

## Allarme infortuni

Nella nostra serie di articoli sul running, abbiamo sempre sostenuto e continuiamo a farlo, che l'attività fisica della camminata come della corsa e comunque ogni forma di movimento sulle, e con, le nostre gambe, se entrate nello stile di vita, diventano azioni propedeutiche per avere e mantenere una vita più sana. Essere attivi fisicamente, previene tantissime malattie e patologie medico/sanitarie, riuscendo a fare scaricare molte delle tensioni e degli stress accumulati quotidianamente, rilassando la mente e la sfera psicologica della persona. Se ricordate, nel numero di marzo scorso, dicevamo, in sintesi, che l'allenamento non è altro che una serie di stress, da noi indotti all'organismo, il quale risponde con una serie di reazioni. Perché queste reazioni diventino migliorative e quindi costruttive, occorre però dare al fisico dei tempi di recupero cosicché possa metabolizzare gli stimoli allenanti. Quando questo non avviene, o quando subentrano problematiche tecniche come la scelta errata delle calzature, l'effettuare gesti atletici non corretti o il subire azioni meccaniche alle quali non riusciamo a reagire in tempo, come ad esempio una storta o una scivolata, ecco che possono sopraggiungere degli infortuni. Occorre ricordare che la corsa ed in maniera ridotta anche la camminata, sono delle attività traumatiche per il corpo umano. Infatti, correndo in maniera tecnicamente corretta, ogni volta che si impatta il terreno con la pianta del piede, si scarica al suolo circa 2 o 3 volte il peso del nostro corpo. Con una tecnica di corsa tecnicamente non corretta, i carichi aumentano in maniera esponenziale. Prendiamo come esempio una persona dal peso di circa 70 kg e che voglia correre 5 chilometri. Immaginiamo che la lunghezza media della sua falcata sia di circa 1 metro e 40 centimetri, quindi per coprire il tragitto, dovrà effettuare circa 3.570 falcate. Andremo quindi a moltiplicare il numero delle falcate per 2 volte il peso del nostro runner, ovvero 140 kg. Avremo quindi un risultato totale di circa 500 tonnellate, che andranno ripartite per i nostri due arti inferiori,

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

06/10/2017