

# VIAGGIARE SICURI

Esercizi post gara utili in caso di lunghe trasferte

➔ **INGRIPPATO, IRRIGIDITO, BLOCCATO:** è facile sentirsi così al rientro da una gara dopo un viaggio di ore passato seduti in macchina o in aereo. Un bel problema, anche perché tutta questa immobilità può ostacolare il recupero. Eccoti allora una serie di esercizi da fare appena ritornato a casa per riattivare la circolazione e sciogliere i muscoli.

## SOLLEVAMENTO DELLA GAMBA

Porta lentamente un ginocchio al petto, quindi mantieni la posizione per circa 30 secondi. Serve ad allungare tutta la parte lombare della schiena.



## PLANK IN APPOGGIO

Esegui un plank con le mani in appoggio su una sedia, mantenendo la posizione isometrica per un tempo minimo di 15 secondi fino ad arrivare a 1 minuto. Rinforza e riattiva il core addominale.



## SQUAT SU SEDIA

Partendo dalla stazione eretta, piega le gambe cercando di portare indietro il bacino fino a sfiorare/appoggiare sulla sedia. Non appena avverti il contatto con la sedia, rialzati e ritorna in posizione di partenza. Inspira mentre scendi ed espira mentre sali. Prova a fare 10 ripetizioni.



## SQUAT BULGARO

Appoggia il dorso del piede sulla sedia e il piede dell'altra gamba a terra. Esegui dei piegamenti sulla gamba, cercando di indirizzare il ginocchio della gamba in appoggio sulla sedia verso il terreno (senza arrivare a toccarlo). Se non hai difficoltà di equilibrio puoi sollevare le braccia verso l'alto durante il piegamento, altrimenti puoi poggiare le mani su qualcosa di stabile. Prova a fare 10 ripetizioni per ciascuna gamba.



## PIEGAMENTI SULLE BRACCIA

Questo esercizio ha un focus sul muscolo tricipite brachiale. Posiziona le mani in appoggio sulla sedia come nella foto, quindi fai un piegamento delle braccia indirizzando il bacino verso terra. Distendi nuovamente le braccia, durante l'espirazione, tornando alla posizione di partenza. Prova a fare dalle 10 alle 20 ripetizioni per 3 volte.

## I RISCHI DELLO STARE TROPPO SEDUTI

I runner possono essere più inclini alla trombosi venosa profonda, con formazione di coaguli di sangue potenzialmente pericolosi, quando volano o rimangono seduti in macchina per

ore dopo una corsa lunga. Eccoti tre consigli per non correre rischi.

### ALZATI E CAMMINA

È il modo migliore per riattivare la circolazione nelle gambe e prevenire trombi. Se sei in auto, programma soste regolari.

### STRIZZATI

Indossare calze compressive favorisce la circolazione.

### NIENTE DRINK

Bere alcolici può aumentare il rischio di trombi mentre si vola.