

Stai lontano dagli infortuni L'articolo completo su **RW n.09 Settembre 2007**

Molti pensano che gli infortuni siano inevitabili. Non è così. Ci sono infatti una serie di accorgimenti che ti fanno stare lontano da quella che potremmo definire "la zona a rischio". Conoscendoli, è facile regolare il proprio allenamento in modo da prevenire gli infortuni.

1. Fai attenzione ai punti deboli Tutti noi abbiamo delle articolazioni, dei tendini o dei muscoli più soggetti di altri a infiammazioni o lesioni. Queste parti del corpo vanno particolarmente protette. In altre parole dovrai stare attento a qualsiasi sintomo di infiammazione o sofferenza si manifesti in queste zone più deboli, e sospendere immediatamente la corsa al solo sospetto d'infortunio. Uno o due giorni di riposo non possono infatti compromettere più di tanto la tua forma fisica, ma faranno la differenza se stai per farti male.

2. Cura l'azione di corsa La maggior parte dei runners, quando corre a ritmo lento, adotta un tipo di corsa che risulta valido dal punto di vista biomeccanico. Ma quando si fanno delle uscite più lunghe o veloci del normale, spesso quel tipo di corsa non funziona più, e questo può portare all'infortunio. Per esempio, al termine di una gara faticosa o di una seduta di "lungo" è facile procedere con dei passi eccessivamente ampi per sopperire ai muscoli affaticati e contratti. Ciò può irritare i polpacci, i glutei e i muscoli piriformi (situati sotto i glutei). Per evitare di farti male, controlla periodicamente la tua azione di corsa sui vari ritmi e, se necessario, apporta le dovute modifiche.

3. Liberati dalla chilometromania Perché un programma di allenamento dia i suoi frutti, deve prevedere un'alternanza di periodi di carico ad altri di scarico. Aumentare continuamente il chilometraggio, anche senza superare il 10% alla settimana, incrementa il rischio di infortuni. Ogni due o tre settimane devi lasciare il tempo al tuo corpo di adattarsi al nuovo carico di lavoro prima di tornare ad aumentare i chilometri. Durante tale periodo di mantenimento è fondamentale prevedere alcuni giorni di riposo.

4. Niente stretching esagerato Se praticato in modo corretto, lo stretching aiuta a prevenire gli infortuni. Ma se stiri eccessivamente e, soprattutto, con una modalità errata un muscolo affaticato, puoi procurarti una lesione. Quindi, se sospetti l'insorgere di un infortunio, sostituisci lo stretching con un massaggio. Spesso il dolore alle articolazioni è causato da una contrattura nel muscolo situato al di sopra o al di sotto dell'articolazione stessa, che poi si ripercuote sul tendine, nel punto in cui s'inserisce sull'articolazione. Un massaggio può aiutare a ridurre la tensione nel muscolo e, in seconda battuta, anche il dolore all'articolazione.

5. Programma bene È possibile prevenire gli infortuni anche adottando queste 4 regole in allenamento:

1. Corri a giorni alterni

2. Inizia ogni corsa a un ritmo molto più lento della tua abituale velocità

3. Non farti convincere dai compagni di allenamento più veloci a superare il tuo limite di velocità o livello di resistenza

4. Nelle tue corse lunghe inserisci regolarmente dei tratti di camminata. Queste pause riducono l'intensità della corsa e la fatica muscolare, e ciò permette di diminuire il rischio di infortuni