bilancio termico.
- Se ci si allena senza maglietta bisogna ricordare l'impatto dei **raggi UV**. È consigliato applicare un protettore solare e utilizzare un cappellino. Inoltre, non si beneficia della

funzione termoregolante dei capi di abbigliamento funzionali. Quando il sole è forte e le temperature sono elevate, una maglietta con protezione UV integrata è la soluzione migliore.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO