

# WALKING



## Stretching prima e dopo il walking e sessioni di allenamento

a cura di Milena Megli

Le sequenze proposte preparano i muscoli al movimento e li riportano in stato di riposo. Dopo il riscaldamento e lo stretching i muscoli lavorano in modo più efficiente. Gli esercizi di defaticamento fanno sentire più sciolti e alleviano l'indolenzimento che talvolta si avverte dopo l'attività fisica.



fig.2

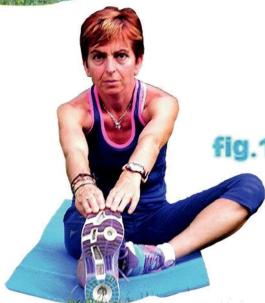


fig.1



fig.5



fig.7



fig.4



fig.3



fig.6



fig.8

### PER I MUSCOLI POSTERIORI: ISCHIOCRURALI fig.1

Seduti per terra con una gamba distesa e l'altra piegata con il piede all'altezza del ginocchio della prima. Flettere il busto avanti, afferrando il punto più lontano avanti, mantenendo la schiena dritta.

### PER LA SCHIENA fig.2

Allungare una gamba e posizionare l'altro piede all'esterno della gamba distesa. Con una mano appoggiata dietro, girarsi e guardare sopra le spalle.

### PER IL POLPACCIO (parte superiore) fig.3

In piedi, posizionare una gamba in avanti e piegarla, tenendo la gamba indietro tesa ed i talloni appoggiati ambedue a terra.

### PER I FLESSORI DELL'ANCA (Ileopsoas) fig.4

Inginocchiarsi con un solo ginocchio a terra. Mantenendo il corpo dritto, spingere il bacino in avanti. Il ginocchio staccato da terra non deve andare più avanti del piede. Se ciò si verifica, spostarlo fino ad allinearla con il piede.

### PER I QUADRICEPI fig.5

Tirare uno dei piedi dietro, vicino ma non attaccato ai glutei. Mantenere il bacino in avanti e le ginocchia vicine.

### PER I PETTORALI fig.6

In piedi, unire le mani dietro la schiena cercando così di avvicinare le scapole tra di loro. Respirare liberamente e spingere il petto in fuori.

### PER IL POLPACCIO (parte inferiore) fig.7

Con una gamba piegata, portare l'altra in avanti. Mantenere entrambi i piedi a terra e rivolti in avanti.

### PER I TIBIALI ANTERIORI fig.8

Rimanere su una gamba sola appoggiandosi ad un muro. Allungare l'altra gamba in avanti ed estendere la punta del piede in giù.

## Sessioni di allenamento

Le sessioni di allenamento devono essere molto varie, non solo per mantenere alto l'interesse, ma anche perché la varietà permette di sviluppare in maniera più completa forza, resistenza e velocità. Tutti questi elementi non possono essere sviluppati facendo sempre le stesse cose, ma seguendo questi punti:

### 1) CAMMINATE VELOCI

Le camminate veloci sono la base dell'allenamento. Sessioni di 30'-60' aumenteranno forza e resistenza. L'andatura che manterrete durante queste camminate vi darà un'idea della distanza che potrete coprire migliorando il vostro stato di forma.

### 2) LAVORO SULLA VELOCITA'

Il lavoro sulla velocità vi spingerà a superare i vostri limiti nella camminata veloce. Mantenete il vostro stile di camminata mentre fate dei cambi di velocità della durata variabile dai 30" ai 5', con recuperi di 3'-5'. Ripetere da 4 a 10 volte fino a quando raggiungete la massima andatura possibile.

### 3) CAMMINATE LUNGHE

Ogni camminata che duri più di un'ora è un'opportunità per mantenere a lungo un'andatura costante anche in salita o su terreno sconnesso. È fondamentale camminare a lungo: le sessioni più brevi non possono sostituire questo allenamento.

### 4) CAMMINATE IN SALITA

Variare le pendenze e cercare di tenere lo stesso passo che si tiene in pianura. In questo modo aumenteremo forza e resistenza.

### 5) ESERCIZI DI TECNICA

Ogni volta che avete la possibilità allenate la vostra tecnica con gli esercizi specifici.