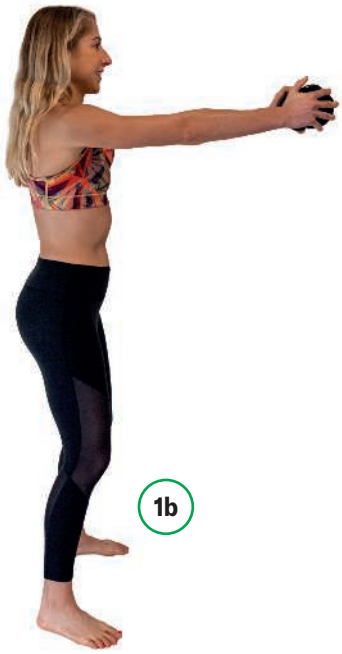
NON DIMENTICARTI DELLE BRACCIA!

Non si corre solo di gambe. La parte superiore del corpo è fondamentale per un'azione davvero efficace. Tonificala con questi 5 esercizi

NEL MONDO DELL'ATLETICA circola un detto che recita: "Si lancia con le gambe e si corre con le braccia". Questo perché il movimento dei lanci parte dalla rotazione delle gambe, mentre il movimento della corsa non può esimersi dall'oscillazione delle braccia. Prendo spunto da questa citazione per dirti che sì, le braccia hanno un ruolo importante nel movimento della corsa, in quanto propedeutiche alla spinta, al mantenimento dell'equilibrio e del giusto assetto corporeo.
La posizione delle braccia cambia in base alla tipologia di corsa: nella corsa veloce, ad esempio, la spinta è molto forte, mentre nel trail running le braccia sono tenute alte e vicine al petto.
In queste pagine puoi trovare alcuni esercizi utili a rinforzare la parte superiore del tuo corpo, in modo da avere una marcia in più nel tuo running e un'azione di corsa più efficace. Non dimenticare che il corpo è tutto collegato. Migliorando forza, coordinazione e mobilità del tratto superiore, ne trarrà grande beneficio tutto il fisico.



1 ALZATE FRONTALI

A COSA SERVONO Fanno lavorare soprattutto il muscolo deltoide anteriore, fondamentale per una spinta più efficiente delle braccia durante la corsa.
FAI COSÌ Utilizza un manubrio o una bottiglia d'acqua. Parti da in piedi, con le gambe leggermente flesse, tenendo il manubrio in basso davanti a te **(1a)**. Solleva il manubrio, mantenendo le braccia dritte, senza superare l'altezza delle spalle. Torna lentamente nella posizione di partenza. Ripeti almeno 10 volte.

2 ALZATE LATERALI

A COSA SERVONO Rinforzano le spalle e favoriscono il mantenimento di una postura corretta.
FAI COSÌ Parti da in piedi, con le gambe leggermente flesse e due manubri o bottiglie ai lati del corpo **(2a)**. Esegui delle abduzioni delle braccia sollevandole lateralmente **(2b)**. Fai almeno 10 ripetizioni, senza superare l'altezza delle spalle.

LA DRITTA

LA POSIZIONE PERFETTA

Per imparare a tenere le braccia in posizione corretta durante la corsa, prendi un nastro o una corda morbida lunghi circa un metro, afferra le due estremità e falli passare dietro al collo durante la corsa. In questo modo le mani rimarranno più in alto e le spalle non potranno abbassarsi.

FOTO: LUISA RUSSO (ESERCIZI); GETTY IMAGES (CORDA)

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

3

POSIZIONE DEL BASTONE

A COSA SERVE Questo è un ottimo esercizio posturale che allena la forza di tutto il corpo, con un focus sui muscoli pettorali e le braccia.
FAI COSÌ Parti dalla posizione di plank **(3a)**. Attiva la fascia addominale (immagina di portare la pancia in dentro) e piega le braccia **(3b)**, mantenendo una volta sceso la posizione isometrica per almeno 15 secondi. Puoi svolgere lo stesso esercizio anche con le ginocchia in appoggio, **(3c)** e **(3d)**.

DIPS

A COSA SERVONO Stimolano la parte superiore del corpo, in particolare il muscolo tricipite brachiale, il grande pettorale e il deltoide anteriore.
FAI COSÌ Con le mani in appoggio a terra o su una sedia con il palmo rivolto verso l'interno **(4a)**, esegui dei piegamenti delle braccia **(4b)**. Ferma la discesa quando la spalla arriva all'altezza del gomito. Esegui 10-20 ripetizioni per 3 o 4 serie.

4

PLANK COMMANDO

A COSA SERVE Fa lavorare in modo dinamico le braccia e rinforza anche i muscoli del core, fondamentali per la stabilizzazione del bacino e il giusto assetto di corsa.
FAI COSÌ Passa dalla posizione di plank sui gomiti **(5a)** a quella di plank sulle mani **(5d)** muovendo prima un braccio **(5b** e **5c)** e poi l'altro. Ritorna al plank sui gomiti appoggiandone prima uno e poi l'altro, e continua per almeno 30 secondi.

5