

## VARIA LA ROUTINE CLASSICA IN PALESTRA

E' inutile negarlo che chi legge il mio sito sa di trovare articoli sulla corsa, ma al tempo stesso ognuno di noi sa che l'obiettivo principale della corsa (e quindi anche del sito) è di migliorare la vostra condizione di benessere in generale, e ogni azione, e ogni informazione deve essere orientata a tale obiettivo... Capisco benissimo che l'allenamento con i pesi ( la palestra in genere) per i podisti è una costrizione , e si ritiene il potenziamento muscolare ( e anche lo stretching , addominali) una monotonia , per questo snobbato da molti podisti e non solo. La funzione del potenziamento muscolare, sia a corpo libero e sia con piccoli attrezzi, per i podisti è quella di migliorare le proprie prestazioni e soprattutto prevenire infortuni sopperendo meglio alla fatica dei chilometri percorsi, inoltre non guasta avere una muscolatura tonica e definita al meglio. Molti pensano che il potenziamento muscolare sia utile solo per le gambe in quanto è la parte del corpo che viene utilizzata maggiormente durante la corsa, ma avere una buona parete addominale tonica, avere una muscolatura del busto forte e tonica permette di correre meglio. Come ho diverse volte menzionato in altri articoli inerenti il potenziamento muscolare in palestra, non deve essere solo quello svolto con i pesi , le classiche macchine isotoniche, e i soliti bilancieri carichi di pesi fino all'estremo,ma ci possono essere delle varianti molto utile e molto più specifiche e produttive. Secondo il mio punto di vista per evitare monotonia nella routine del potenziamento muscolare si devono alternare durante la settimana, o durante i diversi periodi di preparazione, diverse tipologie di potenziamento muscolare, sia con i pesi, sia senza pesi, sia a carico specifico, sia a circuito , sia a serie, sia con attività collaterali di fitness (body pump,total body, ). Bisogna sempre ricordarsi che l'obiettivo principale è correre più a lungo, più veloce, e con meno infortuni, quindi il potenziamento muscolare deve essere programmato come supporto per il raggiungimento di questo obiettivo. Per tale motivo è importante che si "cambi la routine" in allenamento, e si rispettino alcune regole fondamentali per ottenere i risultati sperati.

### **Regole basi per un potenziamento efficace:**

- **Riscaldati bene:** molte volte mi trovo in palestra ad osservare ragazzi che si allenano con i pesi e che non effettuano nessun riscaldamento adeguato prima di svolgere le prime serie di potenziamento, il mio consiglio è invece quello di effettuare un riscaldamento con esercizi di mobilità articolare , poi riscaldamento cardiovascolare in base al distretto muscolare da allenare. Esempio, se devo iniziare ad allenare le braccia e il busto è opportuno eseguire riscaldamento per la parte superiore con macchine fitness , come top (rematore) , sincro (simulatore di corsa con aiuto delle braccia). Tutto ciò vi permetterà di preparare al meglio la muscolare specifica che dovrete allenare successivamente, idem per quanto concerne allenamento delle gambe è preferibile correre qualche minuto prima di svolgere la routine del potenziamento.
- **Non solo catena muscolare anteriore:** chiunque abbia avuto modo di frequentare la palestra si nota come la maggior parte della gente effettua volentieri e in maniera frequente esercizi per la catena anteriore del proprio corpo, esempio pettorali più che dorsali, quadricipite più che glutei, addominali più che lombari. Insomma, si cerca di sviluppare maggiormente quello che "si vede" e tralasciare i muscoli che "non si vedono" allo specchio. Mentre come noi tutti sappiamo il corpo umano è guidato da muscoli agonisti (che eseguono il movimento) a muscoli antagonisti (che si rilassano durante il movimento), sviluppare solo muscoli della catena anteriore porterebbe il corpo umano a uno squilibrio muscolare e pregiudicare il movimento e quindi di conseguenza la nostra corsa!
- **Non solo macchine isotoniche:** molte volte al podista che va in palestra gli viene elaborata una scheda prevalentemente con utilizzo della macchine isotoniche, ma se queste macchine hanno il pregio di essere sicure nel movimento in quanto rispettano un determinato range (escursione) articolare, al tempo stesso sono limitanti in quanto a volte prendono in riferimento una sola articolazione e dei muscoli in particolare. Mentre abbinare esercizi con le macchine isotoniche, a esercizi a corpo libero o con piccoli manubri permette al corpo di sviluppare altri adattamenti muscolari e anche il mantenimento e lo sviluppo della postura che non viene attivata in diversi esercizi con le macchine isotoniche. Quindi il consiglio è combinare esercizi con macchine isotoniche, esercizi con bilancieri, esercizi con manubri, esercizi con i cavi, esercizi a corpo libero.
- **Forza si, ma resistente :** lo sviluppo della forza ottenuto con il potenziamento muscolare utile per il podista deve essere orientato più che altro alla forza resistente , ma in determinati periodi della preparazione si può organizzare il potenziamento muscolare per sviluppare una buona capacità di forza e potenza muscolare cercando esecuzioni più brevi con pesi corrispondenti a un 65/70% del

proprio massimale , sempre però senza cercare la massima espressione di forza pura per evitare un aumento eccessivo della massa muscolare che condizionerebbe una fluidità durante la corsa.

- **Lavoro eccentrico e concentrico:** per capire questa distinzione è opportuno sapere che un muscolo può contrarsi in maniera **concentrica** quando i capi articolari si avvicinano (esempio flessione del braccio) , oppure **eccentrica** quando i capi articolari si allontanano (estensione del braccio). Nella corsa avvengono entrambe le situazioni, ma quella che crea maggior disagio è la contrazione eccentrica , esempio la corsa in discesa, tale situazione crea notevoli disagi dal punto di vista muscolare limitando la prestazione per una continua rottura delle fibre muscolari che viene accentuata nel momento in cui non c'è un controllo del proprio corpo e quindi della propria falcata. Per tale motivo e sopperire meglio a questo disagio muscolare, è opportuno inserire nella routine in palestra o per il potenziamento in genere, esercizi eccentrici, esempio accosciate verso il basso, affondi a corpo libero o con piccoli manubri, in tutti tali esercizi è opportuno controllare il movimento in fase di discesa (eccentrico).

Quindi riepilogando per un potenziamento efficace per la corsa è opportuno simulare il più possibile quello che accade durante la corsa, e in base al periodo di preparazione è opportuno modificare gli esercizi e la tipologia di potenziamento, iniziando prima con il potenziamento muscolare con le macchine isotoniche in quanto si riesce a controllare meglio il movimento, poi procedere con esercizi utilizzando i bilancieri e manubri, mentre gli esercizi di potenziamento a corpo libero possono essere inseriti in ogni momento della preparazione, e man mano che si avvicina la gara si inseriscono sedute di forza specifica con la corsa in salita.

Programmazione efficace per poter modificare la nostra routine in palestra:

Esercizio classico	Variante	Obiettivo	Serie/Rip
Pectoral machine	Piegamenti sulle braccia	Stabilizza meglio il bacino e lavorano in sinergia diversi distretti muscolari	3/15-25rip
Lat Machine	Trazioni alla sbarra	Oltre a svilupparsi dorsale , intervengono bicipiti, tricipiti, muscoli del bacino	3/15-25rip
Deltz Machine	Alzate laterali e frontali	Utile per deltoide anteriore, laterale , stabilizzazione muscoli del bacino	3/15-25rip
Tricipiti ai cavi	Distensione sbarra	Utile per sviluppare tricipite, pettorali, controllo dei muscoli bacino	3/15-25rip
Leg Pressa	Affondi frontali	Sviluppa la muscolatura anteriore e posteriore della coscia, stabilizza bacino	3/15-25rip
Leg extension	Squat /affondi	Intevengono altri muscoli secondari al retto femorale	3/15-25rip
Leg Curl	Flessione gamba ai cavi	Oltre a svilupparsi muscoli bicipiti femorali, intervengono muscoli bacino	3/15-25rip

Come si può notare dalla tabella su menzionata si possono sostituire i classici esercizi alle macchine isotoniche presenti in palestra, con altri esercizi complementari a corpo libero, o utilizzando manubri, o macchinari che ci permettono di sviluppare non solo un determinato distretto muscolare, ma permettono il coinvolgimento di una muscolatura più ampia. Questi sono solo degli esempi da poter mettere in pratica, ma realmente ci possono essere notevoli varianti per ogni esercizio e rendere il potenziamento in palestra molto motivante, divertente, efficace per la pratica della nostra attività: la corsa!

In allegato una scheda **“variante al potenziamento classico”** in palestra >>> [scarica scheda](#)

**Buona corsa**