



FORZA PIÙ CONTROLLO

Questi cinque esercizi mirati ti assicureranno più potenza e appoggi sicuri nelle tue corse in natura

di SABRINA GALIMBERTI*

➔ **IL TRAIL RUNNING** è la magia della corsa in natura, lungo le strade sterrate e i sentieri sassosi che percorrono le campagne, i boschi, le colline e le montagne. Questi percorsi off-road presentano però quasi sempre salite, discese e fondi irregolari, ed è per questo che l'allenamento del trail runner deve sempre prevedere lavori con cambi di ritmo e pendenze. Ma c'è un altro aspetto fondamentale nella preparazione del runner appassionato di trail, ed è il lavoro di rinforzo e di attivazione propriocettiva necessario per preparare il sistema muscolo-scheletrico alle maggiori sollecitazioni che la corsa lontano dall'asfalto comporta. Le irregolarità del terreno e i cambi di pendenza mettono infatti maggiormente a rischio le nostre articolazioni. In queste pagine puoi trovare 5 esercizi utili ad affrontare la corsa trail. Inseriscili nella tua routine di allenamento 2 volte a settimana per poter contare su maggior forza e controllo nelle tue corse. 

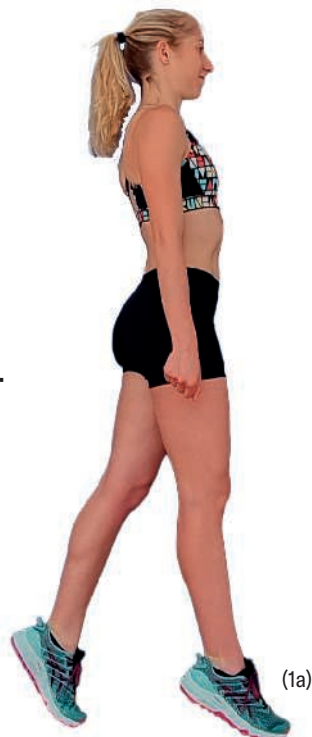
*Osteopata, ideatrice di Multifunctional Therapist of Movement (MTM) - sgosteopata.it

1

CAMMINATA SULLE PUNTE

A COSA SERVE Camminare sulle punte dei piedi ti permette di focalizzare il lavoro sui muscoli soleo e gastrocnemio del polpaccio, rinforzandoli.

FAI COSÌ Cammina sulle punte (1a) per 3 minuti e, se non senti ancora "bruciare", porta le mani verso l'alto sollevando due bottigliette d'acqua o dei pesi leggeri.

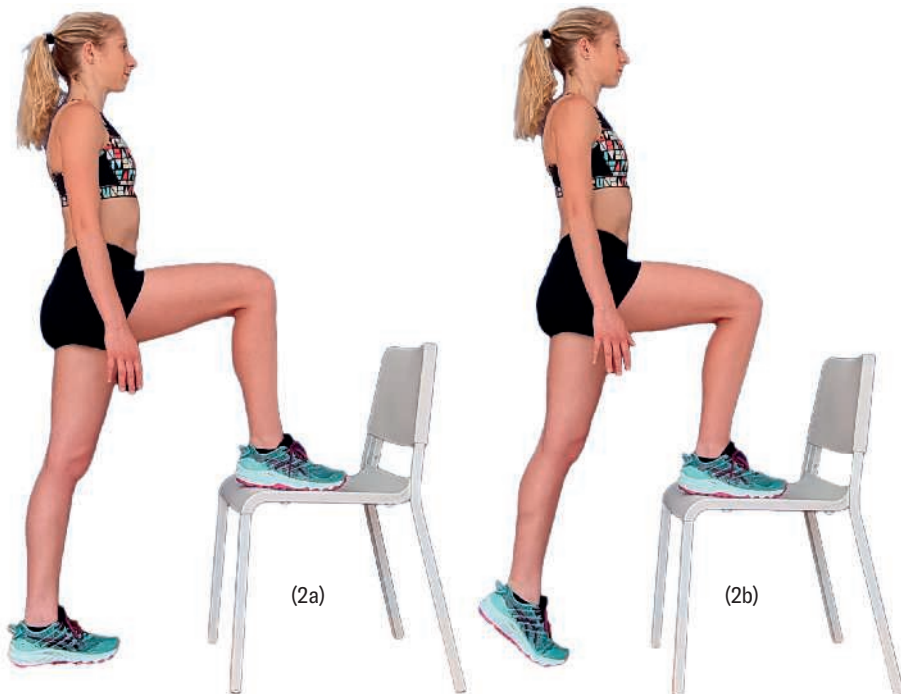


2

SU E GIÙ CON LE PUNTE

A COSA SERVE Si tratta di un ottimo esercizio per attivare il polpaccio, rinforzarlo e prepararlo alle corse trail.

FAI COSÌ Con un piede in appoggio a terra e l'altro su un rialzo (2a), sollevati sulla punta (2b), quindi torna alla posizione di partenza. Esegui 20 o 30 ripetizioni e poi cambia piede. Quando non farai più fatica, aumenta lo stimolo chiudendo gli occhi.





3

AFFONDI ISOMETRICI

A COSA SERVONO Rinforzano la muscolatura dei glutei e delle gambe, fondamentale per correre bene e forte anche sui terreni irregolari.

FAI COSÌ Abbassati in posizione di affondo con la gamba destra in avanti e la sinistra dietro (3a). Mantieni la schiena diritta e le braccia in posizione di corsa o distese davanti a te. Mantieni la posizione per almeno 30 secondi x 3 volte.

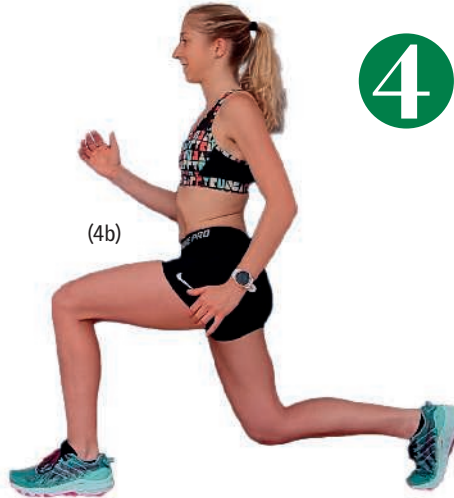


4

AFFONDI JUMP

A COSA SERVONO Quando gli affondi isometrici non ti produrranno più alcun affaticamento muscolare, aggiungi questo esercizio. Oltre ad essere più intenso, ti permette di stimolare i piedi in maniera pliometrica e propriocettiva, migliorandone la forza muscolare e riducendo il rischio di infortunio.

FAI COSÌ Partendo dalla posizione degli affondi isometrici (4a), esegui con un salto il cambio della gamba (4b). Ripeti alternando le gambe per 20 volte (10 affondi per gamba).



5



GIOCHI DI EQUILIBRIO

A COSA SERVONO Avere un buon equilibrio è un requisito fondamentale per i runner dediti alla corsa trail. Inciampare o scivolare è facile quando si ha a che fare con rocce, radici, fondi irregolari, discese franose, sassi umidi, fango o ghiaccio. Poter contare su appoggi stabili e avere il controllo della posizione del corpo in ogni situazione consente di evitare incidenti come storte e cadute che possono avere conseguenza anche serie.

FAI COSÌ Impara a restare in equilibrio su una gamba sola mantenendo la posizione per 1 minuto. Quando ci sarai riuscito, rendi l'esercizio più difficile e divertente spostando la borraccia (magari piena di acqua) da una mano all'altra, passando davanti al petto e dietro la schiena (5a, 5b, 5c, 5d, 5e). Quando arriverai al punto da non fare più fatica nemmeno in questo modo, prova a chiudere gli occhi e vedrai che la difficoltà aumenterà nuovamente.