

CORSO di “RECUPERO ATTIVO”

a cura del prof. Paolo Bartolacelli

Chi pratica la disciplina della corsa, agonista o amatore che sia, ha bisogno di periodi di recupero che consentano all'organismo di attuare il meccanismo della “Supercompensazione” che poi è quello che ci permette di incrementare le nostre capacità di prestazione.

Paradossalmente il nostro corpo migliora le capacità condizionali quando ci riposiamo, quando recuperiamo uno sforzo che superi la soglia allenante individuale innalziamo di un gradino le nostre prestazioni.

Per ottenere il massimo da questo meccanismo fisiologico occorre fare un recupero attivo, lavorare cioè in maniera blanda e curare quelle caratteristiche fisiche spesso considerate marginali, che concorrono a rendere più efficiente il nostro organismo.

Occorre curare la mobilità articolare e l'elasticità sia degli arti inferiori che di quelli superiori, bisogna migliorare la compattezza muscolare del tronco anche per prevenire i microtraumi che la corsa produce a livello di articolazioni vertebrali, non da ultimo tonificare addominali e dorsali che solitamente vengono trascurati.

Completano un recupero ottimale andature, slanci ecc.. che migliorano ampiezza e biomeccanica della corsa, migliorano la sensibilità dei piedi negli appoggi, questi esercizi vanno poi ripetuti nelle sedute di allenamento di corsa sia come esercizi di riscaldamento che come esercizi defaticanti.

Per maggiori informazioni:

Paolo Bartolacelli: 340 06 85 666 - bart58pla@gmail.com

Omer Bellini: 339 19 09 915 - info.atleticamds@gmail.com Riccardo Bartolacelli: 348 04 25 499 - bartolacelli.riccardo@gmail.com