L'ALLENAMENTO ANTINFIAMMATORIO

Questi esercizi mirati possono essere molto utili alla tua corsa

L'INFIAMMAZIONE È UNA RISPOSTA del nostro corpo a qualsiasi elemento di stress. Il problema è che oggi siamo costantemente sotto pressione e sottoposti ad elevati livelli di stress, e tutto questo causa un progressivo aumento del nostro stato infiammatorio, caratterizzato da diversi sintomi quali stanchezza, debolezza, propensione a sviluppare dolori muscolo scheletrici, disturbi legati all'apparato digerente e disturbi del sonno.

Il movimento è un elemento fondamentale per contrastare lo stato infiammatorio, ma nei runner la sola corsa non è sufficiente a ridurre lo stress, anzi, se svolta in maniera eccessiva o poco bilanciata, può contribuire ad aumentarlo.

Eccoti allora 5 tipologie di esercizi che hanno un impatto generale sul nostro corpo e che sono in grado di ridurre il livello di infiammazione generale. Inseriscili regolarmente nella tua routine di allenamento e ti aiuteranno a stare lontano dagli infortuni e anche a vivere meglio.

1 RESPIRAZIONE

A COSA SERVE Una delle prime conseguenze dell'aumento della tensione - sul lavoro, in famiglia, con l'avvicinarsi di una gara importante - è un'alterazione del ritmo respiratorio. La nostra respirazione diviene infatti più affannosa ed è per questo che la nostra routine di esercizi antinfiammatori prevede innanzitutto il rilassamento del diaframma.

FAI COSÌ Sediti, inspira **(1a)** ed espira **(1b)** lentamente, ascoltando il movimento del torace e dell'addome, senza costrizioni. Cerca di eseguire l'esercizio lentamente, perché lo scopo è quello di rallentare il ritmo respiratorio. Continua per qualche minuto.

2 CAVALIER SERVENTE

A COSA SERVE I momenti di tensione provocano l'accorciamento e l'irrigidimento della muscolatura. Gli esercizi di stretching delle catene miofasciali come il Cavalier Servente, non possono assolutamente mancare.

FAI COSÌ Posizionati con il ginocchio sinistro a terra e la gamba destra piegata, quindi ruota il bacino portando il pube verso l'alto (antiversione del bacino) in modo da avvertire la tensione sulla coscia sinistra. Stendendo il braccio destro verso l'alto **(2a)** la tensione aumenterà ulteriormente. Mantieni per una ventina di secondi e ripeti dall'altro lato **(2b)**. Esegui in totale 10 ripetizioni per lato.

SABRINA GALIMBERTI
OSTEOPATA, IDEATRICE DI MULTIFUNCTIONAL TERAPIST OF MOVIMENT (MTM)
SGOSTEOPATA.IT

3 APERTURA A VENTAGLIO

A COSA SERVE Un'altra importante categoria di esercizi antinfiammatori è quella degli esercizi posturali, che hanno lo scopo di migliorare la mobilità articolare e il tono muscolare.
Tali esercizi vanno sempre personalizzati in base alla propria postura, ma i numeri 3, 4 e 5 di queste pagine sono tra quelli che consiglio più spesso.

FAI COSÌ Posizionati accanto a una parete con la gamba sinistra in appoggio a terra e il braccio destro in appoggio al muro con il dorso della mano **(3a)**. Il braccio sinistro appoggia accanto al destro. Esegui un'apertura indirizzando il dorso della mano sinistra verso il muro **(3b)**. Esegui 10 ripetizioni per lato.

4 PONTE UNITO

FAI COSÌ Posizionati supino con i piedi vicini **(4a)** e, facendo partire la spinta dai talloni, solleva il bacino da terra portandoti nella posizione del ponte **(4b)**. Mantieni la posizione per 30 secondi circa e ripeti per 3 o 4 volte.

5 ADDUZIONE SCAPOLARE DA PRONO

FAI COSÌ Posizionati prono, con il mento appoggiato al tappetino e le mani a croce **(5a)**. A questo punto solleva leggermente le mani verso l'alto, cercando di avvicinare le scapole **(5b)**, immaginando di avere una nocciolina tra di esse e di provare a schiacciarla. Esegui piccoli movimenti lenti e fai 10/15 ripetizioni.