I muscoli dello skyrunner e del trailer: forti e agili o potenti e poco flessibili? Una dritta per i

Scritto da Giorgio Pesenti

Venerdì 02 Novembre 2012 14:48 -

Allo skyrunner o al trailer, top runner o amatore, dopo una stagione agonistica intensa è consigliato un mesetto di recupero psicofisico attivo e, alla ripresa degli allenamenti, è di fondamentale importanza programmare un periodo di potenziamento muscolare in palestra con le macchine isotoniche che sono un indispensabile alternativa al potenziamento muscolare specifico svolto mediante allenamenti di corsa in salita con ripetute medie e brevi. Il programma di potenziamento muscolare deve essere svolto con un bravo preparatore atletico e consentirà di preparare la muscolatura allo stress muscolare che l'atleta dovrà sostenere nei suoi anni agonistici futuri; i runners che avvertono il maggior bisogno di potenziare la propria muscolatura sono le atlete le quali, rispetto al runner-uomo, hanno geneticamente una minor forza muscolare specialmente tutta la muscolatura degli arti inferiori, sia la zona anteriore (quadricipite e tibiali) e sia quella posteriore (bicipite femorale, glutei, medio, piccolo e grande gluteo, tricipite surale "polpaccio" ecc). Non bisogna poi dimenticare di potenziare la muscolatura addominale e lombare per un controllo maggiore della postura durante la corsa. I runners hanno la tendenza di dedicare molto tempo alla corsa in sé, tralasciando alcuni aspetti fondamentali dell'allenamento in generale, come appunto il potenziamento muscolare con sovraccarichi o a corpo libero per ogni distretto del corpo. La corsa, specialmente nello skyrunning o nel trail, è un gesto molto complesso e completo ove ogni parte del corpo ha la sua importante funzione. Oltre al potenziamento è di fondamentale importanza un programma di stretching, ossia l'allungamento muscolare. La corsa, come qualsiasi altro movimento del nostro corpo, è una sinergia di forze e allungamenti, un gioco di muscoli agonisti che eseguono il movimento e muscoli antagonisti che accompagnano il movimento allungandosi. Quindi un corridore che possiede un muscolo agonista, esempio, il quadricipite della coscia, potente e molto forte, se non ha dalla sua un muscolo antagonista altrettanto forte, potente e flessibile, il bicipite femorale, rischia di non sfruttare al meglio la sua forza muscolare. Quindi, chi desidera una bella falcata agile ed elastica e senza rischi di infortuni, nel periodo invernale deve frequentare una palestra molto professionale ed attrezzata.

A questo punto sembrerebbe un paradosso, ma è meglio avere muscoli flessibili e poco potenti, che muscoli potenti e poco flessibili. Perché nel primo caso si può al massimo perdere qualche secondo, mentre nel secondo caso l'infortunio è in agguato.

In linea generale dobbiamo tener sempre presente che lo skyrunner o il trailer, o colui che si dedica alla corsa, deve avere un occhio di riguardo al potenziamento muscolare, questo per rendere il nostro corpo forte e potente, ma nello stesso tempo flessibile e agile per poter correre sempre più veloce e a lungo. Quindi, è consigliato svolgere sedute di potenziamento in palestra senza utilizzare pesi eccessivi e con poche ripetizioni, anche perché si rischia di aumentare la massa muscolare e questo fatto provocherebbe un significativo spreco di energia durante la corsa che sicuramente risulterebbe più lenta. E' quindi consigliato utilizzare pesi moderati con ripetizioni più lunghe per sviluppare la forza di resistenza che ci permetterà di avere tanta forza e la possibilità di mantenerla per lungo tempo d'esercizio, con il risultato di tonificare la muscolatura senza aumentare troppo di massa. E' necessario però tenere presente che durante il potenziamento muscolare un piccolo aumento di peso c'è sempre per un conseguente aumento del volume del muscolo. Attenzione a questo aumento di peso però perché la massa in più non è grasso, ma massa magra. Quindi, con un'attenta valutazione della plicometria, si potranno vedere i significativi progressi della muscolatura con l'aumento della massa attiva e una diminuzione della massa grassa che fa da zavorra, per cui il corpo del

I muscoli dello skyrunner e del trailer: forti e agili o potenti e poco flessibili? Una dritta per i

Scritto da Giorgio Pesenti

Venerdì 02 Novembre 2012 14:48 -

skyrunner o del trailer diventerà più forte e agile.