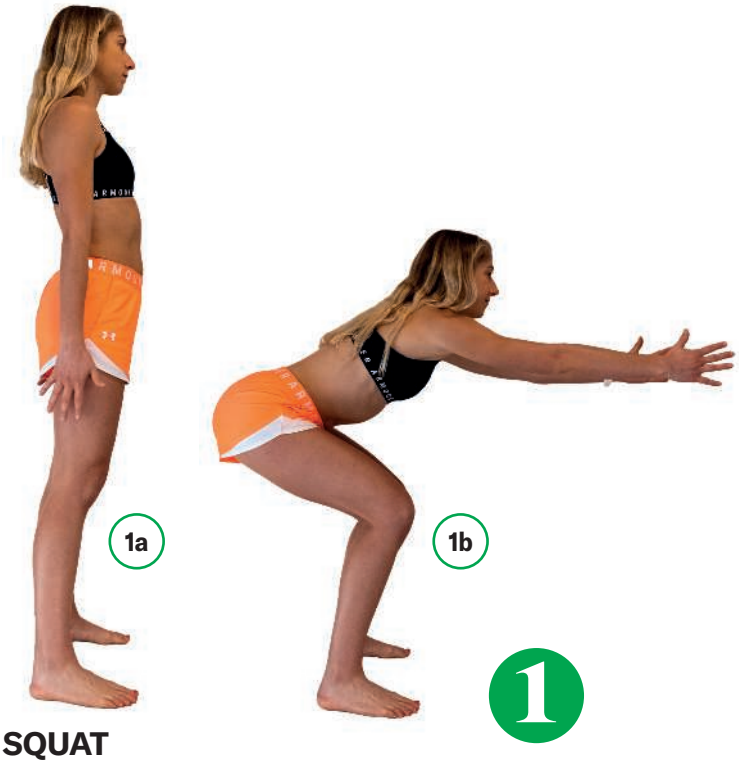
PRIMA E DOPO LA GARA

Cinque esercizi fondamentali per riscaldarti prima del via e defaticare dopo il traguardo

PRIMA DELLA GARA è impossibile non essere agitati. Ti sembra di essere sempre in ritardo, di non avere il tempo per riuscire a fare tutto prima del via. E così tra ansie e adrenalina si finisce per sacrificare il riscaldamento. Alzi la mano chi non ha saltato o affrettato lo stretching prima del via!
Invece è proprio nel pre-gara che svolgere bene gli esercizi di stretching, anche se pochi ma di tipo dinamico, è importantissimo, perché serve a mettere in condizione i nostri muscoli di dare il 100% e di poterci quindi esprimere al massimo.
E lo stesso vale nel post-gara, quando dedicarci ad alcuni esercizi di stretching ci permette di allontanare tensioni e dolorini dai muscoli affaticati e di recuperare meglio e prima.
Inserisci queste brevi sequenze nella tua prossima gara. Vedrai subito la differenza!

IN ATTESA DEL VIA



SQUAT

A COSA SERVE Ti permette di riscaldare e attivare tutti i muscoli prima della gara.
FAI COSÌ Partendo da in piedi con le gambe un po' più larghe della larghezza dei fianchi **(1a)**, esegui uno squat statico o dinamico **(1b)**, lentamente.

FOTO: LUISA RUSSO

UNA VOLTA A CASA

CANE A TESTA IN GIÙ

A COSA SERVE Questa posizione che nasce dallo yoga è utile per distendere tutta la muscolatura.
FAI COSÌ Mettiti nella posizione del Cane a testa in giù **(4a)**, con i palmi delle mani bene aperti e appoggiati sul pavimento, il bacino sollevato verso l'alto, la schiena e le gambe dritte, la testa allineata con la colonna, la nuca rilassata. Cerca di avvertire la tensione lungo i polpacci e, se ci riesci, appoggia i talloni a terra. Mantieni questa posizione per 30 secondi/1 minuto.

ALLUNGAMENTO DELL'ILEO-PSOAS

A COSA SERVE L'ileo-psoas è un muscolo che viene molto stimolato durante la corsa. Ricordati di allungarlo per 1'00"/1'30" dopo le tue gare.
FAI COSÌ Partendo dalla posizione di plank su

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

2

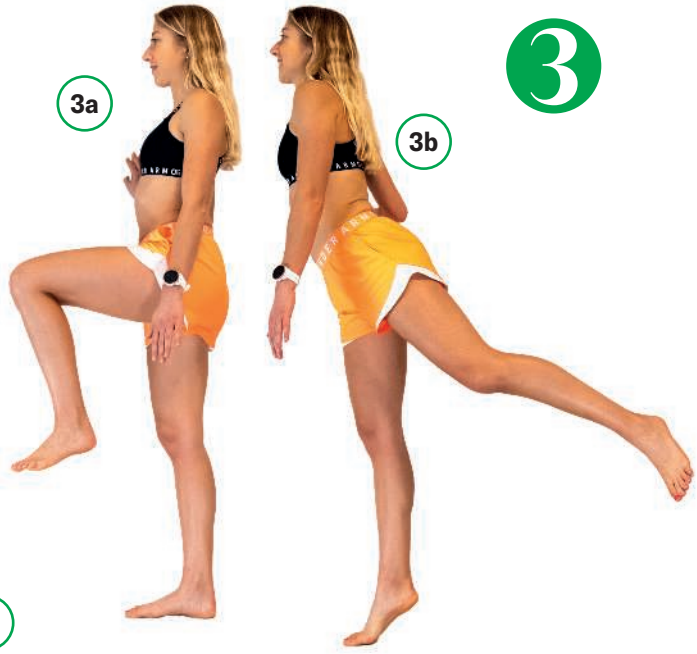
CIRCONDUZIONI DELLE ANCHE E DEI PIEDI

A COSA SERVE Questi due esercizi servono a riscaldare le articolazioni che userai di più durante la corsa. 8/10 ripetizioni per tipo possono bastare.
FAI COSÌ Da seduto, piega la gamba a 90 gradi portandola verso il petto **(2a)**, quindi immagina di disegnare un cerchio con il ginocchio, portando la gamba verso fuori **(2b)**, in avanti e nuovamente al petto. A questo punto passa alla caviglia. Da seduto, gambe tese e punte dei piedi tesi **(2c)**, ruota la caviglia **(2d)** in un senso e poi nell'altro, in modo anche qui da disegnare col il piede dei cerchi immaginari. Ripeti il tutto con l'altra gamba.

SLANCI AVANTI/DIETRO

A COSA SERVONO Gli slanci dinamici sono ottimi per riscaldare muscoli e tendini. Esegui 5/10 ripetizioni per gamba.
FAI COSÌ Da in piedi, possibilmente in appoggio a una parete o a una transenna **(3a)**, oscilla la gamba destra avanti e indietro **(3b)**. Ripeti con l'altra gamba. Per un effetto completo effettua anche degli slanci laterali.

3



mani **(5a)**, porta il piede destro vicino alla mano destra e lascia morbido il ginocchio sinistro **(5b)**, sentendo allungare la fascia anteriore. Puoi portare il braccio verso l'alto per incrementare la tensione. Ripeti con l'altra gamba.

ALLUNGAMENTO A MURO

A COSA SERVE Questo semplice esercizio ti aiuta a distendere tutta la muscolatura della catena posteriore del corpo, dandoti un senso di leggerezza immediato.
FAI COSÌ Sdraiati a terra e distendi le gambe in appoggio su una parete **(6a)**, mantenendolo i piedi a martello e i glutei il più vicino possibile al muro. Mantieni questa posizione per almeno 3 minuti, eseguendo una respirazione diaframmatica. Se vuoi sentire ancora più tensione, distendi le braccia dietro.

6