



I CONSIGLI DEL PREPARATORE ATLETICO

Eccoti i consigli di Manolo Nannini, trainer di Ascanio, per sviluppare i muscoli che più ti servono sul green.

Che tipo di lavoro va fatto per essere fisicamente pronto a una gara di golf?

«Un lavoro basato sullo stretching e sul potenziamento, dosati in maniera diversa a seconda del fatto che sia stagione di golf o no».

In questi mesi, che cosa bisogna allora curare di più?

«Occorre concentrarsi sull'elasticità, anche attraverso ripetizioni lunghe, con pesi ridotti, abbinando il lavoro su diverse fasce muscolari».

Quali sono i muscoli da allenare di più?

«Principalmente i muscoli lombari, gli addominali, quelli delle spalle e della parte superiore delle gambe».

In inverno, invece?

«Quando giochi poco, dovresti approfittare per allenare la forza. Tre sedute a settimana in palestra, con tanto peso e poche ripetute».

E se ci si vuole allenare anche nei giorni di gara?

«Tonifica due muscoli a sessione, con 4 serie da 10 ripetizioni: non di più. A questo puoi abbinare un lavoro "cardiaco" con corsa, step o bike».