

# **GLOBUS Elettrostimolatori**

**CORRI COME UN CAMPIONE**

**PROGRAMMI SPECIFICI PER IL RUNNING**

## **RUNNER PRO**



*Guida all'uso*

L'elettrostimolatore **Runner Pro** è uno strumento di fondamentale importanza per il runner moderno che vuole ottenere dei miglioramenti nella prestazione. Negli ultimi anni la corsa ha visto moltiplicare il numero dei suoi appassionati fino a diventare un vero e proprio fenomeno di massa. Tutto questo ha visto nascere numerose riviste specializzate e siti internet dove si discute di tecniche e tabelle di allenamento, di integrazione alimentare, di infortuni e modalità di intervento per il recupero muscolare.

Tra tutte queste informazioni, a volte discordanti, i maggiori esperti e preparatori fisici sono concordi nell'affermare che un programma di potenziamento muscolare mirato è in grado di portare enormi miglioramenti nella corsa, sia nella distanza che nella velocità. L'elettrostimolatore **Runner Pro**, grazie a programmi di elettrostimolazione specifici, si propone di accompagnare il podista (amatoriale o professionista) durante tutte le fasi della sua attività di corsa.

### **Premessa**

***Per ottenere dei buoni risultati da un allenamento con l'elettrostimolazione è importante conoscere i meccanismi della contrazione muscolare indotta e i parametri che la caratterizzano.***

***A questo proposito vi consigliamo di leggere la "Guida all'elettrostimolazione" disponibile sul nostro sito internet [www.globuscorporation.com](http://www.globuscorporation.com).***

**Prima di approfondire i programmi speciali presenti nel Runner Pro, facciamo il punto su alcune indicazioni di ordine generale che riguardano l'allenamento con l'elettrostimolazione.**

- In questa sede non è possibile tenere conto delle diverse esigenze di ogni utilizzatore quindi per creare i nostri protocolli di lavoro abbiamo preso come riferimento un target di podisti che corrono non più di tre volte alla settimana. Coloro che hanno più tempo da dedicare all'allenamento possono introdurre più sessioni di elettrostimolazione.
- Sugeriamo di effettuare le sedute di elettrostimolazione della sezione "preparazione fisica" nei giorni liberi dagli allenamenti di corsa.
- L'allenamento di elettrostimolazione può essere effettuato in vari modi, suggeriamo però di seguire questa progressione in modo da attivare man mano sempre più fibre muscolari, abbinando al lavoro muscolare passivo quello di contrazione attiva.
  - Effettuate le prime sedute a secco, assumendo la posizione consigliata in questa guida e lasciando all'elettrostimolatore il compito di far contrarre la muscolatura (lavoro muscolare passivo).
  - Quando avrete acquisito un po' di confidenza con l'elettrostimolazione potete cominciare ad accompagnare la stimolazione passiva con quella attiva, contraendo volontariamente il muscolo in concomitanza con la contrazione passiva. Questo permetterà di far intervenire durante la contrazione anche il sistema nervoso centrale migliorando in questo modo la qualità della stimolazione (lavoro muscolare passivo + contrazione attiva).
  - Infine, potrete passare ad accompagnare la contrazione passiva con una contrazione attiva effettuata con esercizi a corpo libero o sugli attrezzi da palestra (leg extension, pressa, squat...). Questo metodo richiede una buona esperienza e preparazione muscolare, per questo lo consigliamo ad atleti evoluti.
  - E' importante seguire un certo ordine nella progressione e nella scelta dei vari programmi, come avviene con l'allenamento tradizionale.
- Prima di iniziare con la seduta di elettrostimolazione consigliamo di effettuare un buon riscaldamento generale, magari con qualche minuto di corsa o di bike in modo da incrementare l'attività cardiocircolatoria e respiratoria. Nei nostri programmi specifici di preparazione fisica, in ogni caso, sono sempre compresi alcuni minuti di riscaldamento, il lavoro vero e proprio e alcuni minuti di defaticamento.

***La libreria di programmi specifici per il running è suddivisa in quattro sezioni:***

- **PREPARAZIONE FISICA**
- **PREVENZIONE**
- **DOLORE - INFORTUNI**
- **RECUPERO**

Vediamo nel dettaglio i programmi contenuti in ogni sezione cercando di capire come utilizzarli al meglio.

Nelle figure viene rappresentato il corretto posizionamento degli elettrodi, le posizioni da assumere durante il lavoro e un esercizio di stretching da eseguire al termine della programma.

Se non riuscite, per mancanza di tempo, ad allenare tutti i distretti muscolari indicati, tenete presente che sono descritti in ordine di importanza.

## PREPARAZIONE FISICA

I programmi di preparazione fisica sono orientati a migliorare la struttura muscolare del runner, senza appesantirla, ma rendendola in grado di sopportare sforzi prolungati.

Aggiungendo alcune sedute di elettrostimolazione alla settimana vi accorgete di come le vostre gambe sembreranno più leggere e si ridurrà il senso di fatica muscolare.

All'interno dell'area "Preparazione fisica" troverete i seguenti programmi:

- **CAPILLARIZZAZIONE**
- **FORZA RESISTENTE**
- **RESISTENZA AEROBICA**
- **FARTLEK**
- **SPECIALE TRAIL**

Ognuno di questi programmi prevede dei parametri di stimolazione specifici per le diverse parti del corpo da allenare.

### CAPILLARIZZAZIONE

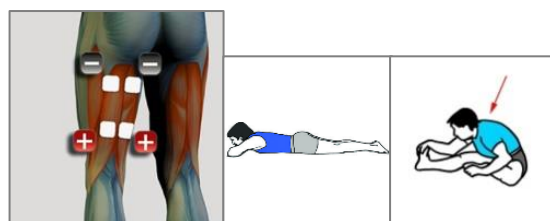
I programmi di capillarizzazione favoriscono l'apporto di sangue al muscolo e migliorano le qualità di resistenza e recupero. L'aumento della portata arteriosa permette di mantenere attiva la rete capillare primaria e secondaria al fine di migliorare il sistema di ossigenazione dei tessuti.

Ciò **consente un ritardo dell'affaticamento durante un lavoro molto intenso**. Per il runner, quindi, questo programma è particolarmente utile, soprattutto con la ripresa degli allenamenti dopo un lungo stop o come programma da effettuare nei giorni liberi dall'attività di corsa vera e propria.



*Cosce\_Quadricipiti*

1



*Cosce\_Bicipiti femorali*

2

**Quando effettuarlo:** durante i giorni di riposo e/o quando si sentono le gambe particolarmente affaticate

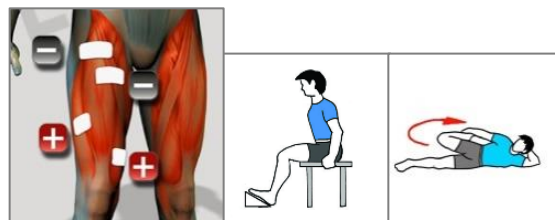
**Durata del ciclo:** 3 settimane

**Protocollo consigliato:** 2 sedute a settimana

**Intensità:** media

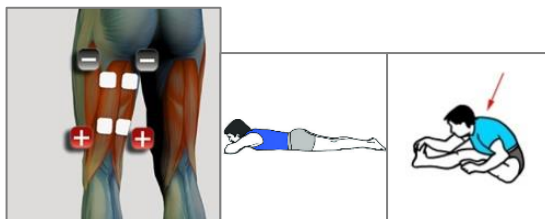
## FORZA RESISTENTE

I programmi di forza migliorano la capacità di effettuare un lavoro fisico per un periodo di tempo prolungato; **umentano la forza muscolare e la capacità di resistere all'accumulo di tossine, ritardando l'affaticamento muscolare.** I programmi comprendono una fase di riscaldamento di qualche minuto, una fase di lavoro intensa e una di defaticamento. I parametri della stimolazione sono stati personalizzati a seconda del distretto corporeo



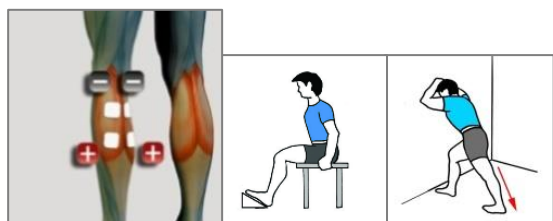
1

*Cosce\_Quadricipiti*



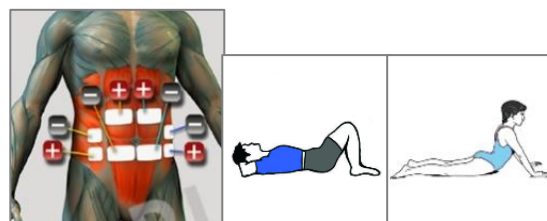
2

*Cosce\_Bicipiti femorali*



3

*Polpacci*



4

*Addominali*

**Quando effettuarlo:** è il primo programma da effettuare quando intendete iniziare un ciclo di potenziamento muscolare

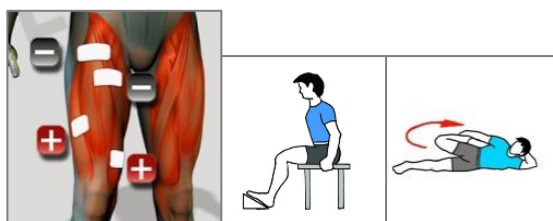
**Durata del ciclo:** 2-6 settimane

**Protocollo consigliato:** 2 sedute a settimana

**Intensità:** massima

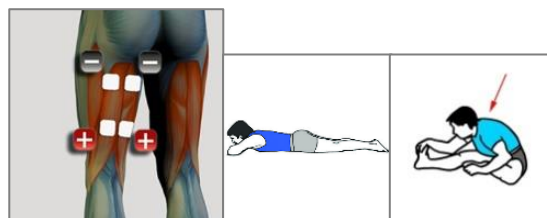
## RESISTENZA AEROBICA

I programmi di resistenza aerobica migliorano la capacità da parte dei muscoli di consumare ossigeno e questo permette al runner di **mantenere un buon ritmo di corsa per più km.** Normalmente questa capacità migliora con l'allenamento e i km percorsi. L'elettrostimolatore ci aiuta ad ottenere gli stessi obiettivi e a preparare la muscolatura a sopportare meglio gli sforzi. Un ciclo di allenamento con il programma resistenza aerobica permette di incrementare il diametro e il numero dei capillari muscolari migliorando il trasporto e gli scambi periferici.



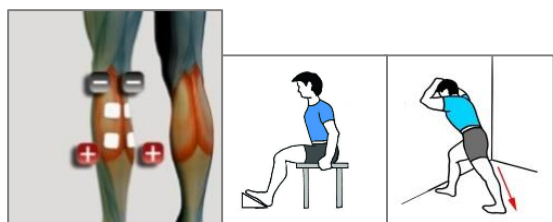
1

*Cosce\_Quadricipiti*



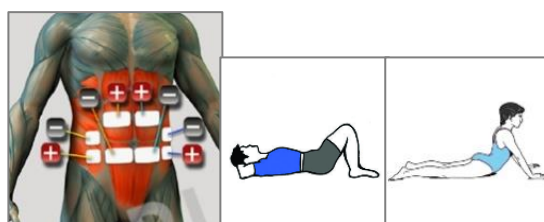
2

*Cosce\_Bicipiti femorali*



3

*Polpacci*



4

*Addominali*



**Quando effettuarelo:** nei periodi in cui si sente che le gambe faticano a trovare il ritmo di corsa

**Durata del ciclo:** 3-4 settimane

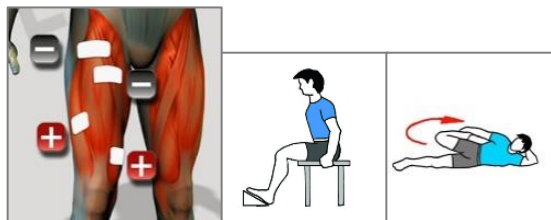
**Protocollo consigliato:** 2 sedute a settimana

**Intensità:** massima

### **FARTLEK**

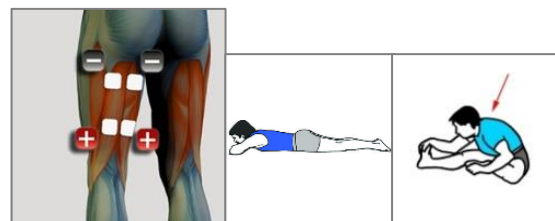
La metodica di allenamento Fartlek rappresenta un ottimo sistema per innescare nell'organismo gli adattamenti necessari ad incrementare la performance nella velocità di corsa. Nell'allenamento pratico questo si traduce con un continuo cambio di ritmo nella corsa, passando attraverso varie velocità, allo scopo di migliorare le capacità di endurance e di stimolare tutte le fibre muscolari, sia lente che veloci. Il programma di elettrostimolazione Fartlek si prefigge lo stesso obiettivo, cioè quello di **allenare le differenti fibre muscolari con stimoli diversi, allo scopo di migliorare la qualità muscolare generale.**

Il programma Fartlek è particolarmente consigliato a chi pratica la corsa su percorsi dove varia spesso la pendenza e di conseguenza la velocità.



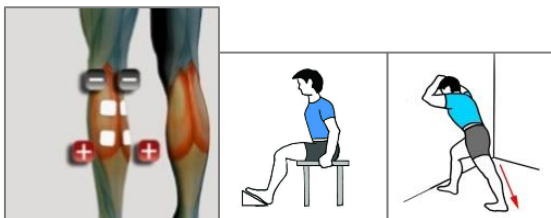
1

**Cosce\_Quadricipiti**



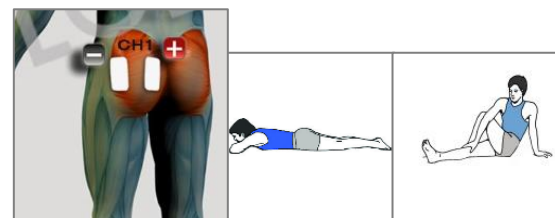
2

**Cosce\_Bicipiti femorali**



3

**Polpacci**



4

**Glutei**

**Quando effettuarelo:** al termine di un ciclo "forza resistenza" quando si vogliono introdurre degli allenamenti con cambio di ritmo

**Durata del ciclo:** 3-4 settimane

**Protocollo consigliato:** 2 sedute a settimana

**Intensità:** massima

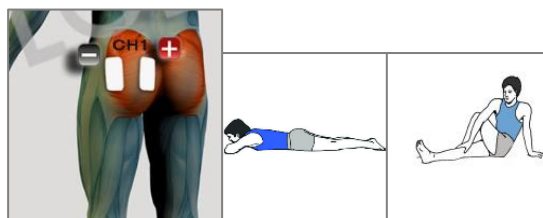
## SPECIALE TRAIL

Il trail running è una specialità della corsa che prevede lo svolgimento per lo più su sentieri e strade sterrate di montagna. Normalmente lo sforzo muscolare ed energetico richiesto a chi svolge questa disciplina è maggiore rispetto al runner che corre su una strada piana. Per questi motivi abbiamo pensato a dei programmi specifici per coloro che amano questa splendida disciplina, inserendo anche una stimolazione muscolare particolarmente utile per allenare la corsa in discesa. In questa fase, infatti, i muscoli sono maggiormente sollecitati e il rischio di infortunio aumenta sensibilmente.



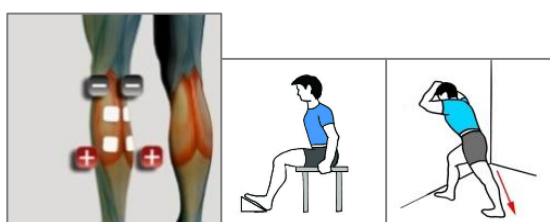
1

**Cosce\_Quadricipiti**



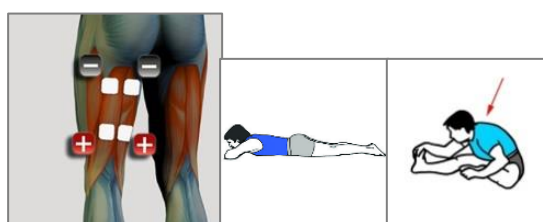
2

**Glutei**



3

**Polpacci**



4

**Cosce\_Bicipiti femorali**

**Quando effettuare:** all'inizio di un ciclo di potenziamento muscolare orientato a migliorare la prestazione nel trail running

**Durata del ciclo:** 4-6 settimane

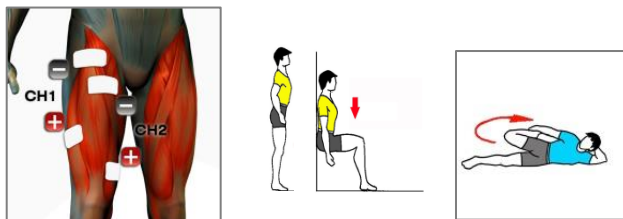
**Protocollo consigliato:** 2 sedute a settimana

**Intensità:** massima

### Note:

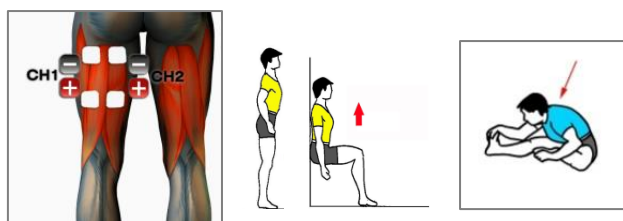
- Il programma "Special trail/cosce concentrico" va eseguito nella posizione indicata nelle figure qui sopra (fig.1 per il muscolo quadricipite e fig. 2 per il muscolo bicipite femorale).
- Per il programma "Special trail/cosce eccentrico", invece, è necessario avere qualche accortezza in più. La contrazione eccentrica avviene quando un muscolo, durante la sua contrazione, non si accorcia ma si allunga, fungendo quasi da freno. Durante la corsa in discesa le gambe devono "frenare" la forza gravitazionale che spingerebbe il nostro corpo a scendere sempre più velocemente e lo fanno contraendosi in modalità eccentrica. La corsa in discesa è normalmente abbastanza impattante sulla muscolatura e spesso il giorno dopo aver corso si avvertono dolori molto fastidiosi ai quadricipiti. Questo programma aiuta a rinforzare il muscolo effettuando una contrazione eccentrica e questo porterà enormi benefici alla qualità della corsa in discesa

**Consigliamo questo programma ad atleti evoluti che hanno già una buona muscolatura e una discreta confidenza con l'elettrostimolazione. Vi raccomandiamo di eseguire attentamente le istruzioni riportate qui sotto.**



### **Cosce\_Quadricipiti**

Una volta posizionati gli elettrodi sul quadricipite e selezionato il programma, assumete una posizione eretta, come riportato nella figura qui sopra. Quando siete pronti premete il tasto \* e sul display comparirà la scritta "READY". A questo punto premete nuovamente il tasto \* per dare il via alla stimolazione. Appena inizia la contrazione cercate di piegarvi fino a raggiungere la posizione di mezzo squat, questo dovrà accadere in un tempo di circa 3-4 secondi. Quando termina la contrazione tornate in posizione eretta per effettuare il recupero.



Una volta posizionati gli elettrodi e selezionato il programma, assumetela posizione di mezzo squat, come riportato nella figura qui sopra. Quando siete pronti premete il tasto \* e sul display comparirà la scritta "READY". A questo punto premete nuovamente il tasto \* per dare il via alla stimolazione. Appena inizia la contrazione cercate di raggiungere lentamente la posizione eretta (circa 3-4 secondi). Quando termina la contrazione, mantenete la posizione eretta per il tempo di recupero e poi tornate in posizione di mezzo squat per iniziare un nuovo ciclo.

## **PREVENZIONE**

I programmi di prevenzione sono stati pensati con il proposito di far assumere al podista la consapevolezza che alcuni semplici esercizi possono evitare l'insorgere di traumi e infortuni che possono diventare molto fastidiosi e lunghi da risolvere. **La prevenzione ha il compito di cercare di eliminare, o perlomeno ridurre, la maggior parte delle cause predisponenti l'infortunio.**

I programmi che vi proponiamo hanno come obiettivo i principali distretti corporei sollecitati dalla corsa di resistenza, vediamoli nel dettaglio.

### **Distorsione caviglia**

La distorsione alla caviglia è sicuramente uno degli infortuni più ricorrenti per il runner. Basta incontrare un'irregolarità del terreno che in un attimo si ha la sensazione di non riuscire più a controllare la caviglia. La distorsione della caviglia è un evento traumatico che allontana i capi articolari provocando dei danni alle strutture stabilizzanti quali legamenti, capsula articolare e muscoli.

La maggior parte delle distorsioni avviene in inversione, quindi con la punta del piede che va verso l'interno, ma sono possibili anche distorsioni in eversione anche se meno frequenti.

Da un punto di vista medico le distorsioni vengono classificate a seconda della loro gravità, dal I° grado (quando vi è solo un allungamento dei legamenti ma non vi è rottura) al III° grado quando vi è le-

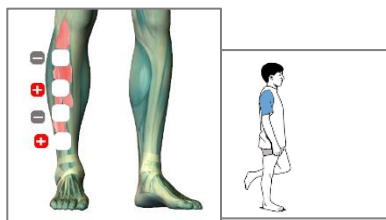


sione dei legamenti e anche frattura ossea. Con esercizi specifici possiamo allenare il nostro cervello a mandare rapidamente dei comandi al nostro sistema muscolare in modo che reagisca nel più breve tempo possibile all'evento imprevisto (pozzanghera, sasso...) e che trovi una soluzione per recuperare l'equilibrio e non farsi male. Proviamo a spiegare meglio cosa succede. Nei nostri tendini, legamenti, muscoli e articolazioni sono presenti numerosi recettori nervosi che hanno il compito di inviare continuamente al nostro cervello delle informazioni riguardanti lo stato di stiramento di tali tessuti in modo da permettere al nostro sistema nervoso di reagire, tramite il coinvolgimento della muscolatura, a stabilizzare l'articolazione, anche in presenza di fattori improvvisi e stressanti per la caviglia.

Quando questi elementi vengono traumatizzati da un evento distorsivo accade che il sistema propriocettivo non funziona più bene e la caviglia non avrà più questa straordinaria rete di protezione. La funzione della riabilitazione è quella di recuperare la funzionalità articolare, rinforzando i muscoli stabilizzatori e ripristinando la corretta attività dei recettori. Ma si è visto che tutto questo serve anche a prevenire l'insorgenza di un infortunio, in quanto un sistema propriocettivo preparato sarà in grado di migliorare la percezione dei vari segmenti corporei nello spazio. Migliorare gli squilibri muscolari e migliorare l'organizzazione motoria è fondamentale nell'ottica di prevenire gli infortuni.

Lo scopo dei lavori propriocettivi, quindi, deve essere quello di rendere più rapido ed automatico il controllo della muscolatura in seguito ad un evento imprevisto e spesso improvviso.

In questa ottica il programma di prevenzione distorsione alla caviglia ci permette di andare a lavorare in modo molto selettivo sui muscoli stabilizzatori di questa articolazione. I muscoli che prenderemo in considerazione sono i peronei e il tibiale anteriore. Una volta posizionati gli elettrodi il nostro consiglio è di abbinare alla stimolazione dei semplici esercizi di propriocezione.



Gli elettrodi vanno posizionati sul muscolo tibiale anteriore e sul peroneo. Per individuare con esattezza questi muscoli provate a sollevare la punta del piede e nella zona esterna rispetto l'osso della tibia sentirete la muscolatura contrarsi. Una volta posizionati gli elettrodi potete avviare il programma. La contrazione tenderà a farvi sollevare la punta del piede ma dovete cercare di mantenere tutta la pianta appoggiata a terra. Vi suggeriamo inoltre di mantenere l'equilibrio sulla gamba che sta lavorando durante la fase di contrazione, per poi appoggiarla a terra durante il recupero.

**Quando effettuarlo:** dopo una distorsione alla caviglia o quando si ha la sensazione di non controllare bene il piede

**Durata del ciclo:** almeno 3 settimane

**Protocollo consigliato:** 2 sedute a settimana (è possibile effettuare il programma anche nel giorno in cui uscite a correre)

**Intensità:** media

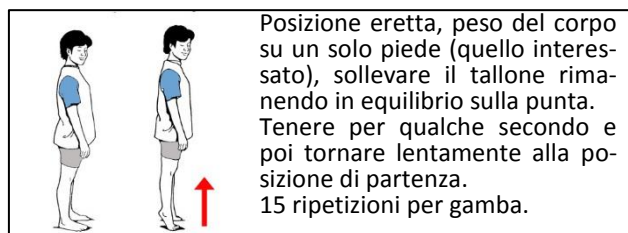
Per completare il lavoro di rinforzo della caviglia, vi suggeriamo anche alcuni semplicissimi esercizi che potete eseguire prima o dopo aver effettuato il programma di elettrostimolazione.

## PREVENZIONE DISTORSIONE CAVIGLIA

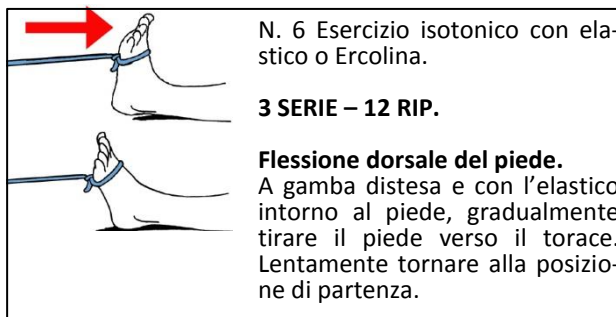
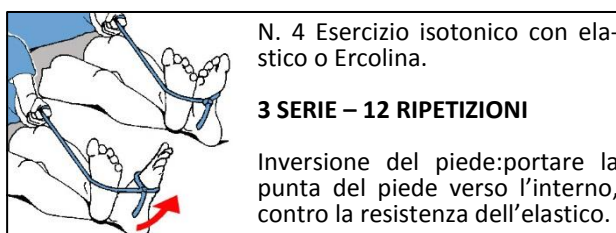
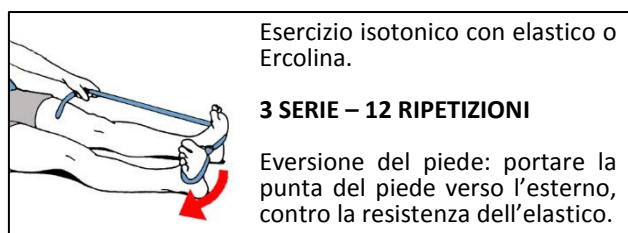
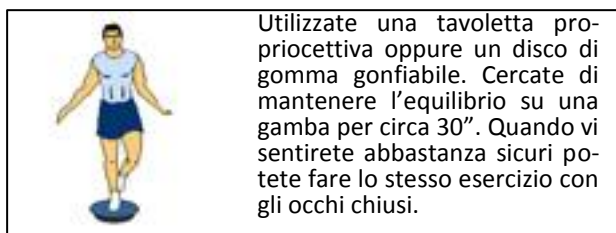
Proposta di esercizi complementari per il rinforzo della caviglia.

Durata totale: 30-35 minuti

### SOLLEVAMENTO DEL TALLONE

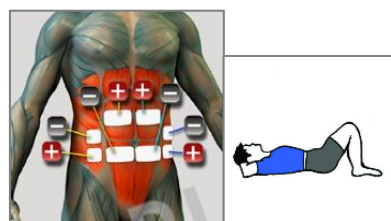


### PROPRIOCETTIVITÀ CAVIGLIA



### Mal di schiena

Il mal di schiena che colpisce il runner è perlopiù concentrato nella zona della cintura lombare e può avere svariate cause, sia strutturali (conformazione della colonna vertebrale, la presenza di ernie ecc..), sia muscolari (addominali deboli, cosce contratte, glutei poco tonici...), sia contestuali (correre su superfici dure, utilizzare scarpe non adatte, avere delle abitudini di vita che predispongono alla lombalgia). E' evidente che non possiamo entrare nel merito di ogni singolo mal di schiena, ma una buona struttura addominale aiuta certamente a scaricare il peso che grava sulle vertebre lombari. Avere degli addominali tonici e forti aiuta anche ad attenuare e ammortizzare le sollecitazioni che inevitabilmente ricadono sulla colonna ogni volta che si appoggia un piede a terra.



**Quando effettuarlo:** se soffrite di mal di schiena vi consigliamo di effettuarlo regolarmente

**Durata del ciclo:** continuo

**Protocollo consigliato:** 2 sedute a settimana (è possibile effettuare il programma anche nel giorno in cui uscite a correre)

**Intensità:** massima

Per completare il lavoro di rinforzo addominale, vi suggeriamo anche alcuni semplicissimi esercizi che potete eseguire prima o dopo aver effettuato il programma di elettrostimolazione.

## PREVENZIONE COLONNA

Proposta di esercizi complementari per prevenire il mal di schiena.

Durata totale: 10 minuti

### STABILIZZAZIONE LATERALE



Posizionandovi come in figura, cercando di mantenere il bacino in linea con il busto e le gambe. Spalle diritte, non ruotate verso l'interno. Tenere gli addominali in contrazione per circa 30-45". Ripetere 2 volte per lato.

### STABILIZZAZIONE FRONTALE

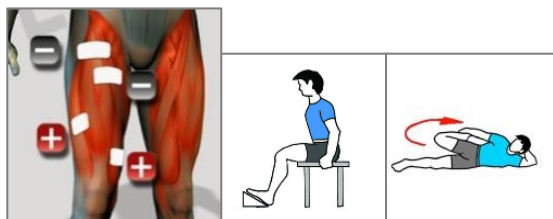


Posizionandovi come in figura, cercando di mantenere il bacino in linea con il busto e le gambe. Tenere gli addominali in contrazione per circa 30-45". Ripetere 3 volte.

## Prevenzione ginocchio

Il ginocchio è sicuramente una delle articolazioni maggiormente sollecitate nella corsa. Effettuare dei lavori di prevenzione per il ginocchio significa soprattutto migliorare il tono muscolare del quadricipite e in particolar modo del vasto mediale. Questo muscolo infatti è di fondamentale importanza per migliorare la stabilità della rotula e del ginocchio. Se un ginocchio è ben stabile e la rotula si muove in linea, il rischio di stop dovuti ad infiammazioni del tendine rotuleo o ad altre sindromi dolorose (dovute a iperpressione laterale della rotula per es.) si riduce drasticamente.

Consigliamo il programma di prevenzione al ginocchio soprattutto a chi sa di essere a rischio perché ha già subito infortuni o interventi e comunque anche a tutti coloro che iniziano a sentire anche solo un leggero fastidio dopo gli allenamenti.



**Quando effettuarlo:** cercare di effettuare il programma con una certa regolarità in presenza di fastidi al ginocchio

**Durata del ciclo:** continuo

**Protocollo consigliato:** 2 sedute a settimana (è possibile effettuare il programma anche nel giorno in cui uscite a correre)

**Intensità:** massima

**Importante:** cercate di aumentare l'intensità della stimolazione soprattutto nel canale più interno, quello che corrisponde all'interno del ginocchio.

Per completare il lavoro di rinforzo del quadricipite, vi suggeriamo anche alcuni semplicissimi esercizi che potete eseguire prima o dopo aver effettuato il programma di elettrostimolazione.

## PREVENZIONE INFORTUNI AL GINOCCHIO

Proposta di esercizi complementari per stabilizzare l'articolazione del ginocchio.

Durata totale: 10-15 minuti

### PROPRIOCETTIVITÀ



Utilizzate una tavoletta proprioceettiva oppure un disco di gomma gonfiabile. Cercate di mantenere l'equilibrio su una gamba per 30". Quando vi sentirete abbastanza sicuri potete fare lo stesso esercizio con gli occhi chiusi. Effettuate 3 serie da 30" per gamba.

### ES. DI RINFORZO PER IL MEDIO GLUTEO



#### 3 SERIE – 12 RIPETIZIONI

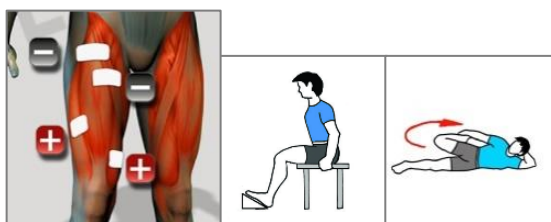
Posizionandovi come in figura, con un elastico legato appena sopra le ginocchia.

Mantenendo i piedi a contatto, allontanate appena le ginocchia e ritornate alla posizione iniziale.

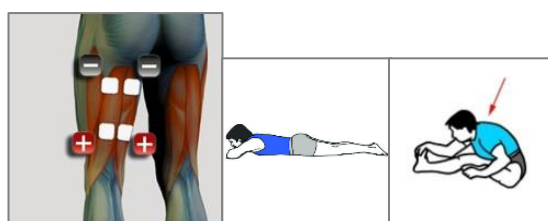
### Prevenzione crampi

Questo programma aiuta a prevenire l'insorgenza della fatica muscolare e aiuta a limitare la comparsa di crampi sia durante l'attività fisica che durante la giornata o le ore di riposo. Le stimolazioni permettono di aumentare l'apporto di sangue e di conseguenza l'ossigenazione al tessuto muscolare.

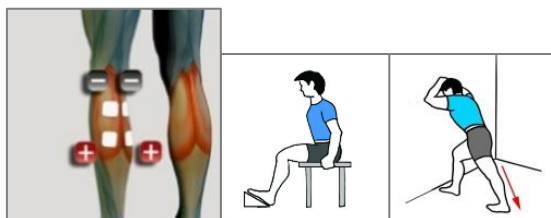
Gli elettrodi vanno posizionati nel distretto corporeo colpito, nella maggior parte dei casi nei polpacci ma potrebbero essere interessati anche i quadricipiti o i bicipiti femorali.



**Cosce\_Quadricipiti**



**Cosce\_Bicipiti femorali**



**Polpacci**

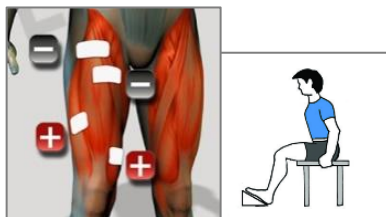
**Quando effettuarlo:** il programma di "Prevenzione crampi" può essere effettuato nei periodi in cui si soffre spesso di crampi muscolari

**Durata del ciclo:** a giorni alterni per il periodo necessario alla scomparsa dei crampi

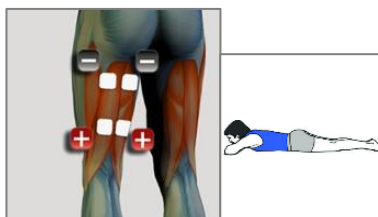
**Intensità:** medio-bassa

## RECUPERO

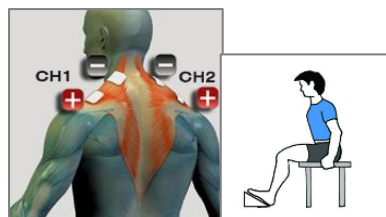
I programmi di defaticamento sono pensati per rilassare e velocizzare la ripresa muscolare dopo gli allenamenti o le gare.



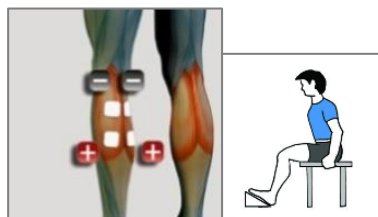
**Cosce\_Quadricipiti**



**Cosce\_Bicipiti femorali**



**Trapezio**



**Polpacci**

**Quando effettuarlo:** questi programmi possono essere utilizzati anche dopo ogni allenamento e comunque ogni volta che si sente la muscolatura affaticata e pesante. I tempi di recupero miglioreranno sensibilmente e il giorno dopo vi sentirete meno stanchi.

**Intensità:** medio-bassa.



## DOLORE - INFORTUNI

I programmi della famiglia “dolore-infortuni” raggruppano le principali problematiche fisiche a cui va incontro il runner. Le correnti utilizzate per trattare questi disturbi sono principalmente due: le tens e le microcorrenti. Vi rimandiamo al manuale di utilizzo per ulteriori spiegazioni sulle caratteristiche di queste correnti. In questa sede vi raccomandiamo di fare attenzione soprattutto alla distinzione tra Tens e Microcorrente in quanto per la prima vanno utilizzati i cavi colorati, mentre per la seconda vanno utilizzati i cavi grigi (canali 1-3). I programmi possono essere utilizzati anche ogni giorno fino alla scomparsa dei sintomi.

Vi raccomandiamo di consultare sempre il vostro medico prima di eseguire questi programmi.

**Tendine d’Achille infiammazione acuta e cronica:** l’indolenzimento del tendine d’Achille è molto frequente nel runner. Le cause di questo disturbo possono essere svariate e vanno indagate con il proprio medico. Possiamo parlare di infiammazione acuta quando la comparsa dei sintomi è abbastanza brusca, così come la loro risoluzione. Per infiammazione cronica si intende un dolore che persiste da molto tempo, la cui infiammazione è accompagnata anche da degenerazione del tendine. Un valido aiuto per quanto concerne la percezione del dolore arriva dalle correnti tens che tramite i loro impulsi innalzano la soglia del dolore e permettono quindi di affrontare degli allenamenti di corsa anche in presenza di un leggero fastidio.

Le microcorrenti, invece, agiscono stimolando la rigenerazione dei tessuti e sono particolarmente adatte nel trattamento di infiammazioni persistenti.

Potrebbe essere interessante eseguire un trattamento di tens prima dell’uscita di allenamento e un trattamento di microcorrente al termine.

**Tens antalgica:** i programmi di tens antalgica agiscono in tempi molto rapidi sui sintomi del dolore. Consigliamo questo programma per due problematiche che affliggono spesso i runner; il dolore sotto la pianta del piede e il dolore lungo l’osso della tibia (periostite).

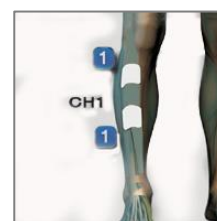
**Distorsione caviglia:** i programmi di microcorrente per la distorsione alla caviglia aiutano a velocizzare il tempo di guarigione, favorendo il riassorbimento dell’edema.



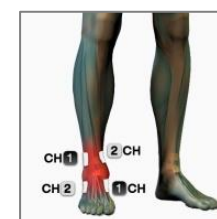
**Tens**



**Microcorrente**



**Tens**

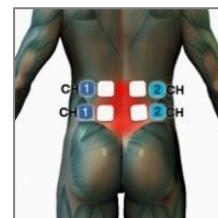


**Microcorrente**

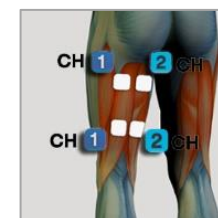
**Mal di schiena:** i programmi tens per il mal di schiena aiutano a migliorare la dolorabilità del tratto lombare. La corsa, in alcuni soggetti, può aumentare la tensione e il sovraccarico nelle vertebre lombari e le correnti tens sono un ottimo strumento non farmacologico (quindi privo di effetti collaterali) per migliorare la sensazione dolorosa.

**Contratture muscolari:** piccoli problemi muscolari devono essere messi in preventivo quando si inizia a correre con una certa continuità. Il programma specifico con le microcorrenti è molto efficace per sciogliere la contrattura e velocizzare i tempi di recupero. Gli elettrodi vanno posizionati a croce sopra la zona da trattare.

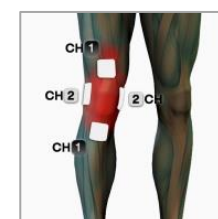
**Infiammazione ginocchio:** il runner va incontro spesso anche a problemi alle ginocchia, spesso all'infiammazione del tendine rotuleo oppure a problemi di condropatia. Le microcorrenti aiutano a trattare l'infiammazione e stimolano i processi di rigenerazione cellulare portando alla guarigione.



**Tens**



**Microcorrente**



**Microcorrente**

## SUGGERIMENTI PRATICI DI UTILIZZO

Ora che vi abbiamo spiegato dettagliatamente tutti i programmi contenuti nella libreria Running vogliamo darvi alcuni strumenti che vi possano aiutare a mettere in pratica i vostri allenamenti. Un esperto personal trainer ha risposto alle domande più frequenti dei runners, indicando in modo semplice e chiaro quali programmi scegliere nelle situazioni che possono verificarsi. Infine vi proponiamo anche alcune tabelle di allenamento dove abbiamo abbinato le sedute di elettrostimolazione alle uscite di corsa.

Vorrei avere gambe più forti che si stanchino meno



Effettua il programma  
**FORZA RESISTENTE COSCE**  
per 4 settimane

Vorrei che le mie gambe riuscissero a correre per più km



Effettua il programma  
**FORZA RESISTENTE COSCE** per 2 settimane  
e successivamente il programma  
**RESISTENZA AEROBICA COSCE E POLPACCI**  
per almeno 4 settimane



Vorrei migliorare la resistenza su percorsi con pendenza



Effettua il programma  
**FORZA RESISTENTE COSCE** per 2 settimane  
e successivamente il programma  
**FARTLEK COSCE E GLUTEI**  
per almeno 4 settimane

Dopo la corsa in discesa ho sempre male alle gambe



Effettua il programma  
**FORZA RESISTENTE COSCE** per 2 settimane  
e successivamente il programma  
**SPECIAL TRAIL COSCE ECCENTRICO**  
per almeno 4 settimane



*Sento sempre le gambe pesanti, non riesco a prendere il ritmo di corsa*



Effettua il programma **CAPILLARIZZAZIONE** per 2 settimane e successivamente il programma **FORZA RESISTENTE COSCE** per almeno 4 settimane.

Al termine di ogni seduta di forza resistente e dopo ogni allenamento di corsa effettua il programma **DEFATICANTE** cosce e/o polpacci

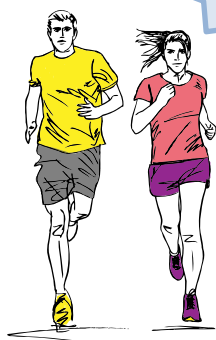
*Vorrei migliorare la mia coordinazione e il mio equilibrio durante la corsa*



Effettua il programma **FORZA RESISTENTE ADDOMINALI** per 3 settimane e successivamente effettua il programma **PREVENZIONE CAVIGLIA** e **PREVENZIONE COLONNA** per 4 settimane



*Non riesco ad andare a correre, quale programma posso fare in alternativa?*



Quando non riesci ad andare a correre puoi sostituire il tuo allenamento con il programma **FORZA RESISTENTE COSCE E POLPACCI**

*Vorrei riprendere a correre dopo molti mesi di stop*



Effettua il programma **CAPILLARIZZAZIONE** per 2 settimane e successivamente effettua il programma **FORZA RESISTENTE** per 4 settimane



## PERSONAL TRAINER

### **Proposta di allenamento per prepararsi da zero alla 10 km in due mesi**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Capillarizzaz.	1 km corsa lenta	Capillarizzaz.	1 km corsa lenta	Capillarizzaz.	Riposo	1 km corsa lenta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	Programma forza resistente quadricipiti + 1 km corsa blanda	Capillarizzaz. + 1 km corsa lenta	Programma defaticamento	Programma forza resistente quadricipiti + 1 km corsa blanda	Riposo	2 km corsa lenta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	Programma forza resistente quadricipiti + 2 km corsa blanda	2 km corsa svelta	Programma forza resistente polpacci + programma defaticamento	Programma forza resistente quadricipiti + 2 km corsa svelta	Riposo	3 km corsa lenta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	Programma forza resistente quadricipiti + 3 km corsa blanda	3 km corsa svelta	Programma forza resistente polpacci + Programma defaticamento	Programma forza resistente quadricipiti + 3 km corsa svelta	Riposo	4 km corsa lenta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	Programma forza resistente quadricipiti + 4 km corsa blanda	4 km corsa svelta	Programma forza resistente polpacci + Programma defaticamento	Programma forza resistente quadricipiti + 5 km corsa svelta	Riposo	5 km corsa lenta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	Programma forza resistente quadricipiti + 5 km corsa svelta	5 km corsa svelta	Programma resistenza aerobica quadricipiti + Programma defaticamento	Programma forza resistente quadricipiti + 5 km corsa blanda	Riposo	6 km corsa lenta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	Programma forza resistente quadricipiti + 6 km corsa svelta	7 km corsa svelta	Programma resistenza aerobica quadricipiti + programma defaticamento	Programma forza resistente quadricipiti + 6 km corsa blanda	Riposo	8 km corsa lenta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	5 km corsa svelta	5 km corsa svelta	Riposo	4 km corsa blanda	Riposo	10 km GARA!



## Proposta di allenamento per prepararsi da 10 km alla mezza maratona in due mesi

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	5 km corsa lenta	Programma forza resistente quadricipiti	7 km corsa lenta	Programma forza resistente quadricipiti+polpacci	Riposo	10 km corsa lenta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	Programma forza resistente quadricipiti + 5 km corsa blanda	8 km corsa svelta	Programma defaticamento	Programma forza resistente quadricipiti + 6 km corsa blanda	Riposo	12 km corsa lenta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	Programma forza resistente quadricipiti + 5 km corsa blanda	8 km corsa svelta	Programma defaticamento	Programma forza resistente quadricipiti + 7 km corsa blanda	Riposo	12 km corsa lenta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	Programma forza resistente quadricipiti + 6 km corsa blanda	8 km corsa svelta	Programma defaticamento	Programma forza resistente quadricipiti +5 km corsa svelta	Riposo	10 km corsa lenta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	Programma forza resistente quadricipiti + 5 km corsa blanda	Programma resistenza aerobica polpacci + 4 km corsa svelta	Programma defaticamento	Programma resistenza aerobica quadricipiti +8 km corsa svelta	Riposo	16 km corsa lenta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	5 km corsa lenta	Programma resistenza aerobica polpacci + 12 km corsa lenta	Programma defaticamento	Programma resistenza aerobica quadricipiti +8 km corsa svelta	Riposo	18 km corsa lenta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	5 km corsa lenta	Programma resistenza aerobica quadricipiti + 5 km corsa blanda	Programma defaticamento	8 km corsa svelta	Riposo	8 km corsa a ritmo gara
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	5 km corsa lenta	8 km corsa svelta	Riposo	5 km corsa blanda	Riposo	Mezza maratona!

## Proposta di allenamento per prepararsi dalla mezza maratona alla maratona in quattro mesi

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	5 km corsa lenta	Programma forza resistente quadricipiti + 8 km corsa blanda	Programma defaticamento	Programma forza resistente polpacci + 8 km corsa blanda	Riposo	10 km corsa lenta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	5 km corsa lenta	Programma forza resistente quadricipiti + 8 km corsa blanda	Programma defaticamento	Programma forza resistente polpacci + 8 km corsa blanda	Riposo	12 km corsa lenta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	5 km corsa lenta	Programma forza resistente quadricipiti + 8 km corsa blanda	Programma defaticamento	Programma forza resistente polpacci + 8 km corsa blanda	Riposo	12 km corsa lenta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	5 km corsa lenta	Programma forza resistente quadricipiti + 8 km corsa blanda	Programma defaticamento	Programma forza resistente polpacci + 8 km corsa blanda	Riposo	10 km corsa lenta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	Programma forza resistente quadricipiti + 5 km corsa blanda	Programma forza resistente quadricipiti + 8 km corsa blanda	Programma defaticamento	Programma fartlek quadricipiti + 8 km corsa svelta	Riposo	16 km corsa lenta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	5 km corsa lenta	Programma forza resistente quadricipiti + 8 km corsa blanda	Programma defaticamento	Programma fartlek quadricipiti + 8 km corsa svelta	Riposo	16 km corsa lenta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	5 km corsa lenta	Programma forza resistente quadricipiti + 8 km corsa blanda	Programma defaticamento	Programma fartlek quadricipiti + 8 km corsa svelta	Riposo	12 km corsa a ritmo gara
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	5 km corsa lenta	Programma forza resistente quadricipiti + 8 km corsa blanda	Programma defaticamento	Programma fartlek quadricipiti + 8 km corsa svelta	Riposo	18 km corsa lenta

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	Programma resistenza aerobica quadricipiti + 8 km corsa veloce	12 km corsa veloce	Programma defaticamento	Programma fartlek quadricipiti +5 km corsa lenta	Riposo	20 km corsa svelta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	Programma resistenza aerobica quadricipiti + 8 km corsa veloce	12 km corsa veloce	Programma defaticamento	Programma fartlek quadricipiti +5 km corsa lenta	Riposo	20 km corsa svelta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	Programma resistenza aerobica quadricipiti + 8 km corsa veloce	12 km corsa veloce	Programma defaticamento	Programma fartlek quadricipiti +5 km corsa lenta	Riposo	12 km corsa lenta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	Programma resistenza aerobica quadricipiti + 8 km corsa veloce	12 km corsa veloce	Programma defaticamento	Programma fartlek quadricipiti +10 km corsa lenta	Riposo	24 km corsa lenta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	Programma resistenza aerobica quadricipiti + 8 km corsa veloce	12 km corsa veloce	Programma defaticamento	Programma fartlek quadricipiti +10 km corsa lenta	Riposo	16 km corsa lenta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	Programma resistenza aerobica quadricipiti + 8 km corsa veloce	12 km corsa veloce	Programma defaticamento	Programma fartlek quadricipiti +10 km corsa lenta	Riposo	32 km corsa lenta
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	Riposo	12 km corsa veloce	Programma defaticamento	Programma fartlek quadricipiti + 10 km corsa lenta	Riposo	12 km corsa a ritmo gara
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Riposo	7 km corsa veloce	8 km ritmo di gara	Programma defaticamento	5 km corsa lenta	Riposo	Maratona!









# **GLOBUS**

**DOMINO S.R.L.** - Via Vittorio Veneto, 52 - 31013 Codognè (TV) - Tel. (+39) 0438.7933

***[www.globuscorporation.com](http://www.globuscorporation.com)***