



# FITNESS

## PER CHI VA DI CORSA

**PATITE DEI CHILOMETRI E DELL'ENDORFINA POST-MARATONA, SICURE DI NON DIMENTICARE NULLA? COMPLEMENTI (DI ALLENAMENTO) PER RUNNER IN FORMA (SENZA TRASCURARE IL RESTO)**

DI ANNA ALBERTI

**C'È CHI LA ALTERNA AD ASANA,** cardiofitness e nuoto, come la tonica Jennifer Aniston; alla bici e al surf (oltre che a sfiancanti sedute di pesi) come lo scultoreo Matthew McConaughey. Oppure al budokon (aerobica a base di arti marziali), come Courtney Cox e Amber Valletta, o al Pilates (vedi Lindsay Lohan, Scarlett Johansson e Jessica Biel). Stiamo parlando della corsa, training irrinunciabile per tutte le celeb in perenne lotta col chilo di troppo, che dai boulevard di Beverly Hills al Central Park newyorkese non rinunciano a farsi fotografare in sneakers e leggings, mentre celebrano il rito quotidiano. Denominatore comune: fanno running, ma non solo. «Correre è l'allenamento di base per molte sportive: tonifica gambe e glutei, sollecita il metabolismo e (cosa interessante per noi ragazze) scolpisce e asciuga la figura», dice Chiara Nichetti, ex nazionale di atletica (argento negli 800 metri ai campionati italiani del 2009), oggi personal trainer e runner per passione. «Grazie a un dispendio calorico

particolarmente elevato, la corsa è anche la miglior alleata nelle diete. Perdipiù come tutti gli sport di resistenza favorisce il rilascio di interessanti quantità di endorfine (neurotrasmettitori del buon umore), per molti quasi un'addiction. Ma da sola non basta. Ci vuole dell'altro, anche i runners più estremi ormai l'hanno imparato: nuoto, ginnastica a corpo libero, persino un corso di ballo latino vanno bene. L'importante è variare: altrimenti schiena, busto e braccia alla lunga ne risentono».

### **DA PROVARE: IL FUNCTION TRAINING.**

L'allenamento ideale per le ragazze che vanno di corsa lo suggerisce Sayonara Motta, trainer e consulente Nike (è lei che mette a punto i corsi Nike Fusion per le palestre del circuito Virgin Active). «Consiglio il *Function Training*, un workout di ultima generazione. Prevede l'utilizzo di attrezzi per sviluppare agilità, velocità, destrezza, forza e resistenza, e combina esercizi

dinamici e statici. Qualche esempio: per sollecitare l'agilità sono ideali i percorsi slalom ricreati con piccoli ostacoli (lattine e bottigliette d'acqua), da fare a passo veloce. Per la velocità si può delimitare una zona con tre birilli a distanza di un metro e mezzo ciascuno e passare da un punto all'altro con falcate veloci. Per la destrezza (e gli addominali!) sdraiarsi a terra (su un prato), partire di scatto per pochi metri, quindi fare dieci squat (piegamenti sulle ginocchia). Per la forza e la resistenza fare una sequenza di tre serie da otto affondi in avanti, alternati a balzi. Infine dedicare un quarto d'ora al lavoro di spalle e braccia con attrezzi tipo corda, pesini, palla». Troppo pigre per far da sole? Basta scaricare sull'iPod l'applicazione gratuita *Nike Training Club* per ricevere direttamente in cuffia le istruzioni di un personal trainer, scegliendo fra tre obiettivi: *Get Lean*, *Get Toned* e *Get Strong* (workout da 15, 30 o 45 minuti per beginners, intermedi, esperti).

**YOGA PER CHI VA DI FRETTA.** Per chi invece di palestre e training non vuole proprio sentir parlare c'è sempre l'alternativa zen: parola di Tite Togni, maratoneta estrema nonché yoga master. «La corsa per me non è altro che una forma di meditazione in azione. Quando poi ho scoperto lo *yengar yoga* (uno yoga dinamico, che fa sudare) ho pensato di mettere insieme le mie passioni con un programma capace di trasformare la corsa in una disciplina totale, utile a raggiungere allineamento ed equilibrio (proprio come gli elegantissimi corridori keniani, che arrivano a fine gara fieri ed eretti, praticamente in tadasana, la posizione della montagna). Così sono nati i miei corsi di *YogaXRunners*, che prevedono brevi sequenze pre e post corsa: un piccolo gruppo di posizioni base (poche ma buone), che chiunque può memorizzare e praticare. Per il "pre" scelgo asana capaci di riscaldare e attivare tutto il corpo, aprire le articolazioni, allungare e potenziare i muscoli, con grande attenzione all'allineamento delle ossa: per esempio il saluto al sole e il triangolo. Nel dopo corsa, invece, consiglio posizioni utili per il riallungamento dei muscoli, nonché quelle per ritornare al relax: per esempio quelle sedute a gambe piegate (virasana), quelle capovolte con testa e spalle in giù tipo la

candela o il mezzo ponte. Per me sono importanti anche le calzature giuste, che mi consentono di prolungare i benefici dell'allenamento, sollecitando la resistenza muscolare, ma anche il relax, con un'azione defaticante: come le mitiche Mtb (le scarpe "basculanti", che ho scoperto negli States molti anni fa grazie a un insegnante di yoga, e che non ho più mollato».

**QUESTIONE D'APPOGGIO.** Molto meno zen Leslie Osborne, della Nazionale femminile di calcio statunitense, che fuori campo preferisce l'ultima sneakers allenante di Puma: «La nuova BodyTrain, che tonifica gambe e glutei grazie all'attivazione dei muscoli chiave, assecondando il movimento naturale del corpo. Ideale dopo una partita estenuante». Ma ciò che conta (al di là del riposo) è trovare la scarpa tecnica più adatta al proprio modo di correre: «Meglio non fare scelte casuali, soprattutto in presenza di qualche lieve imperfezione tipo un appoggio piatto o pronato», spiega l'osteopata e trainer Giovanni Teoli, esperto del team Adidas Running. «Per questo oggi è di grande aiuto l'analisi computerizzata del piede attraverso il sistema Footscan (da provare anche nel corso degli Adidas Park Tour nei parchi italiani: [adidas.com/running/it/](http://adidas.com/running/it/)), perché a ciascuno serve un diverso tipo di sostegno plantare. Il piede femminile per esempio ha bisogno di una spinta posteriore per favorire la corsa sull'avanpiede (utile per ridurre l'impatto sul tallone), che è anche quella più efficace».

**PIÙ ENERGIA A TAVOLA.** Vietato improvvisare, anche in fatto di alimentazione. Le regole doc le detta ancora la trainer Sayonara Motta: «Prima di tutto suddividere il cibo in cinque pasti al giorno (sollecitano il metabolismo) e cercare di non consumare carboidrati dopo le 20. Lo schema ideale: proteine e fibre al mattino, spuntino con un frutto, pranzo con un 30% di carboidrati, un 30% di proteine e un 40% di fibre. Ancora un frutto o un succo come spuntino, e una cena a base di proteine per il 45% e di fibre per il 55%. Con questo schema l'energia non manca, ma il peso resta sotto controllo». Obiettivo niente affatto disprezzabile, per una runner doc.

**LA STRATEGIA PERFETTA INCLUDE JOGGING, WORKOUT DINAMICO E ANCHE IL SALUTO AL SOLE**