

Se pensi che la corsa non faccia per te, stai sbagliando: chiunque può diventare un runner. Basta una minima motivazione, un programma adatto e il coraggio di mettere da parte le scuse che finora sono servite per alimentare la tua pigrizia. Prova a vedere se qui riusciamo a convincerti.



**IL RUNNING VIENE ENFATICAMENTE PRESENTATO DA MOLTI COME UN DIVERTIMENTO ASSOLUTO**, ma non dobbiamo nasconderti che la maggior parte della gente è spaventata dall'idea della fatica che andrà ad affrontare e, soprattutto, è scoraggiata dal non sapere come gestirsi.

Per fortuna è diventata ormai opinione comune che praticare un'attività fisica è necessario per mantenere un buono stato di salute sia fisico che psichico. Anche il più pigro sa quanto sia utile muoversi per controllare i livelli del colesterolo, dei trigliceridi, della pressione sanguigna e del peso corporeo. L'American College of Sports Medicine ha divulgato alcune linee guida che indicano

in 250-300 i minuti di attività fisica settimanali (ideali sarebbero 30 minuti per 5 giorni ogni 7) necessari a un adulto per dimagrire, o quanto meno per non ingrassare, e comunque per mantenere un buon livello di salute. Facile a dirsi ma un po' meno a farsi per gente che arriva dalla sedentarietà più assoluta e che può pensare di dedicarsi al running, ma non prima di aver seguito attentamente alcune indicazioni generali. Come quelle che seguono.

**MUOVERSI IL PIÙ POSSIBILE** Prima di seguire uno dei programmi di queste pagine comincia ad acquisire una mentalità dinamica facendo proprio quelle cose che magari hai sempre considerato banali e dunque

non adatte a te. Comincia, cioè, a usare più spesso le scale e a camminare più a lungo di quanto fai ora. Capiamoci: se devi salire su un grattacielo, prendi pure l'ascensore, così come se devi arrivare al settimo piano con le borse della spesa stracolme: esagerare infatti non serve, mentre serve il buon senso. Dunque muoviti di più le gambe, salendo e scendendo appena puoi, lasciando l'automobile più lontano del solito, usando la bicicletta. Il tutto ti servirà a ridare un minimo sprint al tuo fisico. Quando poi ti siederai per il pranzo o la cena, pensa che mangiare, così come muoversi, deve servire a farti star bene, quindi fai attenzione a non esagerare con le quantità di cibo.

Sappi, peraltro, che se imparerai a muoverti con regolarità potrai poi permetterti anche qualche trasgressione culinaria. Ricorda sempre, in ogni caso, che il tuo or-

## LA SCUSA

### NON POSSO CORRERE PERCHÉ...

«MI RUBA TROPPO TEMPO!»

#### IN REALTÀ

Effettivamente bisogna trovare nell'arco della settimana un po' di tempo da dedicare alla nuova attività, ma rifletti sui vantaggi che ti possono arrivare da appena 150 minuti di "allenamento d'intensità moderata", come raccomandato dall'American Heart Association e dall'American College of Sports Medicine. Con 5 allenamenti (corsa + cammino) alla settimana di 30 minuti l'uno puoi ridurre il rischio di patologie cardiovascolari, ma anche ictus, pressione alta, diabete, osteoporosi, cancro al colon o al seno, ansia e depressione. In più, per la prima volta in modo deciso, i due gruppi medico-scientifici hanno affermato che chi fa un'attività più intensa di quella proposta come "basale", ha benefici ancora maggiori per la salute.



## Il programma più facile

### Il miglior modo per cominciare?

#### Alternare corsa e cammino

SE SEI CAPACE DI CAMMINARE PER 30 MINUTI puoi strutturare un programmino che preveda un paio di camminate appunto di mezz'ora e tre uscite di corsa alla settimana. Comincia a correre al ritmo per te più agevole; appena la respirazione diventa troppo impegnata recupera al passo e poi torna a correre. Non importa se le prime volte non riuscirai ad andare neppure per 10 secondi: vedrai che migliorerai presto. Ma se riesci a trovare il passo che ti consenta di correre anche 10 minuti senza eccessivo affanno e senza sentire la necessità di camminare, procedi pure, vuol dire che sei in buona forma. Man mano che migliori, corri di più e cammina meno, ma appena vai in affanno rallenta. Il semplicissimo programma a destra prevede cinque "allenamenti" settimanali per un totale di 150 minuti di esercizio fisico moderatamente impegnativo, come ormai consigliato da tutti i medici dello sport.

#### TABELLINA

##### 1° MESE

**Tre giorni alla settimana:**  
• cammina 10 minuti;  
• cammina e corri per 15 minuti;  
• cammina per 5 minuti.

**Due giorni alla settimana:**  
• cammina per mezz'ora;  
• cammina per mezz'ora.

##### 2° MESE

**Tre giorni alla settimana:**  
• cammina 5 minuti;  
• cammina e corri per 20 minuti;  
• cammina per 5 minuti.

**Due giorni alla settimana:**  
• cammina per mezz'ora;  
• cammina per mezz'ora.

##### 3° MESE

**Tre giorni alla settimana:**  
• cammina 2 minuti;  
• cammina e corri per 25 minuti;  
• cammina per 3 minuti.

**Due giorni alla settimana:**  
• cammina per mezz'ora;  
• cammina per mezz'ora.

# PARTI DA QUI

## Scegli la CORSA CONTINUA?



**PRIMA DI COMINCIARE A CORRERE È BENE CHE CHI VIENE DALLA PIÙ ASSOLUTA SEDENTARIETÀ RAGGIUNGA UNA CERTA AUTONOMIA DI CAMMINO, PER ESEMPIO ALMENO UN'ORA E MEZZA SENZA INTERRUZIONE**

Un ventenne che non abbia mai praticato uno sport potrà cominciare con un'ora, aggiungendo 10 minuti ogni settimana, mentre lo start di un quarantenne potrà essere di 40 minuti, con un incremento di 8 minuti alla settimana, e quello di un cinquantenne (e più) di mezz'ora con un incremento settimanale di 6 minuti. Quando finalmente ti considererai un ex sedentario e sarai in grado di camminare a un buon passo, e soprattutto con una respirazione molto facile, allora potrai iniziare a correre.

Già, ma con quanti minuti? Generalmente si conviene in 12 minuti consecutivi quelli affrontabili da un ventenne, con un incremento di 4 minuti per ogni seduta. Scalando di 5 anni in 5 anni, i minuti di corsa consecutiva diventano 10 per un venticinquenne (con 3 minuti e mezzo d'incremento), 8 per un trentenne (e 3 minuti), e poi 7 (e 2 e mezzo), 6 (e 2), 5 (e 1 e mezzo), 4 (e 1), 3 per un cinquantacinquenne o più (sempre con 1 minuto d'incremento). Ogni corsa dev'essere preceduta e seguita da 15-20 minuti di cammino a passo progressivamente più veloce e più lento.

I minuti di corsa da aggiungere a ogni seduta non devono essere sempre costanti. Chi ha fino a 40 anni, infatti, dovrà inserire una settimana di recupero ogni due di progressione (in pratica ripetendo la prima delle due settimane: vedi la tabella in alto), mentre chi ha più di 40 anni dovrà inserire una settimana di recupero ogni tre di progressione (in pratica ripetendo la prima delle tre: vedi la tabella più in basso).



### Cominciare a 30 anni

SETT	1° GIORNO	2°	3° GIORNO	4°	5°	6° GIORNO	7°
1	8'	-	11'	-	-	14'	-
2	17'	-	21'	-	-	24'	-
3	8'	-	11'	-	-	14'	-
4	27'	-	30'	-	-	33'	-
5	36'	-	39'	-	-	42'	-
6	27'	-	30'	-	-	33'	-
7	45'	-	47'	-	-	50'	-
8	53'	-	56'	-	-	59'	-
9	45'	-	47'	-	-	50'	-

### Cominciare a 50 anni

SETT	1° GIORNO	2°	3° GIORNO	4°	5°	6° GIORNO	7°
1	4'	-	5'	-	-	6'	-
2	7'	-	8'	-	-	9'	-
3	10'	-	11'	-	-	12'	-
4	4'	-	5'	-	-	6'	-
5	13'	-	14'	-	-	15'	-
6	16'	-	17'	-	-	18'	-
7	19'	-	20'	-	-	21'	-
8	13'	-	14'	-	-	15'	-
9	22'	-	23'	-	-	24'	-
10	25'	-	26'	-	-	27'	-
11	28'	-	29'	-	-	30'	-
12	22'	-	23'	-	-	24'	-
13	31'	-	32'	-	-	33'	-
14	34'	-	35'	-	-	36'	-
15	37'	-	38'	-	-	39'	-
16	31'	-	32'	-	-	33'	-

**boost your run**  
endless energy  
#boost



BOOST\* garantisce un ritorno di energia maggiore rispetto a tutte le altre mescole ammorzanti nel mercato del running. Get endless energy at [adidas.com/boost](https://www.adidas.com/boost)

LA SCUSA

## NON POSSO CORRERE PERCHÉ...

«SONO TROPPO FUORI FORMA E SOVRAPPESO.  
E POI NON HO MAI CORSO IN VITA MIA»

IN REALTÀ

È quello che hanno pensato migliaia di sedentari, poi diventati runners, prima di te. Non c'è principiante che almeno una volta, muovendo i primi passi, non si sia detto che stava facendo una follia, che sarebbe stato faticosissimo, che dubitava di poter mai arrivare a correre mezz'ora. Reagisci dicendoti: «Smettila, ce la farai di certo. È dimostrato». È risaputo infatti che puoi dedicarti alla corsa chiunque, in qualunque condizione di forma e a qualsiasi età. Devi solo trovare il tempo e partire con un programma.

ganismo non è una pattumiera in cui puoi "buttare" di tutto: la tua salute dipende da come e quanto mangi.

**L'UTILITÀ DI UNA VISITA** Una prova da sforzo, o comunque un bel controllo medico generale prima di cominciare, ci starebbe proprio bene. No, non è un consiglio banale. Se la tua auto è stata ferma parecchi mesi, prima di rimetterla in moto non la porteresti dal meccanico per un controllo generale che eviti qualsiasi cedimento improvviso una volta su strada?

**COME VESTIRSI** Una maglietta e un paio di pantaloncini andranno benissimo per cominciare. Se sei una donna tendente al pudico potrai indossare una calzamaglia e sei anche autorizzata a metterti una felpa intorno alla vita che ti copra fianchi e glutei, ma vedrai che quando correre sarà diventato normale, non t'importerà più granché del giudizio degli altri e tenderai a sentirti più libera. Se trovi condizioni atmosferiche poco favorevoli, non indossare un k way che ti farebbe sudare oltre misura: basterà una felpa o il giacchino di una tuta. Appena puoi, però, rivolgiti a qualcosa di più pratico acquistando indumenti più comodi e tecnici. Non vestirti troppo per paura di prendere freddo. Evita però di sostare in luoghi ventosi al termine della corsa.

**IL TAPIS ROULANT È OK?** In caso di cattivo tempo, se abiti in una zona senza parchi in cui non è possibile correre senza respirare il gas di scarico delle auto, se sei costretto a

uscire col buio, corri pure senza remore sul tapis roulant della tua palestra (o di casa). Devi solo ricordare di mettere la pendenza sullo 0,5 o sull'1 per cento per evitare l'effetto discesa che potresti avvertire correndo a livello 0. Suderai di più rispetto a quando corri all'aperto, soprattutto se non disporrai di un ventilatore orientato verso di te, ma non preoccuparti: al termine basterà reintegrare con una bevanda ricca di sali.

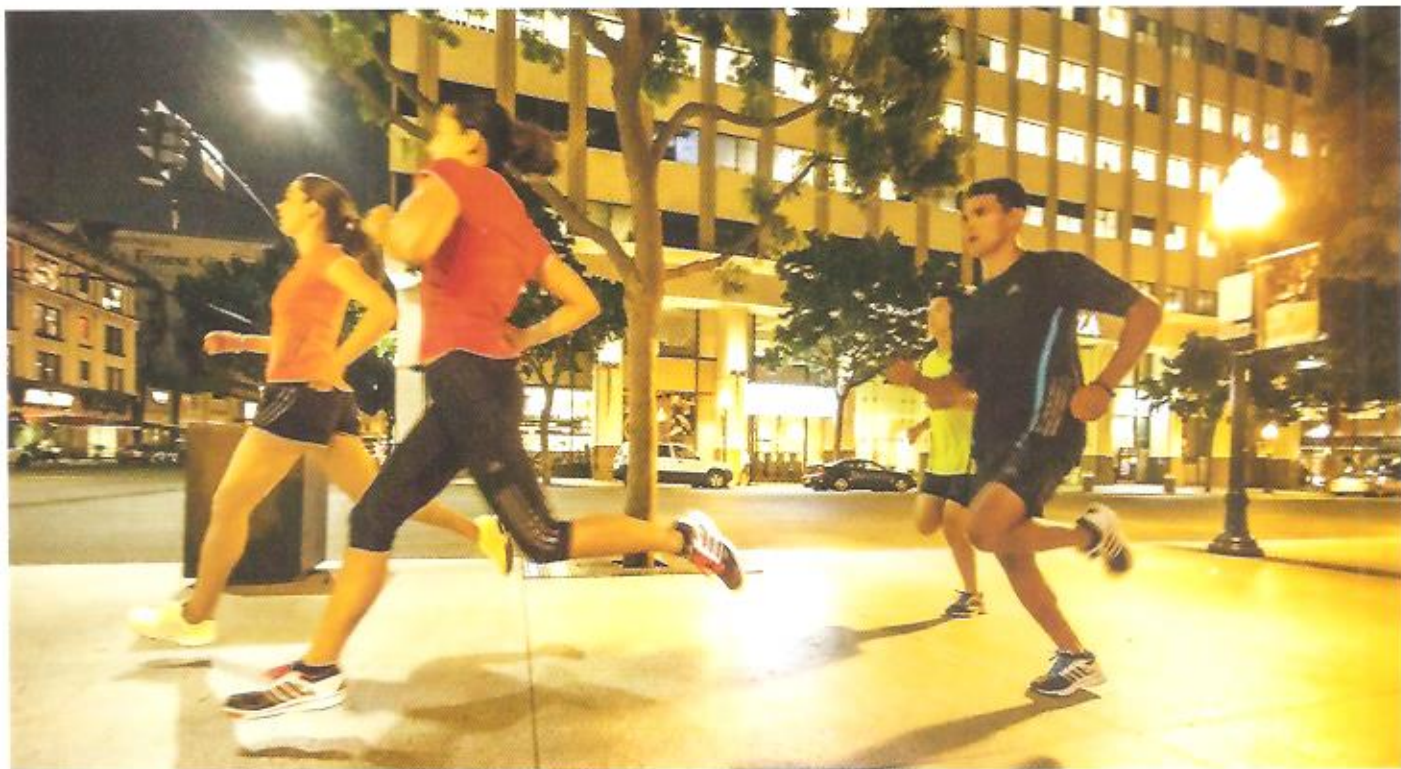
**L'ORARIO MIGLIORE** Per tre stagioni l'ora di pranzo è perfetta, ma vanno benissimo anche le ore serali prima del buio. Se e quando sarai libero dal lavoro opta per la mattina o il pomeriggio. Se vuoi perdere peso in fretta corri la mattina presto: alzati, bevi un paio di bicchieri d'acqua per compensare la perdita di liquidi avvenuta durante la notte ed esci a correre.

**LA FREQUENZA SETTIMANALE** All'inizio l'ideale è correre tre volte alla settimana, possibilmente a giorni alterni. Di più può essere rischioso per tendini e muscoli. Dovesse però capitarti di poterti muovere solo due volte alla settimana, non drammatizzare e non cercare di recuperare il tempo perduto.

Se invece hai necessità o voglia di muoverti tutti i giorni, alterna quelli da dedicare alla corsa (o ai tratti misti di corsa e cammino) a dei giri in bici di 40-60 minuti (o nuotate di 30-50 minuti o passeggiate di 60-75 minuti).

**IL RITMO GIUSTO** Sia durante il cammino che durante la corsa il ritmo dev'essere tale da consentirti di non andare mai veramente in affanno e di parlare agevolmente (magari di raccontare una barzelletta o di ridere per una battuta carina). Se sei sano, lascia perdere per il momento il cardiofrequenzimetro: lo userai eventualmente più avanti. Se invece ti hanno consigliato un controllo, fatti prescrivere dal medico il range di pulsazioni al minuto nel quale restare durante la corsa o il cammino.

**QUALE PERCORSO E CHE TERRENO** Per camminare, le prime due settimane potrai stare in pianura, poi potrai scegliere anche un percorso con dei saliscendi. Per correre, invece, finché non sarai in grado di arrivare all'ora consecutiva è meglio che resti sul piano, sull'erba regolare o sullo sterrato. Se hai scarpe adatte potrai tranquillamente svolgere la tua attività anche sull'asfalto.



# PARTI DA QUI

## Scegli la CORSIA INTERVALLATA?



**SE, COME NEGLI SCHEMI  
PRECEDENTI, CORRERE  
SENZA MAI FERMARSI  
ANCHE PER POCHI MINUTI,  
TI SPAVENTA O  
MENTALMENTE  
TI CREA QUALCHE  
PROBLEMA, SCEGLI UNO  
DI QUESTI DUE PROGRAMMI**

Vale sempre la premessa che prima di cominciare devi essere in grado di camminare almeno per 90 minuti. Ogni seduta d'allenamento dev'essere preceduta da 10-15 minuti al passo a velocità progressivamente più veloce e seguita da altrettanti minuti di passo a velocità progressivamente più lenta.

**Legenda** - rec. = recupero  
(tratti di passo da eseguire  
fra ogni tratto di corso)

### Il sedentario sovrappeso

SETT	1° GIORNO	2°	3° GIORNO	4°	5°	6° GIORNO	7°
1	3 x 2', rec. 4' al passo	-	3 x 2', rec. 4' al passo	-	-	3 x 2', rec. 3' al passo	-
2	4 x 2', rec. 3' al passo	-	4 x 2', rec. 3' al passo	-	-	4 x 2', rec. 2' al passo	-
3	4 x 3', rec. 3' al passo	-	4 x 3', rec. 3' al passo	-	-	4 x 3', rec. 2' al passo	-
4	4 x 3', rec. 2' al passo	-	4 x 3', rec. 2' al passo	-	-	4 x 3', rec. 2' al passo	-
5	3 x 5', rec. 2' al passo	-	3 x 5', rec. 2' al passo	-	-	3 x 5', rec. 2' al passo	-
6	3 x 5', rec. 1' al passo	-	3 x 5', rec. 1' al passo	-	-	3 x 5', rec. 1' al passo	-
7	3 x 6', rec. 1' al passo	-	3 x 6', rec. 1' al passo	-	-	3 x 6', rec. 1' al passo	-
8	3 x 7', rec. 1' di al passo	-	3 x 7', rec. 1' al passo	-	-	20'	-
9	21'	-	22'	-	-	23'	-
10	22'	-	24'	-	-	25'	-

### Il sedentario un po' più tonico

SETT	1° GIORNO	2°	3° GIORNO	4°	5°	6° GIORNO	7°
1	3 x 3', rec. 3'	-	3 x 3', rec. 3'	-	-	3 x 3', rec. 3'	-
2	3 x 4', rec. 2'	-	3 x 4', rec. 2'	-	-	3 x 4', rec. 2'	-
3	3 x 5', rec. 1'	-	3 x 5', rec. 1'	-	-	3 x 5', rec. 1'	-
4	2 x 7', rec. 1'	-	2 x 7', rec. 1'	-	-	2 x 7', rec. 1'	-
5	3 x 6', rec. 1'	-	3 x 6', rec. 1'	-	-	3 x 6', rec. 1'	-
6	3 x 7', rec. 1'	-	3 x 7', rec. 1'	-	-	3 x 7', rec. 1'	-
7	3 x 8', rec. 1'	-	3 x 8', rec. 1'	-	-	3 x 8', rec. 1'	-
8	2 x 10', rec. 1'	-	2 x 10', rec. 1'	-	-	2 x 10', rec. 1'	-
9	3 x 9', rec. 1'	-	3 x 9', rec. 1'	-	-	3 x 9', rec. 1'	-
10	3 x 10', rec. 1'	-	3 x 10', rec. 1'	-	-	30'	-



# boost your run

endless energy

#boost



BOOST\* garantisce un ritorno di energia maggiore rispetto a tutte le altre mescole ammortizzanti nel mercato del running. Get endless energy at [adidas.com/boost](https://adidas.com/boost)

# Parti col piede giusto



## Ecco di cosa hai bisogno per fare i primi passi di corsa



### MOTIVAZIONE

**BASTA SCUSE** Non hai tempo, ti mancano le forze, fa troppo caldo, fa troppo freddo, piove, c'è il cane da portar fuori...

Ok, ripensa al motivo per cui hai deciso di provare a correre, lascia perdere qualsiasi scusa ed esci.

**GUARDA I PROGRESSI** Prenditi l'impegno di tenere un diario delle tue uscite. Basta un quadernetto su cui appuntare i pochi dati fondamentali e, soprattutto, i progressi. Tieni invece ben in vista (sul frigo o sulla scrivania) il programma di allenamento che hai scelto.

**NON SCORAGGIARTI** Se qualche volta non riesci a seguire perfettamente il programma e salti qualche uscita, oppure ti senti un po' affaticato, non fartene un problema: pensa sempre che stai facendo un'ottima cosa, rifletti sui progressi fatti e... tieni duro.

**TROVA UN PARTNER** Non c'è niente di più motivante che avere un compagno di corsa. Prendere l'impegno in due quadruplica la possibilità di rispettarlo. L'importante è che i valori di entrambi siano simili e sia bandita qualsiasi forma di competitività.

### ALIMENTAZIONE

**VACCI PIANO** - Con i carboidrati, ma non solo. Correre lentamente 3, 4 o 5 chilometri ti farà bruciare non più di 200-300 calorie, una quantità così modesta che non c'è bisogno di rifornirsi di grandi quantità di carburante. Lascia le scorpacciate ai maratoneti seri.

**UN PO' D'ACQUA TI PUÒ BASTARE** È vero, a correre si suda e si perdono dei sali, ma lascia la preidratazione, magari con uno sport drink, a chi deve correre almeno un'oretta e mezza in una giornata piuttosto calda. Visto il tuo impegno ancora limitato, ti può bastare un sorso d'acqua prima e dopo la corsetta.

**MANGIA SEMPLICE** I runners, anche se alle prime armi, tendono a diventare subito esageratamente attenti a tutto

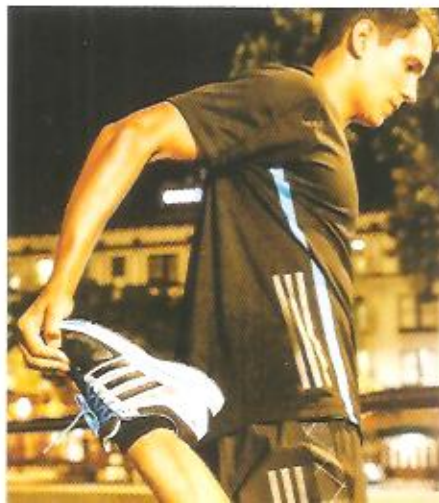
quello che può dar loro ipotetici vantaggi. Ma tu lascia stare qualunque cibo o integratore "super" che prometta scintille. Non ne hai bisogno: resta piuttosto sui cibi semplici, privilegiando la frutta e la verdura e distribuendo oculatamente carboidrati, grassi e proteine.

**SE VUOI PERDERE PESO** Inizialmente la bilancia potrebbe darti qualche delusione. Se non va giù con la rapidità che vorresti, non preoccuparti. Il tono muscolare che cresce pesa più del grasso che cala. Per garantirti un po' di gratificazione e agevolare la perdita di peso comincia intanto a tagliare ogni giorno un po' di calorie. I risultati non tarderanno ad arrivare.

### PREVENZIONE

**FAI STRETCHING DOPO, NON PRIMA** Non c'è dubbio che lo stretching sia utile per ridurre il rischio d'infortunio. Ma è inutile per un principiante praticarlo prima di un'attività ridotta come la sua. Il momento migliore per allungare quadricipiti, polpacci e posteriori della coscia per 10-15 minuti è dopo la corsa o anche più tardi, a fine giornata.

**DOLORINI INEVITABILI** Passare dal nulla a un lavoro comunque intenso per muscoli, tendini e articolazioni produce quasi certamente indolenzimenti e dolorini vari. Tutti fastidi che spariscono rapidamente. Sappi aspettare, senza esagerare nel "faidate" con medicine o



antinfiammatori. Se qualche dolore è più intenso ed è diverso dall'indolenzimento classico, prova a intervenire con delle applicazioni di ghiaccio e, se non passa, fatti vedere da un medico.

### ACCESSORI

#### ALL'INIZIO DIMENTICA I GADGET

Gps, accelerometri, cardiofrequenzimetri, cellulari con i più elaborati programmi per la corsa: più è tecnologico, meno uno di questi accessori fa (per ora) al caso tuo. Ti sarà invece utile un qualsiasi orologio/cronografo, anche da pochi euro, meglio se col quadrante digitale. Se proprio non puoi fare a meno della musica, un iPod ci sta, ma allora cerca di correre in una zona protetta dal traffico.

### IN CORSA

**VAI PIANO** La maggior parte dei principianti è preoccupata di non migliorarsi abbastanza velocemente, magari prendendo come punto di riferimento un amico-rivale la cui forma procede più rapidamente. Vai con calma, senza forzare il tuo fisico. Ogni runner ha una sua "cilindrata" di partenza e una sua velocità di adattamento. Dunque, soprattutto nelle prime uscite, non esagerare il ritmo di corsa e, se ti trovi in affanno, rallenta o cammina.

**CORRI RILASSATO** Il primo approccio col running non presuppone uno stile di corsa particolare. Vai come ti viene: col tempo, allungando le distanze, troverai un tuo modo di correre che diventerà sempre più economico. Per ora evita di essere troppo contratto. Il gesto dev'essere naturale, non forzato.

**VAI SUL SEMPLICE** C'è un posto da preferire per le prime uscite? Sì: dovunque sia sensato farlo. Non ha senso scegliere terreni sconnessi o percorsi impegnativi, con salite e discese, così come impegnarsi in un'uscita troppo lunga. Per cominciare va bene il giro dell'isolato (a patto che la strada o il marciapiede non siano troppo trafficati), un tratto di pista ciclabile, un pistino in un parco o l'interno di un campo d'atletica. L'importante è restare in un ambito che non impegni troppo i tuoi muscoli non ancora sufficientemente tonici e abbastanza raccolto per tenere sempre sotto controllo la distanza percorsa o da percorrere. ☺