



## Perché correre?

Allenamento slide — 06 marzo 2018

PERCHE' E COME CORRERE

La corsa e il jogging sono tra gli sport ricreativi più diffusi al mondo, perché i motivi sono tanti, la gente si avvicina alla corsa, Jogging per diverse motivazioni che cambiano da soggetto a soggetto, ma si possono racchiudere nella perdita

di peso, nel migliorare la pressione sanguigna, rafforzare muscolatura, rafforzare apparato cardiorespiratorio, migliorare l'umore. La corsa poi non costa molto, basta un paio di scarpe ottime da running e completi tecnici. È versatile, si può correre in qualsiasi luogo, momento, con qualsiasi condizione meteo. Nonostante questi elementi positivi che incentivano a correre e fare jogging, è fondamentale capire che ci possono essere modi "corretti" per correre e modi "errati" che potrebbero portare ad abbandonare della pratica sportiva, e in questo caso della corsa ! Inoltre, noi essere umani SIAMO NATI PER CORRERE , la corsa è un gesto naturale, il corpo umano si è evoluto nei secoli per correre, soprattutto per le lunghe distanze. I legamenti flessibili della gamba e del piede e i tendini fungono da molla , mentre il tronco permette di ruotare le braccia e di correre senza perdere l'equilibrio. Quindi , quando si tratta di correre a lungo per diverse ore di allenamento , noi essere umani ci troviamo a nostro agio.

### BENEFICI DELLA CORSA

- **Aumenta la massa magra:** un'attività regolare e costante migliora la massa magra del nostro corpo, e cioè tutto ciò che è contenuto nel corpo a eccezione del grasso e quindi include organi, sangue, pelle, ossa e soprattutto muscoli. La corsa sicuramente abbassa il grasso corporeo e allo stesso tempo migliora la massa magra, migliorando di seguito anche l'aumento del Metabolismo basale.
- **Brucia molte calorie:** come ben sappiamo la corsa è uno degli sport che consuma molte calorie, rispetto ad esempio al Nuoto , Ciclismo, Wellness. Tutto ciò perché le masse muscolari coinvolte e il movimento ciclico e continuo prolungato nel tempo , permette un consumo che si può calcolare con  $1\text{kcal} \times \text{kg di peso} \times \text{km percorso}$  . Ovvio che il consumo calorico dipende anche dal proprio peso corporeo ( chi pesa di più consuma di più), dall'intensità della corsa, e dalla economicità del gesto tecnico !
- **Aumenta il Vo2Max :** la corsa migliora e aumento il consumo di ossigeno, cioè la massima quantità di ossigeno che il corpo riesce a trasportare e usare durante l'attività fisica (la corsa ) e aumenta di intensità nel corso del tempo . Migliorando il consumo di ossigeno, si migliorerà anche la capacità di sopportazione della fatica , migliorando di contro le proprie potenzialità fisiche.
- **Regola livello di colesterolo:** la corsa va ad abbassare il colesterolo cattivo (LDL) e a innalzare il colesterolo buono (HDL). Tutto ciò capita benissimo qual è il risultato sulla salute del soggetto, soprattutto per coloro che soffrono non solo di colesterolo elevato, ma anche di malattie cardiache.
- **Migliora benessere psicofisico:** è indubbio che con la corsa non si ottengono solo miglioramenti sul fisico , ma anche e soprattutto dal punto di vista mentale, psicologico. Non a caso coloro che iniziano a correre poi non riescono più ad abbandonarla , in quanto le endorfine liberate e la successiva sensazione di benessere raggiunta, permette di raggiungere quell'equilibrio psicofisico fondamentale per vivere meglio.

COME INIZIARE A CORRERE

La corsa come abbiamo visto apporta notevoli miglioramenti dal punto di vista fisico e mentale, però è molto impegnativa e traumatica , se non si mettono in pratica delle semplici regole approcciandosi con gradualità. Quindi la prima parola è "gradualità", diventa fondamentale iniziare con calma, eventualmente all'inizio camminando e poi man mano che si è

notato un miglioramento dal punto di vista della forza muscolare, della resistenza, del sistema cardiovascolare , si stanno man mano adattando a quello stimoli, è opportuno incrementare o intensità o durata dell'allenamento. Almeno all'inizio è preferibile aumentare un solo parametro per volta per non sovraccaricare organismo e avere problemi ai tendini, articolazioni, muscoli, andando incontro a infortunio che ti farebbero scoraggiare. Prima di iniziare come sempre effettuate una visita medica per attività sportiva con tutti gli esami previsti dal punto di vista medico.

Non dimenticate mai la regola di svolgere sempre un buon riscaldamento e un defaticamento per ritornare alla calma iniziale. È importante abbinare alla fase di riscaldamento degli esercizi di mobilità articolare, mentre nella fase conclusiva dell'allenamento si possono inserire degli esercizi di stretching, i quali è preferibile svolgerli sempre dopo un riscaldamento adeguato o dopo la seduta. Il tempo a disposizione per un buon riscaldamento e defaticamento deve essere individuale, ma il linea di massima 15'-20' di riscaldamento e 10-15' di defaticamento possono essere più che sufficienti per tutte le categorie di runners.

Correre significa anche curare altri aspetti, come menzionato sapere cosa indossare, utilizzando abbigliamento tecnico traspirante permette di correre serenamente senza accusare troppi problemi fisici. Le scarpe sono fondamentali, prima di comprarne uno, è opportuno recarsi da un negozio tecnico che possa analizzare il vostro piede e arco plantare (piatto, neutro , cavo), oppure il vostro appoggio (neutro, supinatore , pronatore). In base ai risultati ottenuto da un test dell'appoggio piede e a un'analisi accurata della vostra corsa , è possibile scegliere la scarpa adeguata per evitare problematiche fisiche. Una volta scelta la scarpa adatta per voi , fate in modo di capire quand'è il momento per cambiarla, di norma le scarpe si consumano dopo 700-800km, ma dipende dal vostro peso, percorsi utilizzati. Appena sentite le scarpe scariche e percepite i primi dolori articolari, muscolari e tendini, forse è il momento di cambiarle.

## DOVE CORRERE

Fondamentale non è solo correre, ma anche capire dove correre, quindi sfruttando al meglio tutto quello che la natura ci ha messo a disposizione per correre. Lo scopo è quello di alternare il più possibile i percorsi di corsa, quindi non solo asfalto, ma anche erba, sabbia, percorsi sterrati, pianura , saliscendi. Tutto ciò vi permetterà di dare in primis uno stimolo allenante ogni volta che correte, ma soprattutto permetterà di non sovraccaricare tendine , caviglie, muscoli correndo sempre sullo stesso percorso e quindi allo stesso modo. Quindi variare il percorso di corsa è fondamentale non solo per migliorare le prestazioni, ma anche non infortunarsi .

## NON SOLO CORSA

Oltre alla corsa è opportuno svolgere altre attività ed esercizi per migliorare la propria postura, la tonificazione muscolare, il core stability, l'equilibrio e quindi la propriocettiva. A supporto di questi esercizi e attività complementari alla corsa, ci vengono incontro dei piccoli attrezzi o supporti come possono essere :

- Manubri per migliorare la tonificazione muscolare
- Palla medica per svolgere esercizi di lancio e di addominali
- Fit-Ball , una palla ove ci si può sedere e svolgere esercizi per il core
- Step per svolgere esercizi di tonificazione generali
- Elastici con diversa resistenza da utilizzare sia per mobilità articolare e sia come potenziamento muscolare
- Tappetino da palestra per svolgere esercizi addominali e stretching

Come potete notare sono semplici e piccoli attrezzi che ognuno di noi può avere tranquillamente a casa e utilizzarli all'occorrenza, non prendono troppo spazio e sono molto utili da abbinare alla pratica della corsa. Il tutto sempre nel concetto di utilizzare la corsa per migliorare la propria condizione psicofisica, ma al tempo stesso non esagerare ed evitare infortuni!