

II Running MANUAL

**Your Total Guide To Running To Improve Your Fitness,
Lose Weight And Increase Mental Strength**



Disclaimer

Questo e-book è stato scritto solo a scopo informativo. È stato fatto ogni sforzo per rendere questo ebook il più completo e accurato possibile. Tuttavia, ci possono essere errori tipografici o di contenuto. Inoltre, questo e-book fornisce informazioni solo fino alla data di pubblicazione. Pertanto, questo ebook dovrebbe essere usato come una guida - non come fonte definitiva.

Lo scopo di questo ebook è di educare. L'autore e l'editore non garantiscono che le informazioni contenute in questo e-book siano completamente complete e non sono responsabili di eventuali errori o omissioni. L'autore e l'editore non hanno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità in relazione a qualsiasi perdita o danno causato o presunto tale, direttamente o indirettamente, da questo ebook.

IL MANUALE DI CORSA

Tabella dei contenuti

.....	Introduzione6
Capitolo 1: I principali benefici per la salute della corsa - Non si tratta solo di perdere peso!	9
Perché correre è il modo numero uno per perdere	peso9
I molti altri benefici della	corsa12
Capitolo 2: Perché non stai ancora correndo? Superare gli ostacoli e diventare un corridore17	
Dove la maggior parte dei nuovi corridori	sbaglia18
La tua prima corsa e il tuo nuovo	programma20
.....	Impostazione
corretta	degli
obiettivi22	
Capitolo 3: Il tuo kit da corsa - Vestiti e accessori cruciali per ottenere di più dalla corsa24	
Orologi da corsa e fitness	tracker26
Capitolo 4: Scegliere le scarpe giuste per la tua andatura ed evitare le lesioni29	
Alcune lesioni comuni e come	evitarle32
.....	Stretching33

IL MANUALE DI CORSA

Capitolo 5: La corretta tecnica di corsa spiegata! (E un'introduzione alla corsa a piedi nudi)	35
Come i Tarahumara	Run37
Come passare a uno più	stile dicorsa minimale38
Capitolo 6: Come perdere peso con la corsa.....	40
Combinare la tua corsa con la giusta	dieta42
Capitolo 7: HIIT rispetto al costante.....	cardiostato46
La zona brucia grassi - fatto o	mito?46
Cos'è l'.....	allenamentoa intervalli47
Capitolo 8: Allenamento per la maratona	10149
Capitolo 9: Tecniche avanzate - Cardio veloce, Trail Running, resistenza e andare a piedi nudi53.....	
.....	Cardioa digiuno53
Corsa fuori	strada54
.....	Soglia di lattato55
Capitolo 10: Una ricetta per il successo corsa57	
Conclusione e finali60	commenti

Introduzione



A volte, la risposta migliore è quella semplice.

Innumerevoli persone in tutto il mondo stanno cercando di perdere peso. In effetti, quasi *tutti* noi abbiamo voluto perdere qualche chilo ad un certo punto della nostra vita. È qualcosa che unisce praticamente tutti, ma è anche una sfida incredibilmente difficile.

Basta dare un'occhiata online per "perdita di peso" e sarai rapidamente sommerso da diversi consigli, suggerimenti e strategie. Ci sono innumerevoli diete per la perdita di peso là fuori, 101 diverse routine di allenamento e un sacco di informazioni contraddittorie là fuori. È super difficile sapere qual è il modo migliore per iniziare e spesso la quantità di impegno che comporta è enorme: significa contare tutte le calorie, evitare i carboidrati a tutti i costi, o allenarsi ogni singola notte.

Quello che direte spesso è: se solo fosse *semplice*.

Beh, indovinate un po'? È semplice. C'è una risposta davvero semplice per perdere peso.

E non solo per perdere peso - questa semplice soluzione ti aiuterà anche a sentirti più energico e sveglio, migliorerà effettivamente il tuo umore e ti aiuterà anche ad aumentare la tua massa muscolare.

Senza dubbio avrete già indovinato di cosa sto parlando: è nel titolo del libro, dopo tutto!

Sto parlando della corsa. E mi riferisco al semplice fatto che se fai solo due corse alla settimana, perderai peso. E vi sentirete più sani.

Sì, è davvero così semplice.

E ci sono anche innumerevoli altri benefici della corsa. Come imparerai leggendo questo libro, il corpo umano è letteralmente *nato* per correre. È ciò che siamo progettati per fare. E se sai come correre correttamente, allora scoprirai che diventa rapidamente una passione che dura tutta la vita e alla quale non vorrai mai rinunciare!

Quindi, con tutto questo in mente, l'unica domanda rimanente - l'unico avvertimento - è perché tutti non corrono già.

Se correre è così bello e così facile, perché non stai già correndo ogni giorno?

La risposta è che la corsa ha qualcosa di un problema di PR. La maggior parte delle persone sembra credere che correre sia faticoso, sgradevole, lento e doloroso. Tu potresti essere tra queste persone. Potresti pensare che correre sia una delle ultime cose che potresti voler fare. E se ti senti così... non ti biasimo! Non *sembra* esattamente che sia una cosa da ridere.

Ma correre non deve essere duro, non deve essere sgradevole... non deve nemmeno essere duro per le articolazioni.

Il semplice fatto è che se non ti piace correre o lo trovi troppo difficile, probabilmente lo stai facendo male!

Quindi continuate a leggere e metteremo fine a tutto questo. In questo libro imparerai come innamorarti della corsa e come farla funzionare per te. In particolare, imparerai:

- Perché correre fa così bene
- Come correre con una tecnica corretta
- Come rendere piacevole la corsa
- Come evitare gli infortuni
- Come evitare gli errori comuni dei nuovi corridori
- Come rimanere impegnati
- Come aumentare la perdita di peso
- Come migliorare la tua velocità
- Come sostenere la corsa con il cibo e la dieta giusti
- Tecniche di corsa avanzate

E molto, molto di più. Quindi mettiamo in moto questo spettacolo!

Capitolo 1: I principali benefici per la salute della corsa - Non si tratta solo di perdita di peso !



Quindi un buon punto di partenza è il motivo per cui si dovrebbe correre in primo luogo.

E la grande ragione per molte persone che leggono questo sarà l'intera "perdita di peso" di cui abbiamo parlato. In poche parole, correre è il modo numero uno per perdere peso...

Perché correre è il modo numero uno per perdere peso

Sembra un'affermazione audace, quindi sosteniamola.

E per farlo, cominceremo a valutare come si fa a perdere peso in assoluto.

IL MANUALE DI CORSA

Qual è la chiave per perdere peso?

In realtà, c'è un'equazione molto semplice quando si tratta di perdere peso - e cioè che bisogna consumare meno calorie di quelle che si bruciano.

Quando mangi il cibo, il tuo corpo assorbe i nutrienti per aiutare a sostenere vari processi nel corpo e assorbe il glucosio per fornire energia utilizzabile. Il glucosio si muove nel flusso sanguigno e quando ti muovi, respiri o *corri* viene inviato ai muscoli e agli organi per darti l'energia di cui hai bisogno.

Ma cosa succede se si è semplicemente sdraiati e rimane dell'energia in eccesso? In questo caso, lo zucchero viene convertito in grasso e viene immagazzinato intorno al corpo sotto la pelle. Questo è ciò che ci fa sembrare meno attraenti e che può anche causare numerosi problemi di salute.

D'altra parte, se avete bisogno di più energia che è disponibile per voi, allora il vostro corpo dovrà guardare verso le sue riserve di grasso esistenti. Ti metterà quindi in uno stato aerobico, il che significa che l'ossigeno sarà inviato ai depositi di grasso e romperà il grasso per fornirti più energia.

Tutto questo avviene momento per momento, ma il modo migliore per noi di monitorarlo è guardare il nostro totale giornaliero. Ciò significa che dobbiamo guardare il nostro apporto calorico giornaliero e il nostro *consumo* calorico giornaliero per capire la differenza.

Quello che ti rimane è un "deficit calorico" o un "surplus calorico". Un surplus significa che ti è rimasta dell'energia che il corpo immagazzinerà come grasso. Un deficit significa che hai usato più di quanto hai bruciato, quindi avrai rimosso parte del tuo grasso. È un po' come scrivere un bilancio, ma invece di cercare di *risparmiare* denaro, stai cercando di

IL MANUALE DI CORSA

perdere calorie.

Quindi, dove si inserisce la corsa? In realtà gioca un ruolo importante per tutti i *tipi di* motivi, ma il più semplice e diretto da capire è questo: la corsa brucia un *sacco di* calorie. Infatti, una corsa di quaranta minuti vi aiuterà a bruciare qualcosa come 500-800 calorie. Si tratta di una quantità enorme e più di quanto si potrebbe probabilmente bruciare con qualsiasi altra forma di esercizio.

E per mettere questo in prospettiva, la maggior parte delle persone mira naturalmente a consumare circa 2.000-2.500 calorie in un giorno. Ciò significa che correre solo per un'ora può bruciare da qualche parte tra 1/2 e 1/3rd delle vostre calorie totali. Questa è una *grande* differenza ed è sufficiente per avere un impatto significativo anche solo due volte a settimana.

Ci sono in realtà modi più efficienti per perdere peso con la corsa in particolare però. Ne parleremo meglio in un capitolo futuro, ma sappiate che potete bruciare un sacco di calorie.

Ma c'è anche dell'altro. Perché se cercate online per le diete, troverete che c'è un sacco di dibattito sul fatto che tutta questa strategia del 'conteggio delle calorie' funzioni davvero. Alcune persone dicono che è troppo semplificistico ed è più importante concentrarsi sul *tipo* di calorie che mangi e su cose come gli ormoni. Il loro punto di vista è che non è possibile tracciare accuratamente le calorie e che alcune persone bruciano più calorie di altre a causa delle differenze metaboliche. Forse hai più testosterone, forse hai più T3, forse hai una tiroide lenta.

E questo ha molto senso se si guarda qualcuno che usa steroidi anabolizzanti, o qualcuno *che* ha iper o ipotiroidismo. Anche qualcuno con diabete o resistenza all'insulina. Gli ormoni fanno davvero la differenza e il conteggio delle calorie da solo non tiene conto di questo. Questi

Gli individui si concentrano su cose come le diete a basso contenuto di carboidrati perché credono di poter controllare l'insulina e altre risposte ormonali in questo modo.

Qual è la verità qui? Beh, entrambi i campi hanno i loro punti e di nuovo arriveremo a questo in un capitolo futuro. Ma ciò che conta davvero è che è immateriale

- perché correre aiuta a perdere peso anche in questo modo. Quando corri, il tuo corpo rilascerà una serie di ormoni come l'adrenalina e la misotatina che ti aiuteranno a scomporre il grasso e i tessuti. Inoltre, il tuo corpo diventerà più efficiente dal punto di vista energetico, quindi anche quando dormirai, brucerai più grassi. Questo sarà anche aiutato dall'aumento del tono muscolare nello stomaco e nei polpacci e dal tuo elevato VO₂ max. Approfondiremo tutto questo più tardi.

Ma fondamentalmente, la corsa ha l'effetto a breve termine di bruciare un sacco di calorie e l'effetto a lungo termine di aiutarvi a modificare il vostro metabolismo e la vostra composizione ormonale in modo che sarete sempre a bruciare più calorie di quelle che eravate prima...

I molti altri benefici di Running

Ma il fitness non dovrebbe riguardare solo la perdita di peso. Infatti, è qui che molte persone sbagliano. Se si punta semplicemente a perdere peso, allora si scoprirà che si può diventare rapidamente scoraggiati e si possono fare alcune scelte sbagliate per quanto riguarda la dieta e l'allenamento.

Invece, tutte le forme di fitness e di allenamento dovrebbero essere finalizzate a sentirsi meglio e ad essere più sani. Perché quando lo fai, ti sarà molto più facile attenerti a ciò che fai e scoprirai che il tuo corpo cambia per apparire come vuoi tu, quasi come *effetto collaterale*. Non

IL MANUALE DI CORSA

correre per avere un bell'aspetto, ma goditi il fatto che accada!

Quindi il GRANDE beneficio della corsa è quello che fa per la tua salute. E fa tonnellate per la tua salute.

Ovviamente la corsa migliora la tua capacità cardiovascolare e la tua energia. Non è solo il tuo cuore che migliora, ma anche i tuoi mitocondri e tutti gli altri sistemi energetici del tuo corpo. Questo significa, molto semplicemente, che ci si stanca meno facilmente. Questo è vero sia che tu stia facendo sport o che tu stia facendo una lunga passeggiata. Bruce Lee correva per miglia ogni giorno e la ragione che dava per questo era che non puoi aspettarti di essere un buon combattente se sei stanco dopo aver tirato solo pochi pugni! Lo stesso vale per il tennis, per il calcio, per il rugby...

E anche solo una giornata impegnativa o un pendolarismo stressante. Quando si possono correre 10 miglia, improvvisamente tutto il resto diventa davvero facile.

Non ti piacerebbe se tutto fosse davvero facile?

Ma ci sono anche molti altri benefici molto più specifici e scientifici della corsa...

La prima cosa che fa è aumentare le dimensioni del ventricolo sinistro. Questa è la parte del tuo cuore che immagazzina il sangue ossigenato e poi lo pompa nel tuo corpo. Più questo diventa forte e grande, più sangue puoi trasportare in giro per il tuo corpo con meno battiti. Questo è un beneficio che è esclusivo del cardio costante come la corsa - *non accade con le forme moderne di HIIT.*

L'aumento del ventricolo sinistro significa che ora puoi fornire più ossigeno e nutrienti al tuo corpo in qualsiasi momento. Questo non significa solo

IL MANUALE DI CORSA

quando si corre, ma anche quando si dorme e quando si è

lavorare. Questo significa che vi sveglierete ogni mattina con più energia e sarete in grado di rimanere svegli e attenti più a lungo durante il giorno.

Vi siete mai chiesti cosa potreste realizzare con un'ora più produttiva?

Allo stesso modo, l'aumento di potenza del tuo cuore significa anche che il tuo polso non deve lavorare così tanto. Invece di andare in overdrive per cercare di pompare il sangue in tutto il corpo, il tuo cuore può avere un approccio molto più casuale e fornire ancora *più* che sufficiente di ciò di cui hai bisogno, dove ne hai bisogno.

Cosa significa questo? Significa che ora hai una frequenza cardiaca a riposo (RHR) più bassa. Questo è importante perché una bassa frequenza cardiaca a riposo è correlata a un basso livello di cortisolo - il cortisolo è l'ormone dello stress. In altre parole, quando il tuo cuore è sano, sei meno fisiologicamente eccitato in ogni momento della giornata. Questo significa che vi sentirete molto più rinfrescati e molto più riposati anche quando non state facendo nulla. Significa che sarete in grado di gestire gli eventi stressanti della vita molto più facilmente e significa che dormirete MOLTO meglio (la qualità del vostro sonno è misurata in gran parte da quanto bassa è la vostra frequenza cardiaca).

Questo significa anche che la tua pressione sanguigna sarà più bassa (perché la pressione sanguigna è il risultato della viscosità del tuo sangue e della forza del tuo cuore che pompa). Questo a sua volta significa che hai molte meno probabilità di subire un attacco di cuore, un ictus o altri incidenti associati alla pressione alta. Quando si combina questo con un peso corporeo più basso, si diventa generalmente molto meno propensi ad ammalarsi o a subire qualsiasi tipo di attacco grave.

IL MANUALE DI CORSA

Oh, e l'abbassamento del cortisolo significa che sperimenterete una *maggior*e testosterone. Per i ragazzi, questo significa che sarete in grado di vedere più muscoli

massa e più perdita di grasso. Molte persone stanno lontane dalla corsa perché pensano che li renderà magri e farà loro bruciare i muscoli.

Abbiamo menzionato la "miostatina" prima e in effetti questo è un composto che causa la rottura del muscolo.

MA (e questo è un grande ma), correre ti rende anche più anabolico il resto del tempo aiutandoti a riposare in modo più efficiente. Ciò significa che può effettivamente *aumentare la* massa muscolare. E questo è notevolmente migliorato dall'aumento del testosterone che è correlato a una migliore variabilità della frequenza cardiaca.

Sia per gli uomini che per le donne, la corsa è in realtà anche un ottimo modo per costruire la massa muscolare nelle gambe. Questo è attraente di per sé, ma porta anche ad un'ulteriore perdita di grasso e ad un'ulteriore costruzione muscolare (questo è il motivo per cui ci viene detto di non saltare mai il giorno delle gambe!)

Le donne che vogliono ottenere un fisico da "modella di fitness" hanno davvero bisogno di correre. Perché non si perde la cellulite perdendo grasso - la si perde tonificandosi. Se iniziate a correre, allora avrete dei glutei molto più sodi e tonici.

Tutti questi cambiamenti hanno un impatto incredibile sul tuo umore. Questo è quello che succede quando si abbassa l'ormone dello stress e si inizia ad avere il corpo che si è sempre desiderato! Ma è anche quello che succede quando sperimenti lo "sballo del corridore". La corsa innesca il rilascio di endorfine che sono gli antidepressivi e gli analgesici naturali della natura. Uccidono il dolore e ti fanno sentire euforico come nient'altro.

Questo è aggravato dal fatto che la corsa ti permette di esplorare la tua area naturale e di solito implica correre attraverso luoghi naturalmente belli.

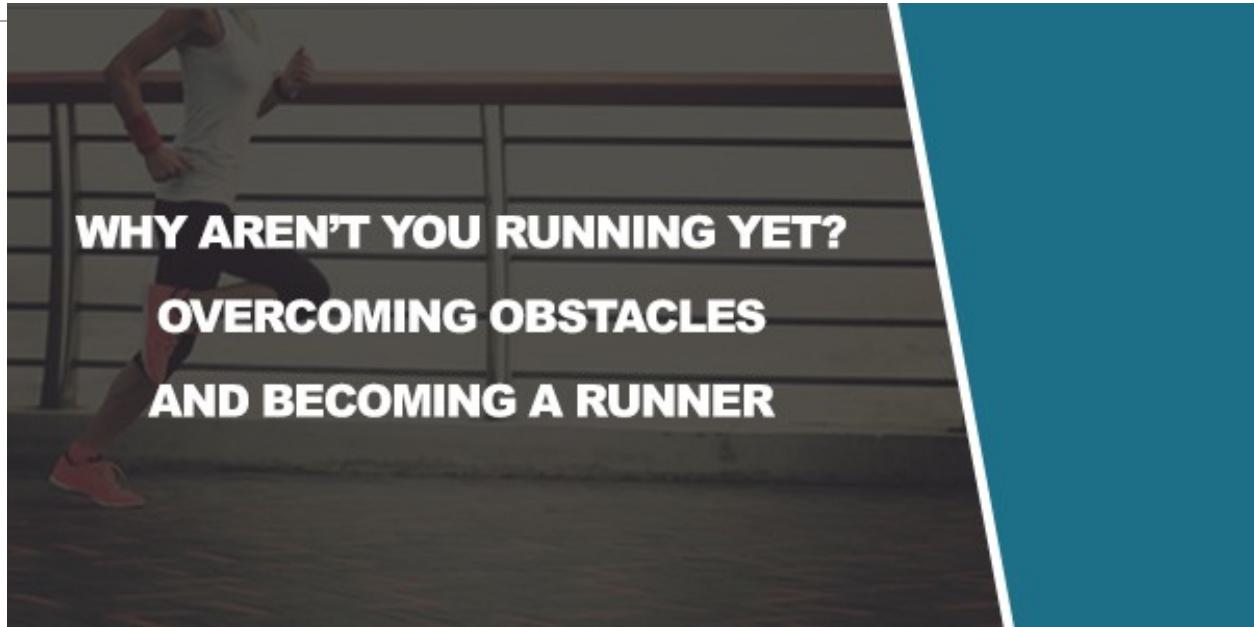
IL MANUALE DI CORSA

Questo potrebbe significare una foresta vicina o potrebbe essere un parco
- sia

In questo modo, innumerevoli studi hanno dimostrato che passare più tempo nella natura riduce ulteriormente lo stress e migliora persino la creatività. Se passi la maggior parte del tuo tempo in un ambiente urbano rumoroso, sporco e inquinato, allora questo è un ottimo modo per avere una 'fuga' e per sentirti molto meglio per questo! Questo sta rapidamente diventando una moda salutista a cui alcune persone si riferiscono come 'bagni nella natura'. Per me, una delle parti migliori della corsa è semplicemente esplorare la mia zona!

E questo non è niente in confronto all'incredibile senso di realizzazione che si prova nel battere i record personali. La corsa è una delle forme più pure di auto-miglioramento e un'ottima occasione per sfidare e mettere alla prova se stessi. Ti spingerai costantemente oltre e più forte ed è un modo fantastico per sviluppare la determinazione mentale e la resilienza. Quando sei un corridore, *niente* può più rappresentare una sfida insormontabile. Cominci ad imparare che devi solo continuare ad andare un po' più avanti per tagliare il traguardo. Così è con la corsa e così è con ogni altra sfida che la vita ti lancia.

Capitolo 2: Perché non stai ancora correndo? Superare gli ostacoli e diventare un runner



Ok, questo è un numero MASSIMO di ragioni per iniziare a correre. In questo momento, probabilmente sei pronto ad alzarti e correre fuori dalla porta!

Ma prima di farlo, fermati un attimo a pensare.

Perché se siete come la maggior parte delle persone, potreste averci già provato. Quasi tutti noi, ad *un certo punto*, abbiamo provato a correre. Il problema è che la maggior parte di noi non si attacca mai e la maggior parte di noi si annoia rapidamente.

Allora, cosa c'è che non va?

Dove la maggior parte dei nuovi corridori sbaglia

Allora, dove sbagliano la maggior parte dei nuovi corridori?

Ci sono un certo numero di posti, ma il problema più grande *di gran lunga* è solo la scala della loro ambizione.

In questo momento, probabilmente siete stanchi e fuori forma. Questo potrebbe sembrare scortese, ma il fatto è che la maggior parte delle persone lo sono.

La maggior parte delle persone sono *così* fuori forma che, una volta che si inizia a correre, si diventa praticamente un'altra specie.

La maggior parte delle persone passa più di 8 ore in un ufficio ogni singolo giorno e probabilmente fa il pendolare per 1-2 ore. Sono dieci ore di stress ogni giorno e dieci ore a respirare fumi tossici, ad essere sgrediti e ad essere affollati.

Quindi non c'è da meravigliarsi se quando tornano a casa non riescono a trovare la forza per fare qualcosa di attivo. La maggior parte di noi ha un'amministrazione e una corrispondenza da sistemare (archiviare le spese, rispondere alle lettere, telefonare alla mamma) e poi dobbiamo giocare con i bambini, preparare la cena e andare a letto presto per poter ricominciare tutto domani.

Non c'è da meravigliarsi che il poco tempo che abbiamo lo passiamo a guardare le repliche in TV o a fissare in lontananza.

E non c'è da meravigliarsi se molti di noi ordineranno il fast food per cena stasera.

Non usiamo quasi mai il nostro corpo. Passiamo ore intere chiusi in una posizione ingobbita e seduta a fissare uno schermo luminoso. Non dormiamo bene. E non mangiamo bene.

La nostra frequenza cardiaca a riposo è da qualche parte negli anni '80 e abbiamo un'enorme quantità di grasso e ciccia in eccesso.

Alla fine, ci stufiamo di questo. Allora cosa facciamo? Scriviamo un programma di allenamento.

Quel programma di allenamento potrebbe comprendere la corsa, o potrebbe essere basato sul sollevamento di pesi. In entrambi i casi, però, ci prefiggiamo il compito di allenarci 4-5 sere a settimana per un'ora alla volta. Forse in una palestra.

E già che ci siamo, ci diciamo, cominceremo anche a mangiare più sano. Questo significa niente carboidrati!

E solo 2.000 calorie!

Seguiremo le calorie e cucineremo bene.

Ma aspetta, aspetta, aspetta! (Inserire un suono di graffio di disco qui...)

Un momento fa, stavi dicendo che hai zero energia e sei davvero fuori forma.

E ora hai intenzione di aggiungere ore di sforzo intenso alla tua routine? Mentre non mangiate abbastanza per sostenervi?

E ti sorprende che non funzioni!

Non si può passare dal nulla a qualcosa di così incredibilmente intenso - semplicemente *non* funzionerà.

E il tempo non è davvero il problema qui. Probabilmente avete abbastanza tempo.

Il problema è l'energia. L'energia non è una risorsa infinita. Solo perché non la si vede, non significa che non ci sia e non significa che non sia importante!

Se non hai l'energia per allenarti, allora non ti allenerai. È così semplice. Quindi, se cerchi di introdurre un programma di allenamento MASSIVO, fallirai. E poi sarai scoraggiato. E poi deciderai che la corsa non funziona, o non fa per te...

La tua prima corsa e il tuo nuovo programma

Quindi, con tutto questo in mente, cosa puoi fare per iniziare a correre se il tuo piano è di continuare a farlo?

Il primo consiglio è quello di cambiare il modo in cui ci si avvicina alla prima corsa. Molte persone si avvicinano alla loro prima corsa pensando di bruciare una tonnellata di calorie in modo da poter vedere rapidamente dei risultati. Ma voglio che ti tolga questo pensiero dalla mente e cambi completamente il tuo approccio.

Se inizi a correre velocemente, con la forma sbagliata, e quando sei così stanco, lo odierai. Ti sentirai male, gli stinchi e le ginocchia ti faranno male quando i tuoi piedi toccheranno l'asfalto e suderai un secchio.

Quindi, invece, il tuo obiettivo con la tua prima corsa è quello di andare piano e semplicemente divertirti. Il tuo primo obiettivo è quello di *imparare a correre*, non di perdere peso. Quindi le prime volte che lo farai, andrai molto piano e se questo significa correre con un ritmo di 13 minuti/miglio... così sia!

Concentrati sul lasciare che i tuoi piedi atterrino dolcemente e sul prendere semplicemente l'ambiente intorno a te. Puoi anche mantenerlo breve - prova con due miglia.

E allo stesso tempo, concediti molto riposo tra una sessione e l'altra. Per i primi due mesi, correre una volta alla settimana sarà più che sufficiente.

Preoccupato di non "fare niente"? Ripensaci! Stai ancora cambiando il modo in cui il tuo corpo lavora e, che tu ci creda o no, brucerai ancora un sacco di calorie. Corri lentamente per 30 minuti e puoi aspettarti di bruciarne almeno 400. Questo è il permesso di mangiare il dolce (e poi un po') senza conseguenze negative a livello calorico (che non è l'atteggiamento giusto, è solo una dimostrazione).

Quello che farai è anche trovare modi per migliorare i tuoi livelli di energia e iniziare a dare priorità alla tua salute. Ricorda: l'energia è una quantità finita ed è qualcosa che devi coltivare se vuoi metterti in forma.

Quindi comincerai a cercare di mangiare solo un po' più sano (ottenere più nutrienti nella tua dieta farà una differenza enorme - prova un frullato),

dormire un po' di più (basta che sia una priorità andare a letto in orario) ed evitare lo stress dove possibile.

E guardate, se il vostro lavoro vi lascia assolutamente *senza* energia e vi riempie di stress, allora dovreste cercare un altro lavoro.

Cosa potrebbe essere più importante della vostra salute? Alla fine della giornata, non è un sacrificio che vale la pena fare. Quindi se non riesci a farlo funzionare

- allora questo è ciò che dovete cambiare.

Impostazione corretta dell'obiettivo

Un'altra cosa da cambiare, se siete stati in grado di identificarvi con qualcuno di questi, è il modo in cui fissate gli obiettivi.

Troppi di noi fanno l'obiettivo sulla perdita di peso. Troppe persone dicono che vogliono "perdere 10 libbre in 2 mesi", per esempio. Ma questo è l'approccio sbagliato alla definizione degli obiettivi.

Perché? Perché quando fai questo obiettivo, fai un obiettivo che è troppo distaccato dalla tua realtà quotidiana. Quando l'obiettivo è a due mesi di distanza, è facile saltare un giorno di corsa e dire a te stesso che ti rifarai più tardi. Inoltre, è fin troppo facile *fallire* l'obiettivo per motivi che non sono davvero colpa tua e poi avvilirsi molto.

E in cima a tutto questo, questo ritorna a quello che abbiamo detto prima - migliorare la tua salute è più importante che perdere solo peso. Se ti stai concentrando solo sulla perdita di peso, allora stai perdendo il senso dell'allenamento.

Quindi, invece, dovresti fare della perdita di peso la tua *visione*. La vostra visione è ciò che immaginate per voi stessi e ciò che vi motiverà. Non deve essere qualcosa che puoi mettere in parole - può essere un'idea astratta. Potresti semplicemente *immaginarti mentre* sembri e ti senti più sano che mai. Essere sicuri di sé. Passare il tempo al sole senza la maglietta. Avere incredibili addominali a sei piazze.

Diventare una sensazione di Instagram...

Queste emozioni ti aiuteranno a spingere fino in fondo quando non riuscirai più ad affrontare l'allenamento, quindi devi concettualizzare davvero il tuo obiettivo e imparare a portarlo alla mente quando serve.

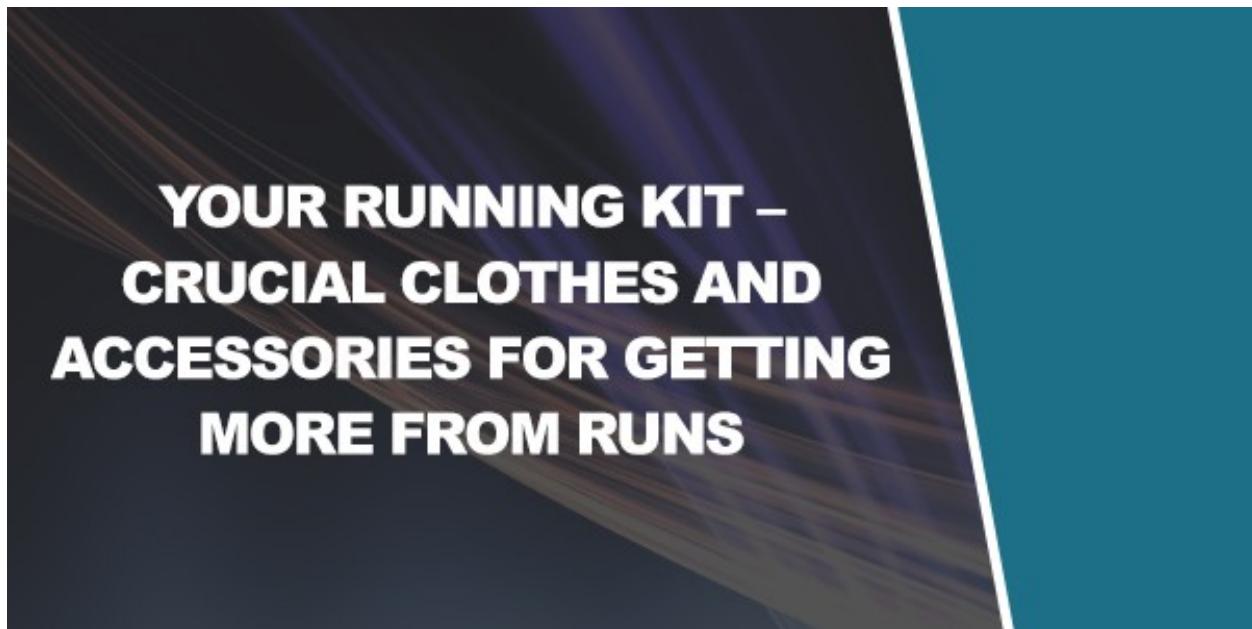
Ma poi penserete ai passi da fare per rendere quella visione una realtà. Nel nostro caso, per cominciare almeno, il primo passo è quello di correre una volta alla settimana.

Quindi *questo* è il vostro obiettivo. Questo è tutto ciò su cui ti concentrerai. E nella tua mente, collegherai l'idea di correre con la visione che hai creato per te stesso.

Corri ogni settimana, ottieni il corpo che vuoi.

Il motivo per cui funziona, è che si tratta di un obiettivo che è *interamente* sotto il tuo controllo ed è un obiettivo che non puoi "perdere" una settimana e realizzarlo comunque. Non ci sono passi più piccoli. Detto questo, quando lo manchi (per sbaglio), puoi semplicemente riprenderlo la prossima settimana senza alcun danno.

Capitolo 3: Il tuo kit da corsa - Vestiti e accessori cruciali per ottenere di più da corse



Torniamo alla prima corsa. Ricordate, il nostro obiettivo qui non è quello di spingerci, ma piuttosto di fare una bella corsa. Puntiamo a goderci questa corsa e a renderla dolce, sostenibile e non intimidatoria. Stiamo imparando a correre e non stiamo cercando di bruciare grassi per ora.

L'atteggiamento aiuterà molto, ma quello che devi fare anche tu se vuoi che questo funzioni, è assicurarti di avere la giusta attrezzatura per l'allenamento. Questo può fare una grande differenza per il tuo comfort e quindi per la tua capacità di continuare.

Il primo e più importante pezzo del kit da corsa è la tua scarpa da corsa. Quando inizierai a correre, investirai in questa scarpa che diventerà la tua migliore amica.

Se pensi di poter uscire e colpire l'asfalto in questo momento con le tue vecchie scarpe logore, allora non hai *torto*, ma scoprirai presto che ti fa male e che non vuoi continuare ad andare molto a lungo. Spendete 100 dollari per un set di scarpe però e noterete una differenza enorme. Sarai più veloce, avrai meno probabilità di farti male e sarà una "corsa" molto più piacevole (per usare lo stesso linguaggio dei produttori di scarpe!).

Non ho intenzione di entrare nel dettaglio qui, perché è qualcosa che guarderemo molto più da vicino nel prossimo capitolo. Per ora, però, sappi che *hai bisogno di* buone scarpe se vuoi avere qualche possibilità di continuare a correre!

Poi, vorrai prendere dei vestiti da corsa.

Ancora una volta, si *può* andare a correre con quello che si indossa in questo momento, ma se si investe in alcuni buoni vestiti lo troverete molto più comodo e molto più divertente. I vestiti giusti per correre saranno traspiranti ma allo stesso tempo riscaldanti. Scoprirai che non avrai più freddo quando corri fuori al buio, ma non suderai nemmeno abbondantemente.

Ancora più importante, ridurrà notevolmente lo sfregamento. Questo è un grosso problema - specialmente quando si inizia a correre per lunghe distanze. Più avanti, parleremo di cose come il nastro per capezzoli, ma per ora devi solo preoccuparti del prurito e dell'eruzione cutanea che viene dall'indossare i pantaloncini quando si muovono sulla gamba - o della brutta eruzione cutanea che puoi avere sotto l'ascella da una maglietta.

Quello che stai cercando è uno strato inferiore. Questa sarà una qualche forma di compressione - pantaloni a compressione e un top a

IL MANUALE DI CORSA

compressione. Questi aderiranno strettamente alla tua pelle e forniranno quel calore traspirante che stavamo

di cui si parlava prima, proteggendo anche la vostra pelle dal materiale dei vostri vestiti mentre si muovono.

Altri extra opzionali includono un qualche tipo di borraccia portatile (è possibile ottenere quelli che si adattano perfettamente in una mano mentre si sta correndo) e una fascia per il sudore se si lotta con il sudore. Le cuffie possono anche essere buone se vuoi un po' di musica per spronarti - anche se queste possono diventare un po' sudate ed è bello spesso ascoltare solo i suoni della natura.

Orologi da corsa e fitness Tracker

Se c'è un pezzo di equipaggiamento che consiglio vivamente (oltre alle scarpe da corsa), è un fitness tracker o un orologio da corsa.

Questi sono gadget relativamente nuovi e la gente correva felicemente senza di loro per molti anni prima che fossero inventati. Ma rimane il fatto che questi sono grandi dispositivi e possono fare un'enorme differenza per la tua corsa e la tua perdita di peso per una *tonnellata* di motivi.

Che si opti per un fitness tracker o un orologio da corsa, ci sono alcune cose da cercare. I migliori dispositivi devono avere:

- GPS
- Un pedometro
- Barometro
- Monitoraggio del battito cardiaco

Ciò che questo ti permette di fare è tracciare il tuo percorso, misurare la tua distanza, contare i tuoi passi e anche misurare i tuoi passi. Queste informazioni possono anche essere raccolte per dirvi tutti i tipi di altre cose, come ad esempio:

- Il tuo VO₂ max (in alcuni casi)
- Il tuo MHR (frequenza cardiaca massima)
- La tua frequenza cardiaca media
- La tua frequenza cardiaca più bassa
- Il tuo miglior tempo parziale (il tempo che hai impiegato per completare un miglio/chilometro)
- Il tuo split medio
- Il tuo miglior ritmo
- Il tuo ritmo medio
- La tua distanza complessiva
- Il tuo percorso preciso
- Le tue calorie bruciate
- Il tuo numero di passi
- La tua elevazione massima

Tutte queste informazioni rendono la corsa *enormemente* più divertente e molto più gratificante.

Perché? Per cominciare, ora puoi sapere esattamente la distanza che stai correndo senza dover impostare un percorso specifico prima di uscire. Questo fa una grande differenza perché significa che non devi sapere dove vuoi andare, ma puoi comunque monitorare i tuoi progressi e vedere i miglioramenti. Significa che puoi semplicemente dirigerti fuori e iniziare a correre, senza pianificare meticolosamente un percorso prima e poi degnarti di rispettarlo con precisione.

Questa è una delle cose che preferisco della corsa - mi permette di

IL MANUALE DI CORSA

esplorare nuove aree e di trovare nuovi luoghi nel mio quartiere. Ho scoperto

tutti i tipi di parchi, caffè, ristoranti e negozi semplicemente correndo in giro e conosco anche un sacco di altre scorciatoie. È anche molto buono per il tuo senso dell'orientamento e la tua mappa interna.

Tutto ciò permette di trasformare la corsa in un'occasione per esplorare e scoprire nuove cose, e questo è molto più eccitante e motivante che correre semplicemente lo stesso percorso più e più volte.

Significa anche che potete porvi delle sfide e puntare a migliorare. Una settimana potresti scoprire che aumenti drasticamente il tuo ritmo medio e la tua frazione, un'altra settimana potresti vedere che la tua frequenza cardiaca rimane molto più bassa mentre fai la stessa corsa.

Anche questo rende la corsa più gratificante. Prima degli smartwatch non avevamo un modo reale per sapere se stavamo progredendo mentre correvo. Questo lo rendeva in qualche modo meno gratificante che andare in palestra, dove saremmo stati in grado di vedere la quantità di peso che potevamo spostare salire ogni volta. Improvvisamente, si può vedere il progresso incrementale e questo lo rende molto più coinvolgente.

Puoi anche usarlo per impostare obiettivi specifici se vuoi migliorare in ambiti specifici. E come impareremo, questo ti renderà anche molto più facile perdere peso. Puoi fare cose come il monitoraggio del tempo che trascorri nella tua zona di combustione dei grassi, o puoi andare a "correre a tempo" e cercare di spingere la tua soglia anaerobica. E cercare di mantenere un certo ritmo è anche molto utile se ci si vuole allenare per una maratona dove il *punto* è mantenere una certa velocità sulla distanza.

Tutto questo è possibile grazie a un orologio da corsa!

Capitolo 4: Scegliere le scarpe giuste per la tua andatura ed evitare lesioni



Quindi il pezzo più importante dell'equipaggiamento di cui hai bisogno per correre saranno le scarpe. Ma non va bene prendere una scarpa qualsiasi - deve essere una buona scarpa e deve essere una che è specificamente su misura per il modo in cui *si* corre personalmente.

Allora, come si fa a sapere che cos'è?

Il modo migliore per scoprirlo è visitare un negozio di corsa. Qui, sarai spesso in grado di trovare un tapis roulant con una telecamera collegata che è progettata per monitorare e misurare la tua precisa andatura. Questo guarderà quando i tuoi piedi colpiscono il pavimento e quale *parte* del tuo piede colpisce il pavimento per prima.

Questo è importante perché sarà subito in grado di mostrarvi eventuali segni di problemi con il vostro stile di corsa e vi aiuterà a imparare di più sulla vostra tecnica individuale.

Alcune persone scopriranno che la palla del loro piede colpisce il terreno per prima. Questo è chiamato "colpo di punta". Altre persone scopriranno che l'intersuola colpisce il terreno per prima. E molte persone troveranno che il loro tallone colpisce il pavimento per primo.

A seconda del tipo di corridore che sei, devi assicurarti di avere il giusto tipo di scarpa. Quelli che colpiscono prima con il tallone, per esempio, avranno bisogno di un maggiore 'heel to toe drop'. La scarpa dovrà essere più strutturata e di supporto e dovrà essere più imbottita.

Altri potranno accontentarsi di una scarpa leggermente più minimale. Ne parleremo più in dettaglio nel prossimo capitolo, ma è sufficiente dire che questi tipi di scarpe usano meno suola per rendere il piede più flessibile. Questo è un bene perché in molti casi *volete* che il vostro piede atterri prima sulla palla e una scarpa più flessibile vi permette di farlo quando è la vostra tendenza naturale per cominciare.

Il negozio di scarpe sarà in grado di consigliarvi su che tipo di corridore siete e saranno in grado di darvi la scarpa migliore per la vostra tecnica specifica. Inoltre, potrebbero essere in grado di identificare eventuali problemi con la tua attuale andatura - per esempio se sei in iperpronazione o se hai il piede piatto.

Se hai un piede piatto, avrai bisogno di un supporto per l'arco. Se hai una pronazione eccessiva, allora avrai bisogno di un qualche tipo di soletta. Potresti anche scoprire che le tue gambe sono significativamente diverse in lunghezza. Se questo è il caso, allora potresti aver bisogno di ortesi

IL MANUALE DI CORSA
specialistiche per risolvere il problema.

Devi anche pensare a quale sia lo scopo della tua scarpa. Vuoi correre veloce? O il tuo obiettivo è correre per lunghe distanze?

Vuoi correre sull'asfalto? O vuoi correre nella foresta ('trail running')?

Se vuoi correre veloce, per esempio, vorrai guardare una scarpa con una suola che è in grado di offrire un sacco di ritorno di energia. In altre parole, hai bisogno di una scarpa che sia in qualche modo 'rimbalzante' in modo che quando il tuo piede colpisce la strada, ti spinge in avanti con ancora più gusto. Adidas fa una schiuma chiamata 'boost' che è molto buona per questo.

Se stai cercando qualcosa che ti permetta di correre più a lungo sull'asfalto, allora potresti volere una scarpa più strutturata che guidi il tuo piede attraverso il movimento. Vorrai anche un maggiore assorbimento degli urti e forse anche delle solette.

E se hai intenzione di fare trail running, dovrai andare più minimal per evitare di far rotolare il piede.

Ne parleremo un po' più in dettaglio nel prossimo capitolo, ma questa breve panoramica dovrebbe aiutarti a capire come scegliere la scarpa giusta!

Naturalmente anche il dimensionamento è molto importante, così come la scelta di una scarpa che sia abbastanza traspirante, leggera e comoda. Provatene alcune, provate a rimbalzare su e giù e sentite la casella della punta per assicurarvi che ci sia abbastanza spazio. Il dimensionamento può essere un po' sbagliato quando si indossano scarpe da corsa - quindi assicurati di provarle prima di ordinare!

Alcune lesioni comuni e come evitare

La scarpa giusta vi aiuterà ad evitare alcuni infortuni e problemi, ma ce ne sono alcuni che possono comunque spuntare.

Il ginocchio del corridore è un reclamo comune per i corridori per esempio, anche se questo non è in realtà un singolo problema, ma piuttosto un intero gruppo di problemi che tendono ad essere raggruppati sotto un'unica voce. Il ginocchio del corridore è una situazione in cui la rotula smette di seguire correttamente l'articolazione, il che può causare dolore e debolezza. Questo è spesso causato dall'impatto che il ginocchio subisce sul terreno, così come la perdita di cartilagine.

Per prevenire il ginocchio del corridore, bisogna trovare l'allenatore giusto, bisogna evitare di correre troppo forte e troppo velocemente, bisogna usare la tecnica corretta (vedi il prossimo capitolo) e bisogna riposare se si nota qualche indicatore precoce. Ciò che può aiutare è anche cercare di rafforzare i muscoli e il tessuto connettivo che aiutano a guidare la rotula durante la corsa. Qualsiasi esercizio in palestra che abbia come obiettivo i muscoli delle gambe ti aiuterà a farlo - specialmente usando un'estensione delle gambe molto leggera.

Durante la convalescenza, un altro consiglio è quello di passare al tapis roulant e di provare a correre su una pendenza molto leggera. Anche se il tapis roulant non è normalmente così buono, questo può essere un buon modo per ridurre il coinvolgimento del ginocchio - spesso si scopre che il dolore al ginocchio è peggiore quando si va in discesa o anche scendendo le scale.

Un altro problema comune sono le stecche di tibia. Le stecche degli stinchi sorgono quando li pestate continuamente a terra e sono in realtà il risultato

IL MANUALE DI CORSA

del gonfiore del *muscolo* (non dell'osso!) come risultato. In alcuni rari casi, le stecche possono effettivamente causare piccole crepe nell'osso chiamate fratture da stress.

Se i tuoi stinchi sono caldi e ti fanno male quando sei a riposo, allora potrebbe essere una frattura o un'infezione e dovresti vedere il tuo medico. Se è la solita causa muscolare, prova a massaggiare la parte anteriore degli stinchi, indossa scarpe più imbottite per cercare di assorbire più impatto e prova ad allungare la gamba per sciogliere i muscoli e i tendini.

In rari casi, le stecche di tibia possono indicare piedi piatti o altri problemi - quindi ancora una volta, assicurati di vedere il tuo medico.

Le vesciche sono un'altra piaga del corridore medio e la chiave per affrontarle è spesso cercare i calzini giusti. Sorprendentemente, i calzini sottili e leggeri possono a volte peggiorare le cose perché permettono al piede di muoversi di più all'interno della scarpa, creando così l'attrito che porta alla vescica.

Il trucco è quello di indossare un calzino abbastanza spesso da tenere il piede un po' più fermo nella scarpa. Può anche essere che la tua tecnica sia sbagliata, o che la tua scarpa debba essere un po' più piccola.

Stretching

E ora il grande: lo stretching.

Lo stretching è qualcosa che molte persone associano alla corsa e la saggezza convenzionale vi dirà di fare sempre stretching prima di andare a correre.

Ma la saggezza convenzionale spesso non è corretta ed è qui che le cose diventano un po' controverse. Perché in realtà, non ci sono prove che dimostrino che è necessario fare stretching prima di correre. E in effetti, alcuni studi suggeriscono che lo stretching può anche ridurre il controllo

IL MANUALE DI CORSA
sui muscoli, aumentando così il rischio di lesioni.

Ma questo non significa che si debba buttare via completamente lo stretching. Perché dove lo stretching è molto utile è in generale nel migliorare la vostra flessibilità e la vostra forza e nel ridurre la probabilità di lesioni permettendo agli arti di muoversi di più con meno resistenza.

È una contraddizione?

No, quello che sto dicendo è che non è necessario fare stretching *prima di correre*. Ma fare stretching in generale e cercare di trovare dieci minuti al giorno prima di andare a letto è un ottimo modo per ridurre la probabilità di lesioni e quindi per prolungare la tua carriera di corridore!

Capitolo 5: La corretta tecnica di corsa spiegata! (E un'introduzione alla corsa a piedi nudi)



Un altro ottimo modo per prevenire le possibilità di infortunio quando si corre è quello di correre usando la corretta andatura e biomeccanica. In altre parole, devi assicurarti di correre con la tecnica giusta.

C'è un modo giusto e uno sbagliato di correre? Ci puoi scommettere che c'è!

E in realtà, il modo giusto di correre è qualcosa che le persone stanno solo iniziando a imparare. Perché per anni abbiamo creduto erroneamente che la corretta tecnica di corsa implicasse un colpo di tacco e punta. Questo è il motivo per cui le nostre scarpe hanno grandi tacchi: per secoli abbiamo creduto che il nostro tallone dovesse colpire il pavimento per primo e poi rotolare sulla palla del piede, spingendoci via.

Ma poi abbiamo iniziato a studiare il modo in cui correva gli umani nativi, come la tribù Tarahumara. I Tarahumara sono un popolo che ancora oggi vive e lavora in un modo molto simile a come vivevamo e lavoravamo noi quando ci stavamo ancora evolvendo.

E corrono intere maratone la maggior parte dei giorni per cacciare.

Non solo, ma lo fanno a piedi nudi o con sandali molto leggeri. E lo fanno senza riposo e senza recupero.

La saggezza convenzionale ci dice che questo dovrebbe essere terribile per loro: le loro ossa dovrebbero essere sparate, le loro ghiandole surrenali dovrebbero essere vuote e dovrebbero essere costantemente vicine alla fame.

Ma la realtà è che queste persone sono incredibilmente sane e capaci di imprese fisiche che l'uomo moderno può solo sognare.

E la grande verità che viene da tutto questo è che siamo nati per correre.

I biologi evolutivi ora sanno che gli esseri umani sono progettati per correre su lunghe distanze. Rispetto ad altri animali del regno animale non siamo particolarmente forti. Non siamo nemmeno molto veloci. La nostra specialità è l'inseguimento.

E il tracciamento ha bisogno di due cose: il cervello e la capacità di correre per lunghe distanze.

Non possiamo superare le nostre prede e i nostri predatori, ma possiamo superarli. Quando gli altri animali si lasciano ansimare, noi possiamo andare avanti perché abbiamo

la capacità di sudare. Quando gli altri animali hanno finito il glicogeno, noi passiamo al nostro sistema energetico aerobico. Possiamo continuare ad andare avanti.

Ecco *perché* correre è così salutare per noi - e il modo migliore per farlo è proprio come la tribù Tarahumara.

Come corrono i Tarahumara

Come funziona la tribù dei Tarahumara?

Beh, corrono a piedi nudi. Questo significa che colpiscono il terreno con la palla del piede, perché colpire il terreno con il tallone *fa male* se non si indossano scarpe.

Questo cambia istantaneamente tutta la loro andatura. Significa che i loro piedi sono ora direttamente sotto le loro ginocchia e i loro corpi quando colpiscono il terreno. Questo a sua volta significa che c'è una linea retta attraverso la quale l'impatto viaggia e che il ginocchio, la caviglia e la vita possono comprimersi per assorbire l'impatto come una molla. Guardate un ghepardo correre ed è molto simile.

In questo modo, la gamba fornisce un assorbimento naturale degli urti, che è piuttosto diverso da quello che succede quando il nostro tallone colpisce il pavimento per primo e manda un'onda d'impatto che viaggia attraverso le nostre gambe e fino alla nostra schiena.

Inoltre, ci permette di inclinarci leggermente di più in avanti, il che significa che la gravità può aiutarci a spingerci in avanti. Questo rende questa forma di corsa un po' più efficiente dal punto di vista energetico, perché non facciamo più affidamento *solo* sulla nostra spinta per spingerci in

IL MANUALE DI CORSA

avanti.

E come tale, possiamo correre più lontano, più velocemente e senza infortuni.

Questo è il modo corretto di correre e significa che il 'toe-heel' è in realtà l'opzione migliore. Questo è ciò che gli allenatori di atletica leggera stanno insegnando ai loro atleti, tranne che danno i nomi alle tecniche

Significa anche che dovesti puntare a spostarti gradualmente verso una scarpa più minimale in modo da avvicinarti un po' di più alla corsa come faresti naturalmente e come faresti se andassi a piedi nudi.

Come passare a uno stile di corsa più minimale

Ci sono sempre più scarpe sul mercato che offrono una struttura più minimale per incoraggiare questo tipo di corsa. E se vuoi andare lì, puoi anche provare qualcosa come le 'Vibram Five Fingers' - questa è una scarpa che è progettata per agire come un guanto intorno al piede. Offre abbastanza protezione da ramoscelli, erba e schegge per poter correre in sicurezza su tutti i terreni, ma lascia anche il piede completamente libero di muoversi.

Ma prima che tu vada a buttarti, tieni presente che questo può essere un modo veloce per farti male. Mentre questo è il modo corretto di eseguire la tecnica, persone diverse sono costruite in modo diverso. Se hai un piede piatto o un piede pronato, allora avrai meno probabilità di adattarti bene a questo stile di corsa. Senza ammortizzazione e senza guida, è molto più probabile che tu ti faccia male.

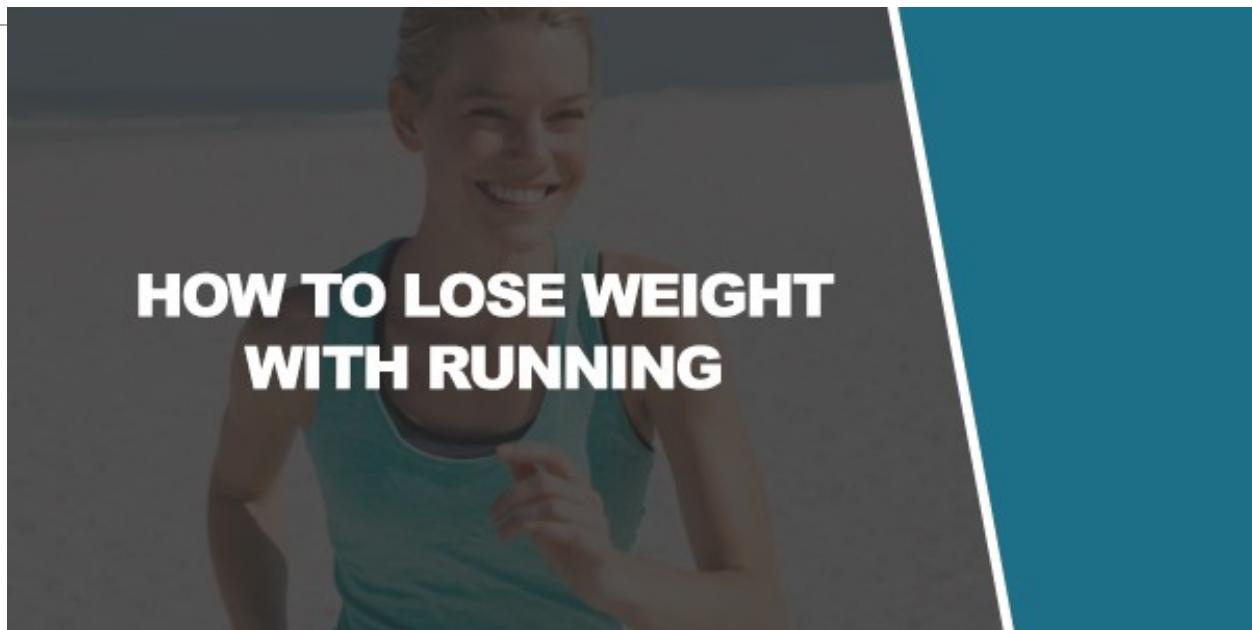
Inoltre, è probabile che tu abbia camminato e corso con scarpe con i tacchi per molto tempo - e i tuoi piedi si sono probabilmente adattati. Se attualmente hai un colpo di tacco in punta, allora dovesti provare a cambiare *lentamente* la tua forma con il tempo e la pratica, piuttosto che

IL MANUALE DI CORSA
buttarti subito.

IL MANUALE DI CORSA

Passa a scarpe leggermente più minimali col tempo e controlla attentamente come ti senti. E fallo solo dopo aver verificato con il tuo medico che è giusto andare avanti!

Capitolo 6: Come perdere peso con Running



Usando un approccio molto dolcemente, puoi iniziare a migliorare gradualmente la tua capacità di corsa e introdurla come parte della tua routine regolare.

Ma naturalmente *alla fine* probabilmente vorrai iniziare ad aumentare la quantità di corsa che farai in modo da poter iniziare a perdere peso. Quindi è qui che devi calcolare quanta corsa devi fare e come puoi progredire gradualmente.

Una volta che ti sei abituato a correre, il passo successivo è quello di iniziare ad aumentare la quantità che stai facendo. Mira ad aumentare a 5 o 6 miglia una volta alla settimana, che scoprirai essere più che sufficiente per iniziare a vedere alcuni cambiamenti nella tua composizione corporea nel tempo.

Dopo un po', dovreste iniziare a scoprire che questo è sufficiente per iniziare a vedere miglioramenti significativi nella vostra forma fisica generale. Quello che probabilmente vedrete nello specifico, è che la vostra frequenza cardiaca rimane più bassa mentre state correndo e che il vostro VO2 max migliora (se avete un fitness tracker che è in grado di elaborare questo).

Questo significa che ora puoi iniziare a spingere un po' il tuo ritmo e vedere se puoi andare più veloce e più a lungo senza diventare esausto. Vedi se puoi iniziare a raggiungere i tuoi record personali per il tuo ritmo e fare la stessa distanza in meno tempo. Non impazzire - attieniti a ciò che è comodo e ascolta il tuo corpo.

Man mano che si migliora, si può iniziare a introdurre una seconda sessione. Possono essere necessari fino a 3 giorni per recuperare da una corsa di 40 minuti, quindi non cercare di inserirne più di due in una settimana. Ma se corri la domenica e il mercoledì, per esempio, dovresti trovare il tempo per recuperare e puoi iniziare a fare più passi.

A questo punto, vedrai bruciare 1.500-2.000 calorie in più a settimana. Per molte persone, questo equivale ad avere un *intero giorno in più* per bruciare calorie! Inoltre, ti sentirai molto più energico e, continuando a spingere te stesso per ottenere tempi leggermente migliori, scoprirai di avere più energia anche nel resto del tempo e potrai iniziare ad essere più attivo nella tua vita quotidiana.

È qui che avere un fitness tracker (che si indossa sempre) può effettivamente essere superiore a un orologio da corsa (che si indossa solo durante le corse). In questo modo, si può iniziare a cercare di aumentare il conteggio complessivo dei passi e delle calorie bruciate per continuare a migliorare gradualmente.

Se il tuo obiettivo principale è quello di perdere peso, allora questo dovrebbe essere *più* che sufficiente.

Combinare la tua corsa con la giusta dieta

L'esercizio fisico è una parte dell'equazione.

L'altra parte dell'equazione è la tua dieta. Più specificamente, è quante calorie stai consumando e quante ne stai bruciando.

Quindi, se vuoi essere molto sicuro della tua perdita di peso e molto meticoloso, allora puoi iniziare a tracciare le tue calorie mentre entrano ed escono.

Per fare questo, devi prima allenare il tuo BMR e il tuo AMR. BMR sta per 'Basal Metabolic Rate' ed è un indicatore delle calorie che dovrà bruciare ogni giorno *prima del* movimento. Quindi, in altre parole, queste sono le calorie che bruci semplicemente per rimanere in vita - le calorie che bruci per respirare, per mantenere il tuo sistema immunitario e per digerire il cibo.

Il tasso metabolico basale può essere calcolato così:

$$\text{BMR} = 370 + (9.79759519 \times \text{LBM(lbs)})$$

IL MANUALE DI CORSA

Oppure

$$\text{BMR} = 370 + (21,6 \times \text{LBM(kg)})$$

Se questo è un po' confuso, probabilmente è perché non sei sicuro di cosa sia la tua LBM. Beh, sarebbe la tua 'massa magra', che è la tua massa corporea *prima del grasso* (perché il grasso non è metabolicamente attivo, il muscolo sì). Per calcolarla, devi solo prendere il tuo peso, meno la tua percentuale di grasso corporeo.

Puoi ottenere la tua percentuale di grasso corporeo prendendo un righello e pizzicando un po' di grasso dal *lato* del tuo tricipite a metà del tuo braccio superiore. Ora misurate lo spessore per misurare la carne e il grasso.

Da questo, puoi usare la seguente tabella per calcolare approssimativamente la tua percentuale di grasso corporeo:

Spessore della piega della pelle in mm	Grasso corporeo % Uomini	Grasso corporeo % donne
6	5-9	8-13
13	9-13	13-18
19	13-18	18-23
25	18-22	23-28
38	22-27	28-33

(Questo funziona solo se sei onesto...)

Quindi ora userai quella percentuale per allenarti su quanto peso ti rimane una volta rimosso il grasso. Quindi se hai il 10% di grasso corporeo e pesi 130 libbre, il tuo LBM complessivo è 117.

Poi devi calcolare il tuo AMR. Questo è il tuo tasso di metabolismo *attivo* - o quanti grassi bruci con la tua attività abituale. Ottieni un punteggio di attività semplicemente usando il seguente riferimento:

- 1,2 se sei sedentario (poco o nessun esercizio)
- 1,375 se sei poco attivo (ti allenai 1-3 volte a settimana)
- 1,55 se sei moderatamente attivo (fai esercizio o lavori nella media)
- 1,725 se sei molto attivo (ti allenai duramente per 6-7 giorni alla settimana)
- 1,9 se sei molto attivo (sei un lavoratore fisico o un atleta professionista)

Ora moltiplica il tuo BMR per il tuo punteggio di attività. Se nessuno di questi ti descrive bene, allora va bene scegliere qualcosa che sia una via di mezzo.

Quello che ti rimane è il numero di calorie che bruciavi prima del tuo nuovo regime di corsa. Quindi, se si calcola quante calorie si mangiano in un

quotidianamente, allora sai qual è la differenza che devi compensare con la corsa. *Oppure* puoi correre di più e mangiare meno.

Ricorda: questa non è una misura perfetta e *il* tuo metabolismo entrerà in gioco. Inoltre, è necessario assicurarsi che stai ricevendo tutta la giusta nutrizione nella tua dieta, comprese le proteine, se vuoi costruire la massa muscolare.

Ma come guida, questo è il meglio che abbiamo. E se ricordate che la corsa vi aiuterà anche a costruire muscoli e a migliorare il vostro metabolismo, allora può creare qualcosa di una tempesta perfetta per aiutarvi a iniziare a perdere i chili.

Capitolo 7: HIIT versus Steady State Cardio



Se però vuoi correre specificamente per la perdita di peso e hai imparato a fare semplicemente jogging fino al punto in cui sei in grado di fare lunghe corse due volte a settimana, potresti voler iniziare a introdurre alcuni protocolli più avanzati.

La zona brucia grassi - fatto o mito ?

Per esempio, potresti aver sentito parlare della "zona di combustione dei grassi". Questa è l'idea che c'è una velocità ideale alla quale il corpo mobiliterà il grasso per l'energia. È vero?

Assolutamente sì. La zona brucia grassi è il 70% del tuo MHR e se corri a questo ritmo, scoprirai che il tuo corpo ricorre automaticamente a bruciare grassi. Alcune persone sono diffidenti nel cercare di correre al di sopra di questo numero perché temono di entrare in uno stato anaerobico, il che

IL MANUALE DI CORSA

significa che stanno *correndo troppo velocemente* per

bruciare il grasso per il carburante (l'energia aerobica è relativamente lenta e inefficiente). Anche questo è vero, quindi se il tuo obiettivo è semplicemente quello di bruciare calorie a breve termine, allora mantenere una corsa al 70% del tuo MHR è un buon modo di procedere.

Ma se vuoi bruciare più calorie a lungo termine, se vuoi aumentare la tua velocità di corsa e se vuoi iniziare a diventare un vero atleta, allora potresti voler considerare un'altra opzione: l'allenamento a intervalli.

Cos'è l'allenamento a intervalli

Con l'allenamento a intervalli, si alternano periodi di alta intensità e periodi di bassa intensità per il recupero. Questo significa che potresti fare uno sprint a tavoletta per 1 minuto e poi correre leggermente per 2 minuti prima di ripartire.

Questo costringe il tuo corpo in uno stato anaerobico in cui sarà in grado di bruciare solo glicogeno e zucchero nel sangue per l'energia. Ciò significa che sta bruciando carboidrati, non grassi e non porterà alla stessa perdita di peso.

Allora perché è considerata una buona cosa? Beh, per cominciare significa che stai esaurendo la tua risorsa primaria di carburante. Questo significa che quando rientrerai nella velocità più lenta, il tuo corpo sarà costretto a fare affidamento *solo* sui grassi per l'energia. Per di più, i bassi depositi di glicogeno nei muscoli e nel fegato significano che il tuo corpo dovrà bruciare i depositi di grasso per tutto il resto della giornata. Questo crea un "effetto post-combustione" per cui il tuo corpo continua a bruciare più grassi molto tempo dopo aver finito l'allenamento. E quando mangi carboidrati o grassi dopo questa routine, saranno inviati ai muscoli piuttosto che immagazzinati come grasso.

Un altro vantaggio dell'interval training è che allena i mitocondri e la tua capacità di utilizzare il glicogeno e *di* eliminarlo.

Tutto questo aderisce a una legge nota come 'SAID' - Specific Adaptation to Imposed Demands. Se vuoi migliorare la tua velocità di corsa, corri più veloce. Se vuoi migliorare la tua resistenza, corri più a lungo. Se vuoi migliorare entrambe le cose... falle entrambe!

Così l'interval training è una fantastica aggiunta alla tua routine una volta che hai costruito la forza cardiovascolare e la tecnica di corsa per affrontarlo.

Solo una volta che corri comodamente due volte a settimana, considera di aggiungere qualche sessione HIIT di 20 minuti negli altri giorni. Puoi anche usarle come "finisher" alla fine di un regime di sollevamento pesi.

Ma non abbandonare lo steady state - è meglio per il tuo RHR e per il consumo globale di calorie a breve termine. La combinazione è ciò che è veramente efficace!

Capitolo 8: Allenamento per la maratona 101



Se vuoi davvero vedere dei progressi nella tua corsa e nella tua perdita di peso, allora una delle cose migliori che puoi fare è iscriverti a una maratona. Perché? Perché ti darà la motivazione e la dedizione per continuare ad allenarti e ti aiuterà davvero a focalizzare i tuoi obiettivi.

In questo caso, vuoi concentrarti sullo steady state piuttosto che sull'intervallo e l'obiettivo dovrebbe essere quello di continuare ad aumentare la tua distanza e continuare a ridurre il tuo tempo. Vorrai anche iniziare ad andare oltre le 6 miglia e iniziare a provare a correre per 10 miglia e anche per 15.

Ci sono molte cose da tenere a mente, però, se vuoi avere successo, quindi ecco alcuni consigli per l'allenamento della maratona...

Iniziare con una piccola maratona

La mia prima maratona in assoluto è stata quella di Londra - 26 miglia. È stato un grande errore perché non avevo davvero idea di cosa aspettarmi o di come allenarmi (e il fatto che avessi solo 3 mesi di preavviso non mi ha aiutato!)

Invece, consiglio vivamente di entrare in una 10k o più corta per cominciare, in modo da poter vedere come il tuo corpo reagisce alla distanza. Poi puoi iniziare ad aumentare la sfida man mano che vai avanti. Imparerai come meglio ritmare te stesso.

Gestione della pula

Le maratone sono il momento in cui il chaffage comincia davvero a diventare un problema. La soluzione è pensare in anticipo e prepararsi. Questo significa indossare il nastro per capezzoli - questo è davvero importante perché altrimenti possono sanguinare *molto* e non vuoi che questo sia il motivo del tuo fallimento!

Allo stesso modo, cerca di usare un qualche tipo di talco per la regione inguinale e/o la lubrificazione. Dovresti pensare anche alle ascelle e testare attentamente i vestiti che indosserai per le lunghe distanze in cui hai intenzione di indosserli!

Cibo e zucchero nel sangue

Incredibilmente importante è il modo in cui gestisci il cibo. Vorrai fare il pieno di carboidrati prima della gara, il che si chiama "carico di carboidrati". Uscire per una grande pasta la sera prima può aiutarti molto, ma soprattutto se la combini con qualche fibra per rallentare il rilascio dell'energia attraverso lo stomaco.

IL MANUALE DI CORSA

Se vuoi prendere un'*altra* foglia dal libro dei Tarahumara, allora potresti provare i semi di cia. Sono semi che possono assorbire grandi quantità d'acqua,

aiutandoti a rimanere idratato mentre corri. Troverai stazioni di rifornimento d'acqua intorno alla pista, ma mangiare semi di cia può aiutare un bel po'! Un altro grande superalimento per i corridori è l'olio di cocco. Questo ti fornirà i chetoni, che sono una fonte di energia alternativa che il tuo corpo può utilizzare quando lo zucchero nel sangue è basso.

Molto probabilmente ti verranno offerti anche degli shottini energetici durante il tragitto. Queste sono esplosioni di zucchero puro che puoi usare per tirarti su, ma possono essere un po' uno shock per il sistema se non ne hai mai avuto uno prima e ti fanno sentire abbastanza male. Sperimenta con loro prima di accettarne uno il giorno stesso! Se non riesci a prenderle, allora anche le gomme da vino o uno snack zuccherato simile possono fare un buon lavoro.

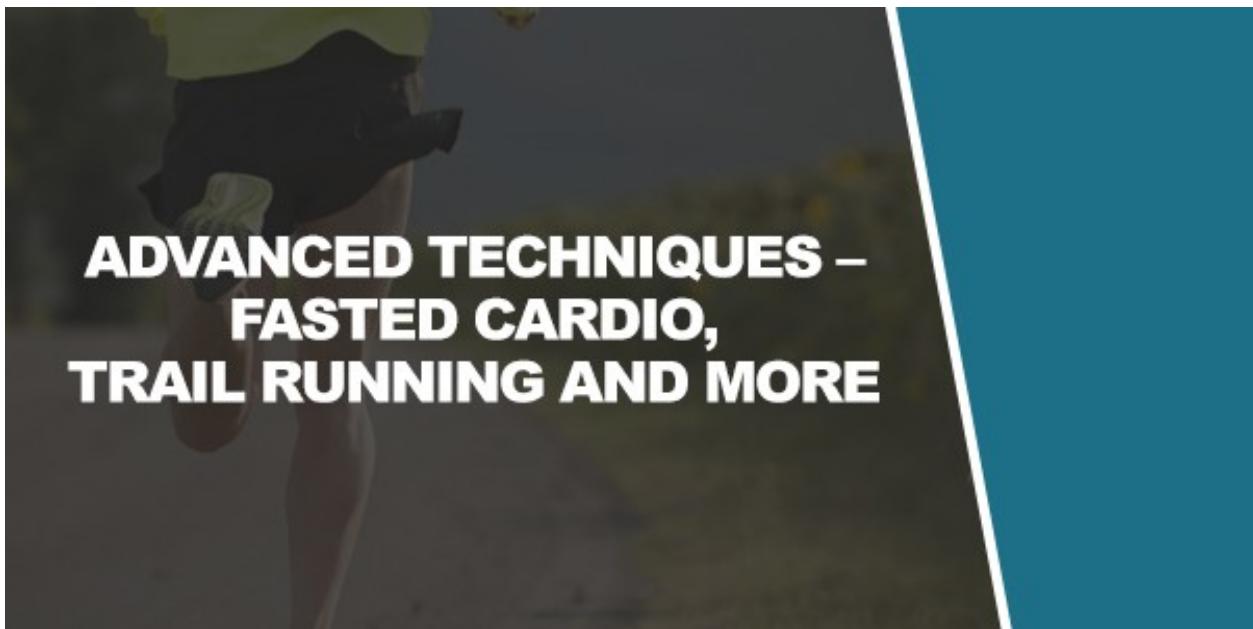
Uno degli errori più grandi che la gente fa è quello di dimenticare il sale. Consumerai molto zucchero, sì, ma perderai anche molto sale dal tuo sudore! Assicurati di sostituire anche questo bevendo una bevanda isotonica - Lucozade farà bene al trucco.

Affiancare il tuo allenamento

L'obiettivo del tuo allenamento per la maratona è quello di costruire gradualmente nel tempo e puntare a corse sempre più lunghe. Ma non dovresti mai arrivare a 26 miglia prima della maratona vera e propria e dovresti anche evitare di andare troppo lontano troppo vicino alla corsa. Una settimana o due prima della tua corsa, inizia a raffreddare le cose e datti il tempo di recuperare. L'obiettivo qui è quello di allenare duramente il tuo cuore e i tuoi muscoli, ma poi lasciarli recuperare in modo da poter iniziare con un serbatoio fresco prima di iniziare.

E non sforzarti troppo - il più grande problema che molti maratoneti affrontano è l'infortunio. Se ti fai male prima della maratona, ti prenderai a calci per gli anni a venire!

Capitolo 9: Tecniche avanzate - Fasted Cardio, Trail Running, Resistenza e andare a piedi nudi



Ora corri le maratone e fai allenamenti a intervalli ad alta intensità. Non c'è molto altro da insegnarti!

Ma ci sono uno o due trucchi che potresti voler considerare mentre inizi ad adattare il tuo allenamento...

Fasted Cardio

Se non sei interessato ai muscoli (questo *brucerà* i muscoli) e il tuo interesse principale è bruciare i grassi, allora potresti prendere in considerazione il cardio a digiuno.

Il cardio a digiuno significa fondamentalmente che stai correndo in un momento in cui hai lo zucchero nel sangue molto basso. Puoi farlo sia avendo un giorno in cui mangi poco o andando a correre per prima cosa al mattino quando ti svegli (quando dormiamo, non mangiamo - quindi siamo a digiuno!). Questo funziona un po' come l'HIIT in quanto lo zucchero nel sangue è basso e questo costringe il corpo a bruciare i grassi e ad utilizzare il glicogeno. Aumenta anche molto il tuo cortisolo, così come la tua miostatina, quindi usa con cautela. Ma se sei davvero desideroso di perdere peso velocemente, potrebbe valere la pena provare!

Correndo fuori da Road

Un altro consiglio è quello di provare a correre fuori strada. Un ottimo modo per farlo è correre contro la resistenza, il che può significare correre nella sabbia o nell'acqua relativamente bassa (come il mare). Questo è un ottimo modo per aumentare la sfida e fa sì che i muscoli lavorino di più. Questo a sua volta lo trasforma in qualcosa che è noto come 'cardio di resistenza' - una fantastica forma di cardio che brucia effettivamente più calorie mentre preserva anche i tuoi muscoli.

Questo è uno dei grandi esempi di ciò che si può fare per se stessi quando si inizia a correre nella natura e di nuovo si inizia a tornare un po' alle proprie radici. Come abbiamo già visto, siamo nati per correre e questo è il modo in cui lo avremmo fatto!

Quando si va *davvero* fuori strada, allora ci si trova nel territorio di quello che è noto come 'trail running'. Il trail running significa che stai correndo attraverso foreste e lungo le rocce ed è molto più vicino a quello che facevano i nostri antenati. Il bello è che richiede più consapevolezza, più attenzione e sfida il corpo in molti altri modi. In particolare, utilizza un sacco di

I muscoli devono costantemente stabilizzarsi contro le rocce e le radici e altre cose che potrebbero farvi inciampare o scivolare.

Questo è il motivo per cui hai bisogno di scarpe più minimali per il trail running ed è il motivo per cui *potresti* anche iniziare ad avventurarti nel territorio a piedi nudi a questo punto. Questo perché correre a piedi nudi permette al tuo piede di diventare molto più malleabile e vedrai che le tue dita e il tuo piede si piegano e si contorcono per gestire i cambiamenti nel livello del terreno. Invece che il tuo piede si ribalta e ti dà una caviglia storta, il tuo piede si avvolge intorno alle protuberanze del terreno come una mano. Non solo questo è molto divertente e un buon esercizio, ma costruisce anche una "destrezza del piede" che ha una tonnellata di benefici per la salute ed è utile per costruire più muscoli nel tuo piede.

Come detto, però, questa è una tecnica avanzata e non è assolutamente adatta a chi ha appena iniziato!

Lattato Soglia

Man mano che migliori nella corsa. È probabile che svilupperai un amore sempre maggiore per le statistiche e le cifre. È molto divertente vedere i tuoi punteggi migliorare e osservare come diventi una macchina efficiente.

Un dato molto utile da tenere d'occhio è la tua "soglia di lattato". Il lattato una volta era quello che pensavamo causasse l'indolenzimento muscolare - è un sottoprodotto del sistema energetico glicogeno-lattico-acido - ma in realtà è utile come fonte secondaria di energia per il tuo corpo. La concentrazione di lattato nel sangue è correlata all'affaticamento perché l'affaticamento avviene nel punto in cui non possiamo più usare questa fonte di energia - perché stiamo andando troppo veloce. Un accumulo di lattato è anche uno dei fattori

i segnali che dicono al cervello che stiamo andando troppo veloci e questo ci fa sentire la nausea per costringerci a rallentare.

La soglia del lattato tende ad essere effettivamente sinonimo di soglia anaerobica - il punto in cui torniamo ad usare il glicogeno perché non possiamo più usare le riserve di grasso e stiamo andando troppo veloci. Questo è di solito intorno all'85% del tuo MHR, quindi una volta che hai capito questo, allora puoi calcolare la tua soglia del lattato.

Inoltre, una volta che hai *questo* numero, puoi calcolare la tua RSLT - Velocità di corsa alla soglia del lattato. Questo ti dice quanto veloce puoi andare rimanendo sotto la soglia del lattato. Per calcolarlo, prova il "test dei 30 minuti". Questo significa correre il più velocemente *possibile* per 30 minuti fino al punto in cui alla fine sei completamente affaticato. Si divide poi la velocità media per la distanza percorsa. Se sei riuscito a completare 8.000 metri in 30 minuti, il tuo RSLT sarà di 4,5 metri al secondo.

Lo allenerai usando l'HIIT e le "corse a tempo". Le corse a tempo sono corse che esegui al tuo LT o intorno al tuo LT - un po' come quel test dei 30 minuti. Questo è uno dei modi migliori per migliorare le tue prestazioni complessive e se fossi interessato a diventare un corridore professionista di lunga distanza, costituirebbe una parte importante del tuo allenamento.

Capitolo 10: Una ricetta per il successo di



Wow, verso la fine siamo diventati piuttosto avanzati, vero?

Per ora, però, voglio che tu ridimensioni il tutto e ti concentri molto di più sul semplice inizio. Se non sei già un corridore professionista e stai solo cercando di perdere peso, allora devi iniziare dall'inizio. Anche la maratona più lunga inizia con un solo passo!

E quell'inizio sarà imparare a correre. E imparare ad *amare* in esecuzione.

E dovete credermi quando vi dico che diventa molto più facile man mano che ci si abitua. Quindi, la chiave del successo sta nell'abituarsi dolcemente e nel sapere quanto può essere benefico aggiungere la corsa alla propria routine.

Quindi vediamo i passi da fare per passare da "stanco, stressato e fuori forma" a "in forma, felice e sano".

- Concentrati sull'energia - guarda la tua vita e trova dei modi per mangiare meglio, passare più tempo attivo e all'aperto ed evitare le cose che ti rendono stressato
- Compra nuove scarpe da corsa, un orologio da corsa e idealmente dei vestiti da allenamento. Tutto questo non dovrebbe costarti più di 250 dollari al massimo.
- Iniziare lentamente. Non puntare a bruciare calorie in modo uniforme... inizia a correre dolcemente e impara a piacerti.
- Aumenta la quantità e la velocità molto delicatamente fino al punto in cui corri 4-6 miglia una volta alla settimana comodamente in non più di 40-50 minuti
- Ora calcola il tuo AMR e il tuo BMR. Il tuo fitness tracker potrebbe anche essere in grado di darti una buona indicazione di quante calorie stai bruciando. Calcola anche le calorie che mangi (approssimativamente) e poi trova un obiettivo da bruciare.
- Introdurre una seconda corsa a metà della settimana più o meno alla stessa ora.
- Ora arriverai a un bivio e dovrai decidere come progredire. Puoi continuare ad aumentare il ritmo e la distanza per portare l'hobby più lontano, oppure puoi cercare di iniziare gradualmente a introdurre tecniche più avanzate come l'HIIT per bruciare più grassi e migliorare le tue prestazioni fisiche generali. Forse anche iscriverti alla tua prima maratona!

IL MANUALE DI CORSA

In ogni caso, le informazioni sono in questo libro e ora hai le basi essenziali. Ora sei inarrestabile e più corri, più migliori. Più migliorrai, più correrai!

Conclusion e chiusura Commenti



Potrebbero sembrare molte cose da prendere in considerazione, ma basta ricordare che tutto inizia con una semplice corsa. Una corsa in cui l'obiettivo non è quello di bruciare calorie o spingere se stessi, ma piuttosto solo di introdursi alla corsa e divertirsi.

Anche se non andrai mai oltre il punto in cui corri 3 miglia una volta alla settimana, farà *comunque* una grande differenza per il tuo stile di vita, anche se solo perché stai uscendo e prendi la luce del sole e l'aria fresca!

Ma abbiamo coperto un sacco di cose in questo libro e speriamo che vi abbia aiutato a vedere il quadro generale quando si tratta di correre. Per ricapitolare, abbiamo esplorato:

- Come presentarsi alla corsa
- Come evitare gli infortuni

IL MANUALE DI CORSA

- Come comprare l'attrezzatura e l'equipaggiamento giusto
- Come correre con il corretto stile di corsa

- Come imparare la tua attuale andatura e biomeccanica
- Come seguire i tuoi progressi e vederti crescere
- Come fissare i giusti obiettivi e traguardi e rimanere motivati
- Come calcolare il tuo AMR e BMR e usare queste informazioni per perdere peso
- Come iniziare a spingere il tuo allenamento e ottenere di più da esso
- Come usare HIIT e altre forme avanzate di allenamento
- Come sviluppare la tua tecnica verso uno stile di corsa più naturale
- Come calcolare statistiche più avanzate come la tua soglia di lattato
- Come allenarsi per una maratona
- E molto di più!

Per iniziare, dai un'altra occhiata a tutto quello che potresti aver dimenticato e assicurati di controllare le risorse extra come la nostra lista di controllo e il foglio delle risorse. Con questi come aiuti, avrai tutto il necessario per iniziare.

E questa è la cosa più importante di tutte: basta iniziare!

Buona fortuna e buona corsa!

IMPORTANTE: Per aiutarti ad agire ulteriormente, stampa una copia della *lista di controllo* e della *mappa mentale* che ti ho fornito. Troverai anche un Resource Cheat Sheet con siti, post e articoli di valore che ti consiglio di consultare.