

Fitness

CAMMINATA E CORSA I DETTAGLI FANNO LA DIFFERENZA

Errori tecnici e posturali influiscono sul modo in cui ti alleni. I rischi? Dal mal di schiena alla tallonite. I nostri esperti ti aiutano a capire dove sbagli e come rimediare

di Maria Simona Lualdi



I NOSTRI ESPERTI



Dott. Andrea Bini
Chiropratico
Associazione
italiana chiropratici
(chiropratica.it)
Empoli



Dott. Damiano Costa
Chiropratico
Associazione
italiana chiropratici
(chiropratica.it)
Genova

Starbene 11

Fitness

Camminata

È un movimento naturale, eppure, se non sei coordinata e sbagli l'appoggio del piede puoi soffrire di contratture e dolori alle ginocchia

«L'obiettivo, nel fitwalking e in generale quando si pratica un'attività sportiva, è mantenere la colonna vertebrale in posizione neutra, cioè rispettandone le curve fisiologiche.

In questo modo può svolgere la sua funzione di ammortizzatore, proteggendo il sistema nervoso», premette Damiano Costa, chiropratico a Genova e appassionato di sport. Per avere quindi la postura giusta mentre cammini, testa, spalle e bacino devono essere allineate. Come te ne accorgi? Fai questo piccolo test: visualizza un asse immaginario che dal padiglione auricolare, scende passando per il centro della spalla e la testa del femore. Se, invece, capo e tronco sono sbilanciati indietro, anche il bacino lo è di conseguenza. «Attenzione perché, quando l'allineamento non è corretto, sovraccarichi la zona lombosacrale, scaricando il peso sulla parte posteriore delle vertebre della colonna che non sono in grado di sostenerlo perché hanno un'altra funzione, la mobilità. Si crea così una compressione che provoca quel mal di schiena che rende difficile stare in piedi fermi a lungo», spiega l'esperto. La pressione costante provoca infiammazione e dolore. Quando invece tendi a guardarti la punta dei piedi mentre cammini, con il dorso incurvato in avanti, metti in tensione il collo e la parte alta della schiena, con possibili fastidi, quali contratture e indolenzimento sui muscoli trapezi nel breve termine, nonché potenziali problemi ai dischi intervertebrali del tratto cervicale e lombare se non corretti in tempo.

CON LA CHIROPRACTICA CORREGGI GLI ERRORI

Questa disciplina lavora sulla comunicazione tra corpo e cervello e può migliorare il modo in cui ti alleni, rendendolo più efficace e sostenibile. Il chiropratico interviene a livello neurologico eliminando le interferenze che ti impediscono il corretto movimento; così il sistema nervoso "imposta" autonomamente la postura giusta. «Si agisce principalmente sulla colonna vertebrale, che contiene il midollo spinale, migliorando così la funzionalità del sistema nervoso centrale» spiega il dottor Damiano Costa, chiropratico. «Così il corpo si muove meglio evitando le problematiche che derivano dagli errori posturali». La postura, infatti, è influenzata dalle informazioni inviate dal cervello ai muscoli paravertebrali, cioè quelli che controllano le vertebre e definiscono il nostro "assetto".



Fai lavorare il cervelletto

Come nella corsa, poi, braccia e gambe sono alternate. «In questo modo attivi correttamente il cervelletto, l'organo che controlla coordinazione ed equilibrio e fai lavorare i muscoli controlaterali, quelli cioè che piegano il braccio sinistro e la gamba destra e viceversa», sottolinea il chiropratico. «Questo perché il nostro cervello funziona incrociando le informazioni, con l'emisfero destro che controlla il lato sinistro e viceversa. Coordinare

Se la postura non è corretta, ecco cosa rischi



i movimenti, quindi, vale anche come allenamento "cerebrale" e favorisce la plasticità neuronale, cioè la capacità del nostro sistema nervoso di tenersi attivo ed efficiente». Se invece cambi lo schema motorio, utilizzandone uno meno adeguato, senza alternare braccia e gambe, il cervelletto farà più fatica a trasmettere gli input per il movimento e il baricentro potrebbe sbilanciarsi. Avrai un'andatura meno equilibrata, aumentando il rischio di cadute. Sei scoordinata? Davanti allo specchio o nella fase di riscaldamento, allena la coordinazione sollevando gamba e braccio opposto, per stimolare le due aree del cervello a lavorare in modo corretto.

Il piede fa un movimento a onda

Nella camminata, l'appoggio si divide in 3 momenti: tallone, pianta e punta, con un movimento a onda. In questo modo, sfrutti tutta la capacità di

A fine allenamento massaggia delicatamente il piede dalla dita e per tutta la pianta

ammortizzazione della caviglia e del piede, nell'impatto a terra. «Quando cammini, infatti, ricevi dal terreno la stessa forza data dal tuo peso e il corpo deve essere in grado di distribuirlo, per non sovraccaricare aree singole», spiega il dottor Costa. «Questa è proprio la funzione del piede grazie alle sue 28 ossa e altrettante articolazioni». Al contrario, se l'impatto avviene solo con il tallone, e lo senti anche dal passo pesante, o se cammini "di punta" si ripercuote sulla colonna vertebrale ma pure su anche e ginocchio, strutture che

non sono "disegnate" per sopportare quel tipo di tensione, soprattutto a lungo termine. Non solo, l'appoggio sbagliato sbilancia anche la postura del busto e del bacino. Ripetuto nel tempo, provoca sovraccarico e usura: rischi quindi che il problema si cronizzi. Per correggere l'errore, prima dell'allenamento, sciogli le articolazioni, con esercizi di mobilizzazione per la caviglia e il piede, ruotandola o camminando sul posto sollevandoti sull'avampiede. Poi focalizza l'attenzione sul movimento a onda: esercitati appoggiando dal tallone, proseguendo con la pianta e finendo con la punta. Quindi, a fine attività, regalati un auto massaggio: sgranchisci delicatamente le dita del piede, muovendole, premi piano con movimenti circolari la pianta, dal centro verso l'esterno, insistendo nella zona dei metatarsi e poi, sempre con delicatezza massaggi anche il dorso. →

Fitness

Corsa

Se tendi a correre sulle punte o senza fare attenzione alla posizione del busto sono in agguato lombalgia e tendiniti. E non dimenticare di coordinare le braccia

«Per una postura corretta è fondamentale l'appoggio del piede, che deve cadere sulla metà anteriore (mesopiede), quindi né sul tallone, né sulla punta», esordisce

Andrea Bini, atleta, runner e chiropratico a Empoli. «Correre sulle punte sbilancia, fa perdere l'assetto che rende la corsa efficiente ed è una delle possibili cause della fascite plantare e dell'infiammazione del tendine d'Achille; inoltre il gastrocnemio, il muscolo del polpaccio che nella corsa dà la propulsione, non lavora correttamente. Se, invece, si privilegia l'appoggio sul tallone, l'impatto con il terreno non viene ammortizzato correttamente e si ripercuote sulla colonna vertebrale, sul bacino e sull'articolazione sacro iliaca, da qui il mal di schiena». Inoltre, quando il piede appoggia sul tallone, si è costretti ad aumentare l'ampiezza della falcata: non solo ti rallenta ma, alla lunga, può provocare la talonite, l'infiammazione della fascia plantare in corrispondenza del tallone. Per correggere questi errori, prima dell'allenamento, fai esercizi di mobilità per la caviglia, ruotandola, flettendo e distendendo il piede; poi, nella fase di riscaldamento, per migliorare la consapevolezza della "rullata", allenati con le andature: dallo skip (la corsa con le ginocchia alte) alla calciata dietro, saltellando sull'avampiede o con passo incrociato destra e sinistra. Qui le trovi in video: https://escoacorrere.com/tecnica-di-corsa/#.X_HmsulKj-Z

SCARPE: SCEGLILE FLESSIBILI

Come raccomanda il dottor Andrea Bini, chiropratico, devono essere specifiche per la corsa. «La scarpa altera l'appoggio del piede, consiglio quindi un modello con la suola sì ammortizzata, ma non troppo sostenuta e rigida», spiega. «Deve permettere un appoggio il più naturale possibile». Quando corri, perciò, non devi avere la sensazione che "diriga" il tuo piede in modo eccessivo. «A meno che non ci siano evidenti problemi di pronazione e supinazione», precisa l'esperto. «Se il difetto di appoggio non è importante, invece di "correggerlo" con la scarpa, consiglio di lavorare per eliminare gli errori di postura con esercizi mirati», conclude il chiropratico.

È il polpaccio che dà la propulsione

«La tecnica corretta, nella corsa di resistenza, non è slanciare la gamba in avanti, come molti pensano ma, al contrario, portare il polpaccio indietro», sottolinea il nostro esperto. Proprio così, questo è il movimento che, grazie anche allo sbilanciamento del busto, agisce da molla e dà la propulsione mentre il piede, nell'appoggio,



quasi spinge indietro. Altrimenti rischi di sovraccaricare il quadricipite, con conseguente infiammazione alle articolazioni del ginocchio. «Se le quattro fasce di cui questo muscolo è composto non lavorano in modo simmetrico, si creano scompensi che possono interessare la rotula. La trazione eccessiva del quadricipite contratto, infatti, impedisce l'escursione corretta dell'ar-

Fai attenzione a non commettere questi errori



Per una postura corretta

L'appoggio del piede deve cadere sulla metà anteriore (mesopiede). Testa, busto e bacino sono allineati e leggermente inclinati in avanti, mentre le braccia, piegate a 90°, oscillano alternate alle gambe.



Appoggio sulla punta, testa in avanti

Sbilancia, causa la fascite plantare e l'infiammazione del tendine d'Achille.



Appoggio sul tallone

Mal di schiena, dolori alle ginocchia; può provocare la tallonite, l'infiammazione della fascia plantare nella zona del tallone.



Testa indietro o non allineata in avanti

Contratture al tratto cervicale e ai muscoli dorsali, possibili cause di cervicalgia e mal di testa.



Busto dritto, ginocchia alte, appoggio scorretto

Mal di schiena, sovraccarico ai muscoli e alle articolazioni del piede e delle ginocchia.



Braccia rilassate o scoordinate

Tensione al tratto cervicale e alle spalle; se muovi il braccio corrispondente, dolori alla zona lombare e al collo.



Spalle sollevate o chiuse in avanti

Postura viziata dal quotidiano, dà dolori e tensioni anche al collo; le spalle chiuse limitano la capacità respiratoria.

ticolazione che si infiamma e provoca dolore, localizzato o nella parte interna del ginocchio (adduttore contratto) o in quella esterna (fascia laterale del quadricipite)», spiega il chiropratico.

Allineamento testa e busto

Nella corsa, a differenza della camminata, la testa e il mento devono stare leggermente in avanti, assecondan-

do lo sbilanciamento del busto. «Uno degli errori frequenti, quando la stanchezza si fa sentire, è la tendenza a "sedersi", abbassando il baricentro, invece di mantenere una postura allungata con il busto inclinato in avanti. Di conseguenza ci si raddrizza e si sollevano troppo le ginocchia», fa notare Andrea Bini. Il baricentro basso inoltre riduce l'efficienza della falcata

e aumenta il carico sulla parte bassa della schiena. Succede quando il core (i muscoli posturali) e i glutei sono affaticati e non sostengono l'assetto corretto. «Attenzione anche a buttare la testa indietro o troppo avanti, abitudini scorrette che spesso derivano dal quotidiano; provocano contratture al tratto cervicale e ai muscoli dorsali, che possono portare anche a ➔

Fitness

GUIDA
ALLA
SCELTA

4 modelli per allenarsi al top



①

COMODE

Adatte per chi vuole iniziare a correre, le **Saucony Jazz 22** sono dotate di una morbida intersuola in grado di assorbire gli impatti con il terreno e assicurare un passo fluido (120 €, saucony.com).

②

AVVOLGENTI

Le **Brooks Glycerin 19** assecondano i movimenti del piede e presentano una tomaia avvolgente, che favorisce la traspirazione e assicura comfort (170 €, brooksrrunning.com).



③

RESISTENTI

Ideali per le lunghe distanze, le **Asics Gel-Cumulus 22** hanno una tomaia monopezzo, utile per sostenere il piede. Inoltre, la suola in gomma "rinforzata" nei punti di maggiore contatto le rendono super resistenti (140 €, asics.com).



④

REATTIVE

Le **Nike Air Zoom Pegasus 37** nascondono nell'avampiede degli ampi cuscinetti, studiati appositamente per il piede femminile, che rendono le falcate ancora più elastiche (119,99 €, nike.com).

→ cervicalgia e mal di testa», conclude l'esperto.

Controlla il movimento delle braccia

Deve essere alternato, opposto a quello delle gambe, inoltre le braccia vanno piegate con un angolo di circa 90° e devono oscillare passivamente con i gomiti non troppo aperti. «Se le tieni rilassate, rischi tensione al tratto cervicale e alle spalle; quando invece non le coordini correttamente, muovendo il braccio corrispondente, usi i muscoli posturali che sostengono la spina dorsale in modo sbagliato e il trapezio, il muscolo triangolare che, partendo dalla nuca scende tra le scapole, si irrigidisce; così ti ritrovi a fine allenamento con la zona lombare e il tratto cervicale doloranti», spiega l'esperto. Per abituarti al movimento

Quando corri rilassa i polsi: gli studi dimostrano che ha un effetto relax anche sulla caviglia

braccio-gamba, esercitati davanti allo specchio sollevandoli alternativamente e concentrandoti sull'esercizio. Poi, mentre ti alleni, dedica alcune frazioni della corsa, per esempio 50 m, a sciogliere le braccia abbandonandole lungo il busto e a focalizzare l'attenzione sulla postura delle spalle, allontanandole dalle orecchie. Ricorda di rilassare anche i polsi mentre corri, perché gli studi sulla tecnica hanno dimostrato che scuotendo le mani e abbandonando le braccia, si ottiene un effetto rilassante anche sulla cavi-

glia (e sulla gamba): dal punto di vista neurologico infatti le due articolazioni sono collegate.

Attenzione alle spalle

Se le tieni chiuse in avanti (postura tipica di chi è sedentario), correndo, non riesci a sfruttare al meglio il movimento di spinta delle braccia e comprimi la cassa toracica, limitando il lavoro del diaframma, il muscolo del respiro. Significa che non stai usando pienamente tutta la capacità respiratoria. Per riflesso della stanchezza, può succedere anche di tenerle sollevate: il corpo reagisce così per stabilizzare la posizione, quando i muscoli del core sono affaticati. Ancora una volta, comprometti il movimento corretto delle braccia e ti ritrovi a fine allenamento con le spalle e il collo doloranti per la tensione. ●