

Abbigliamento da running invernale

Come vestirsi per correre in inverno e piccole precauzioni per gli amanti del running.

Quando inizia a far freddo puoi perdere la motivazione per allenarti, ma con il corretto equipaggiamento scoprirai che fare una corsa nell'aria frizzante è un'esperienza piacevole e gratificante.

Tieni piedi, mani e testa asciutti e al caldo

Evita scarpe con la suola liscia perché sono pericolose sui percorsi sdruciolevoli, scegli quindi calzature con soles che facciano sentire il

passo ben **aderente al terreno** e con la tomaia **traspirante e impermeabile**. Non esagerare, inoltre, con la pesantezza delle calze per non far sudare i piedi e per non dovere allentare pericolosamente l'allacciatura delle scarpe.

Se temi di avere freddo alle mani scegli dei guanti sottili o delle maglie con passapollici incorporati. Inoltre, se fa molto freddo, indossa un cappellino sottile o una fascia calda ed elastica sulla testa e uno scaldacollo per proteggere la gola.

Indumenti a contatto con la pelle e strati più esterni

In alcune condizioni climatiche dovrai vestirti a strati e in inverno il clima può cambiare in modo repentino. In questi casi per lo strato **a contatto con la pelle** è bene indossare una maglia a maniche lunghe traspirante e aderente che terrà caldo quanto basta. Se non fa troppo freddo, sarà sufficiente indossare questa maglia insieme a una giacca a vento. Mentre, quando la temperatura si abbassa, potrai aggiungere **uno strato intermedio** con una seconda maglia più comoda, oppure una felpa.

Idem per le gambe; sulla pelle andranno indossati dei leggings da running lunghi e aderenti, sopra i quali potrai mettere, a seconda della temperatura, dei pantaloncini corti o un altro paio di pantaloni sportivi più morbidi e leggeri.

Aderendo alla pelle, maglia e leggings dello strato base aiuteranno a **dissipare il sudore e ridurre l'esposizione al vento**, tenendoti caldo e asciutto.





Visibilità

Ricordati che in inverno la visibilità è spesso ridotta e fa buio prima, per cui è sempre importante indossare abiti dai **colori chiari e brillanti** come arancione, rosso o giallo. Nel caso in cui dovessi percorrere di sera un tratto particolarmente poco illuminato non temere di indossare bracciali, strisce o bandoliera catarifrangenti, né di portare con te una fascia elastica con lampada frontale per illuminare il percorso.

Pre, durante e post running

Dopo avere passato in rassegna l'abbigliamento, tieni a mente alcune indicazioni:

- **Fai riscaldamento:** aiuterà il tuo corpo a reagire meglio all'impatto con l'aria fredda.
- **Idratati sempre:** anche se con il freddo avvertirai di meno il senso della sete, ricordati di bere spesso e scegli un integratore sportivo adatto a questo periodo dell'anno.
- Programma sia il percorso che il rientro: non rimanere troppo a lungo all'aria aperta bagnato e sudato e fai in modo di eseguire lo **stretching finale** vicino o dentro casa.

Infine, quando avrai terminato l'allenamento, dedicati del tempo per una doccia calda che sarà la perfetta conclusione per i muscoli e per l'umore e ti darà un enorme senso di relax.