

E' molto importante che ogni runners o atleta anche amatore che si allena con costanza, impari ad ascoltare i campanelli di allarme che l'organismo invia per avvisare dello stato di malessere in cui si trova e porre rimedio per continuare a correre e allenarsi in tranquillità.

I PRINCIPALI CAMPANELLI DI ALLARME:

- Aumento della **frequenza cardiaca** al mattino (6/7 pulsazioni)
- Difficoltà di raggiungere elevati livelli di **frequenza cardiaca** durante l'allenamento
- Difficoltà di recupero tra le sedute di allenamento
- Eccessivo calo di peso
- Perdita di appetito
- Eccessivi **dolori muscolari**
- Eccessiva **rigidità muscolare**
- Tendenza verso stati ansiosi e irritabilità

L'organismo si trova in una condizione di questo tipo quando è sottoposto a stress eccessivi, sia come allenamento ma anche a causa dello stress della normale vita quotidiana, familiare, lavorativa e di qualsiasi situazione personale possa determinare uno stato di non tranquillità del soggetto.

LE CAUSE CHE DETERMINANO ECCESSIVO STRESS NELL'ORGANISMO:

- Allenamenti ad alta intensità senza adeguato recupero
- Eccessivo e poco graduale incremento di volume dell'allenamento
- Gare troppo ravvicinate o senza adeguato recupero
- Repentino incremento del carico di allenamento senza tempo per il condizionamento adattivo
- Monotonia delle sedute di allenamento

La situazione di overtraining o di eccessivo stress è una condizione reversibile dell'organismo a patto che sia riconosciuta in tempo, accettata e siano messi in atto quegli accorgimenti per tornare ad una condizione di benessere

PREVENIRE I SINTOMI DEL SOVRALLENAMENTO:

- Programmare allenamenti e gare con adeguato recupero
- Imparare ad ascoltare il proprio corpo
- Adattare l'allenamento alle condizioni del momento
- Ottimizzare allenamento, integrazione e **stato di idratazione**
- Stabilire un adeguato equilibrio fra allenamento, studio, lavoro ed impegni personali
- Dormire bene per almeno 7/8 ore

IL MALESSERE DA SUPERALLENAMENTO PUÒ DURARE DA POCHI GIORNI A POCHE SETTIMANE, L'IMPORTANTE È AVERE LA FORZA DI ...

- Ridurre volume e intensità dell'allenamento
- Concedersi il giusto riposo sia attivo che passivo
- Recuperare ore di sonno
- Adeguare alimentazione e integrazione per un recupero ottimale

Quindi ricordate di non sottovalutare mai i segnali che il vostro organismo vi invia: dolori diffusi, malessere, svogliatezza e poca voglia di allenarsi, stanchezza e fatica eccessiva durante gli allenamenti stessi, individuare questi segnali e approfittare delle vacanze per un po' di relax non potrà farvi altro che bene in vista della prossima stagione!

Autore: Silvia Stradelli

WEB: <http://www.fulviomassini.com/chi-siamo-lo-staff/silvia-stradelli/>