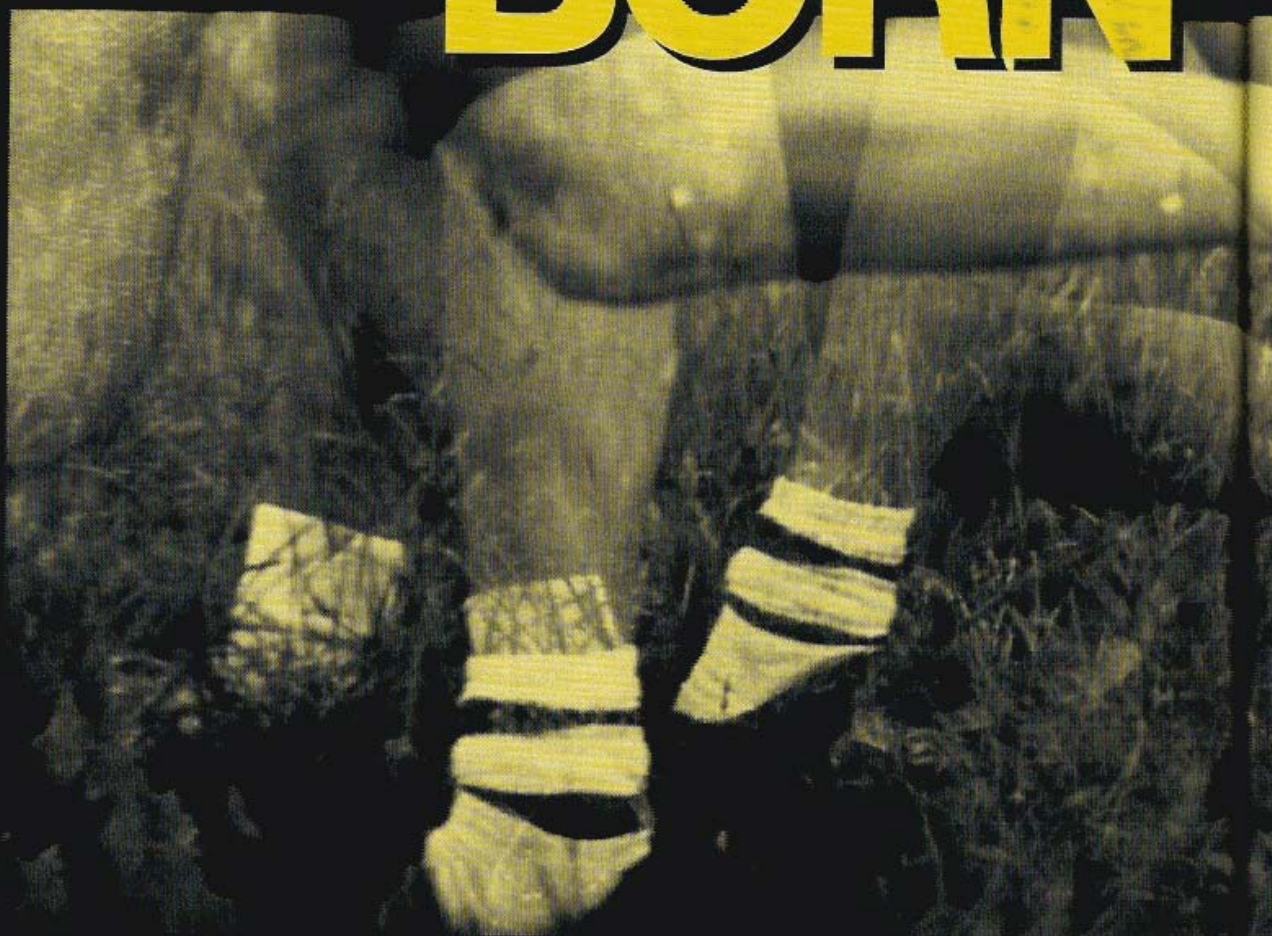


Più praticata di una qualsiasi aerobic dance, la corsa resiste all'attacco di tutte le discipline della forma – dallo yoga al pilates – e vince. Perché piace proprio a tutti: si presta alla solitudine e funziona bene anche in compagnia. È diventata una mania, per alcuni un'ossessione. In effetti, i benefici sono tanti e si ottengono in tempi relativamente brevi. Fa dimagrire, induce al buon umore, scioglie le tensioni e ridisegna la silhouette. Bastano tre mesi per entrare nel circolo vizioso di una buona e sana dipendenza, ma attenzione perché è severamente vietato esagerare

BORN

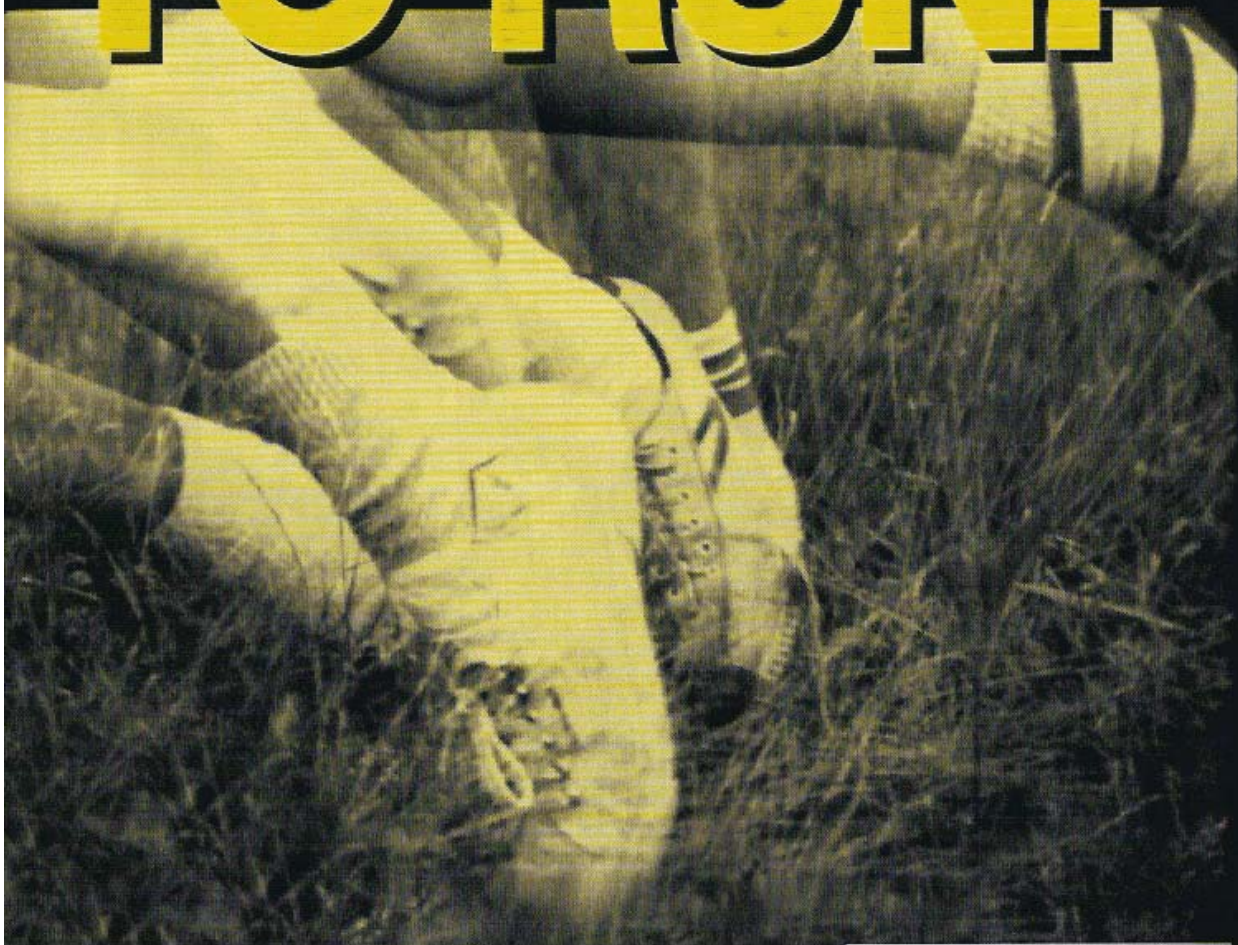


jogging for ever. Perché un'ora di corsa fa bruciare dalle 400 alle 600 calorie. Tonifica i muscoli di gambe e glutei. Stimola il sistema cardiovascolare, la circolazione e libera endorfine e catecolamine: good mood assicurato. «La corsa aumenta anche la produzione di adrenalina e noradrenalina, che sono ormoni dello stress e della prestazione, migliorando per l'appunto la resistenza allo sforzo fisico in generale, sfruttando fino in fondo le riserve», dice il personal trainer Davide Cavalieri D'Oro. E poi è provato: si possono perdere fino a 5 chili tondi tondi di ciccia in 6 mesi. Basta pianificare tre sessioni di 30 minuti ciascuna alla settimana e dopo tre mesi già si leggono i risultati allo specchio o entrando in una taglia più piccola. «La scelta del luogo per correre è fondamentale e deve essere fatta in funzione del livello di preparazione fisica della persona. Prima di iniziare, è buona regola comunque sottoporsi a una visita medica e valutare con l'aiuto di un esperto il pro-

prio grado/livello di fitness, per stabilire i risultati che si vogliono raggiungere. Costanza e impegno sono d'obbligo. Il ritmo deve essere deciso in funzione delle possibilità fisiche della persona, dell'età, dell'obiettivo, della forma corporea, dello stato di salute. Il trainer sa suddividere l'allenamento giocando su modalità, tipologia, intensità e volume di lavoro. Una corsa all'ultimo respiro non dà benefici», conclude l'esperto. Attenzione al livello di disidratazione: per evitarlo, il consiglio arriva da Lorenzo Somersini: «Si deve considerare intensità e durata dell'allenamento, ma anche clima e temperatura. La sudorazione contribuisce alla perdita di minerali importantissimi che vanno reintegrati. L'acqua va bene quando si corre per 30/40 minuti, oltre non basta. Se la corsa dura più di un'ora, infatti, aumentando la sudorazione bisogna ricorrere a integratori e/o bevande isotoniche».

Elisabetta Settembrini

TO RUN!



Fattore "R": essenziale come un anti-age per mantenere sano l'organismo e allegria la mente (endorfine docenti). Ma non è una vitamina: è il running. Lo stesso dicasi per il fattore "M", come maratona, e per tutte le altre discipline dove si corre a ritmo più o meno spedito. Ne è convinto, sembra, il piccolo esercito di podisti che ha affollato l'ultima Deejay Ten, capeggiata dal Dj Linus, e le migliaia di maratoneti che all'inizio di novembre gremiranno i big events di New York e Chicago. Insomma, è corsa mania. Anche se diversa da quella dei tempi in cui a trascinare entusiasmi e voglia di emulazione erano campioni unici, come Pietro Mennea. «Negli anni 70/80 il velocista, o l'atleta professionista, seguiva la cosiddetta "programmazione ordinaria": rispetta-

va gli elementi preparatori, con almeno 5/6 ore giornaliere di allenamento, e selezionava le gare cui partecipare, per assicurarsi di raggiungere gli obiettivi e conservare la longevità atletica. Oggi, invece, si tende a "bruciarsi" con una sorta di presenzialismo nelle competizioni e, talvolta, con una preparazione atletica non sempre adeguata. Atteggiamento che, con modalità diverse, si osserva anche in chi corre a livello amatoriale», dice Pietro Mennea. Come dire: anche se si corre per piacere e non per professione, attenzione a non cadere nella trappola della bulimia atletica. Meglio affrontare gare e percorsi con l'atteggiamento del degustatore davanti a un piatto nouvelle cuisine. «Occorre rapportarsi con i propri limiti personali, tener conto della propria età e costituzione e prepararsi adeguatamente in vista di competizioni. Per un non professionista, almeno 1 o 2 ore al giorno», consiglia il campione. Avvisati gli "esagerati", resta da chiedersi cosa rimane degli anni 80, di quando Madonna e le celeb si facevano immortalare in divisa (e falcata) da jogging nei parchi e urban street (abitudine ancora in auge). Oggi, i runners, grazie anche ai media, sono più informati - c'è addirittura una rivista dedicata: www.runnersworld.it. «Sanno tutto su

stretching preparatorio, abbigliamento e scarpe hi-tech. Non sempre e non tutti però tengono conto di variabili importanti: tecnica e postura, fondamentali per la performance e per evitare dolori o problemi muscolari-articolari», dice Mini Rodriguez Adami, direttore tecnico Federazione italiana di aerobica e fitness. L'ideale sarebbe allenarsi con un trainer, tenendo presente l'Abc della corretta postura: testa ben allineata con la colonna vertebrale, addominali contratti, respiro naturale. Sperimentando, perché no, una delle tante versioni new e post jogging.

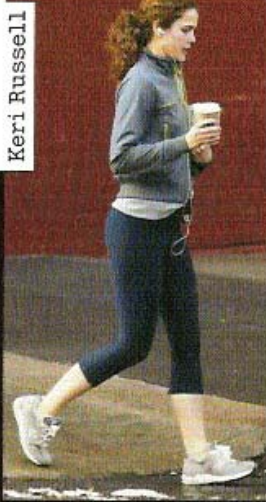
•**RETRO-RUNNING** Bizzarro (si corre all'indietro), ma molto divertente, è nato in USA agli inizi degli anni 80 e oggi conta diversi estimatori anche in Italia. Posizione base: schiena dritta e gambe leggermente piegate, spostamenti che avvengono all'indietro, sempre in punta di piedi con balzi resenti al terreno. Scopo: migliorare l'equilibrio (anche interiore) e la visione periferica mentre si fa fitness (molto buono il consumo di ossigeno). www.retrorunning.com.

•**SKYRUNNING** Ha fatto capolino negli anni 90 con gare riservate a sportivi selezionati, oggi coinvolge diverse

Lucy Liu



Renée Zellweger



Keri Russell



Melanie Griffith



Calista Flockhart

A.A.A. CERCASI PERSONAL TRAINER: DOVE TROVARLO E QUANDO DAVVERO DIVENTA INDISPENSABILE

WHO'S THE BEST? DIPENDE DAL SUO CURRICULUM In effetti, quello giusto è laureato in scienze motorie o in più discipline sportive: può essere fisioterapista, nutrizionista, persino laureato in psicologia. Se poi pubblica libri e collabora con le università, le quotazioni salgono e sicuramente è un top di gamma. È un dovere reclutarlo - una lezione di un'ora costa in media 50 euro - in caso di remissione in forme post-partum che prevede uno smaltimento di chili in eccesso o per chi si inizia al running ma è in zona menopausa. Per trovarlo basta cercarlo nei siti dei network nazionali. Fra i più cliccati: www.fitathome.it, www.incorporesano.it o www.my-personaltrainer.it. Quando si corre senza coach, se si hanno dubbi, si può chiedere aiuto on line. (Foto Getty/Laura Ronchi/LFI/Masterphoto). E. S.

● ACCESSORIZE YOURSELF ●

Cyber, high-tech e performanti. L'abbigliamento è ergonomico, traspirante, leggero e fashion. Per le joggers più irriducibili qualche strumento all'apparenza molto competition, ma in sostanza molto pratico

- **TESSUTI STRETCH** per allenarsi senza soffrire. Le collezioni Mizuno, tecnicamente studiate per la corsa, si avvalgono di materiali che fanno respirare, e per le scarpe propongono suole e tomaie speciali in grado di seguire la forma del piede e di ammortizzare la spinta e il ritorno del movimento. Si scelgono in base al peso, all'utilizzo e all'appoggio. Ma c'è di più, Domyos, esclusiva Decathlon, lancia Selfresh, una T-shirt con effetto rinfrescante. Contiene microcapsule al profumo di mentolo che fanno respirare il corpo. Per riattivare la magia si lava in lavatrice con una ricca che si acquista nei punti vendita Decathlon.
- **ON JOG5** Conta i passi e non solo il PES26 di Oregon Scientific: rileva il battito cardiaco, il livello di stress, calcola la distanza percorsa, le calorie bruciate, imposta gli obiettivi giornalieri e memorizza i dati per 7 giorni. Ancora di Oregon Scientific il cardiofrequenzimetro R5109 che misura e tiene sotto controllo il battito cardiaco utilizzando una fascia con velcro da indossare.

È uno strumento fondamentale per misurare l'intensità dell'esercizio, per evitare di esagerare o di allenarsi per niente.

- **AT HOME** Must have per allenarsi a casa? La pedana Spazio Forma di Technogym. Si imposta il computer e si svolgono tre programmi (Piramidale, Cross Training, Interval Training), con otto livelli di difficoltà. Raggiunge il 12% di pendenza e una velocità di 16 Km/h. Per diversificare c'è Soft Jump che rende la corsa simile a quella sull'erba.
- **FARE PROGRESSI** Per tenere sotto controllo i progressi c'è il body fat monitor Total Health Elite di Joycare, che non è solo una bilancia, ma analizza la composizione corporea con precisione. Rivela dati come la percentuale di grasso corporeo, quella di acqua, la quantità di massa muscolare, di massa ossea, indica l'indice del metabolismo di base e fa una classificazione corporea per impostare il proprio programma fitness. E. Settembrini



Halle Berry



Hilary Swank



Madonna



Amy Carlson



Pamela Anderson

migliaia di atleti amatoriali: è la "corsa del cielo". Tecnicamente: una maratona su e giù per la montagna, con dislivelli che portano tra 1000 e 4000 m d'altezza. Occorre un'ottima preparazione. Apporta benefici agli apparati cardiocircolatorio, respiratorio e locomotore, con un dispendio calorico che può arrivare a 1000 kcal/h. www.fsa-sky.org/ita.

● **ORIENTEERING** Arriva dai paesi scandinavi ed è perfetto per gli ecnaturalisti convinti (o aspiranti tali), poiché si cammina/corre cercando di orientarsi in un bosco o in un parco

molto ampio. Scopo: raggiungere un tot di posti di controllo, chiamati "lanterne", scegliendo il tragitto da percorrere con l'aiuto di una bussola e di una cartina. I must: si allenano i muscoli, e la capacità di attenzione/orientamento. È un ottimo antistress. www.fiso.it.

● **POWER WALKING** È una camminata potenziata in termini di velocità e sforzo, particolarmente utile per allenare il sistema cardiovascolare. Il potenziamento si ottiene con l'applicazione di pesi, con terreni dal fondo irregolare (sabbia e prato) e con ritmi/movimenti

sostenuti: la falcata è più ampia e lunga rispetto al passo normale della marcia. www.powerwalkersworld.com.

● **AGILITY DOG** Nasce come sport competitivo per l'amico a 4 zampe: consiste nel fargli superare un tracciato di ostacoli (palizzate, slalom, siepi, tunnel). Ma può divenire un ottimo allenamento per il padrone, vero e proprio coach che lo deve incitare lungo il percorso. Che tradotto significa corsa leggera con ritmi differenti, piegamenti, flessioni, movimenti delle braccia. (www.apr-italia.org/agility1.htm). **Claudia Bortolato**