

# Consigli per correre



**Fate già attività fisica oppure avete intenzione di cominciare a farla seriamente, ad esempio, correndo con regolarità. Prima di iniziare è opportuno riflettere un attimo su come affrontare la giusta preparazione.**

## **Solo in buone condizioni di salute**

- Quando si è malati, non si deve correre. Dopo un'influenza bisogna astenersi dal correre almeno il doppio dei giorni in cui si è stati male.
- Se si hanno dolori all'apparato locomotore (ad es. il tendine di Achille infiammato, male alle ginocchia), è meglio non correre.
- I principianti, soprattutto dai 40 anni in su, dovrebbero sottoporsi prima a un controllo medico del loro stato di salute.

## **La giusta dose di sforzo**

- Correre sì, ma con moderazione. I principianti devono lasciare al corpo il tempo sufficiente per abituarsi allo sforzo (per preparare una corsa di 3-5 chilometri occorrono almeno 10 settimane di allenamento). Prima bisogna aumentare la frequenza (numero di corse), poi la durata e infine l'intensità dell'allenamento.
- I principianti tendono spesso a correre a una velocità troppo elevata. È invece consigliabile mantenere un ritmo che permetta di parlare durante la corsa.
- I corridori più ambiziosi devono invece ascoltare il loro corpo. Quando le prestazioni sono in calo, è ora di scalare una marcia.

## **Meno fatica per le articolazioni**

- Cambiare tipologia di terreno aiuta. Rispetto all'asfalto i percorsi sterrati o battuti affaticano molto meno le articolazioni e sono perfetti per allenare la coordinazione.

## **Uno stile di corsa efficiente**

- Quando si corre è importante atterrare con il piede vicino al corpo. A seconda del tipo di terreno e della velocità, il piede può atterrare e toccare il suolo nella zona del tallone o dell'avampiede / metatarso.

- Il busto va mantenuto eretto e lo sguardo dritto.
- I gomiti sono piegati almeno a 90 gradi e le braccia oscillano avanti e indietro in coordinazione con le gambe. Questo movimento consente di mantenere una frequenza di passi elevata e quindi una cadenza ottimale.

### **Riscaldamento e recupero**

- È consigliabile fare esercizi di riscaldamento (warm-up) e defaticamento attivo (cool-down), soprattutto quando le sedute di allenamento sono impegnative.
- È bene inoltre intervallare agli allenamenti un giorno di riposo. Chi è ancora alle prime armi dovrebbe concedersi 2-3 giorni di pausa distribuendo le sedute di corsa durante la settimana.
- L'aumento di prestazione avviene infatti durante la fase di riposo, per esempio utilizzando il minirullo della Suva per un automassaggio.

### **Allenare forza ed equilibrio**

- Spesso ci si infortuna perché si scivola o si inciampa. Questi infortuni si possono però evitare allenando in modo mirato forza ed equilibrio.
- Per una corsa efficace è importante avere una muscolatura del tronco ben sviluppata. L'azienda Vikmotion consiglia ad esempio di svolgere 2-3 volte a settimana, per 10 minuti, esercizi di potenziamento del tronco.

### **La scarpa giusta**

- L'assortimento di scarpe da corsa è ampio almeno quanto le necessità di chi le indossa.
- È pertanto raccomandabile recarsi in un negozio specializzato e farsi consigliare da un esperto.
- Le scarpe da corsa vanno sostituite regolarmente per evitare di sovraccaricare il corpo a causa della perdita di stabilità e ammortizzamento delle scarpe. A seconda dell'uso che se ne fa, del peso di chi le indossa e del terreno su cui si corre, la scarpa ha una durata di vita compresa tra i 700 e i 1200 chilometri. Se si corrono 20 chilometri la settimana, la durata di vita della scarpa è pari a circa un anno.
- Chi si allena in modo regolare dovrebbe avere più di un paio di scarpe da corsa. Cambiare scarpe infatti fa bene al piede e alle articolazioni e serve a prevenire una sollecitazione unilaterale. Le scarpe vecchie non offrono abbastanza sostegno.