

STABILIZZA LA TUA CORSA **col potenziamento muscolare**

Per migliorare la postura durante la corsa è fondamentale avere una tecnica di corsa biomeccanicamente valida ed efficace, la quale può dipendere da diverse fattori , quali :

- Equilibri corporei tra muscoli agonisti e antagonisti
- Articolazioni mobili e flessibili
- Muscoli tonici e flessibili

In questo articolo vediamo come poter sviluppare al meglio la muscolatura della parte la muscolatura del busto e del bacino mediante un potenziamento mirato, intelligente e utile. In linea di massima molti podisti effettuano il potenziamento muscolare per la parte inferiore del corpo, sia a carico naturale e sia con sovraccarichi , in quanto gli permette di sviluppare la forza muscolare degli arti inferiori, i quali sono considerati i principali muscoli coinvolti nella corsa. Ma oltre a sviluppare i muscoli delle gambe è necessario stabilizzare la parte superiore del corpo, in quanto il busto, le braccia, e il bacino non sono "accessori" da portarsi dietro durante la corsa, ma fanno parte del movimento armonico, fluido e redditizio, soprattutto quando dobbiamo correre per diverse ore. Per questo motivo vediamo in maniera specifica come poter sviluppare la parte superiore del corpo compreso il bacino per migliorare la tecnica di corsa, correre più veloci risparmiando energia. L'apparato locomotore è costituito da ossa, articolazioni e muscoli, che danno un determinato aspetto e assetto al nostro corpo, lo sviluppo o meno di una determinata parte del nostro corpo condiziona il nostro aspetto e la nostra postura. Prima di analizzare il potenziamento muscolare dei muscoli superiori del corpo, vediamo in maniera semplice come si possono dividere i muscoli del busto.

In base alla loro funzione Muscoli del Busto e delle Braccia possono essere suddivisi in:

- **Estensori** (grande dorsale, interspinosi, intertrasversari, rotatori, multifido, semispinali et)
- **Inclinatori del busto** (obliquo esterno , obliquo interno , quadrato dei lombi , ileopsoas , grande dorsale , intertrasversari , rotatori , multifido etc)
- **Torsione del busto** (obliquo interno omolaterale , obliquo esterno, controlaterale , rotatori controlaterali , multifido controlaterale , semispinali controlaterali
- **Flessori del busto** (Retto addominale)
- **Flessione ed estensori del braccio** (bicipiti, tricipiti e pettorali)
- **Elevatori del braccio** (deltoidi anteriori, posteriori)



Senza entrare troppo nello specifico dal punto di vista anatomico possiamo affermare che dal punto di vista pratico e funzionale è necessario tonificare, rendere stabile e flessibili la parte superiore del nostro corpo mediante esercizi di potenziamento. In linea di massima il potenziamento deve riguardare i muscoli posteriori del dorso, muscoli anteriori, muscoli flessori ed estensori del braccio, muscoli flessori ed estensori del bacino. Per fare in modo di avere un equilibrio muscolare e quindi un equilibrio generale del nostro corpo, è necessario potenziare ed allungare i muscoli agonisti e muscoli antagonisti. Per capire meglio il concetto teniamo presente che nella flessione del braccio con palmo rivolto verso di noi si potenzia il muscolo bicipite del braccio (muscolo agonista) e si rilascia allungandosi il muscolo tricipite (muscolo antagonista). Da ciò si evince l'importanza di potenziare ed allungare in maniera efficace entrambi i muscoli, perché in generale se un muscolo è troppo potente e l'altro non si allunga a sufficienza si potrebbe andare incontro a strappi e contratture muscolari. Un esempio classico per il podista è la contrattura del muscolo posteriore della coscia (bicipite femorale) poco flessibile a riguardo di un muscolo potente come il quadricipite muscolo anteriore della coscia.

Vediamo alcuni esercizi di potenziamento muscolare per stabilizzare il busto

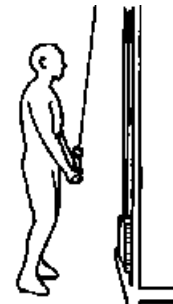
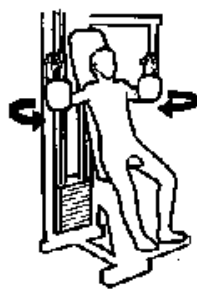
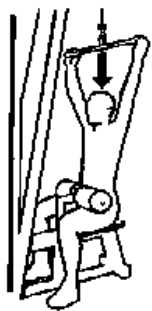
Lat machine
(dorsali)

Pectoral machine
(Pettorali)

Flessioni braccio
(bicipiti)

Estensioni braccio
(tricipiti)

Alzate frontali
(Deltoidi anteriori)



Alzate dietro
(deltoidi posteriori)

Torsione busto
(addominali obliqui)

Crunch normale
(retto addominale)

Crunch inverso
(Addominali bassi)



Questi esercizi su menzionati sono solo alcuni che possiamo svolgere per migliorare il potenziamento muscolare e quindi la postura durante la corsa. Le regole generali da rispettare per far sì che il potenziamento dei muscoli del busto sia efficace per la nostra corsa, devono essere le seguenti:

- **Potenziare e allungare muscoli agonisti e antagonisti** (esempio bicipiti e tricipiti, pettorali e dorsali, deltoidi anteriori e posteriori) in pratica il nostro corpo deve lavorare e allungarsi in armonia;
- **Utilizzare serie lunghe** da 20/25 ripetizioni per ogni serie, ed eseguite a mò di circuito, cioè un esercizio dietro l'altro senza recupero, e ripetere circuito da 3 alle 5 volte in base alla nostra condizione fisica;

- **Usare pesi medio/leggeri** pari al 50/70% del nostro massimale che è possibile valutare mediante 1RM , dovremmo in pratica riuscire a svolgere le ripetizioni programmate (20/25) arrivando alla fine con la sensazione di poterne farne altre;
- **Recupero breve**, tra un circuito e l'altro il recupero deve essere breve compreso tra 45" e 1'00, tutto dipenderà dalla nostra capacità di recupero, all'inizio possiamo dare più tempo di recupero e poi man mano accorciarlo;
- **Eeguire stretching dopo potenziamento**, come abbiamo evidenziato nella premessa alla fine del potenziamento è obbligatorio e necessario fare stretching in quando il muscolo di potenza (quindi si accorcia) e necessita di essere allungato per ridargli elasticità; in questo modo avremo un muscolo tonico, ma allungato e tutto ciò terrà gli infortuni lontani da noi.
- **Eeguire esercizi di mobilità articolare**, la differenza negli esercizi di mobilità articolare rispetto allo stretching è data dal fatto che non si mantiene la posizione per allungare la muscolatura, ma si effettuano esercizi di ampiezza articolare e di circonduzioni per rendere flessibile e mobili le articolazioni predisposte al movimento del busto, delle braccia, del bacino.

Tutti questi esercizi possono essere svolti una volta a settimana, o anche due volte a settimana lontano dalle gare, si possono eseguire anche a corpo libero si necessita solo di un tappetino, possiamo svolgere sia esercizi per le braccia, busto e addominali senza l'uso degli attrezzi. All'inizio dopo una seduta di potenziamento per il busto e braccia si possono avvertire nella corsa delle tensioni ulteriori. Il consiglio per limitarli ed eliminarli del tutto è quello di svolgere dopo la seduta di potenziamento una leggera corsa con allunghi facendo attenzione a rilassare la parte superiore del tronco, effettuando dei lanci della palla medica da 1 a 2kg, in questo modo scioglieremo ancor più i muscoli coinvolti nel potenziamento muscolare, e svolgere esercizi di mobilità articolare, oltre che di stretching mirato!

Buona corsa !

Antonacci Ignazio
www.runningzen.it
ignazioantonacci@runningzen.it