

Mud run, cos'è e come si pratica la corsa nel fango

Autore: Claudia Scorza

Data: 19 Luglio 2018



Negli Stati Uniti è già **mud run mania** e **correre nel fango** è diventato più di uno sport, trasformandosi in una vera e propria gara con se stessi per raggiungere un obiettivo che migliorerà l'autostima e la capacità di non demordere.

Cos'è e come si pratica la mud run

Praticare mud run significa porsi un obiettivo e sfidarsi per raggiungerlo. Per centrare lo scopo è necessario mettere in atto la propria capacità di interpretare la realtà e trovare soluzioni idonee. Si tratta di un impegno fisico che richiede abilità cognitive e resilienza fisica.

I percorsi di corsa sono spesso complicati e ardui poiché ricchi di dislivelli che obbligano ad arrampicarsi, camminare a carponi, muoversi all'interno di zone fangose e facendo lo slalom fra alcuni ostacoli che si incontrano strada facendo, come pali, muretti, buche e oggetti di vario tipo.

Per superare la prova è quindi necessario puntare sulla forza dei propri muscoli, a partire da addominali, gambe e braccia, ma insieme alla forza fisica è inoltre fondamentale concentrarsi sulla capacità di non mollare. Questa attività aiuta a bruciare i grassi e a migliorare la **coordinazione dei muscoli** di busto, gambe e braccia.

I benefici della mud run

I **benefici della mud run** sono tanti, a cominciare dalla tonificazione del corpo che indubbiamente trova un giovamento dalla pratica di questa disciplina. Inoltre, per affrontare queste sfide non viene attivato solo il sistema cognitivo e muscolare, ma viene potenziata anche la capacità di essere più motivati, gestendo i cambiamenti e compiendo scelte ponderate e migliori, sapendo anche bilanciare istinto e ragione.

Questa pratica consente inoltre di imparare a inspirare ed espirare lentamente nonostante la corsa veloce: così facendo le cellule cerebrali e quelle di tutto il corpo ricevono un maggior apporto di ossigeno e ciò aumenta il ritmo della corsa e la **resistenza alla fatica**.

La **pratica della mud run** favorisce anche la produzione di carburanti cerebrali alternativi al glucosio, i cosiddetti lattati, degli attivatori dei neuroni che rendono più veloce la capacità di prendere decisioni in situazioni difficoltose.

Da non trascurare poi il contesto naturale in cui si svolgono le **gare di mud run**: paesaggi mozzafiato che aiutano a staccare la mente dalle negatività lasciando spazio a energie positive e ad un nuovo approccio nei confronti delle soluzioni dei problemi.

Dove praticare mud run

Per avere una vaga sensazione di cosa significhi **correre nel fango**, potete andare in un prato particolarmente fangoso e provare a fare esercizio fisico all'interno della pozza di fango che si crea dopo qualche giorno di pioggia. Se invece volete fare un'**esperienza di mud run** seria, potete rivolgervi ad uno dei centri italiani dedicati a questo tipo di attività, che spesso offrono anche la possibilità di provare percorsi di **Obstacle Race** e di **Spartan Race**.

Leggi anche:

- [Sport e alimentazione: gli alimenti giusti prima e dopo lo sport](#)
- [Tutte le maratone e mezze maratone 2018 in Italia e le sfide per le amanti della corsa](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/mud-run-cose-e-come-si-pratica-la-corsa-nel-fango/>

Generato il 18/05/2025