Routine pre-corsa di 8 minuti

Per runner da scrivania · RunRitual · Gianni Avalle, Running coach

Come si usa

Questa routine è per chi lavora seduto e corre la sera. Si fa in 8 minuti, in tre fasi in ordine. Se sei stato seduto più di 10 ore o hai mangiato da poco, aggiungi i minuti indicati nel calcolatore. Non saltare la camminata iniziale: fa uscire il corpo dalla modalità seduta prima della mobilizzazione.

Le tre fasi

Fase	Minuti	Cosa fai
1. Camminata attivante	3 min	Camminare a passo deciso. Riattiva la circolazione, innalza la temperatura corporea. Niente stretching a terra qui.
2. Mobilizzazione	3 min	Apertura delle anche in affondo, ponte glutei, mobilizzazione caviglia in dorsiflessione, rotazione del bacino. Un minuto per esercizio.
3. Gradazione al ritmo	2 min	Allunghi brevi e progressivi, dal camminare al correre. Non iniziare la sessione qui, preparala.

I 4 esercizi di mobilizzazione che contano

- Apertura delle anche in affondo basso: un piede avanti, l'altro indietro, bacino in avanti. Sentire tirare sui flessori corti.
- Ponte glutei: sdraiati a terra, solleva il bacino contraendo il gluteo. Riattiva il muscolo spento dalla sedia.
- Mobilizzazione della caviglia: circolazioni e dorsiflessione. La caviglia rigida è causa nascosta di compensazioni al ginocchio.
- Rotazione del bacino: rimette mobilità dove la giornata seduta l'ha tolta.

Le regole che fanno la differenza

- Il primo chilometro deve essere il più lento della sessione, non il più veloce.
- Se devi tagliare, taglia la camminata, non la mobilizzazione. Per chi sta seduto la mobilizzazione non è opzionale.
- Stretching statico dopo la corsa, non prima. Prima serve mobilizzazione dinamica.
- Dopo il pranzo: almeno 2 ore prima di una sessione intensa, oppure corsa facile e breve.
- Dopo la corsa: 5 min camminata, 2 min stretching statico sui flessori e sul polpaccio, doccia. Poi ci si risiede.

Calcolatore online: cerca sul sito RunRitual il calcolatore del riscaldamento smart working per avere i minuti precisi in base alle ore seduto, al pasto e alla sessione prevista.