

# Esercizi per la corsa parte 2



Abbiamo parlato di attivazioni muscolari, tenute addominali e allungamenti funzionali per il gesto la corsa. Possiamo dedicarci ora anche ad un allenamento più dinamico facilmente eseguibile in casa o nel proprio giardino. Anche in questo caso niente di difficile, si tratta solo di una serie di andature o saltelli che saranno estremamente utili per migliorare la tecnica di corsa e l'elasticità dei nostri piedi. Diversi articoli scientifici infatti supportano l'ipotesi che l'allenamento di questo tipo diminuisca il costo energetico della corsa, permettendoci ancora di migliorare le prestazioni.

Anche questa volta le proposte di esercizio possono essere svariate; nel video ci limitiamo a mostrarne alcune che poi potrete modificare o semplicemente eseguire per più o meno secondi o più o meno ripetizioni. In linea di massima, potrete svolgerle solo come riscaldamento prima di dedicarvi ad altro oppure utilizzarle come allenamento vero e proprio: in questo caso provate a eseguire gli esercizi mostrati tutti di seguito, mantenendo ognuno per 30", e recuperate un minuto solo alla fine della serie. Ripetete il tutto più volte, anche cinque o sei, e vi renderete conto di aver fatto un buon allenamento anche dal punto di vista cardiocircolatorio. Lo step successivo, quando ci sarà la possibilità di allenarsi all'aria aperta (già fattibile per chi abbia la fortuna di avere un giardino grande o un tapis roulant), sarà l'esecuzione di un tratto di corsa veloce alla fine di ogni serie, prima di recuperare adeguatamente.