



Non solo corsa

CONSIGLI ED ESERCIZI A MISURA DI RUNNER

DI ANDREA MOLINA

Stirati con l'RPG

Rendi la tua corsa più efficiente ed elastica con i collaudati esercizi di Rieducazione Posturale Globale

LA RIGIDITÀ MUSCOLARE è il nemico numero uno del corridore. La corsa è infatti caratterizzata da una continua alternanza di appoggi con forze di compressione e contrazioni che, inevitabilmente, comportano un accorciamento muscolare. Tra i tanti metodi di allungamento che utilizzo nella mia pratica quotidiana, uno dei più efficaci è senza dubbio l'RPG – Rieducazione Posturale Globale –, una metodica creata a scopo terapeutico da Philippe Souchard, che per anni è stato allievo e collaboratore di Françoise Mézières, la terapista francese che per prima ha teorizzato i benefici dell'allungamento globale. Per comprendere come funziona, devi però conoscere alcune caratteristiche dei nostri muscoli

Lavora sui muscoli statici

I muscoli del nostro corpo sono classificati in statici e dinamici. I primi sono profondi, fortemente fibrosi e permettono il mantenimento della posizione eretta. I muscoli dinamici sono invece meno tonici ma più elastici e hanno il compito di realizzare i movimenti dinamici di grande ampiezza.

I muscoli statici rappresentano ben i due terzi della nostra muscolatura e non riposano mai! Sono in continua contrazione e, grazie al loro tono, ci permettono non solo di rimanere in piedi ma, come succede nella corsa, creano anche i presupposti per la

corretta azione dei muscoli dinamici. Nella corsa vi è infatti un continuo susseguirsi dell'azione delle due tipologie di muscoli che hanno una forte azione sinergica. Un'altra importante caratteristica dei muscoli statici è di essere organizzati sotto forma di vere e proprie catene muscolari, con ogni muscolo che ne costituisce un anello. I muscoli femorali, ad esempio, sono fortemente sollecitati nella corsa e sono parte integrante della catena estensoria posteriore che ha come funzione quella di permettere il mantenimento della stazione eretta partendo dal punto fisso dell'appoggio dei piedi a terra.

Utili per runners di tutti i livelli

I muscoli statici sono sempre quindi al limite dell'affaticamento e hanno una forte tendenza ad accorciarsi. È dunque necessario stirarli per permettere loro di ritrovare la lunghezza ideale. Per farlo, è importante allungarli tirando le estremità della catena muscolare: la testa, il bacino e i piedi.

Lo scopo degli esercizi di RPG è proprio questo: stirare in modo globale ed efficace la muscolatura in modo da migliorare il portamento generale e il rendimento meccanico (anche nella corsa). Per poter far questo è necessario mantenere delle posizioni di allungamento (dette *posture di allungamento*) per un tempo più lungo rispetto alle normali tecniche di stretching. Un ruolo importante, nella corretta esecuzione degli esercizi, viene rivestito anche dalla respirazione, che non dev'essere mai bloccata.

Questi esercizi possono essere divisi in posture di carico, mezzo carico e scarico, a seconda della diversa azione della forza di gravità sul nostro corpo. Un altro vantaggio della tecnica in questione è che si tratta di posture facili e che sono indicate per tutti: per i runners professionisti (o comunque evoluti), per gli amatori e anche per i sedentari desiderosi di rimettersi in forma. Buoni stiramenti a tutti! **zz**