

# RUNNING E RULLO ABBINATA VINCENTE

Prova questa sequenza di esercizi per agire in modo mirato su alcuni dei classici punti deboli dei runner



1

## ALLUNGAMENTO LOMBARE

**A COSA SERVE** Questo esercizio è utile per allungare i muscoli della parte bassa della schiena.


**FAI COSÌ** Posizionati con i glutei in appoggio sui talloni e le mani sul rullo. Avanza fino a distendere le braccia e sentire l'allungamento della schiena. Mantieni la posizione per almeno 1 minuto.



### IL FOAM ROLLER,

anche detto semplicemente "rullo", è uno strumento utilizzato in ambito sportivo da moltissimi professionisti e praticanti amatoriali, ed è anche un prezioso alleato del runner.

Può essere impiegato per gli esercizi di fisioterapia mirati al recupero muscolare, come stimolo allenante, per migliorare l'equilibrio e la propriocezione o, ancora, per stimolare il "core" addominale.

In queste pagine puoi trovare alcuni esercizi da effettuarsi con il rullo da pilates lungo 90 centimetri. Gli esercizi riflettono la versatilità di questo attrezzo e sono particolarmente utili al runner per lavorare su alcuni dei suoi classici punti deboli. 

2

## GIOCO DI EQUILIBRIO

**A COSA SERVE** Attivazione completa del core addominale.

**FAI COSÌ** Appoggia completamente la schiena sul rullo: sia la testa che l'osso sacro devono essere a contatto con l'attrezzo (2a). A questo punto, per mantenere un corretto allungamento della schiena, schiaccia la zona lombare sul rullo (2b). Starai così eseguendo una retroversione del bacino, allungando la schiena e attivando il core. Mantieni la posizione per 30 secondi/1 minuto.



2a



2b



3a

3

## GIOCO DI COORDINAZIONE

**A COSA SERVE** Attivazione di tutto il core addominale e dei muscoli obliqui dell'addome.

**FAI COSÌ** Mantieni il piede destro in appoggio a terra e il sinistro sollevato a 90°. Appoggia la mano destra all'interno del ginocchio sinistro ed effettua una spinta isometrica con entrambi (**3a**). Mantieni la tensione per 20/30 secondi da 3 a 5 volte. Ripeti dall'altra parte. Per rendere l'esercizio più intenso, solleva il braccio sinistro verso l'alto (**3b**).



3b

4

## GAMBE IN APPOGGIO SUL RULLO

**A COSA SERVE** Attivazione completa dei muscoli delle braccia, delle gambe e dell'addome.

**FAI COSÌ** Appoggia le mani a terra, rivolte in avanti, e i piedi sul rullo (**4a**). A questo punto solleva i glutei da terra (**4b**) e mantieni la posizione per 20/30 secondi. Se vuoi rendere l'esercizio ancora più intenso, prova a sollevare una gamba (**4c**).



4a



4b



4c