

IL FULCRO DELLA CORSA

Molti podisti dedicano tutto o quasi il tempo della loro preparazione negli allenamenti specifici per la propria attività, cioè la corsa, tralasciando altri aspetti e distretti muscolari che intervengono nel movimento stesso. Il fulcro, il centro della corsa e del corpo in generale, è dato dal nostro baricentro, da una buona postura e tonificazione addominale, da glutei forti e da una parte lombare ben allungata e flessibile. Valutando il tutto in maniera specifica si potrebbe pensare che questi distretti non hanno nulla a che vedere con la corsa in se e della prestazione, invece sono fondamentali e indispensabile per correre più forte e accusando meno infortuni.

ZONA ADDOMINALE

Gli addominali sono costituiti da un complesso di muscoli che rivestono la parete addominale, prendono origine dalle coste per inserirsi sul pube. Durante la corsa permettono una buona stabilità, un controllo maggiore della postura, una maggiore reazione per allenamenti brevi e intensi.

Le loro funzioni sono :

- fornire un'importante parete di contenimento dei visceri
- la loro contrazione consente di flettere, inclinare dal proprio lato e ruotare il tronco
- un ruolo particolare rivestono nella meccanica della respirazione
- nel mantenimento di una corretta posizione della colonna vertebrale.

Si suddividono in :

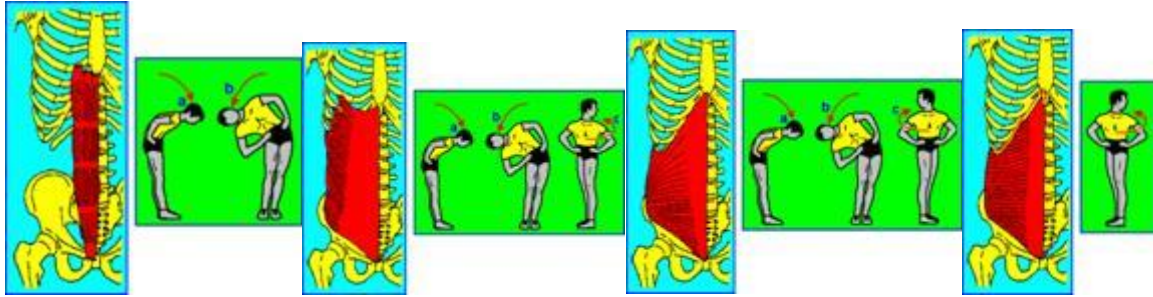
- Il retto dell'addome (addominali bassi e alti) *Flette il tronco (a) e lo inclina dal proprio lato (b) Abbassa le costole (espiratore).*
- Gli obliqui (esterni e interni) Esterno : *Flette (a), inclina dal proprio lato (b) e ruota il tronco (c) Abbassa le costole e agisce come espiratore. Interno : Flette (a), inclina dal proprio lato (b) e ruota il tronco (c) , Abbassa le costole e agisce come espiratore.*
- Il muscolo trasverso: *Ruota il tronco e abbassa le costole (espiratore). Interviene particolarmente nella espirazione forzata.*

1° retto addominale

2° obliquo esterno

3° obliquo interno

4° trasverso



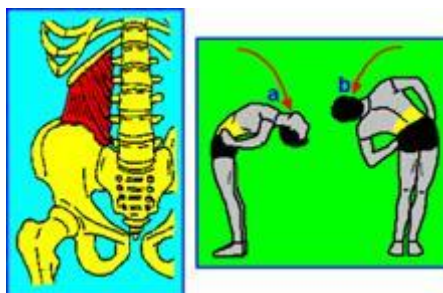
Esercizi per allenarli al meglio:

- Crunch normale (retto addominale)
- Crunch inverso (addominali bassi)
- Crunch in torsione (addominali obliqui)
- Flessioni laterali con manubri (obliqui esterni)
- Flessione e torsione con manubri (obliqui interni ed esterni)
- Alzate laterale del busto (obliqui laterali)

Per approfondire esercizi visionare sezione *allenamenti, ritmi e maratone* ([Scheda esercizi addominali per il podista >>>](#))

ZONA LOMBARE

Altro distretto corporeo importante per la funzione di deambulazione e quindi ancor più fondamentale nella corsa è la zona lombare del nostro corpo costituita dal muscolo **quadrato dei lombi**, il quale muscolo *Estende (a) e inclina il tronco dal proprio lato (regione lombare) (b)*. *Abbassa la dodicesima costola.*



Molti soggetti cercano di potenziare questo muscolo, ma in linea di massima esso è già tonico per via del movimento di deambulazione, mentre invece è fondamentale allungarlo al massimo e detendere le tensioni presenti in questa zona abbastanza delicata del nostro organismo. Una sua buona funzionalità dipende da una buona e tonica parete addominale che permette di sopportare ai carichi di allenamento e lavoro quotidiano. Per questo muscolo il consiglio è di allungarlo il più possibile, renderlo mobile con esercizi di allungamento e mobilità articolare, abbinando esercizi di respirazione profonda e posturali. Inoltre un peso corporeo moderato permette di mantenere in buono stato la zona lombare ed evitare dolori alla parte bassa della schiena (lombosciatalgia, ernie, discopatie).

ZONA GLUTEA

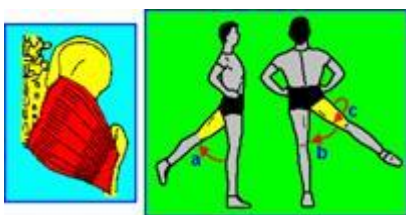
I Glutei sono muscoli molto importanti per la stabilizzazione del nostro corpo, per una buona postura e deambulazione, e diventano fondamentali durante la corsa. Essi si dividono in :

1°: Grande Gluteo: *Estende la coscia sul bacino e viceversa (a), la adduce (b) e la ruota all'interno (c).*

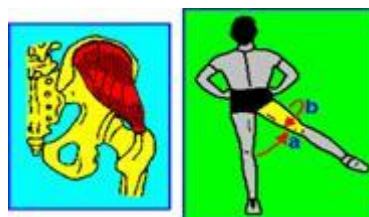
2°: Medio Gluteo: *Abduce (a) e ruota in fuori la coscia (fasci posteriori) (b).*

3°: Piccolo Gluteo: *Abduce (a), e ruota la coscia internamente (fasci anteriori) (b) e esternamente (fasci posteriori) (c).*

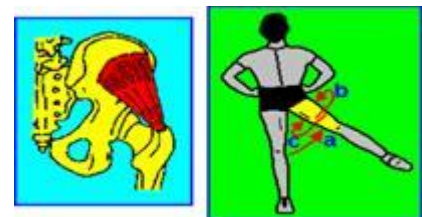
1° Grande G.



2° Piccolo G.



3° Medio G.



Molti podisti, e soprattutto uomini, tralasciano gli esercizi per il potenziamento dei glutei perché sempre considerati muscoli da far sviluppare solo ed esclusivamente alle donne per un fattore estetico. Ma i Glutei oltre a considerarli dal punto di vista estetico, è opportuno dargli quell'importanza per le funzioni molto importanti che rivestono per la corsa.

ESERCIZI PER SVILUPPARLI

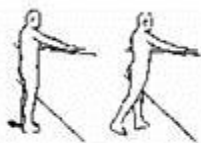
Oltre a poter sviluppare i Glutei mediante allenamento specifico con la corsa in salita, ci sono innumerevoli esercizi a corpo libero e con attrezzi isotonici per poterli sviluppare al meglio.

1. **Squat a corpo libero:** gambe leggermente divaricate larghezza della spalle, piedi in linea con il ginocchio, scendere lentamente e risalire facendo attenzione a controllare in movimento lentamente e spostando il bacino indietro per percepire maggior tensione ai glutei (a)
2. **Distensione gamba dietro:** questo esercizio lo si può svolgere il quadrupedia oppure in piedi mantenuti a una sbarra, o al muro, spingere la gamba dietro senza muovere troppo il bacino e ritornare al punto di partenza lentamente (b);
3. **Pressa con appoggio tallone:** posizionarsi alla pressa, tenendo presente che l'appoggio dei talloni deve essere spostato leggermente in avanti rispetto alla classica posizione utilizzata per eseguire la pressa per lo sviluppo dei quadricipiti, il lavoro deve essere percepito sui glutei maggiormente (c);
4. **Glutes Machine:** distensione gamba dietro facendo attenzione a controllare il movimento nella fase di andata e soprattutto nel ritorno, distendendo la gamba sempre oltre la zona lombare (d);

a) squat



b) distensione dietro



c) pressa



d) glutes machine



Questi esercizi possono essere svolti in una normale sessione di potenziamento muscolare, dando molta importanza all'esecuzione corretta del movimento, utilizzando un peso che sia moderato ed effettuando delle serie (da $\frac{3}{4}$ serie) per un numero di 20/30 ripetizioni in modo tale da avere un buon risultato dal punto di vista della tonificazione, potenziamento e aspetto estetico. Variare diverse volte gli esercizi non fossilizzarsi sulla stessa routine di esercizi di tonificazione, cambiare numero di ripetizioni e serie.

Un potenziamento e allungamento mirato per il "Fulcro del movimento" vi permetterà di correre sempre più velocemente possibile, sfruttare al meglio la vostra forza esplosiva, e incorrere in meno infortuni durante l'arco della preparazione fisica. Non vi resta altro che provare durante la settimana di inserire due routine di esercizi specifici per potenziamento addominale e glutei, e allungamento della zona lombare. Provare per credere non fossilizzatevi solo nel dover correre e basta, tralasciando altri aspetti importanti del nostro movimento.

Buona corsa e buon potenziamento!