

FLAVIA RICCIARDI



# JOGGING

PER

DIMAGRIRE IN SALUTE  
E CON SUCCESSO GRAZIE  
AI BENEFICI DELLA CORSA

PRINCIPIANTI

# Jogging per principianti

*Dimagrire in salute e  
con successo grazie ai  
benefici della corsa*

**di Flavia Ricciardi**

Copyright © 2017

Tutti i diritti riservati.

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti di questo volume appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto, video ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a DiGi Generation GbR.

Testi, foto, grafica, materiali inseriti nel volume non potranno essere pubblicati,

riscritti, commercializzati, distribuiti da parte dei lettori e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte di DiGi Generation GbR.

I contenuti offerti da questo volume sono redatti con la massima cura. DiGi Generation GbR tuttavia, declina ogni responsabilità, diretta e indiretta, nei confronti dei lettori e in generale di qualsiasi terzo, per eventuali imprecisioni, errori, omissioni, danni (diretti, indiretti, conseguenti, punibili e sanzionabili) derivanti dai suddetti contenuti.

E' proibita la riproduzione, anche parziale, in ogni forma o mezzo, senza espresso permesso

scritto dell'autore.

# Indice

Introduzione

Perché il jogging?

A chi è adatto il jogging?

Le condizioni di salute prima di iniziare

Le scarpe giuste

Il terreno di corsa

Iniziare a correre

Conclusione

Estratto: Il tuo corpo ideale in 4 minuti

# Introduzione

L'uomo, originariamente obbligato a spostarsi solo con l'uso delle sue gambe, ha scoperto e sviluppato nel corso del tempo dei mezzi sempre più raffinati che gli permettessero di percorrere distanze sempre più grandi in sempre meno tempo, senza dover impiegare le riserve energetiche del suo corpo. Dall'utilizzo di vari tipi di animali, come per esempio il cavallo (sul suo dorso o trainato in una carrozza), fino a biciclette, motociclette,

automobili, treni, aerei o addirittura navicelle spaziali, la tecnologia del movimento è diventata sempre più complicata, ma ha reso possibile un superamento più veloce, e quindi più efficace, di tratte sempre più lunghe. A lungo andare, ci siamo però abituati così tanto a questo genere di aiuti che sempre più gente smette di usare le proprie gambe anche per delle distanze minime. Persino per raggiungere il supermercato più vicino, oggi si usano scooter, monopattini, a volte pure Segway o altri mezzi simili. L'uomo fa le cose in modo

sempre più comodo, è sempre meno in movimento, mentre aumenta l'apporto calorico e finisce così per ingrassare.

I costosissimi programmi di dimagrimento sono un fenomeno in piena espansione, proprio come quello dei finti sportivi che invadono progressivamente le palestre italiane. Con l'entusiasmo dell'inizio e una certa motivazione, l'iscrizione è presto fatta. In molti casi però si tratta solo di un fuoco di paglia e non appena ci si rende conto che perdere 20 kg non è in realtà

così facile come si era immaginato, l'euforia iniziale sparisce in fretta e si ritorna subito alle abitudini di prima. I dolori alle articolazioni e un'ora su di un tapis-roulant non sono facili da sopportare tenendo conto della monotonia che ne consegue inevitabilmente. Nemmeno l'mp3 con le proprie canzoni preferite si rivela di grande aiuto. Tra l'altro, iscriversi in palestra comporta spesso costi da non sottovalutare e che non tutti possono permettersi a lungo andare. Neanche gli attrezzi da ginnastica da tenere in casa

sono una buona opzione, visto che non sono minimamente di aiuto per cucinare qualcosa di buono e in più in casa non c'è così tanto spazio per ellittiche, cyclette e simili strumenti grandi e ingombranti.

Queste sono le ragioni che convincono sempre più spesso non solo i puristi a ritornare alla più limpida e naturale delle attività fisiche: la corsa. Correre, e quindi fare jogging, è qualcosa che si può fare ovunque e senza spendere un centesimo, il che lo rende assolutamente

efficace. Il jogging fa bene all'organismo, brucia inevitabilmente calorie e può presentarsi sotto una varietà enorme di forme. Potete andare a correre intorno a un lago vicino a casa, nel bosco o anche andare fino in montagna. A seconda delle caratteristiche dell'ambiente circostante, potete scegliere quale strada percorrere e con quale sfondo. Non dovrete così dipendere dalla monotonia del tapis-roulant in una palestra grigia, né spendere il vostro denaro. Andare a correre è tornato di moda e la sua

popolarità cresce a vista d'occhio.

# Perché il jogging?

I vantaggi del semplice andare a correre rispetto ad altre tipologie di attività sportiva sono facilmente visibili. Come già menzionato, l'aspetto finanziario è uno di questi suoi tanti privilegi. Quasi tutti gli altri sport richiedono un certo investimento economico, che si tratti di comprare una bicicletta, una racchetta da tennis da usare in un campo spesso a pagamento, un'ellittica o degli sci costosi, o qualunque altro attrezzo. In tutti i casi vi ritroverete costretti a

spendere soldi. Per il jogging, invece, avrete solo bisogno di un paio di scarpe in buono stato, di molta motivazione e di forza di volontà. A prescindere dal fatto che non richieda un ambiente specifico (si può andare a correre praticamente dappertutto), il jogging ha anche un effetto decisamente notevole sul sistema cardiovascolare, fa bruciare più calorie della maggior parte delle specialità sportive e aumenta inoltre la resistenza. Esistono poi gruppi su Facebook e su altri social network per appassionati che vogliono incontrarsi per andare a

correre. Emerge così anche la sua importante componente sociale che, attraverso la compagnia del gruppo, aiuta a trovare maggior motivazione. La parola chiave è: dinamica di gruppo. Il jogging è diventato un vero fenomeno. Persino le stelle di Hollywood si affidano a questo metodo per mantenersi in forma, come tante altre celebrità. Milioni di imprenditori fanno jogging nel Central Park di New York, come anche le casalinghe. Il jogging è adatto a ogni tipo di persona e viene praticato quindi in tutte le fasce sociali. Il motto

è: “Back to the roots”. I costosi attrezzi da ginnastica sono out. La moda torna alle sue origini. La corsa è oggi come ieri la più pura delle forme di movimento e vive ora, grazie a questa sua semplicità, una vera rinascita.

# A chi è adatto il jogging?

Non esiste praticamente nessun tipo di persona a cui la corsa non sia adatta per mantenersi in forma. Uomini e donne, bambini e adulti, persone di ogni razza, religione o età possono praticare quest'attività in funzione delle proprie possibilità. Lunghezza, velocità e pause possono essere pianificate diversamente a seconda dei casi, il che permette di adattare il jogging in modo molto personale ai parametri fisici di ognuno. Solo un certo numero di malattie può

mettere i bastoni fra le ruote a chi desidera avventurarsi in questa specialità sportiva. Tra queste figura per esempio un forte sovrappeso, ossia l'obesità. Una volta raggiunto un certo livello di grasso, il jogging è tendenzialmente sconsigliato. Un uomo di 200 kg rischierebbe così di danneggiare la propria condizione fisica più che di aiutarla, perché le ossa, le articolazioni e i tendini, cioè quasi tutto l'apparato motorio, sono già sottoposti a sforzi considerevoli. E questo già nel compiere azioni del tutto quotidiane,

assolutamente ovvie e naturali per altre persone.

Il corpo non è predisposto a sopportare un peso tale e non dovrebbe quindi essere caricato in modo esagerato. Per chi soffre di forte obesità, si consiglia quindi piuttosto uno sport che cura le articolazioni come per esempio il nuoto. Per il resto, invece, il jogging è adatto praticamente a tutti. Molte persone, però, cercano, e trovano, giustificazioni insulse per non andare a correre, per mancanza di motivazione. Fuori c'è

troppo traffico, non si ha tempo, non ho le scarpe giuste, non so dove andare a correre, ho altro da fare, eccetera, eccetera. Molta gente si rivela improvvisamente molto creativa quando si tratta di inventare ragioni per non fare jogging e le scuse proposte sono delle più svariate. Se avete la motivazione necessaria per andare a correre, non mettetevi a cercare motivi per cui non potrebbe funzionare. Andate fuori e iniziate a correre. E cominciate proprio oggi, non domani, né questo weekend, né la prossima settimana. No, oggi è

esattamente il giorno in cui inizierete!

# Le condizioni di salute prima di iniziare

Per andare sul sicuro e non avere dubbi sull'eventualità di fare male al vostro organismo attraverso questo sforzo a cui non siete abituati, è sempre meglio consultare il vostro medico. Lui controllerà le vostre caratteristiche fisiche e il vostro stato di salute e poi deciderete insieme se la corsa è lo sport giusto per voi. Nella stragrande maggioranza dei casi non vi saranno

imposte limitazioni. Tuttavia, anche qui esiste una categoria di persone più a rischio, a cui la costituzione fisica o eventuali malattie nascoste non permettono di correre regolarmente. Come già accennato, si tratta per esempio di persone in grave sovrappeso che dovrebbero evitare di farlo per non sottoporre ossa, tendini e articolazioni a uno sforzo eccessivo.

Inoltre, sarebbe consigliabile per chi ha già compiuto 35 anni di sottoporsi a una visita medica sportiva. Il motivo è il

rischio più alto di infarto, a partire da questa età, attraverso l'arteriosclerosi. Per mettere da parte ogni eventuale pericolo di infarto, e se avete più di 35 anni, dovrete pianificare una visita medica preliminare. Lo scopo di una visita sportiva è soprattutto quello di identificare possibili fattori di rischio di origine ereditaria. Il cuore si trova al centro della questione. Con un elettrocardiogramma a riposo si può controllare se le contrazioni del muscolo cardiaco presentano qualche anomalia rispetto allo standard di salute. Si

cercano di trovare sintomi di un'eventuale infiammazione del muscolo del cuore, che può portare a improvvisi arresti cardiaci. Durante questa visita, si possono diagnosticare anche disturbi del ritmo cardiaco.

Un altro fattore da tenere sotto controllo sono i valori sanguigni. Il sangue viene sottoposto a diversi test per riscontrare particolarità. Anche in questo caso l'arteriosclerosi è il nemico pubblico numero uno. Questa malattia può essere causata per esempio da un tasso di

colesterolo troppo alto, ecco perché il controllo di questo tasso costituisce uno degli obiettivi di base di una visita medica sportiva. Inoltre, l'abbicci di questo tipo di visita, nel contesto di cui ci stiamo occupando, prevede il controllo di valori relativi ai reni e al fegato. Se necessario, poi, il medico incaricato può procedere a un esame del cuore attraverso un'ecografia, per ottenere così una visione ancora più globale e completa delle vostre condizioni di salute. Nel corso di questo tipo di visita sportiva, spesso, si è

sottoposti anche a un cosiddetto elettrocardiogramma sotto sforzo. In tutti gli ambiti simili a questo, un controllo dal vostro medico di fiducia è generalmente da considerare.

# Le scarpe giuste

Un altro punto su cui dovete informarvi bene prima di iniziare è la scelta dell'”attrezzatura” giusta. In questo caso si tratterà di scarpe. Anche se, a prima vista, sembra facile dare una risposta a questa domanda, il tema è in realtà ben più complesso di quello che immagina la maggior parte delle persone che vogliono iniziare a fare jogging. Molte persone sottovalutano questo fattore e indossano semplicemente il primo paio di scarpe da ginnastica che riescono a

trovare. Le conseguenze di questo atteggiamento superficiale possono però rivelarsi piuttosto serie. Molti medici dello sport contraggono il viso pieni di incredulità e incapaci di capire ogni volta che si trovano di fronte al fatto che la gente dà più importanza alle ruote del tagliaerba, ai cerchioni dell'auto o ad altri oggetti simili, che ai suoi stessi piedi. I piedi dell'essere umano verrebbero lodati come meraviglie dell'ingegneria, se fossero stati inventati o progettati da una persona.

Il piede è uno strumento molto resistente e versatile. Compie ogni giorno prestazioni faticose, ammortizzando colpi, sostenendo il peso del corpo, contrastando le asperità del terreno e regolando costantemente l'equilibrio del corpo con un baricentro molto alto. Il piede è una costruzione molto raffinata, che va trattata con prudenza, protetta e curata. Immaginatevi quanto la vostra vita sarebbe influenzata fino nei suoi aspetti più elementari, se i vostri piedi smettessero improvvisamente di funzionare. I piedi ricoprono un ruolo

straordinariamente importante per voi.  
Occupatevi di conseguenza.

Ciò significa quindi che non dovete costringere i vostri piedi a entrare nel primo paio di scarpe che trovate, in cui poi dovrebbero sopportare un affaticamento fuori dal normale.

Un'impresa del genere non può che portare a un fallimento. Ogni parte del vostro corpo deve essere preparata e adattata in modo appropriato a delle condizioni simili, per poter sostenere richieste e sforzi a lungo termine. Lo

stesso vale anche per i vostri piedi.

Negli sport di motori, d'altronde, la scelta delle ruote non è di certo lasciata al caso. Molte grandi catene di negozi di scarpe mettono ora a disposizione anche strumenti per analizzare nel dettaglio i vostri piedi e il vostro modo di posarli a terra.

Questo vi aiuterà a scegliere il giusto tipo di scarpe. Non dimenticate che non dovrete usarle per andare a fare la spesa o a portare fuori la spazzatura, bensì per compiere uno sforzo fisico. Fate quindi

attenzione a che la scarpa si adatti perfettamente alle caratteristiche specifiche del vostro piede. Delle scarpe da 20€ al supermercato non sono la soluzione ideale in questo caso per varie ragioni. Comprandole, risparmiereste indubbiamente nel modo sbagliato. Una scarpa su misura per voi potrà costarvi un po' di più, ma si tratta di un investimento del tutto sensato se avete intenzione di andare a correre regolarmente. Un'ergonomia perfetta non è il solo fattore determinante: anche la suola e il materiale hanno un ruolo

essenziale. La suola deve avere un certo effetto ammortizzante per dare il migliore sostegno possibile ai vostri piedi nell'assorbimento dei colpi su ceppi e sassi durante la corsa.

Neanche delle soles troppo morbide sono una buona soluzione, poiché sentireste praticamente ogni pietra e ogni bastoncino fino nella pianta del piede. Anche questa volta, la migliore opzione è una mezza via salutare. Gran parte della vostra attenzione, inoltre, va consacrata al materiale. Qui, la cosa più

importante è che il tessuto sia, da una parte, molto resistente e, dall'altra, sufficientemente traspirante. Se correte, per esempio, per un'ora e mezza, i vostri piedi non saranno comunque gli unici a sudare.

Se un paio di scarpe costa poco, è perché i materiali impiegati per fabbricarlo sono di bassa qualità. Nel contesto della corsa, ciò significa che il rendimento della scarpa rispetto alla permeabilità dell'aria è piuttosto scarso. Questo porta, tra l'altro, a una

sudorazione dei piedi maggiore del necessario, a causa della mancanza di circolazione dell'aria. L'umidità, in effetti, non può uscire da nessuna parte e resta bloccata nella scarpa. Troppa umidità intorno ai piedi può inoltre fare apparire dei fastidiosi funghi. Non risparmiate quindi sulle cose sbagliate e procuratevi delle scarpe di qualità adatte alle vostre esigenze per fare jogging. I vostri piedi ve ne saranno grati.

# Il terreno di corsa

La questione del suolo ideale è una delle più discusse nell'ambito della corsa.

Darvi una risposta non è però così facile, poiché la maggior parte dei terreni presenta sia vantaggi che svantaggi. Trovare il suolo perfetto per andare a correre è una vera „mission impossible”. Può essere asfalto, sabbia, erba, sentieri di montagna o un tapis-roulant, le possibilità sono tantissime. Fondamentalmente, si può dire che più è duro il suolo su cui si corre, più sono

forti i colpi che le articolazioni devono assorbire. Nella maggior parte dei casi, le superfici più dure sono però, di conseguenza, anche quelle con meno asperità. Se per esempio correte sull'asfalto, lo fate generalmente su una superficie piuttosto liscia. Le probabilità di inciampare per sbaglio su un pezzo di legno, un sasso o ostacoli simili e di recarvi così danni gravi alle ossa o alle articolazioni delle gambe sono in questo caso notevolmente inferiori rispetto a quando si corre in mezzo alla natura. L'aspetto negativo,

però, è che le strade asfaltate si trovano principalmente in zone molto trafficate. Facendo jogging, aumenta notevolmente la vostra frequenza respiratoria. In più, non solo respirate più velocemente, ma anche più a fondo. Fare ciò nel mezzo del traffico del venerdì sera con il fumo dei tubi di scappamento, probabilmente, non è la più brillante delle idee.

Correndo nei sentieri del bosco, tuttavia, non è raro che qualcuno si faccia male alle articolazioni delle gambe, che vanno poi curate con prudenza e lentamente. Andare a correre nella

natura ha però il vantaggio di ammortizzare decisamente meglio rispetto ai percorsi asfaltati i colpi a cui si è inevitabilmente sottoposti correndo, grazie alla superficie morbida e spesso ricoperta di erba tipica dei boschi. Questo è un modo di correre delicato nei confronti delle articolazioni. O almeno lo è finché non inciampate su di una radice ricoperta di erba o ostacoli simili. Anche il jogging in spiaggia su un terreno sabbioso è molto amato da chi corre. Chi sceglie questo tipo di superficie lo fa soprattutto perché

l'affondare a ogni passo il piede nella sabbia rende la corsa molto più faticosa qui che su altri terreni.

In genere si pratica questo tipo di corsa quando l'obiettivo è quello di migliorare intensivamente la propria forma fisica e non solo correre a proprio agio. Questa caratteristica, tipica quasi esclusivamente delle superfici sabbiose, aumenta in modo notevole il grado di difficoltà. Ma è anche proprio ciò che causa svantaggi. Vi ricordate di quando dicevamo che più il terreno è piatto, più

basso è il pericolo di farmi male? La sabbia è tutt'altro che piatta e in queste condizioni è quasi impossibile riuscire a piazzare stabilmente un piede davanti all'altro. Le articolazioni e i tendini dei piedi e in particolare delle caviglie sono sempre occupati a bilanciare situazioni di disequilibrio. Quest'azione è migliorata e rinforzata dal supporto di molti muscoli coinvolti nel piede e nella gamba. Ciò nonostante, persiste il pericolo di storcersi una caviglia, anche se non è così onnipresente come nel caso del bosco.

Per la corsa sul prato vale più o meno la stessa cosa. Anche qui vanno sempre pareggiate piccole asperità del terreno, ma allo stesso tempo la scelta di questo terreno morbido costituisce una buona alternativa delicata sulle articolazioni. Come ultima opzione resterebbe il buon vecchio tapis-roulant. Al giorno d'oggi, i tappeti di buona qualità dispongono di un meccanismo ammortizzatore che preserva le articolazioni dell'atleta. Inoltre, sono privi di qualunque tipo di rilievi, buche o di altre irregolarità a cui

fare attenzione correndo. Tuttavia, anche il tapis-roulant ha i suoi svantaggi, legati al fatto che, a seconda del luogo che scegliamo per correre, lo sfondo e l'ambiente cambiano. Le caratteristiche del terreno sono importanti, senza dubbio. Per molte persone, però, il giusto tipo di ambiente è un altro criterio essenziale nella scelta del luogo dove correre. Il classico tapis-roulant può mettere insieme i due vantaggi dell'assorbire meglio i colpi e dell'essere assolutamente liscio, che mancano invece ai sentieri di montagna,

all'asfalto e alla sabbia. Ma c'è una cosa che non può offrire: la bellezza della natura.

Non tutti i corridori sono disposti ad accanirsi per un'ora intera su di un tapis-roulant in un contesto assolutamente monotono, come un criceto sulla ruota, senza mai cambiare posizione. L'odore di una palestra ammuffita accompagnato dalla stessa immagine sempre davanti agli occhi non è cosa per tutti. Sono pochi i corridori che corrono per la sola volontà di farlo.

A molti, al contrario, piace anche godersi il paesaggio, l'aria fresca e il senso di libertà. Il rumore del mare e il tramonto del sole correndo in spiaggia. Profumi deliziosi, colori e forme lontani dal solito traffico cittadino facendo jogging nel bosco o tra i campi. Tutte queste sono cose che neanche il miglior tapis-roulant del mondo saprebbe mai offrire. Il jogging non viene, infatti, praticato solo per allenare il fisico, anzi, per molte persone è l'occasione per staccare finalmente in tutta tranquillità dallo stress quotidiano del lavoro e dai

pensieri sulla prossima bolletta da pagare, come terapia di rilassamento. Niente lavoro, niente macchine, niente persone, solo voi e la natura. Questo fattore non è da sottovalutare e chiunque abbia già camminato o fatto una corsa in bicicletta in un bosco sarà sicuramente in grado di capire l'intenzione di queste persone. Staccare dalla routine è la parola d'ordine. E in particolare sfruttando la corsa nella natura come mezzo per farlo. Chiaramente però ci sono gusti e gusti. Altri preferiscono piuttosto occupare vari tapis-roulant uno

di fianco all'altro con un gruppo di amici e mettersi nel frattempo a parlare del più e del meno, fare battute e motivarsi a vicenda. La quintessenza della questione è che la scelta dell'ambiente di corsa dipende dai criteri specifici di ognuno. Monti, spiagge, prati, strade di asfalto, tapis-roulant in palestra... Ognuno ha le sue preferenze e se all'uno piace godersi la natura in piena solitudine, l'altro può essere più tendente a correre in uno spazio chiuso in compagnia di altre persone.

Per quanto riguarda il terreno di corsa, invece, prendendo in considerazione tutti i fattori, il migliore risulta essere il bosco. Sommate, le caratteristiche di questa superficie la rendono la più adatta all'anatomia e al movimento del piede umano. In conclusione, possiamo dire che la scelta dell'ambiente dove andare a correre spetta solo a voi.

Valutate tutte le caratteristiche di ogni opzione elencata in questo capitolo, positive e negative, e decidete quale ambiente, o quale sfondo, meglio

corrisponde ai vostri obiettivi, secondo la vostra preferenza personale e secondo i pro e i contro della superficie considerata.

# Iniziare a correre

Prima di tutto è importante sottolineare il fatto che la decisione che avete appena preso consiste nel potenziare il vostro fisico. Passate ancora una volta in rassegna nella vostra mente tutti i fattori citati finora, come se fosse una sorta di check-list. Avete consultato il vostro medico per eseguire un controllo delle condizioni del vostro sistema cardiovascolare e di tutti gli altri aspetti fisici preliminari all'andare a correre? Vi siete procurati delle scarpe adatte a

questo scopo? Non dimenticate che delle scarpe da 20€ di bassa qualità finirebbero per farvi più male che bene. Avete riflettuto ancora una volta sul perché vogliate scegliere proprio il jogging come mezzo per mantenervi in forma fisicamente? Vi siete fatti un'idea del terreno adatto e dell'ambiente ideale per il vostro percorso? Tenete a mente la regola d'oro secondo la quale più il suolo è irregolare, più alto è il rischio di infortunio.

**Promemoria:** In generale, i percorsi più

irregolari sono quelli nel bosco. D'altra parte, però, il terreno su cui si corre lì spesso è ben più morbido di una strada asfaltata, cosa che invece è positiva per le articolazioni. Sentieri di montagna soffici e irregolari, asfalto duro e piatto oppure sabbia instabile e morbida.

Valutate individualmente su quale tipo di superficie vi sentite meglio e in che ambiente vi sembra più piacevole andare a correre. Una volta analizzati, considerati e valutati personalmente tutti questi criteri, potete cominciare a correre per davvero. Ma come si fa

jogging concretamente? Ovvio, si mette un piede davanti all'altro, ma in realtà non è così facile come sembra.

I principianti, in particolare, ripetono in continuazione sempre gli stessi tipici errori, per semplice disinformazione.

Intervalli di corsa, intensità, pause.

Quanto si deve correre? E quanto per tratto, prima di fare una pausa? Quante pause vanno fatte e, soprattutto, quanto deve durare la corsa in totale?

La fase di preparazione, infatti, non è l'unica a dover essere ben pianificata,

bensi anche la corsa stessa. La maggior parte delle volte, uscire a correre senza un programma definito è controproducente e raramente porta ai risultati sperati. Molta gente si mette a correre senza pensarci, finché non ce la fa più e quasi crolla. A volte succede per disinformazione, altre per eccesso di motivazione, spesso per una combinazione di entrambe le cose. La prima cosa da tenere a mente è che, soprattutto se si è principianti e magari anche un po' in sovrappeso, è meglio evitare di lanciarsi fuori casa senza

alcun tipo di coordinazione, e adottare invece un approccio più ponderato per abituarsi a questo nuovo tipo di sforzo. Per le prime volte sarebbe quindi meglio limitarsi a una camminata veloce. Oltre al vantaggio di permettere al sistema cardiovascolare, come anche ai tendini e alle articolazioni, di testare i nuovi ritmi e di potercisi abituare, c'è anche quello di poter esaminare con calma il percorso prescelto.

Probabilmente, infatti, molto a breve vi ritroverete a doverlo percorrere più spesso.

Se avete scelto un percorso che passa per un bosco, per esempio, potete già localizzare in anticipo eventuali ostacoli o difficoltà. Dove si trovano possibili radici nascoste, ceppi d'albero o simili che possono causarvi gravi infortuni in certi casi facendovi inciampare o storcere una caviglia? Individuate i punti nevralgici che possono costituire un ostacolo o addirittura un pericolo per voi. Oltre a delle radici nascoste, ci sono magari curve sul vostro percorso che impediscono la vista e da cui

potrebbero sbucare ciclisti o altro che corrono contro di voi?

Per iniziare scegliete una strada senza troppi dislivelli. Salite e discese non fanno altro che complicarvi ulteriormente la vita. Esaminate quindi il tratto su cui vorreste correre in futuro. In molti casi, inoltre, può essere decisamente consigliabile scegliere vari percorsi diversi. Un corridore con esperienza ha già i suoi ritmi e non lascia quasi mai che questi vengano influenzati da fattori esterni. Tuttavia, soprattutto i principianti che spesso,

durante le prime settimane e i primi mesi, devono ancora fare i conti con la propria motivazione, come anche con il percorso in sé, grazie a un po' di varietà possono riuscire a controllare meglio la svogliatezza. Non sono pochi, infatti, i corridori che hanno iniziato solo da poco a fare sport e per i quali, nel tempo, fare sempre lo stesso percorso diventa monotono e noioso. Questo fattore può essere fatale per i vostri obiettivi. Da un lato, la monotonia porta spesso all'automatizzazione dei processi, ma, dall'altro, distrugge molte

volte anche la motivazione. Non c'è quindi niente di male nell'inserire nel vostro programma di corsa due, tre o più percorsi diversi, per mantenere costante la varietà e così anche la motivazione. Idealmente, se già considerate varie opzioni di percorso, dovrete scegliere anche superfici diverse tra loro.

Correndo una volta su un sentiero di montagna, un'altra sulla sabbia e un'altra ancora su una strada asfaltata, imparerete a conoscere i diversi tipi di terreno, le loro proprietà e le loro caratteristiche. Anche i vostri piedi, le

vostre articolazioni, le vostre ossa e i vostri tendini si abitueranno così a condizioni differenti. Per ognuna delle superfici scelte, iniziate sempre camminando.

# Quanto tempo si deve camminare/correre?

Per cominciare piano piano e per abituarsi allo sforzo fisico, dovrete, come prima cosa, come descritto sopra, iniziare camminando, per poi andare aumentando nel corso del tempo. Per esempio, potete iniziare camminando a un buon ritmo per 15 minuti due volte alla settimana nel posto che avete scelto. In questo modo potete rendervi conto di quanto in là potete andare. Se vi sentite

a vostro agio con questa “dose” e avete l'impressione di stare sottovalutando le vostre possibilità, potete intensificare moderatamente il programma. Per esempio, con 30 minuti di camminata due volte a settimana, vi sentirete già sottoposti a uno sforzo molto più grande. In ogni caso, non iniziate mai troppo presto con la corsa vera e propria. Avete tempo! Nessuno vi mette fretta. Date tempo al vostro corpo. Una volta abituati alla fatica del camminare e alle particolarità del terreno e del percorso (o dei percorsi) che avete scelto, sarà il

momento di fermarvi ancora una volta ad ascoltare il vostro corpo. Se le articolazioni e i tendini vi fanno male, non è assolutamente il caso di intensificare l'allenamento, anzi, meglio consultare il vostro medico. Se invece lo sforzo della camminata non vi affatica troppo, ormai niente vi separa più dalla vera corsa, dal jogging vero e proprio. Anche qui, comunque, non esagerate mai. Cominciate con calma e accompagnate lentamente il vostro fisico verso prestazioni più faticose. Come sempre, ha bisogno del suo tempo per

abituarcisi.

Per quanto riguarda la lunghezza e l'intensità della corsa per i principianti, esistono due teorie. Ci sono persone che sostengono che sia meglio immergere chi inizia a correre subito nel cuore della questione e partire direttamente con intervalli di corsa più lunghi, mentre altri consigliano un approccio più moderato, spingendo i novellini più ambiziosi a testare i propri limiti. Noi difendiamo questo secondo metodo. Una volta presa confidenza con la camminata

veloce e con il percorso stabilito, si può passare alle prime fasi della corsa vera e propria.

# Modelli di allenamento

All'inizio è meglio alternare fasi di corsa a fasi di camminata. Cominciate correndo per diversi intervalli più brevi e suddividete il tempo di corsa, per esempio in 8 fasi di corsa e di camminata per un totale di 30 minuti circa. Correte per esempio due minuti, poi fate una pausa. Questo non significa, però, sedersi e fare un bel pic-nic. Semplicemente, riducete la velocità per recuperare le forze per il prossimo sprint. Concretamente, questo consiste

nel rallentare il ritmo dopo due minuti di jogging e poi camminare per altri due minuti. Ripetete questo procedimento 8 volte. Due minuti di corsa, due di camminata. Durante la prima settimana, questo andrebbe fatto per due o tre giorni. La seconda settimana potete aumentare un po' l'intensità.

Fate quindi 3 minuti o 3 minuti e mezzo di jogging, prima di passare a una pausa camminata di circa due minuti. Anche questa volta, il tutto si deve ripetere 8 volte. La terza settimana dovrete già

essere in grado di correre quattro minuti per intervallo, 8 volte. Queste fasi saranno sempre interrotte da pause di camminata di due minuti. In questo modo aumentate l'intensità delle fasi di corsa, mantenendo invece costante quella delle fasi di riposo. Se in questo momento state leggendo queste righe, avete appena deciso di cambiare la vostra vita. Qualunque sia la vostra fonte di motivazione, volete fare sport, volete correre e sprizzate di entusiasmo e di determinazione. Leggendo, quindi, aumentare di solo un minuto la durata

delle fasi di corsa di settimana in settimana vi sembrerà molto poco e magari avrete l'impressione di sminuire le vostre capacità. Tuttavia, questo aumento di intensità non va sottovalutato. Le singole fasi di corsa aumenteranno anche solo di un minuto, ma considerate anche che il tutto si ripete otto volte. La durata del vostro allenamento aumenta quindi di 8 minuti ogni giorno. Vedrete che questo richiede ben di più di quello che può sembrare a prima vista.

Importante! Potete continuare ad aumentare la durata delle singole fasi di corsa, ma dovete anche iniziare a ridurre il numero di ripetizioni. Correre otto volte quattro minuti per tratto è già decisamente faticoso. A partire da questo tasso è quindi meglio aumentare la qualità e, contemporaneamente, ridurre la quantità. Ovvero, se arrivate a correre sei minuti alla volta, non dovete più ripeterlo otto volte, bensì solo sei. Gli intervalli di due minuti per camminare tranquillamente vanno invece sempre mantenuti. Il passo successivo

per la settimana che segue sarebbe quindi un rapporto di 5 a 8. Correte 8 minuti per volta, per 5 volte, alternate a due minuti di corsa. E continuate a far scalare il rapporto di settimana in settimana, in modo di poter sostenere, alla fine, delle fasi di corsa sempre più lunghe. Il modello potrebbe somigliare a questo:

**Settimana 1: correre 8 volte 2 minuti**

**Settimana 2: correre 8 volte 3 minuti**

**Settimana 3: correre 8 volte 4 minuti**

**Settimana 4: correre 6 volte 6 minuti**

**Settimana 5: correre 5 volte 8 minuti**

**Settimana 6: correre 4 volte 12**

**minuti**

Tra i singoli intervalli, mantenete sempre le pause camminata di due minuti ognuna. Non dimenticate, inoltre, di ripetere questo allenamento tre volte alla settimana. Idealmente, dovrete interporre sempre un giorno tra un allenamento e l'altro per recuperare le forze. Lunedì – mercoledì – venerdì oppure martedì – giovedì – sabato potrebbero essere due esempi di

programma. Se dopo la sesta settimana iniziate a sostenere più tranquillamente il ritmo del programma, potete piano piano provare a eliminare progressivamente le fasi di camminata. Facendolo, ascoltate sempre il vostro corpo. Fate attenzione ai segnali che vi manda e decidete di conseguenza se ve la sentite di intensificare l'allenamento. Solo voi potete sapere in che modo avete sostenuto il programma delle singole settimane. Vedrete che, alla fine, riuscirete a correre per periodi di tempo sempre più lunghi e a un certo punto non

avrete neanche più bisogno delle fasi di camminata.

# Conclusione

Correre è, come abbiamo detto, la forma più antica e pura del movimento. Per correre non servono strumenti costosi, né un ambiente con requisiti particolari o costosi abbonamenti in palestra. E non sono necessari neanche intrugli prodigiosi dell'industria degli integratori alimentari, che non fanno altro che rubarvi soldi dalle tasche. Tanto meno lo sono strani programmi sportivi di personaggi famosi con dubbia garanzia di successo. La corsa è,

infatti, così amata e così efficace, proprio perché è così semplice. Non avrete bisogno di altro che un buon paio di scarpe da corsa e un bel po' di motivazione per mantenervi in forma o per perdere qualche chilo. La cosa più importante è non mettersi alla ricerca di motivi per cui qualcosa potrebbe andare storto e non rimandare sempre l'inizio del vostro programma di allenamento. E se poi ...? E se succede che ...? E se alla fine ...? Queste domande devono sparire al più presto dalla vostra testa. Cercate soluzioni, non problemi. Iniziate

oggi stesso! Uscite e andate a comprarvi delle scarpe da corsa di buona qualità, se ancora non ne avete un paio, e iniziate con il jogging. Se non iniziate oggi, non lo farete mai! Troverete sempre scuse diverse per cui non potete andare a correre proprio quel giorno. Cominciate e, finché la vostra motivazione è ancora al top, fate ciò che vi ha spinto a leggere questo libro. Vedrete che ne vale la pena!

Il vostro Flavia Ricciardi

PS: Se questo piccolo manuale vi è piaciuto, non esitate a scrivere una recensione su Amazon. Ve ne sarei molto grato!

Prima di salutarvi, desidero proporvi un breve estratto di un altro libro che ho scritto. Spero vi piaccia.

**Estratto:**

**Il tuo corpo ideale in 4  
minuti**

*Magri e in forma con il  
Tabata*

di Flavia Ricciardi

# Introduzione

Tutti vorrebbero un corpo da sogno. Il modello del fisico perfetto ci è trasmesso attraverso pubblicità e film televisivi in cui fanno mostra di sé corpi magri e palestrati, quasi impossibili da ottenere per lo spettatore medio.

L'accento sta sul fattore “velocità”: integrando al proprio stile di vita quotidiano un allenamento regolare e un'alimentazione sana, il peso-forma ideale verrà inevitabilmente raggiunto.

Basta solo trovare il tempo per farlo.  
Purtroppo però, nella maggior parte dei casi, la routine non lascia spazio a un'attività sportiva regolare.

Il lavoro, la famiglia e le varie questioni personali non sono di grande aiuto per chi vuole eliminare qualche kilo dai fianchi e fanno sembrare il raggiungimento del fisico ideale ancora più lontano nel tempo. Con questo manuale vogliamo proporvi una via d'uscita: potrete sfoggiare un corpo da sogno con allenamenti di soli 4 minuti.

Nei prossimi capitoli vi spiegheremo come sfruttare 4 minuti in modo efficace per avvicinarvi al vostro fisico ideale. Per capire bene questo meccanismo, prima di tutto è molto importante capire quando il corpo è davvero “in forma” e come poterlo allenare al meglio.

Ecco perché non vogliamo limitarci a descrivere e spiegare l'efficace metodo del Tabata Training, ma vogliamo anche proporre qualche esercizio da fare. Dopo aver letto questo libro, avrete

interiorizzato tutti i procedimenti e capito come funziona l'Interval Training. Perché quando si parla di allenamento Tabata, si parla, in effetti, di esercizi a intervalli.

Vogliamo accompagnarvi alla scoperta del mondo del Tabata e inoltrarci a fondo nel tema dell'Interval Training. Risponderemo così alle domande che vi passano ora per la mente, fornendo interessanti informazioni sull'origine delle singole unità di allenamento, sugli aspetti scientifici e sugli effetti a livello

fisico e imparerete quali sono gli  
esercizi più adatti ad esperti e  
principianti.

# A che punto ci si può definire “in forma”?

Ne abbiamo già parlato brevemente nell'introduzione. Il fitness e di conseguenza l'essere in forma sono due priorità nella società di oggi. Chi desidera un “corpo da sogno” deve iniziare a vivere in modo sano e attivo.

Per farcela è necessario sapere a che punto è che ci si può definire “in forma”. Tutti sanno già di sicuro in cosa consiste

il fitness, che può riassumersi nel motto “dalla pancia da birra alla tartaruga”, valido tanto per gli uomini quanto per le donne.

Il fitness è qualcosa di molto personale, poiché ogni fisico è diverso e ogni organismo funziona in un modo particolare. In più ognuno ha aspirazioni diverse. Chi vuole tenersi in forma giorno per giorno non considererà il fitness allo stesso modo di chi deve affrontare una vera sfida fisica.

Una persona in forma è una persona che svolge attività fisiche ordinarie senza bisogno di sforzi eccessivi. Per attività fisiche ordinarie intenderemo i movimenti che fanno parte della vita di tutti i giorni, quindi per esempio portare le borse della spesa, salire le scale, fare lavori domestici. Nel caso di questo genere di attività, il corpo dovrebbe lavorare normalmente, senza fare appello alle sue riserve energetiche. Se così non è, serve cambiare in fretta il proprio piano fitness.

La regola d'oro è la seguente: solo perché qualcuno è muscoloso o sembra allenarsi tanto, non significa che sia anche in forma. Il benessere fisico consiste nel disporre di un sistema cardiovascolare sano e funzionante e di energie sufficienti. I muscoli, sostanzialmente, non sono altro che una riserva energetica. Per addentrarvi di più in quello che è davvero il Tabata, continuate a leggere i prossimi capitoli.

# Che cos'è davvero il Tabata Training?

Come già accennato nell'introduzione, l'allenamento Tabata è una forma di Interval Training. Per essere più precisi, si tratta di una tipologia di High Intensity Interval Training (HIIT).

L'allenamento è costituito da fasi di esercizio brevi ma molto intense. Durante queste fasi, al corpo viene richiesto uno sforzo fisico estremo. Alle

unità di allenamento fisiche e intensive si alternano brevi fasi di riposo.

Un classico Interval Training dura generalmente tra i 4 e i 30 minuti. Il concetto di “Interval” fa riferimento alle serie di esercizi ripetute una dopo l'altra, che si mantengono però sempre all'interno di sessioni dai 4 ai 30 minuti, e in cui consiste il training effettivo.

Il Tabata Training classico si distingue tuttavia molto nettamente dal modello tipico di allenamento a intervalli. Esso

consiste infatti in 8 intervalli che,  
sommati, non superano mai i 4 minuti.

# **Tabata: da dove viene questo tipo di Interval Training?**

Se siete interessati al mondo del fitness, avrete sicuramente già sentito parlare dell'Interval Training. L'allenamento Tabata, tuttavia, è quasi del tutto sconosciuto al pubblico italiano. Le sue origini si trovano in Giappone, dove fu sviluppato dal Dott. Tabata, ricercatore scientifico in ambito sportivo.

Questo ricercatore stava studiando da diversi anni l'aumento delle prestazioni fisiche da parte degli atleti. Il Tabata Training è nato proprio sulla base delle osservazioni fatte grazie a questo studio e sembra oggi iniziare ad affermarsi anche tra gli sportivi italiani.

I risultati dello studio ottenuti dal ricercatore sportivo giapponese riguardo al Tabata Training sono impressionanti: questo metodo stimola il fisico fino al suo limite massimo, inducendo così non solo un consumo

decisamente notevole di grassi, ma anche un miglioramento delle prestazioni fisiche. Il Tabata si presenta quindi come soluzione ottimale per chi vuole dimagrire.

Il suo principio è facile da spiegare: l'enorme sforzo fisico induce il corpo a bruciare molti più grassi. Il fisico viene così inoltre portato a uno stato di stress che causa un consumo di energia anche dopo l'allenamento. In questo modo si verifica il cosiddetto *afterburn*, ossia il consumo energetico post-allenamento.

*Il libro è disponibile su Amazon.*