

Alcuni consigli per rendere l'appuntamento con la corsa

un momento di piacere e relax.

A cura del club correre

- In estate e' opportuno praticare attività sportiva (corsa o altro) soprattutto nelle ore fresche onde evitare eccessive perdite di minerali come il potassio e il magnesio con conseguente sensazione di spossatezza.
- Errore grave, correre indossando capi non traspiranti pensando che una furibonda sudorazione risolva il nostro problema di peso, **Attenzione, si perdono solo liquidi** che ben presto verranno necessariamente reintegrati, inoltre lo sforzo per correre "incartati" fa sì che il tempo di esercizio fisico che dovrebbe essere prolungato e in regime aerobico per avere dei benefici tangibili, si riduca al minimo.
- Praticare sport in gruppo (ad es. l'iniziativa del Club Correre presso la fiera) allevia il peso della seduta, se si ha la possibilità di trovare un compagno/a di allenamento l'ora vola senza accorgersene e per non venir meno all'appuntamento, si e' più costanti. Oltre a questo si conoscono persone con gli stessi stimoli sportivi il che e' molto importante e socialmente costruttivo.
- Evitare di fare running a stomaco pieno o a meno di tre ore dai pasti principali, lo stomaco e' intento a macinare il cibo e non

gradisce che il sangue necessario alla digestione sia dirottato alla periferia per portare ossigeno e “ benzina” ai muscoli.

- Bere e idratarsi, anche se non si ha sete, serve a proteggere i nostri reni e ad espellere le scorie, inoltre mangiare molta frutta e verdura per contrastare i radicali liberi, tra le cause dell'invecchiamento.



● **Esercizi di stretching**

- Bastano **solo 10 minuti** per restituire ai muscoli il tono che avevano prima di aver effettuato una corsa. Ecco **gli esercizi di stretching** ideali per chi pratica la corsa.

Tali esercizi possono essere eseguiti tutti insieme oppure suddivisi in due giornate.

Importante : fare stretching solo dopo aver corso, con la muscolatura calda. Gli esercizi se vengono fatti prima esasperando i movimenti potrebbero portare lesioni, si può anche fare un minimo di esercizio prima ma senza forzare, magari quando l'ambiente è già caldo.

- L'abbigliamento adeguato è un fattore molto importante, bisogna sempre indossare i capi giusti per ogni stagione, la ricerca della traspirazione è importantissima poiché il nostro corpo ha la necessità di disperdere grandi quantità di calore(a dirla breve sarebbero le calorie che si bruciano)

1. Muscoli gemelli del polpaccio (Gastrocnemio) :

porta avanti una gamba e distendi l'altra indietro mantenendo il contatto di tutta la pianta del piede con il suolo.



2. Muscoli del polpaccio (Soleo) :

lasciando la pianta del piede incollata al suolo porta avanti e fletti le ginocchia fino a sentire una certa tensione nel polpaccio.



3. Ischio tibiale :

è importante mantenere una leggera flessione delle ginocchia. Non tenere le gambe distese mantenendo le ginocchia bloccate.



4. Peroneo laterale :

da seduti avvicina una gamba al petto, ruota il piede con l'aiuto delle mani per portarlo verso di te.



5. Quadricipiti :

non ti dimenticare di alternare gamba. Per un miglior allungamento porta indietro le spalle.



6. Ischio tibiale :

essendo i muscoli propulsori principali per la corsa farai vari esercizi per allungarli.



7. Adduttori e tratto ischio tibiale :

porta avanti il tronco con le gambe separate senza piegare la [schiena](#).



8. Adduttori :

se non noti tensione puoi aiutarti coi gomiti spingendo verso le cosce.



9. Gli estensori della testa :

i muscoli della nuca lavorano durante la corsa e poche persone li allungano. Con questo movimento potrai rilassarli.



10. Schiena :

stendi le braccia e le gambe in direzione opposta per allungare la schiena il più possibile.



11. Gluteo medio :

questo movimento allunga il piramidale nel centro dei glutei.



12. Tibiale anteriore :

questa posizione ti permette di allungare la muscolatura della parte anteriore della gamba, il tibiale anteriore.



13. Psoas iliaco :

un muscolo che si contrae con facilità tra coloro che corrono. L'accorciamento può originare dolori lombari. Non ti dimenticare mai di questo esercizio nel quale devi sentire la tensione nella parte alta della coscia.



14. Inguini :

siediti accovacciandoti senza che i talloni si stacchino dal suolo.



15. Flessori della mano :

con le dita girate verso le tue ginocchia allunghi la muscolatura dell'avambraccio responsabile della flessione della mano.



16. Pettorali :

col peso del tuo corpo porta dietro un braccio e ricorda di

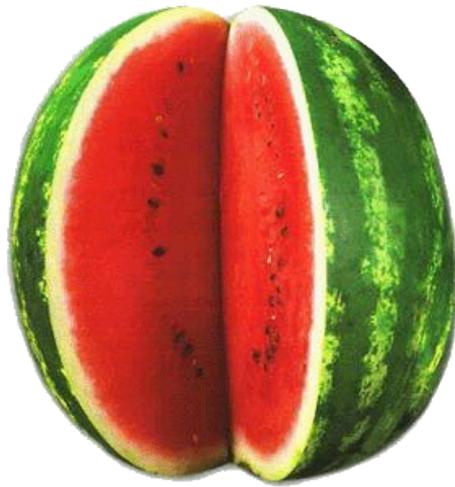
17. Spalle :

allunga verso l'alto le braccia

18. Tricipite :

porta dietro la schiena un braccio tirandolo dal gomito con

Buona corsa a tutti,
econ l'anguria party sempre più veloci



e soddisfatti

Giuseppe Palumbo Club Correre Galatina