

Esercizi per la corsa



In questo periodo particolare è importante mantenersi in forma come possiamo. Chi è fortunato ed ha molta forza di volontà potrà continuare a fare movimento nel cortile di casa propria, oppure utilizzare tapis roulant, cyclette, ellittica o qualsiasi strumento a disposizione per mantenere l'allenamento aerobico.

Per tutti però può essere un buon momento per svolgere alcuni esercizi normalmente poco considerati, eppure fondamentali per il miglioramento delle proprie performance nella corsa. Sono semplici, si vedono fare spesso, ma ancora sconosciuti o poco utilizzati da molti.

Si tratta di attivazioni muscolari, tenute addominali, allungamenti delle catene muscolari che, se fatti adesso correttamente e con continuità, ci potranno consentire di tornare a correre compiendo un gesto più corretto ed efficace di prima. Le proposte possono essere varie ed utili su diversi aspetti, noi qui mostriamo alcuni esercizi che ci sembrano tra i più funzionali.

1) Esercizio del "ponte": è un sollevamento del bacino partendo dalla posizione supina (distesi a pancia in su); può essere eseguito in appoggio su entrambe le gambe o, alternandole, solo su una. Ogni posizione può essere mantenuta per 30".

2) Tenute addominali: in video ne viene mostrato un esempio in cui, partendo dalla posizione a pancia in su, si muovono le gambe mantenendo fisso il tronco. Si possono utilizzare diverse posizioni ma è importante la stabilità della schiena mentre gambe e/o braccia sono in movimento. Anche in questo caso si può mantenere la posizione per circa 30".

3) Allungamento della catena anteriore: è fondamentale perché sia sfruttata al massimo la fase di spinta della corsa. Troppo spesso infatti la tensione dei muscoli anteriori fa sì che l'articolazione dell'anca tenda a ritornare in posizione flessa troppo presto e in modo incontrollato, impedendo al piede di completare la fase propulsiva e contribuendo invece ad un appoggio prevalente di tallone. Anche in questo caso mostriamo un esempio che è l'allungamento dalla posizione "a cavaliere", ma non è l'unico modo per eseguirlo.

Questi semplici esercizi possono essere eseguiti uno dopo l'altro per quattro o cinque serie recuperando un minuto fra di esse. Miglioreranno la nostra mobilità e stabilità diminuendo il costo energetico della corsa.