

Anche se in questo periodo non è possibile macinare dei km di corsa, ci tengo a ricordarvi il ruolo importantissimo del **RISCALDAMENTO** prima di qualsiasi allenamento.

Sia che si stia per eseguire una seduta sui rulli o sul tapis roulant, sia che si stia per iniziare un circuito a corpo libero è **importante fare i giusti esercizi per “mettere in moto” il nostro corpo.**

Molti runner podisti o anche atleti di buon livello si riscaldano poco prima di iniziare un lavoro centrale o una sessione di ripetute perché il loro focus rimane sulla parte “qualitativa” dell’allenamento.

In realtà sarebbe **importante** effettuare **un’attivazione completa** e efficace per ogni seduta di allenamento anche per un lento rigenerante.

Deve diventare **un must**, una componente irrinunciabile ad ogni allenamento, forse esagero nel dire che è la **partepiù importante** dell’allenamento, si perché ha un’azione preventiva eccezionale, in quest’articolo spiegherò nel dettaglio per farvi capire cosa intendo **conriscaldamento completo e attivante.**

Io nei miei corsi o nelle sedute di allenamento personale inizio sempre con **dellecirconduzioni di bacino**, il centro di tutto... l’ombelico del mondo per citare una canzone che mi piace tanto, il bacino coinvolge tanti muscoli ,retto addominale, trasverso, obliquo, ileopsoas, grande gluteo, medio gluteo, piccolo gluteo, tensore della fascia lata, piriforme, otturatore esterno ed interno, quadricipiti, fascia lata, flessori con bicipite femorale, semitendinoso, semimembranoso, gracile, sartorio, quadrato dei lombi, lunghi del dorso, grandorsale etc....tanti muscoli, diciamo che **il bacino è il centro del corpo umano**. Da qui capirete l’importanza che riveste un attivazione totale di questo “CENTRO”.

**CIRCONDUZIONI DI BACINO** disegnare dei cerchi sempre più ampi con il bacino tipo hula hoop, ampiezza dei piedi in appoggio pari alla larghezza delle spalle, all’inizio cerchi piccoli poi sempre più grandi, cerca di rimanere fermo con le spalle e tieni alto il tono addominale e dei glutei. 10 circonduzioni da un verso poi cambiare verso, si può allargare leggermente i piedi dopo la prima serie. Si possono fare più serie essendo il primo esercizio della serie per attivarsi meglio.

**SLANCI IN FLESSO ESTENSIONE** flettere l’anca in avanti ed estenderla dietro oscillando gamba e coscia a pendolo, mantenere un buon tono del core addome glutei e dorso per

stabilizzare il corpo che subisce il moto oscillatorio di un arto mentre l'altro rimane ben saldo a terra. Nella flessione in avanti angolo ginocchio 90° mentre nell'estensione distendendo l'arto. Coordinare bene gli arti superiori incrociando braccio e gamba opposta, l'esercizio ha una componente tecnica da sfruttare e anche una propriocettiva stimolando l'equilibrio.

**MOLLEGGI DEL BUSTO IN AVANTI** flettere il busto in avanti e riportarlo in posizione di partenza estendendolo coordinando gli arti superiori che hanno un'azione oscillatoria avanti indietro incrociata. Alta la valenza coordinativa e quella di stretching dinamico dei flessori e di tutta la catena cinetica posteriore. Non flettere le ginocchia o un minimo per assecondare il gesto se si avverte rigidità che dovrebbe comunque allentarsi con le ripetizioni.

**MOLLEGGI SULLA CAVIGLIA** se c'è un'articolazione che deve sopportare tanto carico e trasferire forze insieme al tendine principe della corsa, tendine d'Achille, questa è la caviglia. Scaldarlo e attivarlo bene è un dovere per il runner soprattutto se sono arrivati gli anta....ma in effetti anche per i più giovani che sono nella fase di adattamento, insomma per tutti. Molleggiare con i talloni a terra, le ginocchia flesse in leggera divaricata dei piedi e con le mani sui fianchi. Si dovrebbe sentire elasticizzare il tendine e il muscolo tricipite soprastante, irrorare il più possibile quest'articolazione è un'azione preventiva fondamentale.

**ABDUZIONI E ADDUZIONE DELL'ANCA** in effetti sono slanci come quelli sopradescritti con aggiunta un'azione di abduzione e adduzione dell'anca. Importante è cercare di stabilizzare bene con gli addominali e il dorso l'azione e nello stesso tempo mobilitare il più possibile l'anca rilassando i muscoli che lavorano per stabilizzare l'anca come il comparto glutei e gli adduttori.

**MOLLEGGI IN AVANTI** sono cugini dei molleggi del busto in avanti con la peculiarità di portare entrambi gli arti superiori in slancio avanti e di lato dx e sx.

**WINDIMLL** qui rubiamo dal mondo delle kettlebell un esercizio interessantissimo con più valenze motorie, tradotto MULINO A VENTO, in questo esercizio portiamo in rotazione interna i piedi in appoggio, le ginocchia sono tese, da qui portiamo verso l'esterno l'anca mentre l'arto superiore lato anca abdotta e disteso verso l'arto rimanendo perpendicolare al terreno, l'altro arto va disteso verso terra sfiorando le ginocchia le tibie e se si riesce le caviglia fino arrivando terra. Tantissime sono le azioni sinergiche in atto, l'allungamento attivo degli adduttori-flessori grande adduttore e bicipite femorale, della fascia lata, del tronco con una contrazione da un lato del quadrato dei lombi mentre azione contrapposta in allungamento dell'altro quadrato dei lombi. Esercizio dall'alta componente coordinativa e in aggiunta un'azione propriocettiva in quanto la testa guarda l'arto disteso superiore e quindi si

deve percepire quello che avviene sotto senza guardare stimolando l'equilibrio quindi i propriocettori di tutto il corpo insieme all'apparato vestibolare.

**ALLUNGAMENTO DINAMICO QUADRICIPITE** quanti svolgono il classico allungamento del quadricipite rimanendo in posizione statica su un arto, tantissimi, bene qui propongo di farlo in modalità dinamica stazionando solo 2"-3" secondi per arto in posizione estesa. Con questo esercizio allunghiamo il quadricipite portando bene il ginocchio sotto il bacino e stimolando il muscolo in elasticità, altissima anche la valenza propriocettiva cercando di rimanere in equilibrio.

**ACCOSCIATA IN STATICA O MOLLEGGIO** amo particolarmente questo esercizio poiché mi ha aiutato molto a mobilizzare l'anca e soprattutto elasticizzare il tendine d'Achille risolvendo fastidiose rigidità e infiammazioni croniche.

Spero di avervi trasmesso e indicato come in pochi minuti si può preparare al meglio il nostro apparato locomotore ad un allenamento. Con questa progressione di esercizi vi invito a considerare l'allenamento un programma completo di più parti.

**#iorestoacasa**

Buon **Home Training** a tutti

David