

A B C INDOOR

BASTA UNA PARETE, UN PAVIMENTO, UNA TAVOLETTA. STRETCHING, CORE STABILITY, PROPRIOCETTIVITÀ: SENZA USCIRE DALLA NOSTRA STANZA, ECCO TUTTO QUELLO CHE OCCORRE FARE PER MIGLIORARE LA NOSTRA CORSA

Come quando fuori piove

2^a parte

FABIO VEDANA
FOTO: ARCH. CORRERE

Nel numero di novembre abbiamo visto come anche una fredda e piovosa giornata possa diventare l'occasione per un ottimo allenamento di resistenza. Grazie al riparo e al comfort di una palestra, un centro fitness o anche semplicemente un angolo attrezzato del-

la nostra abitazione, abbiamo l'opportunità di svolgere una seduta molto utile. Vediamo ora cosa possiamo fare oltre a usare le macchine che simulano lo sforzo aerobico, per allenare la resistenza e l'endurance. Facciamo una breve *road map* di quello che, in ordine d'importanza, andrebbe fatto e poi vediamo punto per punto come intervenire e che strategia utilizzare.

Le cose che contano

In ordine d'importanza:

1. valutazione della corretta lunghezza e tono della muscolatura
2. esercizi per arrivare alla corretta lunghezza muscolare (stretching)
3. esercizi di core stability
4. esercizi di propriocezione
5. irrobustimento dei distretti muscolari deboli (in base al bilancio iniziale)
6. potenziamento globale

1. Valutazione della corretta lunghezza e tono della muscolatura Per fare questo, l'ideale sarebbe affidarsi a un buon posturo-



logo o chinesiologo. In assenza di questa figura professionale, possiamo fare da noi, con dei piccoli test di autovalutazione.

Se ponendoci in stazione eretta con le gambe unite e tese, facendo una flessione avanti, facciamo fatica ad arrivare a toccare il pavimento con le dita, siamo sicuramente in una

situazione di accorciamento di tutta la catena posteriore e quindi dobbiamo correre ai ripari. Al contrario, se agevolmente riusciamo ad arrivare a toccare terra, siamo nella norma. Se sdraiati su un lettino, o panca, in posizione supina (con la pancia verso l'alto) mentre portiamo un ginocchio al petto, l'altro, abbandonato a penzolari a lato del lettino, non scende al di sotto dello stesso, anche qui siamo in una situazione di eccessivo accorciamento dell'ileo psoas, un muscolo molto importante per la camminata e la corsa.

Altro distretto che dobbiamo testare è la tenuta della parete addominale. Se sdraiati supini con le gambe a 90 gradi (rispetto al tronco) alte e tese, quando le facciamo scendere verso terra lentamente, non riusciamo a mantenere piatta e aderente la zona lombare (schiena bassa), almeno fino a un angolo di 45 gradi con il terreno, questo significa che la nostra muscolatura non riesce a sostenere il peso dei nostri arti e quindi sarà inefficace quando dovrà stabilizzare il nostro tronco durante l'azione della corsa.

2. Esercizi per arrivare alla corretta lunghezza muscolare (stretching)

Prima di potenziare un muscolo, bisogna dargli la corretta lunghezza. Questa è la regola numero uno per poter prevenire gli infortuni e predisporre un piano di riequilibrio e potenziamento muscolare. Se, come abbiamo visto dai semplici test, abbiamo la muscolatura posteriore delle gambe accorciata, dobbiamo obbligatoriamente provvedere ad allungarla. Per farlo, il consiglio è quello di usare dell'allungamento globale, dove tutta la catena muscolare posteriore viene implicata. Ecco l'esercizio più semplice ed efficace: in stazione eretta, con i piedi vicini al muro, flettersi in avanti e appoggiare le mani su di un rialzo di misura regolabile. A questo punto spingendo le gambe tese contro il muro si ottiene un allungamento graduale e selettivo di tutta la catena. Rimaniamo in questa posizione inizialmente per 30 secondi, per poi progressivamente arrivare a mantenerla fino a tre minuti. Mano a mano che ripetiamo l'esercizio nelle settimane, guadagnando in flessibilità,

diminuiamo l'altezza del rialzo.

La variante ancora più facile è quella di sdraiarsi supini, con il corpo disteso, e di portare una gamba alla volta in alto, con l'obiettivo di raggiungere, mantenendola tesa, i 90 gradi di inclinazione rispetto al terreno. Ci si può aiutare con una corda o asciugamano lungo, che permetta di tirare verso il basso il piede con la forza delle braccia. Poi possiamo utilizzare tutti gli esercizi di stretching per gli arti inferiori, l'importante è che ogni movimento venga fatto con gradualità, senza mai spingersi oltre il limite del dolore.

3. Esercizi di core stability

Con questa espressione inglese intendiamo l'irrobustimento di tutta la muscolatura implicata nel dare stabilità alla parte centrale (parete addominale, zona lombare, pelvi e glutei) del tronco. Avendo un "core" stabile, l'azione degli arti inferiori e superiori sarà più efficace in quanto il punto di applicazione della forza rimane fermo e ben ancorato, favorendo ogni successiva e contemporanea azione dinamica.

Sono molto indicati anche esercizi globali come la tenuta in sospensione. Da prona, corpo allungato con pancia verso terra, in appoggio sui gomiti, cerchiamo di rimanere con il corpo teso in appoggio anche sulle punte dei piedi. Manteniamo la posizione per 30 secondi fino ad arrivare a 2 minuti. Stessa posizione, ma supini. Attenzione a mantenere il corpo ben disteso senza abbassare i glutei. Anche in posizione laterale, sia destra sia sinistra, possiamo svolgere le stesse "tenute". Si tratta di esercizi di un livello più avanzato rispetto a quelli precedentemente proposti. Non li eseguiamo fino a quando non avremo acquisito dimestichezza con questa attività.

4. Esercizi di propriocezione

Per avere caviglie e piedi stabili e dinamici, il consiglio è quello di fare della propriocezione. Ma come, dove e quando? Anche a casa, basta avere delle differenti superfici dove rimanere in appoggio. Solitamente la progressione da adottare è quella che parte dall'appoggio più stabile (il pavimento, che è rigido) a quello più instabile (la famosa tavoletta bascu-

A B C INDOOR



lante). In posizione eretta, solleviamo una gamba alla volta piegando il ginocchio verso l'avanti arrivando ad avere la coscia parallela al suolo. Quindi, in appoggio con il piede a terra, cerchiamo di portare il peso del corpo verso la parte anteriore del piede stesso. A questo punto rimaniamo in equilibrio in questa posizione per almeno 30-40 secondi. Una volta raggiunta una certa sicurezza potremo compiere la stessa azione tenendo gli occhi chiusi. Ogni 90-120 secondi cambieremo arto. Eseguiremo questa routine di esercizi da 2 a 4 volte a seduta.

Si tratta di esercitazioni che stimolano l'irrobustimento della muscolatura propria del piede e della gamba e che favoriscono lo sviluppo della coordinazione della muscolatura implicata nella spinta durante la fase propulsiva della corsa.

5. Irrobustimento dei distretti muscolari deboli (in base al bilancio iniziale) Finalmente è giunto il momento di fare un po' di irrobustimento. Consiglio di partire dai distretti che solitamente sono i più trascurati: glutei, addominali (soprattutto trasverso dell'addome), muscoli dorsali lunghi (lunghissimo del dorso) e adduttori. Meglio lavorare sempre a corpo libero o con leggero sovraccarico, magari del corpo stesso.

Il tempo da dedicare a ogni distretto è di circa 5-6 minuti utilizzando sia il metodo di contrazioni volontarie lunghe (isometrico) sia la ripetizione di movimenti più o meno veloci a seconda del livello di partenza. Attenzione a eseguire correttamente gli esercizi, cercando di utilizzare la "muscolatura bersaglio", isolandola del resto. È consigliato l'aiuto di un personal trainer o di un amico esperto che ci possa guidare in questa esperienza.

6. Potenziamiento globale Solo a conclusione di tutto il percorso che abbiamo esaminato potremo iniziare a fare un vero e proprio lavoro di potenziamento della muscolatura implicata nel gesto tecnico specifico, nel nostro caso gli arti inferiori e, per completezza, anche quelli superiori. Per i neofiti di questo tipo di lavoro, consiglio un primo approccio

con le macchine isotoniche di cui tutte le palestre sono abbondantemente fornite. Ormai il livello tecnico di queste attrezzature è molto elevato e permette di svolgere esercizi corretti con un livello di sicurezza elevato. Guidati, almeno all'inizio, da un buon istruttore, potremo provare un po' tutte le macchine e poi porremo la nostra attenzione soprattutto su quelle dedicate agli arti inferiori e superiori. Leg extension, leg press orizzontale e inclinata di 45 gradi, leg curl, panca piana e lateral machine, saranno poi i passaggi obbligati per ogni scheda di lavoro efficace. Affronteremo una fase introduttiva di almeno 2-3 settimane nelle quali svolgeremo almeno 1-3 serie da 10-15 ripetizioni per ogni macchina, per poi affrontare nelle successive 4-6 settimane dei lavori in circuito, dove a rotazione si passerà da una macchina all'altra.

L'utilizzo dei pesi liberi e dei bilancieri sarà poi riservato solamente ai più esperti e a coloro che possiedono livelli di coordinazione necessari per lo svolgimento di azioni corrette, efficaci e in completa sicurezza.

L'obiettivo, in conclusione, dovrà essere sempre quello spiegato fin dall'inizio di questo nostro viaggio che qui si conclude: sfruttare l'inverno per migliorare i nostri punti deboli in modo da arrivare alla primavera rinfrancati e pronti per una nuova e gratificante stagione di corse e di soddisfazioni. **©**

Professione: audio personal trainer

L'azienda informa

Si chiama Rock Run Roll ed è il rivoluzionario "audio personal trainer" destinato a cambiare il modo di correre. Un concentrato di ritmo, energia e motivazione che permette a tutti di allenarsi in modo efficace e divertente. Ne è un esempio il programma "RRR 10k", il coach personale che guida il runner, passo dopo passo, verso l'obiettivo della gara. Il tutto attraverso un'esperienza che unisce musica, ritmo e motivazione.

Per scaricare il demo:
www.rockrunroll.com/correre
 code: correre