Professione runner: come prepararsi adeguatamente a questo sport

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Il running è uno degli sport più apprezzati in Italia: è sano, permette di tenersi in forma, ed è anche un ottimo stimolo per procedere per obiettivi sempre più competitivi. In altre parole, non esiste attività fisica che possa essere paragonata ad una sana corsa al parco o in città. Non è un caso che anno dopo anno vengono organizzate moltissime maratone che registrano ogni volta una partecipazione molto alta. La corsa, però, è uno sport e in quanto tale necessita di un'attrezzatura idonea. Ciò vuol dire pensare a quale abbigliamento tecnico acquistare, e anche alle scarpe: ovvero l'elemento più importante per i runners di tutte le età. Come prepararsi adeguatamente per questo sport? Quali sono i benefici che la corsa porta all'organismo?[MORE]

Quali sono i benefici della corsa?

Prima di tutto la corsa è una delle soluzioni migliori per dimagrire: trattandosi di un'attività aerobica, attiva il metabolismo e permette di bruciare grassi in modo più sostanzioso. Inoltre il running porta diversi benefici a livello organico: rinforza il cuore e lo aiuta a pompare sangue, aumenta le capacità polmonari, e concorre a potenziare il sistema immunitario. Come se non bastasse già questo, la corsa aiuta chi soffre di intestino pigro e naturalmente rinforza i muscoli, tonificandoli e potenziandoli. Un altro grande vantaggio del running si registra a livello scheletrico: la corsa spinge l'organismo a produrre una maggiore quantità di osteoblasti, responsabili della salute e della resistenza delle ossa. Poi il running favorisce il rilascio di endorfine, curando patologie come lo stress.

Runner alle prime armi: come prepararsi?

Correre in situazioni di freddo eccessivo è una pratica sconsiglia a tutti, dai principianti agli esperti. Quando fa un freddo sostenibile, invece, meglio vestirsi a cipolla, vale a dire a strati. L'abbigliamento tecnico è spesso indispensabile, perché protegge il mantenimento delle temperature corporee. È altrettanto importante scegliere le giuste scarpe: ne va della comodità durante la corsa, e anche della

salute delle articolazioni di ginocchia e caviglie. Per andare sul sicuro potrete valutare il brand Nike, che vanta anni di esperienza nel settore dell'abbigliamento e calzature da corsa. Inoltre online si possono trovare molti modelli di scarpe Nike da corsa su siti come yoox.com, in modo semplice e usufruendo anche di alcuni sconti.

Quali sono gli errori da evitare nel running?

Il corpo ha bisogno di essere preparato alla corsa: questo vuol dire che lo stretching iniziale e conclusivo è fondamentale per elasticizzare e riscaldare i muscoli. È importante perché evita il rischio di contratture e noie muscolari. Anche la postura richiede attenzione: tenere la schiena dritta, con gli addominali contratti, aiuta a mantenere il controllo totale sulla fase della corsa. Questo evita di inciampare, o di procurarsi dolorose distorsioni alle articolazioni. Quanto conta, poi, l'idratazione? Tantissimo: l'apporto di liquidi è indispensabile per ripristinare la salute dei muscoli. Chiudiamo con un ultimo consiglio: cercate di procedere per gradi, se siete all'inizio, partendo da circa quindici minuti e poi aumentandoli progressivamente.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/professione-runner-come-prepararsi-adeguatamente-a-questo-sport/102859