



## RUNNING: L'ALLENAMENTO IDEALE PER TORNARE IN FORMA!

### I BENEFICI DEL RUNNING

La bella stagione è alle porte, la prova costume si avvicina, il running è l'allenamento che ti permette di arrivare felice e in forma all'estate!

Il Running è indicato a tutti perché i benefici di questa attività sono molteplici: mantenimento, dimagrimento e miglioramento delle prestazioni atletiche.

Non solo, il running aiuta a ridurre lo stress perché la corsa provoca il rilascio di endorfine e serotonina, ovvero gli ormoni della felicità. Non solo, secondo alcune ricerche chi corre costantemente può ridurre la propria età biologica di 9 anni grazie all'aumento della circolazione e all'apporto di ossigeno che rendono la pelle più soda e più giovane.

Anche il cuore e il sistema immunitario si rafforzano con la corsa, riducendo così il rischio di malattie.

### COSA TI SERVE PER INIZIARE A CORRERE?

Il running richiede in primis l'utilizzo di un paio di scarpe da corsa adatte al tipo di terreno dove ti alleni è fondamentale per la qualità dei risultati.

Le scarpe da running ideali devono essere in primis comode, cioè adatte alla tua corporatura (peso corporeo e forma del piede) per preservare la salute delle tue articolazioni.

Inoltre devono essere utilizzate esclusivamente per la corsa, quindi non devi utilizzarle per altre attività.

Un altro accessorio importante e indispensabile è il cardiofrequenzimetro: lo strumento che misura i battiti del cuore al minuto, fondamentale per capire come ti stai allenando, come puoi migliorare e ottimizzare i tuoi sforzi e conoscere meglio le reazioni del tuo corpo.

## **COME IMPOSTARE IL TUO ALLENAMENTO PER OTTENERE MIGLIORI PERFORMANCE?**

Come in ogni aspetto della vita, anche nella corsa, se vuoi raggiungere un obiettivo è indispensabile seguire un percorso e tutte le indicazioni necessarie per raggiungere l'obiettivo.

Indipendentemente dal tuo livello di preparazione, per migliorare le tue performance nel running devi lavorare su: l'efficienza dell'apparato cardio respiratori, la resistenza e il potenziamento muscolare

I seguenti esercizi sono volti a migliorare i tuoi obiettivi di performance:

- Scatti Brevi per migliorare la tua potenza esplosiva e tecnica di corsa
- Cambi di ritmo per migliorare la tua velocità
- Ripetizione in salita per sostenere sforzi fuori soglia
- Sprint finale per migliorare la resistenza

Per migliorare le tue performance la corsa non è l'unico allenamento, è necessaria anche una preparazione indoor per allenare i muscoli interessati nella corsa.

## COME ALLENARSI ALLA CORSA IN PALESTRA, QUALI ESERCIZI PER IL POTENZIAMENTO MUSCOLARE ?

Per te che ami il running e vuoi ottenere risultati l'allenamento in palestra è fondamentale.

Gli esercizi da svolgere in indoor devono potenziare di gambe e glutei, rafforzare il Core Stability (i muscoli del tronco: addominali e lombari) e sviluppare la Propriocettività, vediamoli nello specifico.

- In palestra puoi effettuare gli esercizi di **potenziamento muscolare e tonificazione di gambe e glutei** che sono i muscoli che intervengono nella corsa. Innanzitutto ti consigliamo di concentrarti sugli esercizi multi-articolari con macchine isotoniche o pesi liberi che coinvolgono contemporaneamente più muscoli, come ad esempio: lo squat e gli stacchi da terra poiché coinvolgono più articolazioni che interessano la corsa: caviglia, ginocchio e bacino. Per ottenere risultati e migliorare le proprie performance devi allenare la forza almeno un paio di volte la settimana; inizia gradualmente, da un minimo di 3 esercizi ad un massimo di 5 con poche ripetizioni e poche serie. Dedica a questi esercizi almeno 20 minuti.
- In palestra puoi praticare anche circuiti di funzionale a corpo libero o con attrezzi che stimolano l'allenamento in situazioni di disequilibrio sollecitando quindi l'utilizzo sia degli arti inferiori che del tronco.
- In palestra hai la possibilità di svolgere **esercizi propriocettivi**, tramite l'utilizzo di bosu, fitball e tavolette propriocettive, volti prevenire spiacevoli lesioni a ossa, muscoli, tendini e legamenti. Questi attrezzi migliorano la sensibilità dell'appoggio del piede e di conseguenza la propriocettività o l'equilibrio.

Per non rischiare infortuni e incidenti è importante allenarsi costantemente e non saltare nessuna delle fasi della corsa. In particolar modo è fondamentale il riscaldamento che coinvolge l'apparato muscolare, le articolazioni, i nervi e i processi del metabolismo.

Ogni volta che termini il tuo allenamento ritagliati 10 minuti per fare dello stretching.

Lo stretching, ovvero gli esercizi di stiramento e rilassamento muscolare, è un'attività da non sottovalutare.

**Tutte queste attività possono essere svolte sia singolarmente che all'interno di gruppi attraverso la frequenza di corsi fitness che prevedano il potenziamento dei muscoli interessati nella corsa.**

**Se i tuoi obiettivi di running sono importanti, come una maratona, ti consigliamo di rivolgerti anche ad un Personal Trainer capace di darti le guide per un'ottimale preparazione atletica.**