

Passioni Le regole di un allenatore di campioni: «Mai partire troppo veloci». L'alternativa della «camminata utile»

Senza cuffiette, con un amico Così correre fa bene davvero

Anche ora che uno studio americano della Missouri Medicine ci dice che correre troppo fa male, lo sport più autodidatta del mondo non perde né fascino né estimatori. Per quel senso di libertà di infilare i pantaloncini e imboccare un percorso, di individuare un anfratto in valigia dove imbucare le scarpe, buone per ogni terreno, tapis roulant compreso. Lo spirito della corsa è tutto nel volto dalle bambine di Kaptabuk, scelte da Gabriele Rosa, medico e allenatore dei più grandi maratoneti del mondo, come immagine di copertina del suo nuovo libro «Correre la vita» (Il Melangolo editore). Scalze, agili, con lo sguardo verso un orizzonte immaginario. Proprio a contatto con la popolazione keniota, che nel 1991 lo ha portato a fondare il progetto Discovery Kenya, Rosa ha capito l'importanza di disciplinare la corsa. In Africa, il coach di tanti campioni, a partire dal bresciano Gianni Poli, vincitore della Maratona di New York nel 1986, «leggero come una piuma ma resistente come l'acciaio», ha messo a fuoco una serie di strategie per trasformare un hobby in una professione. Ora che sono 35 mila gli italiani ad aver partecipato nel 2013 almeno ad una



Frequenza: è consigliabile correre non più di 3/4 volte alla settimana e i Km settimanali percorsi devono essere circa 50/60

Tempo: correre al massimo un'ora e dieci. Non c'è un tempo minimo, è endogeno che per bruciare bisogna correre almeno 40 minuti e farlo

Fermezza: preferire sempre lo sterrato. Permette un impatto meno duro dell'asfalto e più affidabile del manto, che può inasprirsi molto

Abrigliamento: non usare tessuti plastificati, che non aiutano a dissipare ma solo a eliminare acqua

Motivazione: è consigliato correre controvoglia, perché si perdono alcuni benefici psicologici

Salute: se si hanno problemi articolari, allo scapolo o ai tendini è consigliabile sostituire le scarpe con molla e bicidatt

Musica: se possibile, evitare di correre con le cuffiette. Altp Maratona di New York è stato vietato

Cardiofrequenzimetro: strumento necessario perché indica la soglia lipidica, in cui si iniziano a bruciare grassi (intorno ai 120/135 battiti)

Muscoli: a beneficiare sono i muscoli dei glutei e degli arti inferiori. La cosiddetta "postura addominale" si costruisce abbinando la corsa a brevi e brevi esercizi agli addominali

Andatura: meglio correre lentamente. Quando si va veloci si consumano subito i carboidrati e si esaurisce l'autonomia in tempi brevi

Neofiti: sono consigliati inizialmente 5 minuti di camminata e 1 di corsa, riuscendo a fare in tutto almeno 20 minuti

corsa, ma dalla frequenza cardiaca, che deve essere intorno ai 130-135 battiti e può essere controllata da un cardiofrequenzimetro, l'unico accessorio necessario oltre alle scarpe. Altro mito duro a morire: correre veloci fa dimagrire di più. «In realtà chi corre veloce consuma subito i carboidrati e non ha più la "benzina" per proseguire». I neofiti dovrebbero cominciare camminando per 5 minuti e correndo 2, fino ad arrivare a un massimo di 20 minuti. E anche l'umore va ascoltato. «Correre controvoglia, solo per la volontà ferrea di allenarsi, non è consigliabile. La corsa deve essere un divertimento». Le questioni aperte sono tante e tutte con una risposta. Da soli o in compagnia? «Meglio in compagnia, di un amico e anche del proprio cane. Chi riesce a farlo ne ricava una grande gioia». Oppure, al chiuso o all'aperto? «Il tapis roulant è l'ultima opzione. Correre sempre fuori, possibilmente in un circuito non ripetitivo, vicino a un corso o a uno specchio d'acqua». Musica sì o musica no? «Musica no: distoglie dal paesaggio e dai pensieri positivi. Alla maratona di New York le cuffiette sono state vietate».

La camminata «utile»
Cervicale, problemi articolari, diastasi addominali, ernie discali: chi ne soffre è meglio che si converta a quella che Rosa chiama «camminata utile». «La durata della camminata veloce, che io chiamo camminata utile, dipende dal li-

Mai da soli
«Mai correre controvoglia, solo per la volontà ferrea di allenarsi. Fallo sempre in compagnia: di un amico o anche del proprio cane»

vello fisico della persona. All'inizio è importante cominciare con camminate brevi di 20-30 minuti ma è fondamentale incrementarne la durata nel tempo fino ad arrivare a un'ora di attività. La camminata va fatta almeno 3 volte a settimana, con costanza nel tempo». La postura da mantenere è eretta, con oscillazione delle braccia che possono eventualmente impugnare le bacchette del nordic walking e muoversi in maniera alternata e in direzione opposta agli arti inferiori. «Questo permette di avere un maggior dispendio energetico. L'ideale è integrare la camminata con lavori di stretching o di tonificazione della fascia addominale e lombare». I benefici sono molto simili a quelli di una corsa. «Si mantiene il controllo del peso corporeo, si riduce il rischio cardiovascolare e di osteoporosi. E nel finale ci si assicura, come nella corsa, l'arrivo delle attesissime endorfine».

Il tapis roulant
«È l'ultima opzione. Correre sempre fuori, possibilmente in un circuito non ripetitivo, vicino a un corso d'acqua»

maratona, i consigli dispensati in carriera sono da prendere come «un alfabetismo motorio in un'epoca in cui corrono tutti». Quando ha cominciato lui, ai tempi della triste «ginnastichetta», la corsa era una cosa da giovani perditempo. Dopo la laurea in Cardiologia e medicina dello sport Rosa si è impegnato a disciplinare un territorio franco. «La corsa ha dei grandi benefici su obesi, ipertesi e diabetici, può aiutare a combattere la depressione, ma prima di iniziare occorre sempre una visita medica per escludere cardiopatie».

Le false credenze
La frequenza della corsa non è arbitraria. «Ai non professionisti è consigliato non superare le 3 o 4 volte a settimana: un'ora e un quarto di corsa ad allenamento è più che sufficiente e correre 50-60 km a settimana è il massimo consentito». La credenza che 40 minuti siano il tempo minimo per ottenere un vero beneficio è superata. «Bruciare grassi dipende non dal tempo di