



DI CORSA VERSO LA PRIMAVERA!

di

Serena Chiavaroli - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

Hai sempre praticato attività fisica ma non ti sei mai imbattuto nella corsa di resistenza?

Non hai mai praticato nessuna disciplina in particolare e ti piacerebbe avvicinarti alla corsa?

In entrambi i casi, questo è un dei periodi migliori per iniziare a correre, ma prima di mettersi all'opera, è bene seguire qualche consiglio:

1. **Prima di iniziare** è fondamentale acquistare un paio di **scarpe specifiche per il running**, necessarie per attutire gli impatti sulle articolazioni, specie se siete alle prime armi.
2. Se si è in **sovrappeso**, meglio **iniziare con la camminata molto veloce** e solo dopo diversi mesi di adattamento, procedere alternando la corsa alla camminata. E' necessario soprattutto in questo caso agire in parallelo, curando particolarmente la nutrizione al fine di facilitare la diminuzione di massa grassa.
3. **La corsa è l'evoluzione della camminata**, quindi bisogna **procedere con gradualità** partendo proprio dalla *camminata veloce da alternare alla corsa nelle prime settimane* di allenamento. Nelle prime sedute ad esempio è bene alternare 3'-4' di camminata molto veloce a 30"-1' di corsa per un totale di 20'-30'. Nella terza settimana è possibile aumentare il tempo dedicato alla corsa alternando ad esempio 2'-3' di camminata molto veloce a 2'-3' di corsa per 30'-40'. Dopo 5-6 settimane dall'inizio è possibile aumentare il tempo totale di allenamento a 40'-50' alternando la corsa per 4'-6' alla camminata veloce per 1'-2' fino a raggiungere 10'-15' di corsa continua in 8-10 settimane.
4. **Pianificare le sedute di corsa settimanali** è una buona strategia per ricercare continuità negli allenamenti. E' possibile **iniziare con 2 sedute di allenamento** intervallate da 2 giorni di recupero, in cui è possibile inserire comunque altre attività. Dalla terza settimana è possibile aumentare il numero di sedute dedicate alla corsa portandole a 3, intervallate da 1 giorno di recupero o dedicato alla pratica di altre discipline sportive.
5. **Inserire frequentemente variazioni del percorso**, scegliendo **varie tipologie di terreno**, alternandole anche nella stessa seduta così da ricercare un adattamento completo a stimoli anche molto diversi. All'inizio meglio limitare al minimo le salite (o meglio le discese di corsa), saranno il passo successivo, dopo aver preso molta dimestichezza con il gesto della corsa in piano.
6. **Ciascuna seduta di corsa deve essere preceduta da una fase di attivazione** di 6'-8' o più (a seconda anche delle condizioni ambientali e delle caratteristiche personali), nella quale è possibile inserire oltre alla camminata veloce, *qualche esercizio di stretching dinamico e/o di andature specifiche della corsa*. Questa fase è necessaria perché permette all'organismo di affrontare lo sforzo richiesto nelle migliori condizioni. **A fine seduta è altrettanto importante effettuare una fase di defaticamento** di almeno 5'-6' con la camminata veloce.
7. **L'idratazione è un aspetto fondamentale da curare già prima della sessione**. Nelle prime sedute, quelle meno impegnative, è possibile utilizzare una *bevanda ricca di vitamine ed elettroliti ma ipocalorica*. Successivamente, con sessioni più impegnative, è meglio scegliere una *bevanda che contenga anche una quota di energia oltre che vitamine e minerali*.
8. Il **core training** può essere un valido **alleato per migliorare la performance di corsa, contribuendo a ridurre il rischio di infortuni**. E' bene quindi integrare le sessioni di corsa con gli esercizi dedicati al rinforzo del "core" soprattutto se si è principianti [vedi articolo "Migliora ogni giorno con il core training"]. Gli esercizi di core training possono essere inseriti alla fine della seduta di corsa oppure in giorni diversi da quelli dedicati alla corsa.
9. **Stabilire degli obiettivi a medio e lungo termine** può aiutare a dare continuità all'allenamento. L'importante è scegliere traguardi realmente raggiungibili in tempi adeguati. Il preparatore atletico può essere di supporto in tal senso.

10. **Condividere gli allenamenti di corsa con qualcuno** è un ottimo stimolo per migliorare e può essere di aiuto nei momenti in cui la motivazione viene meno. E' fondamentale in ogni caso rispettare i propri limiti seguendo gli effetti prodotti dall'allenamento e i relativi progressi.

Divertitevi!

Buona primavera 😊