

La distanza giusta per DIMAGRIRE



SE HAI QUALCHE CHILO DI TROPPO È NORMALE CHE TU TI SENTA IMPACCIATO A CORRERE. MA DEVI VINCERE QUESTA SENSAZIONE. SEGUENDO LE NOSTRE REGOLE, RIUSCIRAI FINALMENTE A FAR SCHIODARE L'AGO DELLA BILANCIA

a cura dello staff di RW ITA

CERTO. ANNI FA SI DICEVA "BELLO GRASSO". Oggi invece il contrordine è: più siamo magri più siamo belli. La verità, come spesso accade, sta nel mezzo. Nel senso che per stare bene bisogna essere ragionevolmente, e mai esageratamente, magri. L'esasperata ricerca della magrezza, infatti, porta al cannibalismo. Il corpo avvia un processo per cui letteralmente "si mangia i muscoli". Attraverso la corsa puoi imparare a perdere il grasso in eccesso, senza smobilizzare le riserve necessarie alla salute dell'organismo. Attenzione però. Perché c'è anche chi corre per due ore al giorno per dimagrire. Ma puoi stare sicuro che arriverà a un punto in cui non avrà né la voglia né la forza di correre. In queste pagine Runner's World ti propone sette spunti nuovi per dimagrire, ovvero perdere grasso, correndo.

1 SII REGOLARE

La continuità è la base di ogni training. Lo stimolo allenante, anche quando punta al dimagrimento, deve essere somministrato con cadenza regolare, altrimenti gli

adattamenti a cui l'organismo va incontro sono troppo lenti perché tu smaltisca i chili di troppo. Ogni quanto devi correre? Almeno a giorni alterni. Se infili le scarpette una volta o due alla settimana è normale che tu non ottenga alcun risultato. Ricorda: più tempo intercorre tra una seduta di allenamento e l'altra, minori sono gli effetti sulla perdita di grasso.

2 PIÙ SPESSO CHE PUOI

Meglio correre 40 minuti tutti i giorni piuttosto che 60 a giorni alterni. Allo stesso modo, correre 20-30 minuti due volte al giorno garantisce migliori risultati che 30-40 minuti una sola volta al giorno. Il motivo è semplice. È anche durante la fase di recupero, quando il corpo deve ripristinare le riserve energetiche e recuperare lo sforzo, che si dimagrisce, perché per mettere in atto questi preziosi processi, l'organismo consuma molta energia. Quindi, più volte attivi la fase di recupero, maggiore sarà la spesa. Pensa che puoi anche capire il momento in cui questa sospirata reazione sta avvenendo: accade quando, dopo lo stop, vedi sul tuo corpo uno strano rossore. In quel preciso momento, le tue cellule adipose stanno rilasciando il grasso.

3 VARIA IL RITMO

Per ottimizzare il tempo che dedichi al running, varia l'andatura all'interno della stessa seduta. Per regolarti, usa il respiro. Se fai un'ora di corsa, puoi inserire 10 variazioni di ritmo correndo a una velocità che ti consenta ancora di parlare, ma con un minimo di difficoltà. Sarà molto più efficace che correre a un ritmo blando per un'ora. Ma puoi applicare lo stesso concetto anche quando fai distanze più brevi. Se corri per 40 minuti, per esempio, puoi farne 30 a un ritmo in cui respiri facilmente e 10 a un passo in cui il respiro è leggermente più impegnato. In questo modo, incrementi il costo energetico totale della tua corsa. E anche la fase di recupero, quella in cui dimagrisci, sarà più redditizia.

4 CONTROLLA L'APPETITO

Correndo con regolarità intervengono meccanismi che rallentano lo stimolo

della fame. Eppure, spesso si vedono persone che dopo la corsa si abbuffano di dolci. L'errore è spesso di natura psicologica: credono che avere fatto fatica sia un lasciapassare per correre in pasticceria. Ma lo ripetiamo, è un grosso sbaglio. Un'ora di corsa, infatti, ti fa perdere circa 700 calorie. Se subito dopo averle smaltite le reintroduci, non solo non dimagrisci, ma metti anche in crisi il tuo apparato digerente.

5 PORTA PAZIENZA

Se sei una donna, ricordati che nel primo periodo dopo che hai iniziato a correre, può succedere che il tuo peso aumenti. Non arrabbiarti. È assolutamente normale, infatti, che la muscolatura reagisca tonificandosi e aumentando di volume (il muscolo pesa più della ciccia!). Per tirarti su di morale, prova a indossare un paio di jeans che avevi tristemente archiviato per raggiunti limiti di peso e vedrai: i punti critici si saranno già assottigliati.

6 MAI CON CAPI CHE NON TRASPIRANO

C'è ancora chi è convinto che correre con il k-way, soprattutto nelle ore calde, serva a far dimagrire. In questo modo, invece, si rischia solo la disidratazione. È vero che quando si rientra l'ago della bilancia segna qualche chilo in meno. Ma in realtà, si sono persi soprattutto acqua e sali minerali. Il grasso corporeo, invece, è stato intaccato di poco. Giusto il tempo di una bevuta, insomma, e si riprendono quei chili (d'acqua) che si erano persi. ■

Punta a fare 30 KM a settimana

Si bruciano calorie anche solo correndo 10 minuti, ma è chiaro che se si vuole ottenere un calo di peso significativo non basta correre un paio di chilometri una volta ogni tanto. Per ottenere dei risultati apprezzabili in breve tempo, la cosa migliore è puntare a fare 30 km settimanali. Come? Dipende dal tuo livello e dalla tua disponibilità di tempo. Qui di seguito ti proponiamo 5 diversi piani d'attacco per eliminare con successo i chili di troppo. I giorni in agenda sono solo indicativi. Ad esempio, nel piano 1 invece di allenarti il martedì, il giovedì e il sabato, puoi tranquillamente correre il mercoledì, il venerdì e la domenica. Comincia... oggi.

Piano 1 (3 x 10)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
	10 km		10 km		10 km	

Piano 2 (6 x 5)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
5 km	5 km	5 km	5 km	5 km	5 km	

Piano 3 (5 x 6)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
6 km	6 km		6 km	6 km		6 km

Piano 4 (5-10-10-5)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
5 km		10 km		10 km		5 km

Piano 5 (5-5-5-5-10)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
5 km	5 km		5 km	5 km		10 km

Anche il cervello si fa snello

Per dimagrire serve la testa. Solo trovando giorno dopo giorno la motivazione per resistere alle tentazioni, infatti, si riesce a essere costanti nel seguire la tabella d'allenamento. All'inizio, la frustrazione più grande sarà girare per tanti minuti sempre allo stesso ritmo. La chiave di successo, in questo caso, è

provare a rendere il tuo impegno più divertente. Come? Variando non solo il ritmo, ma anche i percorsi, oppure aggiungendo una serie dei tuoi addominali preferiti a fine corsa, o ancora provando a coinvolgere un gruppo di amici nell'allenamento quotidiano o trovando la carica con una play list dei tuoi brani

preferiti, da avviare sul lettore mp3. Ma soprattutto, cercando la forza in te stesso. Quando sei in crisi, perché magari ti senti goffo e impacciato, ricorda che ogni sforzo è un passo in più verso quella agilità che tanto sogni. E vedrai, basta poco perché anche chi ti circonda rimanga stupito dei tuoi risultati.



D: Peso 90 chili e sono alto 1,80. Vorrei iniziare a correre per dimagrire, ma mi sento troppo grasso per farlo. Che ne pensi?

R: Sì caro amico, per il momento è proprio così. È meglio per te iniziare a camminare con regolarità.

Quando riuscirai a camminare a passo svelto per due ore di fila, allora potrai cominciare ad alternare al walking qualche breve tratto di corsa. Poi, piano piano, attività fisica e corretta alimentazione ti faranno diventare più snello e potrai iniziare un programma di sola corsa per perdere gli ultimi chili di troppo.

D: Ho sentito dire che correre a digiuno fa bruciare di più. È vero?

R: Certo, correre a digiuno spinge l'organismo ad aumentare la produzione dell'ormone della crescita, quello che gli esperti indicano con la sigla GH. Questa sostanza, a sua volta, stimola l'incremento della massa magra, cioè dei muscoli. Questo spiega perché correre a digiuno non solo smobilita i grassi, ma spinge anche la muscola-

tura a lavorare di più. Consumando una quantità maggiore di calorie. Corri pure a stomaco vuoto, dunque. Puoi bere un bicchiere d'acqua, se vuoi, ma non è necessario. Vedrai i risultati concentrarsi proprio sui punti critici.

D: Ci sono altri sport che fanno bruciare tanto quanto la corsa?

R: Nessuna altra disciplina può contare su un rapporto ottimale tra intensità e dimagrimento come la corsa. Sembra che le ripetute fasi eccentriche della corsa siano un motivo di crisi per l'organismo. Che, passo dopo passo, produce beta endorfine, ovvero le sostanze necessarie a superare questi piccoli momenti di defaillance. Ma non solo. Le beta endorfine regalano anche buonumore. E spingono a correre (e a consumare) sempre di più.