

Running – Good Practice: Riscaldamento all'insegna della stabilità e della mobilità

Nella corsa, la stabilità e la mobilità costituiscono elementi essenziali per progredire in modo ottimale e prevenire gli infortuni. Questo perché per correre è necessario che a ogni passo l'intero corpo venga stabilizzato. Pertanto, gli esercizi di stabilità dovrebbero essere eseguiti prima di ogni corsa come preparazione fisica.



Il riscaldamento permette al corpo di prepararsi al meglio ad affrontare lo sforzo. Per stimolare il sistema cardiovascolare è sufficiente correre a bassa intensità, ciò permette anche di aumentare la respirazione e l'afflusso di sangue ai muscoli, migliorare l'elasticità muscolare e quindi proteggere dalle lesioni.

Eseguire un riscaldamento completo migliora la risposta del sistema nervoso, favorisce la coordinazione e la destrezza e incrementa l'attenzione e la concentrazione. Per completo s'intende un riscaldamento costituito da esercizi di stabilità e mobilità e da una corsa a bassa intensità. La corsa progressiva, in cui la frequenza cardiaca sale per un breve intervallo di tempo a livelli più elevati, segna il passaggio dal riscaldamento alla parte principale dell'allenamento.

Maggiori informazioni

- [Esercizi per un riscaldamento perfetto](https://suva.ch) | suva.ch

Indicazioni per l'esecuzione

Dopo il riscaldamento, un esercizio viene ripetuto 10-20 volte (= 1 serie) a seconda del livello di difficoltà. Avanzati

ed esperti possono aggiungere 1-2 serie in più o aumentare la difficoltà dell'esercizio. Tra gli esercizi viene inserita una breve pausa (30-45 sec.).

È necessario prestare attenzione alla corretta esecuzione dei movimenti. Qualora risulti impossibile eseguire correttamente l'esercizio, si deve interrompere la serie o passare alla variante più semplice. Grazie a queste varianti personalizzate, è possibile assolvere un buon allenamento della stabilità anche in presenza di gruppi eterogenei. La struttura dell'allenamento deve prevedere una scelta di esercizi diversificata, in modo che i gruppi muscolari ricevano sempre nuovi stimoli.

Esercizi di stabilità e mobilità

- Running – Good Practice: Riscaldamento all'insegna della stabilità e della mobilità: Esercizi di ginnastica dinamici
- Running – Good Practice: Riscaldamento all'insegna della stabilità e della mobilità: Mobilità
- Running – Good Practice: Riscaldamento all'insegna della stabilità e della mobilità: Stabilità – Tronco
- Running – Good Practice: Riscaldamento all'insegna della stabilità e della mobilità: Stabilità –Asse della gamba
- Running – Good Practice: Riscaldamento all'insegna della stabilità e della mobilità: Stabilità – Piedi

Fonte: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO