

DANIELE VECCHIONI

# CORRERE naturale

*Il metodo  
per conquistare  
la migliore forma fisica,  
potenziare la performance  
ed evitare gli infortuni*



Sperling & Kupfer

DANIELE VECCHIONI

# CORRERE naturale

*Il metodo  
per conquistare  
la migliore forma fisica,  
potenziare la performance  
ed evitare gli infortuni*

Sperling & Kupfer

## *Il libro*

**S**iamo nati per correre, la natura ci ha reso perfetti per questa attività e la scienza conferma che è la cosa migliore che possiamo fare per la nostra vita: ci mantiene in salute, fa ritrovare il peso forma, mantiene il cervello attivo, scarica lo stress e riduce l'ansia, potenzia il metabolismo, ricarica le energie fisiche e mentali. E infatti i runner sono in continuo aumento. Ma allora perché l'80 per cento di loro subisce infortuni? Daniele Vecchioni, esperto di corsa a livello internazionale e ideatore del metodo Correre Naturale®, illustra con chiarezza quali sono i motivi di questa «epidemia», mettendo in discussione molte diffuse convinzioni sulla corsa e svelando quali sono gli errori più frequenti. In questo libro spiega il suo rivoluzionario approccio – basato su studi scientifici e sul confronto con atleti e coach – che permette di ristrutturare muscoli, tendini e articolazioni al fine di rendere il nostro corpo idoneo a sostenere l'attività della corsa. Migliaia di persone lo stanno applicando in Italia e all'estero con risultati straordinari: consente infatti di tornare a muoversi in maniera naturale, correre in modo più efficiente, aumentando resistenza e velocità, senza traumi. Un metodo che cambierà per sempre il nostro modo di camminare e di correre, regalandoci una forma psicofisica ottimale e ridandoci il vero piacere della corsa.

## *L'autore*

DANIELE VECCHIONI, tra i più influenti esperti di corsa del panorama italiano, è inoltre ultrarunner, ironman, laureato in Scienze Motorie, preparatore atletico riconosciuto a livello internazionale, nonché ideatore del metodo Correre Naturale®. Da sempre si dedica con passione allo studio e alla pratica della corsa, della biomeccanica e del movimento umano. Ogni anno insegna con successo a migliaia di persone come raggiungere forma fisica, benessere e risultati senza precedenti.

[www.correrenaturale.com](http://www.correrenaturale.com)

Daniele Vecchioni

# CORRERE NATURALE

Sperling & Kupfer

*Dedico questo libro a:  
mio papà Giancarlo, mio supereroe, mito e punto  
di riferimento da sempre;  
mia mamma Mariangela, per il suo amore totale e incondizionato;  
Paola, mia anima gemella e compagna di vita,  
per avermi completato;  
Carlo, l'amico che cercavo da sempre e finalmente ho trovato.*

*Infine, dedico questo libro a mia figlia, perché possa essere  
sempre felice, libera e fiera di mamma e papà.*

## Prefazione

Lo spazio per questa prefazione era destinato a una persona estremamente importante. Una delle più autorevoli figure nel panorama italiano della corsa e dello sport in generale e che per me, in questo ambito, è sempre stata una guida e una fonte di ispirazione. Un mentore e un amico che, purtroppo, è improvvisamente venuto a mancare nel 2015.

Tante volte, durante le nostre lunghissime chiacchierate, contraddistinte da una fervida passione comune per la corsa, abbiamo parlato di questo libro che, con grande entusiasmo, mi esortava sempre a scrivere. Tutte le volte finivo col confessargli di non sentirmi ancora pronto, di avere la sensazione di dover mettere a posto qualche altro tassello nel metodo che stavo sviluppando e che lui aveva visto nascere e crescere fin dall'inizio. Lui sorrideva del mio perfezionismo che, allo stesso tempo, condivideva e approvava. Ora che infine ho terminato la stesura di queste pagine, l'unico rimpianto che ho è quello di non aver avuto modo di avvisarlo che lo spazio della prefazione doveva essere suo, conservando gelosamente questo segreto come un dono prezioso che, purtroppo, non ho fatto in tempo a porgergli.

\* \* \*

Illustre professor Arcelli, carissimo Enrico, questa prefazione doveva essere tua, ma la vita ha avuto altri piani. Sarebbe stato per me un onore ricevere un passaggio di testimone ufficiale da un'autorità del tuo calibro, far sapere al mondo intero cosa pensavi del metodo Correre Naturale® e, soprattutto, avere il contributo, per me così importante, di una persona incredibile come te. Proprio per questi motivi, non ho potuto affidare queste righe a nessun altro. Mi rallegro però sapere che senz'altro, ora che hai scoperto i miei piani, starai sorridendo, proprio come facevi allora mentre parlavamo, come sempre, di corsa.

## Premessa

IL libro che tenete tra le mani tratta il tema della corsa. È per questo che lo avete scelto e, di sicuro, vi aspettate di scoprire qualcosa in più su questo argomento. Non sbagliate: vi spiegherò infatti tutti i benefici che la corsa può darvi, raccontandovi come mi abbia cambiato la vita rendendola migliore e come possa fare anche a voi lo stesso, meraviglioso, regalo.

Attenzione però a ciò che intendiamo con il termine corsa. Quella che vi racconterò, spiegherò e insegnerò attraverso questo libro, la corsa intesa come forma di locomozione propria dell'essere umano, avrà il potere di cambiare la vostra vita. Ed è ben diversa da quella che la maggior parte dei runner là fuori pratica oggi e, probabilmente, anche dall'idea che vi siete fatti voi.

Correre in modo leggero, facile, estetico, senza far fatica e senza soffrire di fastidi e dolori è possibile soltanto quando ci si può permettere davvero di correre. Ed è proprio questo che voglio trasmettervi, guidandovi nella riuscita dell'obiettivo.



## Introduzione

SONO passati diversi anni ormai da quando ho deciso di investire tutto ciò che avevo su un unico obiettivo, su quella che nel tempo è diventata una vera e propria missione: far riscoprire al mondo che cosa significhi correre davvero; arrivare a far comprendere a quante più persone possibili come noi esseri umani siamo letteralmente fatti per correre e perché lo siamo; far loro capire come questo gesto, all'apparenza semplice, sia una parte integrante del nostro essere, del nostro DNA.

Il movimento, e la corsa in particolare, non sono qualcosa di facoltativo.

Nella mia vita ho avuto l'opportunità di viaggiare tra diversi continenti, sia per studio sia per lavoro, sempre alla spasmodica ricerca della conoscenza del vasto mondo del movimento. Una conoscenza che allora come oggi mi ossessiona, nel senso positivo del termine.

Veniamo al mondo con questo corpo, ed è l'unica cosa che forse davvero ci appartiene, eppure molti di noi lo vivono senza mai sfruttarlo appieno, senza conoscerlo veramente, senza scoprire le tante soddisfazioni che ci può dare.

Questo per me vuol dire muoversi: con la corsa posso prendere possesso dello spazio, entrare in contatto e interagire con l'ambiente che mi circonda e, soprattutto, onorare questo magnifico corpo che Madre Natura ha voluto donarmi.

È così che nei miei viaggi non ho mai perso occasione per conoscere e studiare il movimento con i più grandi esperti in materia nel panorama mondiale.

Analizzando metodologie di allenamento, teorie sull'evoluzione del movimento umano, studi di biomeccanica e di bioenergetica, e confrontandomi con atleti e coach della corsa, ho avuto l'opportunità di osservare e analizzare questa disciplina nella sua forma più primitiva, passando anche un periodo a stretto contatto con i boscimani della Namibia.

Mi sono progressivamente reso conto di quanto il mondo del fitness moderno non offrisse ciò che stavo cercando. Ho avuto l'impressione di come, in molti casi, si fosse perso di vista lo scopo per cui ci si allenava. Ho conosciuto e praticato (anche insegnato) discipline, tuttora in voga, che

mancano a mio avviso di tenere in considerazione chi siamo davvero.

Da questa idea e dalla volontà di condividere con il mondo intero la mia visione e il frutto delle mie ricerche è nato Correre Naturale<sup>®</sup>, un metodo che può permettere a chiunque di ristrutturare il proprio corpo e di tornare a muoversi secondo natura.

Perché la corsa non è solamente uno sport, bensì una delle forme di locomozione proprie della nostra specie, un mezzo per spostarci, per arrivare dal punto A al punto B, ed è anche, come vedremo meglio in seguito, una delle forme di movimento che più ci caratterizza e ci distingue dagli altri esseri viventi.

Non solo, essa rappresenta anche la via preferenziale per il raggiungimento del benessere psicofisico, accompagnato da una notevole capacità atletica e una forma fisica ottimale.

La corsa ci consente infatti di ottenere con un minimo investimento molto, molto di più di quanto le dedichiamo, premiandoci ogniqualvolta la pratichiamo nel modo corretto con delle sensazioni che difficilmente è possibile trovare in altre attività.

Per tutti questi motivi, dunque, mi trovo a scrivere questo libro, un libro che ho cercato per anni ma che non ho mai trovato e che spero possa donare al lettore una nuova esperienza, un punto di vista innovativo su temi a me molto cari e che penso possano stare a cuore a chiunque.

Mi ritrovo quindi a imprimere su carta stampata, nero su bianco, le nozioni, i concetti e le esperienze di anni, per poterli diffondere e far arrivare al maggior numero di persone possibile, affinché tutti ne possano godere, riscoprendo, grazie alla teoria e agli esercizi qui contenuti, il vero piacere della corsa.

Ma non voglio che il libro che avete tra le mani sia per voi solo un piacevole scritto da leggere e riporre sul comodino: dovrà invece essere un vero e proprio manuale, un punto di riferimento da leggere, rileggere e consultare ogniqualvolta vi chiederete se dobbiate correre oppure no, quando penserete di iniziare a correre o quando, magari, vi passerà per la testa di smettere. Usatelo, portatelo con voi, sottolineatene le parti che più vi interessano, scriveteci i vostri appunti, i vostri commenti, vivete e respirate le pagine di questo libro.

Durante i miei corsi dico spesso che vorrei avere la capacità di trasmettere a chi mi sta di fronte ciò che provo quando corro, le sensazioni che questo gesto mi dona, le emozioni e le soddisfazioni che ne ricavo. Se potessi davvero farlo, sono sicuro che tutti correrebbero e lo farebbero con il sorriso, lo stesso che si allarga sul mio volto ogni volta che corro. Questo libro si prefigge di trasmettervi proprio quelle sensazioni e insegnarvi, passo dopo

passo, come ottenerle e provarle voi stessi.

Quando tutti i corridori, al parco, per strada, sui sentieri e anche in gara, si godranno davvero la corsa e i loro corpi acquisiranno finalmente la consapevolezza degli splendidi benefici che possono ottenere tramite questa pratica, solo allora potrò ritenere di aver raggiunto l'obiettivo che mi sono prefissato con queste pagine.

## La corsa per me

### La corsa per me

Cos'è la corsa per me? Perché corro? E perché ho scelto di fare di questa attività non solo una delle mie più grandi passioni, ma addirittura una professione? Sono tutte domande su cui rifletto da molti anni e la cui risposta racchiude in sé la visione che ho della corsa.

Correre per me non è mai stato soltanto uno sport, nonostante nella vita abbia avuto e continui ad avere in diversi contesti questa valenza, poiché trovo che anche questa sfaccettatura sia importante, divertente e stimolante.

Tuttavia, c'è molto di più. Spesso definisco la corsa come un coltellino svizzero multiuso a seconda di quello di cui si ha più bisogno in un determinato momento. Ebbene sì, questa attività, che spero abbiate modo di apprezzare e rivalutare durante la lettura del libro, e di cui comprenderete a fondo la potenza e l'efficacia, racchiude in sé un vero miracolo.

Ho avuto la fortuna di essermene innamorato fin da piccolissimo e, di conseguenza, di godere dei benefici che regala in moltissimi ambiti della vita, in diversi contesti e fasi.

Il mio compito sarà quello di trasmettervi le diverse applicazioni e i molteplici usi che potete fare della corsa in ogni circostanza della vostra vita, con l'obiettivo di esservi di ispirazione e di far sì che, così come ha aiutato e supportato me, possa fare lo stesso con voi.

### La corsa per lo studio

Durante gli anni ho investito molto nello studio e continuo a farlo ancora, ogni giorno. Tuttavia, non sono mai stato uno studente che riusciva a passare molto tempo chino sui libri. Sono sempre stato uno di quelli che, pur studiando poco, riusciva a superare prove ed esami a pieni voti.

Nella mia carriera scolastica ho conseguito diverse lauree, master e specializzazioni, e questo, ancora una volta, lo devo anche alla corsa, che mi ha accompagnato e aiutato giorno dopo giorno.

Uscire a correre dopo aver studiato mi ha sempre permesso di fissare i

concetti appresi, di capire il significato di passaggi e argomenti che, a un primo approccio, non ero riuscito ad afferrare, memorizzare e riallineare nel giusto ordine.

Durante la corsa avveniva una sorta di magia: la mia libreria mentale si ordinava e organizzava permettendomi di ottimizzare in modo davvero incredibile gli sforzi investiti nelle precedenti ore di studio.

La corsa è per me un vero e proprio acceleratore di risultati e sono convinto che nessuno studente debba lasciarsi sfuggire l'opportunità di usufruirne e di testarne la potenza, fin dai primi anni di scuola. Il tutto, ovviamente, nei giusti termini e nelle corrette proporzioni.

D'altro canto, quale strumento è più potente di quello che proprio Madre Natura ci ha regalato per ossigenare al meglio il nostro cervello e farlo lavorare nel modo corretto?

Il metodo Correre Naturale si rivolge quindi anche ai giovani, agli universitari, agli studenti delle scuole superiori e, perché no, persino ai più piccoli. I bambini, i ragazzi non sono fatti per stare seduti tutto il giorno a incamerare passivamente informazioni, e nemmeno noi adulti lo siamo, anche se ogni tanto ce ne dimentichiamo.

Un sogno che coltivo da tempo è quello di riuscire a trasmettere a giovani e giovanissimi l'importanza del movimento, renderli consapevoli del vero e proprio superpotere che la corsa può rappresentare per loro. Uno strumento magico sia per tenersi in forma sia per vivere al meglio il periodo scolastico.

## La corsa per uscire dalla depressione

Questo è un punto particolarmente delicato da trattare, eppure ho scelto di raccontarlo in modo aperto e sincero perché, se riuscissi ad aiutare anche solo una persona a uscire dal tunnel in cui io stesso mi sono trovato, allora saprò di aver fatto davvero qualcosa di buono, di aver lasciato un segno positivo in questo mondo.

C'è stato, infatti, un momento della mia vita in cui ho conosciuto la depressione. Qualcosa di lontano e di inimmaginabile per un ragazzo sempre felice e sorridente come me. Mi sono ritrovato su un binario morto, in una strada senza via d'uscita, e ho iniziato a mettere in discussione ogni mia scelta, ogni passo compiuto fino a quel momento.

Mi sono reso conto all'improvviso che stavo conducendo un'esistenza che non era la mia. Non ero più felice, non mi sentivo realizzato. Mi sono ritrovato a vivere una vita di successo, sì, ma per gli altri e non per me. Non ero più allineato con me stesso e con il mio sistema di valori. Mi sentivo perso nel buio di una gabbia dorata da cui non vedevo possibilità di fuga.

E così, senza che me ne rendessi conto, l'ombra della depressione è arrivata. Me ne avevano parlato, ma se non l'avessi vissuta sulla mia pelle non avrei mai capito a fondo di cosa si trattava. Il mio volto in pubblico era una maschera di successo ma, in privato, mi sentivo sconfitto. Non ero in grado di concentrarmi su niente, vedevo tutto buio, vivevo frequenti attacchi di panico, nulla sembrava più avere senso. Nulla tranne una cosa, quella che mi ha salvato e mi ha dato la forza per ripartire e ritrovare me stesso, rimettendo in gioco tutto: la corsa!

Penso di non aver mai corso così tanto in vita mia. Quando correvo stavo bene. Ogni passo mi allontanava dal dolore, mente e corpo si riallineavano, riportando l'equilibrio nei miei pensieri. Falcata dopo falcata, il buio si è dissolto. Ho trovato il coraggio di lasciarmi alle spalle le scelte sbagliate e di intraprendere con coraggio il cammino che mi sta conducendo verso una profonda realizzazione, quello che mi ha fatto essere la persona che sono ora e chissà dove, ancora, mi porterà.

La corsa ha aiutato me, ne ho visto l'incredibile efficacia su moltissime persone che ho incontrato e voglio che possa aiutarne ancora molte altre. Sono certo sia uno dei «farmaci» più potenti per combattere una malattia come la depressione, e, soprattutto, l'unico senza controindicazioni.

Dal 2001 sappiamo con certezza che un'azione antidepressiva dell'attività fisica, anche in caso di una patologia grave, è evidente e documentabile già dopo dieci giorni.

Il nostro cervello produce molecole che hanno effetto sull'umore, sui pensieri, sulle percezioni. Quelle che la corsa ci regala sono le endorfine, dei neurotrasmettitori che tramite l'azione sul sistema nervoso agiscono in maniera sistemica, producendo in particolare sensazioni di benessere e serenità.

Le endorfine, per esempio, causano il cosiddetto «runner's high» (letteralmente «sballo del corridore»), una sensazione di euforia simile a quella derivante dall'assunzione di sostanze stupefacenti, riscontrata da molti atleti durante la pratica sportiva prolungata.

Insomma, il corpo ci regala un modo naturale per aiutare il nostro cervello a ritrovare il suo equilibrio, senza dover necessariamente ricorrere a farmaci e, soprattutto, senza pericolosi effetti collaterali.

## La corsa per la salute e il benessere

Sono sempre stato una persona sana. Difficilmente mi ammalo e sono sicuro che lo devo anche alla mia attitudine al movimento e, soprattutto, alla corsa. Sono infatti rinomati i suoi effetti sul potenziamento del sistema immunitario,

sempre se praticata in modo sostenibile.

Inoltre, ho capito davvero cosa voglia dire benessere: questo termine, infatti, non significa una semplice assenza di malessere, è una condizione superiore, dove si è pienamente in salute, al massimo della propria espressione fisica e mentale.

Grazie alla corsa il nostro stato di benessere è facile da monitorare, poiché correre ci dà la capacità di educarci ad ascoltare i segnali del corpo, aumentando la sensibilità verso il nostro stato di salute. Correndo ci rendiamo conto in modo immediato e diretto dei livelli di energia, dello stato complessivo del nostro organismo, ed è più facile, quindi, tenerci sotto controllo e porre rimedio, se necessario.

## La corsa per ottenere la vostra migliore forma fisica

Ho sempre avuto la fortuna di avere un'eccellente forma fisica. Fermi tutti: fortuna? Davvero si tratta soltanto di questo?

È vero, la genetica aiuta, ma credetemi: corro fin da quando ho ricordi e sono convinto che quello che in molti definiscono fortuna sia imputabile invece alla mia attitudine sportiva e, soprattutto, al fatto che ho sempre, davvero sempre, corso nella mia vita.

La corsa è una delle attività fisiche che, a parità di tempo, comporta uno dei più alti dispendi energetici. Ovviamente sono convinto che non sia questo il principio sul quale basarsi per scegliere lo sport da praticare e, andando ancora oltre, come vedremo in questo libro, la corsa è molto più di uno sport. In ogni caso, che consenta di bruciare un gran numero di calorie è un dato di fatto.

La sua potenza come arma per mantenere una forma fisica ideale sta proprio in questo, soprattutto se consideriamo che rappresenta, per il nostro corpo, l'attività più naturale in assoluto. Di conseguenza, la muscolatura coinvolta, le reazioni chimiche associate e la magia che avviene nel nostro cervello quando ci alleniamo fanno sì che la corsa ottenga il premio come migliore attività per chi vuole non solo rimettersi in linea, ma anche guadagnare la propria forma fisica migliore!

## La corsa per scoprire e viaggiare

Durante la mia vita ho viaggiato per tutti e cinque i continenti e vissuto in diverse parti del mondo. Mi posso definire un esploratore, amo infatti scoprire e conoscere a fondo sia i posti in cui vivo sia quelli che visito lungo il mio

cammino. Per fare questo la corsa è stata ed è tuttora uno strumento fantastico.

Grazie a questa straordinaria disciplina riesco a comprendere nel suo intimo ogni singolo luogo in cui mi trovo. Mi bastano poche ore, mezza giornata o qualche giorno, e anche la più grande metropoli è stata esplorata a fondo.

Correre mi permette di costruirmi una mappa mentale dei posti in cui mi trovo, mi consente di vivere la città in modo più lento e attento di quello filtrato da auto o mezzi pubblici, dando contemporaneamente quello sprint in più della camminata che, da sola, richiederebbe troppo tempo; inoltre, a differenza della bici, permette di arrivare davvero dappertutto.

Correndo ho scoperto posti che altrimenti non avrei mai visto, godendo delle loro particolarità e bellezza a ogni ora del giorno, dalle prime luci del mattino fino a dopo il tramonto e con ogni condizione meteorologica.

Ho assaporato profumi e mi sono immerso in suoni e colori nascosti che si sono rivelati ai miei sensi dietro a un angolo di strada, come un inatteso regalo.

Ho conosciuto usanze curiose e affascinanti, fermandomi a conversare con persone di diverse culture e scoprendo le storie che hanno voluto condividere con me. Avete capito bene, fermandomi. Perché per esplorare e scoprire un luogo nuovo sulle proprie gambe è sì necessario saper correre, ma è altrettanto prezioso sapere quando fermarsi.

## La corsa per il lavoro

Un aspetto che pochi nel mondo del lavoro conoscono, a meno che non siano già dei runner, è proprio l'utilizzo della corsa come strumento utilissimo ed estremamente efficace per aumentare la produttività, riordinare idee e pensieri, aiutare a elaborare soluzioni.

Ho lavorato in grandi aziende, ricoprendo ruoli manageriali e di responsabilità nei quali la lucidità, il problem solving, la capacità di fare scelte in modo rapido e deciso sono abilità di fondamentale importanza. Allo stesso tempo, però, in queste posizioni i ritmi da sostenere e lo stress erano talmente elevati che, senza una valvola di sfogo adatta, non avrei potuto gestire gli impegni lavorativi con la stessa produttività e qualità che sono riuscito a mantenere. E la valvola di sfogo perfetta e più efficace per me è sempre stata, in assoluto, la corsa.

Oggi si stanno affidando al metodo Correre Naturale sempre più aziende, grandi, medie e piccole imprese. Il management e gli imprenditori stanno finalmente realizzando che ogni dipendente o collaboratore è prima di tutto



una persona, che ogni «business man» è prima di tutto «man».

La qualità, la produttività di un'azienda, la sua capacità di raggiungere traguardi importanti, anche in termini economici, non possono prescindere dal benessere degli individui che la compongono. Questo concetto deve essere messo al centro della gestione di qualunque società che desideri crescere in modo sostenibile.

È necessario riportare le persone a stare davvero bene, a non soffrire più di tutti quei classici fastidi, dolori, infortuni che troppo spesso le affliggono nella quotidianità. È fondamentale far riscoprire a tutti cosa significhi benessere e come, grazie alla corsa, si possa arrivare a raggiungerne la massima espressione.

Le aree di intervento che in assoluto mi vengono più richieste, e grazie alle quali sono riuscito a ottenere i risultati più importanti in diverse società, sono principalmente tre:

- *Benessere in azienda.* Si tratta di percorsi mirati a rendere ogni individuo consapevole che la salute non è solamente assenza di malattia, ma molto di più; questo è un passaggio di crescita indispensabile. L'obiettivo consiste nel trasmettere ai dipendenti le sane abitudini per tornare in salute, in forma e pieni di energia, e viene spiegato loro, soprattutto, come mantenerle nel tempo. Tutto ciò va anche a beneficio dell'azienda, poiché i lavoratori saranno più sani, più motivati e più ricchi di energia, vigore e vitalità.
- *Corsa come metafora aziendale.* Questo tipo di formazione coinvolge i partecipanti in un'esperienza incentrata sulla riscoperta e sulla riconquista del proprio benessere, attraverso le attività fondamentali dell'essere umano: la corsa, la camminata e, più in generale, il movimento naturale, utilizzati come efficaci metafore esperienziali per la vita aziendale e personale. L'approccio del metodo Correre Naturale instaura un processo virtuoso di abbattimento di muri e preconcetti legati alle abitudini e alle consuetudini, risvegliando il pensiero creativo e alimentando la motivazione e la spinta all'innovazione e al cambiamento.
- *Team building e creazione di gruppi di corsa nelle aziende.* Formare una squadra aziendale consente ai dipendenti di interagire con persone con cui non erano solite confrontarsi. Allenarsi assieme è un ottimo esercizio di team building e permette al personale di sentirsi parte di un'unica realtà. I membri dei «gruppi di allenamento» si conoscono in maniera più stretta, raggiungendo una migliore comunicazione e incentivando il gioco di squadra. Infine, a tutto questo si aggiunge un interessante

vantaggio collaterale per l'azienda: l'organizzazione o la partecipazione a eventi podistici è un ottimo modo di promuovere l'identità aziendale attraverso t-shirt e marketing ad hoc, soprattutto se il team che vi partecipa è numeroso!

Parte prima  
Il cambio di paradigma

## Problema e soluzione

«Follia è fare sempre la stessa cosa e aspettarsi risultati diversi.»

ALBERT EINSTEIN

### Correre fa male?

Come ho già accennato nell'introduzione, correre è una tra le principali attività dell'uomo, una forma di locomozione preferenziale (assieme alla camminata) e un'arma distintiva per la sopravvivenza che ci ha accompagnato fin qui nel corso di millenni di evoluzione.

L'essere umano, come qualsiasi altro animale, non si è chiaramente mai posto alcun problema né ha avuto alcun dubbio sullo svolgere un'attività per lui naturale, che lo contraddistingue da sempre; eppure oggi molti corridori si trovano a non godere più della corsa e, anzi, a infortunarsi sempre più spesso mentre la praticano.

Qual è la ragione di un simile paradosso? Perché correre fa male? Perché esistono stili di corsa diversi, allenamenti, allenatori e teorie che si contraddicono tra loro, scuole di pensiero in netto contrasto e, soprattutto, perché esistono gli infortuni nella corsa?

Perché, com'è già successo molte volte nella storia, abbiamo creato noi un problema dove non c'era.

Correre dovrebbe essere bello, dovrebbe essere semplice, e soprattutto dovrebbe essere naturale. Il numero di podisti che si reca da specialisti e terapeuti è in continuo aumento, nonostante le informazioni su allenamenti, fisiologia e tecnica siano totalmente accessibili, grazie ai libri e al web.

Eppure le statistiche di infortuni durante la corsa non sono mai state così alte come negli ultimi anni. Com'è possibile tutto questo? Com'è possibile che la popolazione di podisti più informata e dotata di innovazioni tecnologiche della storia sia quella che subisce più infortuni?

La risposta è semplice: siamo circondati da una cultura della corsa che, anziché trovare una soluzione a questi problemi, è andata ad alimentarli, creandone di nuovi. È così che abbiamo portato la corsa, un dono

meraviglioso di cui tutti dovremmo godere, a diventare un'attività che in alcuni casi viene addirittura sconsigliata. E allora a questo punto dovremmo riflettere e, prima di continuare nella lettura del libro, fare quello che definirei un cambio di paradigma, chiedendoci: è davvero la corsa a fare male o siamo noi a correre male?

## Il problema: il mondo della corsa oggi

La risposta, per me scontata, è che correre non fa male, ma siamo tutti incastrati in un sistema di credenze che ci ha portato a pensarlo. O meglio, potremmo dire che correre fa male solo se non lo facciamo nella giusta maniera. E la verità è che purtroppo oggi in pochi sanno correre davvero.

Infatti, sebbene cresca sempre più il numero di persone che iniziano a praticare la corsa come sport, è vero anche che con loro stanno crescendo anche il tasso e la tipologia di infortuni.

Perché? Perché tutti si concentrano sui sintomi e non sulle cause, fornendo spiegazioni, studi ed esercizi che non vanno a toccare o modificare il vero motivo per cui correre è diventato pericoloso, e cioè che abbiamo letteralmente dimenticato come si corre.

Basti pensare che, secondo una ricerca di Harvard, quasi l'80% dei corridori ogni anno si infortuna! Percentuale che, tra l'altro, ho avuto l'opportunità di toccare con mano e verificare con i miei stessi occhi. Dopo diversi anni di seminari, workshop, eventi e migliaia di persone viste, seguite e formate nel metodo Correre Naturale, ho potuto constatare che i dati di quello studio erano quasi ottimistici.

Che mi trovi a lavorare con gruppi aziendali, con squadre di atleti o con classi più eterogenee, ogni mio evento dal vivo inizia sempre con la stessa fondamentale domanda, che ora vi rivolgo: «Quanti di voi, nell'ultimo anno, si sono infortunati?» Se avete alzato la mano sapete che non siete i soli in quanto, indovinate un po', la percentuale di risposte affermative si aggira sempre attorno all'80%, talvolta con picchi di oltre il 90%! In molti casi si tratta di persone che corrono da diversi anni, anche veri e propri atleti, podisti convinti di sapere come correre e che pensavano addirittura che infortunarsi fosse tutto sommato normale, quasi un sacrificio da mettere in conto se si desidera praticare quest'attività.

Ma non è così: farsi male non dovrebbe essere la norma, semmai l'eccezione. Non avrebbe alcun senso che Madre Natura ci avesse dotati della facoltà di correre senza fornirci anche le capacità per farlo!

Come vedremo più avanti, il nostro stile di vita, le nostre abitudini, i nostri condizionamenti hanno fatto sì che molti di noi perdessero quelle abilità che,

per definizione, dovrebbero appartenere all'essere umano, e correre è una di queste. Non è però qualcosa che si possa correggere con qualche esercizio sulla velocità, sulla tecnica, sullo stretching, sul potenziamento o, ancora, ripetendo forme e andature innaturali e fini a se stesse. I metodi che si focalizzano su uno solo di questi aspetti e le tante mode nate nel corso degli anni hanno già dimostrato il loro fallimento e la loro inefficacia, basta guardarsi intorno per notarlo, e i dati appena esposti non danno adito a dubbi.

## Riscoprire la vera corsa

Bene, lasciate ora che vi lanci una piccola provocazione: avete mai sentito di un pesce che si sia infortunato nuotando? Di un uccello che si sia fatto male volando? E di un canguro che si sia infortunato saltando? No, vero? Perché nessun animale in natura subisce un infortunio nella propria forma di locomozione. È semplice: ogni animale è stato «progettato» per muoversi in modo efficiente secondo determinati schemi motori e sarebbe impensabile che questi schemi lo portassero a nuocere a se stesso, altrimenti si perderebbe il senso vero e proprio dell'evoluzione! Il paradosso è dunque che, nonostante siamo nati per correre, noi esseri umani siamo anche l'animale che più si infortuna nella propria forma di locomozione.

In realtà ci sono anche altri animali che subiscono questa stessa sorte, quelli che vengono impiegati nelle gare (cavalli e levrieri principalmente), costretti ad allenarsi e, soprattutto, a gareggiare ad andature per loro anomale, sia per velocità sia per distanza, a reggere ritmi che non utilizzerebbero mai in natura e che, di conseguenza, il loro corpo non riesce a sostenere sul lungo termine, portandoli, infine, all'infortunio. Ma riflettete: non è esattamente quello che stiamo facendo noi esseri umani con la corsa?

Spesso, infatti, ci spingiamo ad allenarci e gareggiare a ritmi forsennati che non prenderemmo in considerazione se fossimo in grado di ascoltare il nostro corpo e i segnali che ci manda. Spesso ci troviamo a essere schiavi del passo che vorremmo leggere sullo schermo del nostro orologio gps e non ci rendiamo conto che così facendo stiamo in realtà imboccando la via preferenziale verso il prossimo infortunio.

Inoltre, ci tengo a specificare che con la parola infortunio non mi sto riferendo solo ai classici problemi dei corridori (sindrome della bandelletta ileotibiale, dolori alle ginocchia, alle anche, fasciti plantari, problemi alle caviglie o al tendine di Achille, periostiti eccetera), ma anche alla stanchezza cronica che non ci permette di allenarci al meglio, all'incapacità di smaltire lo stress accumulato durante la giornata, al sentirci energeticamente scarichi, fiacchi o a quegli acciacchi che ignoriamo per mesi, fino a quando una

mattina non riusciamo ad alzarci dal letto perché abbiamo la schiena bloccata. Dolori alla cervicale, fastidi alla schiena, piccole avvisaglie che ogni giorno ci infastidiscono.

Per me queste sono eventualità che non dovrebbero in alcun modo far parte della nostra vita. Tutto ciò dovrebbe portarci a riflettere seriamente su cosa voglia dire davvero essere infortunati e, di conseguenza, anche sulla quantità e sulla qualità del nostro movimento quotidiano e, nello specifico, della nostra corsa.

Facendo un passo avanti, possiamo tranquillamente dire che correre è naturale, il problema è che siamo noi a non esserlo! O, almeno, a non esserlo più.

Reimparare a correre richiederà dunque un percorso che, prima ancora che sulla corsa, ci aiuti a lavorare su noi stessi come esseri umani. Ed è esattamente ciò che faremo in questo libro, seguendo l'enorme potenzialità del metodo Correre Naturale.

Ora voglio che facciate un piccolo test e che riflettiate sulle seguenti domande:

- Vi state godendo le vostre corse?
- Quante volte vi siete infortunati fino a oggi?
- Al termine di una corsa vi sentite sfiniti e fiacchi o meglio di quando siete partiti?
- Riuscite, grazie alla corsa, a migliorare la vostra vita, la quotidianità?
- Pensate di essere in quella che potreste definire la vostra migliore forma fisica?

Per il momento segnate su un foglio le risposte e tenetele per voi. Magari ora non tutte saranno soddisfacenti, ma scoprirete pian piano come questi aspetti possano cambiare, come ciò che credevate di sapere sulla corsa possa essere messo in discussione e visto sotto una nuova luce, come la maggior parte di tutto quello che avete sentito o letto finora non fosse un dogma o una verità assoluta. Soprattutto scoprirete finalmente che esiste una soluzione, che correre non fa male. Correre è vita e, come tale, la corsa va vissuta.

## La ri(e)voluzione della corsa

A questo scopo ci sono diverse considerazioni che voglio condividere con voi, frutto di ricerche, esperienze, osservazioni e anni di pratica, perché prima di approcciare una qualunque attività è fondamentale avere un quadro, se non completo, quantomeno esauriente dei diversi aspetti che la compongono e che

entrano in gioco nella sua esecuzione.

Questo vale ancora di più per la corsa, che non può essere relegata a sport o mera attività fisica, ma è innanzitutto, come abbiamo visto, una delle forme di locomozione della nostra specie. Infatti, quando vogliamo muoverci, noi esseri umani camminiamo, e se vogliamo farlo più in fretta, semplicemente, corriamo.

Solo questo basterebbe a far capire quanto la corsa debba far parte della nostra vita quotidiana: un'abilità che non possiamo permetterci di non padroneggiare.

Così come sarebbe impensabile l'idea di non saper camminare, fatto che diamo spesso addirittura per scontato, allo stesso modo non è accettabile che a un essere umano possa mancare l'attitudine e soprattutto la capacità di correre. L'uomo e la corsa sono intrinsecamente legati grazie al ruolo che questa abilità ha giocato nella nostra stessa evoluzione. Se state leggendo queste righe, infatti, lo dovete anche alla corsa.

La verità è che siamo nati per correre e questa affermazione è molto più vera e letterale di quanto possiate pensare. A sostegno della tesi ci vengono ancora in aiuto degli studi universitari, come quelli del professor Daniel Lieberman, paleoantropologo dell'Università di Harvard, che ha dedicato anni della sua vita a dimostrare la stretta correlazione tra l'evoluzione dell'essere umano e l'uso della corsa come forma di locomozione propria della nostra specie, dove con «propria» intendo sviluppata dall'uomo ai fini della sopravvivenza della specie.

La natura non ci ha dotati di molte armi naturali. Certo, abbiamo un cervello più sviluppato di qualunque altro animale, uno strumento e una risorsa formidabili, ma in quanto ad armi «pratiche» abbiamo ben poco. Non siamo infatti dotati di artigli né di denti aguzzi, non abbiamo veleno, spine, sistemi di difesa chimici o capacità di mimetismo, e di fronte a molti altri animali, senza fare ricorso ad ausili esterni, siamo totalmente inermi. Come se questo non bastasse, non siamo nemmeno rapidi, ci è quasi impossibile inseguire delle prede o sfuggire a dei predatori contando solo sulla velocità. Pensate ai grandi campioni dell'atletica, in grado di correre, anzi, scattare a velocità che in pochi possono permettersi. Tuttavia, in confronto ad altri esemplari del regno animale, sono davvero rapidi? La risposta è no, noi esseri umani non siamo nati per la velocità, e i più allenati tra noi non riuscirebbero comunque a tenere testa a una comune pecora di un qualunque ovile.

Eppure, c'è qualcosa che sappiamo fare meglio degli altri! Anche noi, come ogni specie, abbiamo il nostro punto di forza: la corsa di resistenza.

Ben pochi animali, infatti, possono competere con l'uomo per quanto riguarda la copertura di lunghe distanze a piedi; se poi questa avviene durante



le ore più calde del giorno, diventiamo praticamente uno degli ancora più rari animali in grado di muoversi con agilità sotto il sole cocente, grazie al nostro formidabile sistema di sudorazione, che ci permette di raffreddarci in fretta, e alla posizione eretta, che minimizza le parti del nostro corpo esposte al sole.

Queste sono alcune tra le caratteristiche che, sfruttate sapientemente nella corsa, ci hanno consentito di evolverci fino allo stato attuale.

Strategie ed espedienti di sopravvivenza, caccia e migrazione sono da sempre intrinsecamente legati alla nostra abilità di spostarci su lunghe distanze, correndo e camminando.

Nel 2016, volendo avere conferma di persona della veridicità di queste teorie, ho deciso di avventurarmi alla ricerca di quelle popolazioni che, ancora oggi, hanno mantenuto uno stile di vita vicino all'origine, primitivo, naturale. Ed è così che i miei studi mi hanno portato in Namibia, a condividere la vita quotidiana con una tribù di Boscimani, osservando, analizzando e imparando i loro movimenti, il loro uso del corpo, della corsa, la gestione delle energie, del riposo, del recupero, il loro modo di stare in piedi, sedersi, mangiare e respirare, la struttura dei loro corpi.

Ho avuto il privilegio di vivere a contatto con degli esseri umani davvero naturali. Vi posso assicurare che quando siete lì, nel deserto, con il sole verticale sopra la vostra testa e tutto ciò che ha un cervello è all'ombra a nascondersi o a riposare, quando realizzate di essere l'unico animale a potersi muovere senza sforzo eccessivo, l'unico in grado di spostarsi in quelle condizioni, di compiere un lavoro o di cacciare, solo allora capite chi siete per davvero e ciò che questo meraviglioso corpo vi consente di fare.

E lì ho avuto anche la conferma definitiva di ciò che già sapevo e praticavo, della necessità per l'uomo di ritrovare quei modi, quei movimenti, quegli atteggiamenti che stiamo perdendo, di ritrovare, passatemi il termine, la nostra umanità. Ho compreso la profonda necessità per tutti gli esseri umani di riscoprire la vera essenza della corsa.

Ora capite cosa intendo dire quando affermo che siamo nati per correre? La corsa è parte di noi, della nostra storia, della nostra evoluzione, e ciò che voglio presentarvi e offrirvi qui sarà un percorso di «ri(e)voluzione» di questa vitale abilità, affinché chiunque possa comprendere cosa significhi realmente correre.

## La soluzione: il metodo Correre Naturale

Come abbiamo visto, gli unici altri animali oltre a noi a subire infortuni legati alla locomozione sono quelli che l'uomo ha strappato al loro habitat, costringendoli a una vita e a dei ritmi innaturali.

Ciò non è molto diverso da quello che sta succedendo anche all'uomo, in particolare nei Paesi più industrializzati. Molti di noi seguono infatti uno stile di vita radicalmente diverso da quello che era possibile condurre fino a cinquanta o sessant'anni fa.

È vero che il progresso ci ha portato notevoli miglioramenti e comodità, ma di alcune di queste siamo diventati schiavi, rinunciando poco alla volta a movimenti, ritmi e posizioni che invece sono fondamentali per il benessere della nostra specie. Così facendo abbiamo permesso al nostro corpo di atrofizzarsi e di perdere quelle abilità che invece dovrebbero addirittura caratterizzare un essere umano naturale, facendoci diventare quelli che io definisco «esseri umani da zoo».

Tornando al tema della corsa nello specifico, tutto ciò ha conseguenze su diversi fronti: da performance limitate a un elevato rischio di infortuni, fino a ripercussioni negative sulla salute e sull'umore dell'individuo. Sebbene allo stato attuale la maggior parte delle persone non sappia come correre nel modo giusto e, soprattutto, non possieda un corpo e una struttura fisica in grado di sostenere tale attività e di praticarla in sicurezza, tutto ciò non deve scoraggiare perché può essere rettificato.

La soluzione al problema esiste e ho voluto racchiuderla in un metodo che ho denominato, appunto, Correre Naturale e che va a operare su due aspetti fondamentali:

- imparare a utilizzare in modo corretto il nostro corpo nel movimento, ossia ripristinare l'abilità di correre;
- ristrutturarlo per potersi finalmente permettere davvero di correre, tornando così a possedere un corpo da essere umano naturale.

È importante capire, quindi, che limitarsi al primo di questi aspetti, imparando la tecnica corretta, non sarà sufficiente. Il vero segreto del metodo Correre Naturale risiede innanzitutto nel recuperare la piena funzionalità del proprio corpo, al fine di permettergli di eseguire questa nostra forma di locomozione senza rischiare più di infortunarsi.

Ora, non voglio sembrare presuntuoso, ma sono certo di poter insegnare la corretta tecnica di corsa a chiunque in meno di un'ora. Ebbene sì, possiedo le conoscenze e l'esperienza per poter trasmettere le giuste informazioni a chiunque voglia ottenere una forma tecnicamente esatta in un così breve tempo.

Tuttavia, questo non è sufficiente per fare di una persona un corridore, in quanto è necessario, in parallelo allo studio della tecnica, intraprendere un percorso di riscoperta e di recupero del proprio corpo, dalla sua struttura alla

sua fisiologia, che gli permetta quindi di supportare efficacemente la nuova tecnica acquisita. E questo, a seconda della persona, può prevedere tempistiche differenti: la durata può variare sulla base di molteplici fattori legati alla quotidianità, al passato e alle caratteristiche fisiche di un individuo. La cosa certa è che questo viaggio può essere intrapreso da chiunque, e ognuno di voi può raggiungerne con soddisfazione la meta.

Rispetto ad altri approcci, il metodo Correre Naturale non si concentra soltanto sulla selezione dei migliori e più efficaci esercizi volti a potenziare tecnica di corsa e performance, ma va alla radice del problema, fornendo gli strumenti necessari a far sì che il nostro corpo e le strutture che lo compongono (muscoli, tendini, legamenti e articolazioni) siano forti e pronti ad affrontare tali prestazioni in modo sostenibile nel tempo.

Il metodo Correre Naturale ci permette quindi di riappropriarci di quelle abilità che come esseri umani ci appartengono, di riscoprire il valore e il piacere della corsa e di tornare a godere delle meravigliose sensazioni che questa pratica ci dona. Perché ogni corsa dovrebbe terminare con un sorriso, e se quando l'avete finita non avete più energie di quando l'avete iniziata, allora vuol dire che avete sbagliato qualcosa e qui, in queste pagine, imparerete come fare in modo che ciò non accada più.

## Correre: il miglior investimento per la vostra vita

«Non potrei mai immaginare di vivere e non correre.»

PAULA JANE RADCLIFFE

### Una sola pillola per molte patologie

Come reagireste se vi dicessi che esiste una pillola che può diminuire e azzerare stress, tensione, rabbia, fatica e confusione in soli dieci minuti? Che può aiutarvi a ridurre ed eventualmente eliminare malattie e malesseri aiutandovi per di più a rafforzare il sistema immunitario? Se vi dicessi che c'è qualcosa che permette al vostro organismo di ricostruire la massa ossea, riducendo al minimo il rischio di osteoporosi? Che vi offre la possibilità di evitare l'insorgenza di malattie anche molto gravi come glaucoma, Alzheimer e cancro? Che può portare addirittura al diretto miglioramento della pressione sanguigna oltre che a quello della salute del cuore e della circolazione?

E se a questi benefici aggiungessimo anche una migliore qualità del sonno, la riduzione del rischio di demenza senile, la capacità di mantenere il cervello attivo, di curare ansia e depressione, di migliorare l'umore e di aumentare considerevolmente la fiducia in voi stessi?

Vorreste subito provarla, giusto?

Ebbene, questa cura miracolosa esiste, ma non è una pillola. Questa straordinaria e potente medicina si chiama movimento, e la sua forma più assimilabile e senza controindicazioni o effetti collaterali per l'uomo è la corsa. Può sembrare esagerato, me ne rendo conto.

Tuttavia, i miei anni di studi, di pratica e di ricerca mi hanno portato a essere del tutto convinto che per l'uomo non esista attività motoria più proficua della corsa su cui investire. Ovviamente, quando parlo di investimento non mi riferisco all'aspetto materiale, ma a qualcosa di molto più importante per noi, per tutti noi, qualcosa che il denaro non può comprare: il benessere e la salute.

Con questo non voglio denigrare le altre forme di movimento, anzi, ritengo che tutti gli sport meritino di essere incoraggiati e praticati. Però, come ho già

detto, la corsa non è propriamente uno sport, ma qualcosa di intrinseco alla natura umana, motivo per cui dovrà svolgere sempre, nell'ambito del tempo che dedichiamo al movimento, un ruolo centrale.

La corsa è infatti diversa dalle altre discipline, è qualcosa di imprescindibile se vogliamo continuare a godere della massima salute a livello fisico e mentale. Quindi, che siate interessati a correre una maratona, o a partecipare a una gara, a me questo non interessa. Quello che invece mi preme più di ogni altra cosa è farvi capire la potenza e l'importanza di padroneggiare quest'abilità e di riuscire a utilizzarla con successo all'interno della vostra vita.

Sono fermamente convinto, infatti, che come esseri umani non possiamo permetterci di non saper correre.

Il motivo è semplice e in parte lo abbiamo già affrontato: abbiamo perso, oltre all'habitat e allo stile di vita, quelle abitudini, quei movimenti e quelle posizioni tipiche dell'essere umano naturale e le abbiamo sostituite con altro.

Questo, però, avviene pagando un caro prezzo: gli infortuni, lo stress, i problemi e i dolori vari che a volte ci colpiscono anche in giovane età e che ci portiamo dietro spesso per anni fino a condizionare la nostra stessa vita. Si tratta molto spesso di disturbi che si manifestano con sintomi quali insonnia, stitichezza o malessere fisico quotidiano, per arrivare a sfociare anche in depressione e malattie più gravi.

Non possiamo quindi sorprenderci se il nostro corpo si sente spossato o dolorante dopo una corsa, se ci infortuniamo o se, addirittura, questa attività non ci regala alcun piacere. È semplicemente il modo che la natura sceglie per dirci che stiamo sbagliando qualcosa, che non è la corsa in sé a fare male, ma il modo in cui la stiamo approcciando e praticando. Perché la verità è che imparare a correre può essere in effetti il miglior investimento che possiate fare per la vostra vita, perché saper correre per davvero non vuol dire essere atleti, ma essere umani.

Tennis, nuoto, calcio, sci sono sport veri e propri, con le loro regole, allenamenti e relativi pregi e difetti; sono sport che possiamo scegliere di iniziare, di praticare o anche di lasciare. La corsa è altro, è qualcosa di più: potete considerarla un programma che Madre Natura ha installato dentro di noi sin dalla nascita. Non è qualcosa che si può smettere di praticare da un momento all'altro, perché così facendo si rischierebbe solo di danneggiare la nostra stessa natura e, con essa, la salute, il benessere e la nostra forma fisica.

Sono innumerevoli ormai le ricerche e gli studi che confermano ciò che ho detto, a continua riprova di quanto quest'attività sia la più adatta e idonea alle caratteristiche fisiche che il corpo umano ha sviluppato nel corso della sua evoluzione.

Chiunque dovrebbe essere quindi in grado di correre e – prima di tutto – mettersi nelle condizioni di farlo, ristrutturando il proprio corpo per renderlo adatto al gesto stesso della corsa. Di sicuro questo può richiedere un certo impegno e una certa costanza nella pratica degli esercizi che vedremo, ma vi posso assicurare sin da ora che questo sforzo sarà ampiamente ripagato, e le gioie e le sensazioni che otterrete una volta che sarete in grado di correre per davvero rappresenteranno molto più di un premio: la conquista di una forma e di uno stato di benessere che forse non avevate mai conosciuto prima.

Stando a quanto detto sopra, forse non ci sarebbe nemmeno bisogno di cercare ulteriori ragioni per dedicarsi alla corsa, ma voglio comunque evidenziare, senza la presunzione di essere esauriente, alcuni degli aspetti principali su cui questa attività avrà un effetto positivo e che saranno senz'altro visibili già dai primi tempi di pratica. Tramite la corsa e gli esercizi contenuti nel libro potrete:

- conservare il corpo in salute (ossa, sistema circolatorio, articolazioni eccetera);
- mantenere il cervello attivo e in ottima forma;
- scaricare e abbassare i livelli di stress;
- ridurre ansia e depressione;
- ricaricare e recuperare le energie fisiche e mentali;
- potenziare e sviluppare le capacità cognitive;
- raggiungere una forma fisica invidiabile;
- migliorare la libido e l'attività sessuale;
- migliorare la respirazione;
- dimagrire e ritrovare il peso forma;
- potenziare il metabolismo;
- ridurre infortuni e frustrazione;
- aumentare la fiducia in voi stessi;
- diventare liberi di muovervi;
- ... e molto altro ancora.

Ciò che vorrei fosse chiaro è che qui non stiamo parlando di imparare a correre meglio per arrivare prima alla prossima gara, per dedicarci a un nuovo sport o per vincere una medaglia. Certo, tutto questo potrà avvenire, ma sarà solo un piacevole effetto collaterale del vero scopo del libro.

Qui stiamo parlando di imparare a correre perché non possiamo permetterci di non saperlo fare, perché chiunque, dai quattro ai novant'anni e oltre, dovrebbe essere in grado di farlo nel modo giusto (nel caso di persone molto anziane anche solo per dieci secondi) in quanto non esiste per il nostro

corpo e per il nostro cervello miglior movimento ed esercizio fisico della corsa.

## Naturale vs Normale

«Amiamo stare comodi e la gente fa un sacco di soldi vendendoci comodità, ma vorrei mettere in discussione l'idea che il comfort sia poi così buono per noi.»

DANIEL LIEBERMAN

### Corsa naturale: cosa significa?

Prendete una penna e un foglio e concedetevi due minuti di tempo per riflettere. Pronti? Bene, ora scrivete cosa vuol dire per voi «corsa naturale».

Se c'è qualcuno con cui potete confrontarvi, chiedetegli di darvi la sua definizione di corsa naturale. A cosa pensa sentendo questo termine? È quello che avevate in mente voi? Ebbene, pensate che durante i corsi dal vivo, nel giro di qualche minuto arrivo a ottenere almeno sei risposte diverse!

Di seguito vi riporto alcune delle spiegazioni più comuni dell'espressione corsa naturale, ossia quelle che mi vengono proposte con maggiore frequenza dai partecipanti ai seminari: corsa in natura, scalzi, a sensazione, istintiva, senza orologio... addirittura corsa nudi!

Vi chiederete a questo punto quale sia la descrizione più corretta. Di certo nessuna di quelle citate. Mi dispiace avervi deluso se vi eravate ritrovati in una di queste, se pensavate che esistesse una definizione specifica per corsa naturale, se magari l'avete legata a termini come *natural running*, *barefoot running* o altri nomi in voga in questi ultimi anni. Tutte queste denominazioni non sono altro che mode del momento e non hanno niente a che fare con ciò che significa davvero correre.

Attenzione: come abbiamo detto, l'abilità di correre è una sola. Poi, ovviamente, l'esecuzione del gesto varierà a seconda delle condizioni, come la velocità sostenuta, la superficie su cui si corre o l'inclinazione del terreno. Una volta riacquisita questa abilità e ristrutturato il fisico per poter affrontare correttamente tale movimento, il corpo sarà in grado di



scegliere nel modo più sicuro ed efficace l'applicazione più idonea a ogni situazione.

Inoltre, vi invito sin da ora a non confondere la corsa con lo scatto, che è una forma di locomozione diversa a livello biomeccanico e che richiede una preparazione e un allenamento specifici e ben distinti.

Per me, la vera definizione di corsa naturale è, semplicemente, «corsa». Sì, avete capito bene, non esiste infatti una corsa naturale propriamente detta, perché correre è già di per sé un'attività naturale!

E allora perché ho scelto di chiamare il mio metodo proprio Correre Naturale? La ragione è che oggi nessuno – o quasi – corre più nel modo corretto, perché non sa farlo o perché magari non può permettersi di farlo. Dunque, ho voluto usare l'aggettivo «naturale», per me già intrinseco al verbo correre, per richiamare e risvegliare la consapevolezza di questa definizione in tutti quelli che, invece di godere del piacere che quest'attività dovrebbe donare, non ne hanno ancora scoperto il vero valore.

Infortuni, frustrazione, ricerca disperata di performance, persone che addirittura non iniziano nemmeno a correre o che smettono subito poiché non riescono a godersela veramente. Tutto questo non dovrebbe far parte del mondo della corsa e, di sicuro, non fa parte del mio né tantomeno di quello di Correre Naturale. Così come non dovrebbe far parte del vostro!

È questo dunque il vero significato del nome Correre Naturale, un vero e proprio metodo che vuole trasmettere l'arte di correre. L'aggettivo «naturale» si rende necessario solo perché, purtroppo, oggi chiamiamo e definiamo con i termini corsa e correre qualcosa che in realtà corsa non è.

## Normale e Naturale: sinonimi o contrari?

Sin da giovane ho sempre praticato qualche forma di sport o attività fisica, dal calcio alla palestra, all'atletica, passando per mille altre sperimentazioni, accettandone gli allenamenti e le metodologie in voga all'epoca, nonché le dirette conseguenze. Molto spesso, infatti, mi è successo di farmi male al pari di molti miei compagni. Eppure, ogni volta, appena ripreso dall'ennesimo incidente, tornavo ad allenarmi come prima, con gli stessi metodi e con la stessa intensità, fino all'inevitabile stop successivo.

Che cosa, dunque, non mi permetteva di comprendere i numerosi segnali che il mio corpo mi stava mandando? Che cosa mi impediva di vedere il chiaro messaggio che in ciò che facevo c'era qualcosa di sbagliato? La

normalità. Nel mondo in cui mi trovavo era abituale infortunarsi.

Tutti si facevano male, atleti vecchi e giovani, veterani e nuovi arrivati... persino i coach! Dunque, perché preoccuparsi? Era semplicemente il prezzo da pagare per l'allenamento, per la performance. L'infortunio faceva parte del gioco. Io lo sapevo e lo accettavo, come tutti d'altronde.

Al tempo non ero ancora conscio della differenza sostanziale tra i termini normale e naturale, anzi, li credevo in un certo senso dei sinonimi e, purtroppo, è un errore che ancora oggi ritrovo in molte persone nel mondo della corsa, che pensano, sbagliando, che sia normale infortunarsi praticando un'attività naturale.

A un certo punto della mia vita, fortunatamente, stanco delle solite risposte che continuavo a sentire e a ricevere, stanco di quella normalità che era arrivata a sembrarmi sempre più paradossale, decisi di andare a fondo per capirne qualcosa di più.

Da sempre sono stato ossessionato dalla performance sportiva e, soprattutto, dalla performance umana, mosso da un'inesauribile sete di comprendere nel dettaglio come funzioniamo.

A mia memoria, da quando ero ragazzo mi appassionavo leggendo e studiando libri di preparazione atletica, anatomia, fisiologia e alimentazione. Allo stesso tempo, almeno da quando ho ricordi, io corro! Non c'è stato un solo periodo della mia vita senza la corsa.

È stato qualcosa che ho sempre sentito dentro di me come un vero bisogno, una parte integrante di ciò che sono. Forse è dipeso anche dal fatto che ho sempre visto il mio più grande idolo, mio padre, correre. Forse perché io stesso ne ho sempre ricavato un piacere unico, inconfondibile, di cui non sono mai riuscito a fare a meno.

Quel che è certo è che la corsa è stata una fedele compagna di viaggio, in ogni momento, dalle circostanze più piacevoli e felici, in cui mi ha permesso di godere appieno di quelle sensazioni, fino ai periodi più negativi e duri durante i quali mi ha concesso una preziosa valvola di sfogo, aiutandomi concretamente a superare le difficoltà nel migliore dei modi.

E così mi ha anche accompagnato in giro per il mondo, alla ricerca di quelle risposte che non trovavo e che però continuavo imperterrito a cercare giorno dopo giorno.

La fortuna premia gli audaci, dicono, ed è così che nel corso della mia vita sono riuscito a incontrare persone che mi hanno fatto capire quanto errato fosse quel modo di vedere le cose, permettendomi di cambiare il mio approccio all'attività fisica e di realizzare che la chiave di tutto si può racchiudere nella profonda differenza che esiste tra i termini: normale e naturale.

Prima di proseguire, vediamo innanzitutto cosa ci dice il dizionario a riguardo.

|   |   |
|---|---|
| <b>normale</b><br><i>aggettivo</i><br>Conforme alla consuetudine e alla generalità; regolare, usuale, abituale. | <b>naturale</b><br><i>aggettivo</i><br>Attinente alla natura, che riguarda la natura o si riferisce alla natura, nel suo significato più ampio e comprensivo; <i>leggi naturali</i> , quelle che governano la natura indipendentemente dall'uomo e a cui l'uomo è soggetto come parte della natura. |
|---|---|

Cosa ci suggerisce tutto ciò? Semplicemente che nell'era moderna i due termini non solo non combaciano, ma sono anzi, in molti casi, addirittura contrastanti tra loro.

È dunque normale infortunarsi durante la corsa, sentire fatica, affanno o stress? Forse sì, in quanto oggi parrebbe una cosa abituale, usuale, nella norma.

È invece naturale? Ormai credo abbiate capito dove voglio arrivare: infortunarsi sarà pure normale, ma non è assolutamente qualcosa di naturale.

Se quando correte avete male alle ginocchia e il fiato corto, se siete tesi e il vostro viso si contorce in qualche smorfia lontana dal sorriso, allora avete commesso senza dubbio qualche errore. A meno che non siate atleti che competono a livello professionistico, se alla fine della maggior parte delle vostre corse, o addirittura di tutte le vostre corse, non vi sentite meglio di quando siete partiti, allora state davvero sbagliando tutto.

Ed è esattamente per questo che ho creato il metodo Correre Naturale, per riportare ordine tra i due termini, perché correre torni a essere un'attività di cui godere appieno, perché tutti possano riscoprire un modo per correre meglio, più a lungo e senza infortuni migliorando le proprie performance. Perché correre naturale, infine, diventi normale.

Obiettivo ambizioso? Assolutamente sì, ma sono sicuro che, passo dopo passo, persona dopo persona, riuscirò a far capire a tutti la vera essenza di cosa voglia dire Correre Naturale.

E quindi cosa possiamo fare per arrivare a questo risultato? Di sicuro il primo passo sarebbe quello di riappropriarci della nostra naturalità... ma tranquilli, non vi chiederò di ritirarvi in qualche eremo o nella savana. Il mondo in cui viviamo ci offre molti spunti e opportunità per continuare a coltivare e non perdere le nostre abilità naturali, dobbiamo solo saperli cogliere e approfittarne nel modo giusto. Al termine del libro vi renderete conto di come sia semplice, in fondo, trovare spazio e tempo per pratiche ed esercizi, come sia addirittura divertente e stimolante inserirli nella vostra

quotidianità e come i risultati che ne deriveranno vi sproneranno automaticamente a fare sempre di più e sempre meglio.

Come diceva il grande imprenditore e motivatore americano Jim Rohn: «Abbi cura del tuo corpo, è l'unico posto in cui devi vivere». E io voglio che impariate a prendervi cura di voi nel miglior modo possibile.

## Software, hardware & training

«Il vero corridore è una persona davvero fortunata, perché ha trovato dentro di sé qualcosa di semplicemente perfetto.»

GEORGE SHEEHAN

### Le tre componenti di un metodo infallibile

C'è molta confusione nel mondo della corsa, una confusione spesso sottovalutata perché sembra che tutti sappiano dove devono andare, che allenamenti fare e su quali aspetti concentrarsi.

Un caos in piena regola alimentato dalla credenza che la corsa sia apparentemente una pratica semplice e alla portata di tutti, che non richieda molti sforzi per essere compresa, digerita e messa in atto. In fondo, basta scaricare una delle mille tabelle che si trovano su internet, infilarsi un paio di scarpe e partire, no?

Ebbene, forse non è proprio così semplice. La corsa è innanzitutto una pratica legata all'animale-uomo e alla sua evoluzione, anatomia, fisiologia, chimica, biologia: componenti tutt'altro che facili da comprendere. Ciò ovviamente non significa che sia necessario avere una conoscenza approfondita di tutte queste materie per poter correre, soltanto vorrei capire che quando parlo di corsa non mi sto riferendo solo all'aspetto tecnico, al gesto atletico, ma prendo in considerazione prima di tutto l'aspetto umano.

Focalizzarsi esclusivamente sulla tecnica può essere infatti fuorviante quando si inizia a lavorare sul proprio modo di correre e sul movimento in generale. È assodato che possedere una buona tecnica sia un aspetto importante e assolutamente da non sottovalutare, ma molti altri elementi concorrono nel formare un buon corridore, aspetti presenti in ogni forma del movimento umano, ma che trovano la loro massima espressione nella corsa.

All'interno del metodo Correre Naturale non tralascieremo nessuno di questi aspetti, che abbiamo deciso di raggruppare in tre macrocategorie in modo da renderne la spiegazione più chiara e fruibile per il lettore. Ciascuna di queste categorie ha la stessa, basilare importanza ed è fondamentale capire

bene in quale modo i tre elementi siano interconnessi e da dove partire per ottimizzarli. È proprio in questo, infatti, che risiede la potenza del metodo. Ora parleremo dunque di *software*, *hardware* e *training*.

L'uso dell'inglese è voluto, perché ormai queste parole, più di altre, sono entrate nel linguaggio quotidiano come universali; e, prima di passare ai capitoli successivi, voglio innanzitutto chiarirne la definizione e l'utilizzo in questo contesto.

Software, hardware e training sono dunque le tre fondamentali componenti in cui è suddiviso il metodo Correre Naturale, e al loro interno vengono racchiusi tutti i concetti e le metodologie che vi renderanno non solo dei corridori migliori, ma dei migliori esseri umani, nel senso più vero del termine.

### *Software: impara a correre*

Il termine software si riferisce alle nostre abilità motorie, a quella parte del sistema nervoso coinvolta nel controllo del movimento. Quindi, nella sezione a esso dedicata, mireremo alla correzione di quei movimenti e schemi motori che nel tempo abbiamo dimenticato. Tutti eravamo degli ottimi corridori da bambini, tutti eravamo in grado di arrampicarci, di scendere in accosciata, di saltare e di lanciare oggetti. Il gioco era il nostro allenamento. Molti degli esseri umani che vivono nel cosiddetto mondo moderno, però, hanno a mano a mano perso queste abilità, poiché già da piccoli si sono trovati in una condizione culturale che non favoriva e non premiava quei gesti e quelle abilità motorie la cui pratica, con il tempo, è andata quindi perduta. I nostri esercizi permettono di riacquisire gli schemi motori di base dell'essere umano, la riconquista della coordinazione e della mobilità necessarie a muoversi e, di conseguenza, a correre con una tecnica corretta.

### *Hardware: ristruttura il tuo corpo*

Il termine hardware si riferisce alle strutture fisiche coinvolte nel movimento, in particolare a muscoli, tendini, ossa, legamenti e articolazioni. È necessario lavorare sul loro condizionamento e ristrutturarle, perché purtroppo, per la maggior parte di noi, non essendo per anni state sollecitate nel modo corretto, tali strutture non si sono mantenute e sviluppate in modo da poter sostenere il gesto della corsa sufficientemente a lungo.

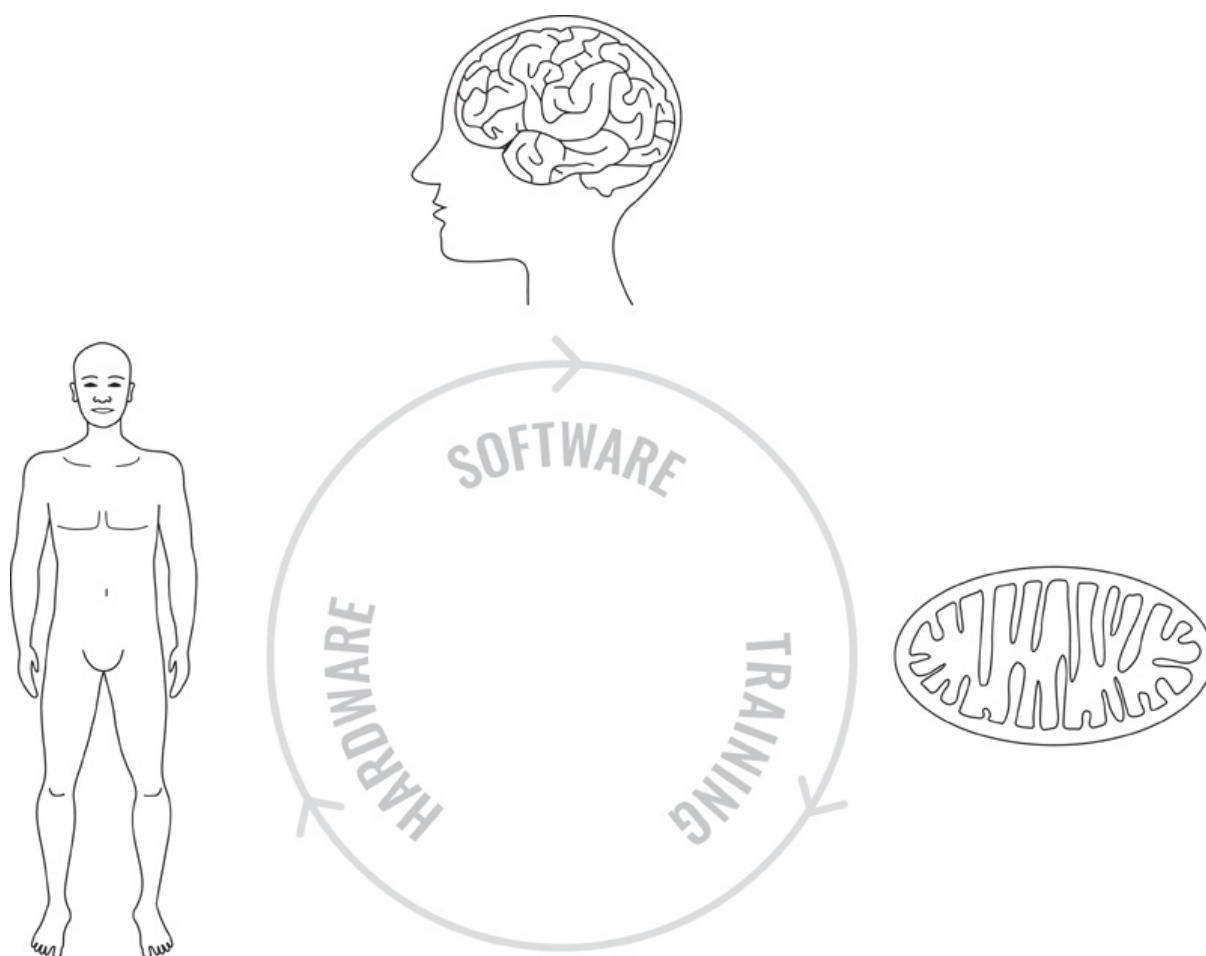
In fondo, come si usa dire, «if you don't use it, you lose it», letteralmente «se non lo usi, lo perdi» o, per non perdere la rima, «se non lo utilizzi lo

atrofizzi».

Ma non disperate, non è troppo tardi! Tornando a utilizzare correttamente il nostro hardware, grazie a una serie di esercizi mirati, che in parte vedremo assieme più avanti, potremo letteralmente ristrutturare il nostro corpo e farlo tornare allo splendore di un tempo.

### *Training: impara ad allenarti*

Infine, il termine training è riferito all'allenamento, elemento imprescindibile per raggiungere i risultati desiderati. Il metodo Correre Naturale propone protocolli di preparazione specifici che insegnano capacità fondamentali come l'ascolto del proprio corpo e l'utilizzo di una corretta respirazione durante la corsa, giusto per citarne alcuni. Queste tecniche costituiranno per voi una preziosissima guida nell'applicare le migliori metodologie di allenamento a vostra disposizione, per far sì che ognuno possa arrivare a sfruttare e a raggiungere il suo massimo potenziale, sentirsi in grande forma e godere di uno stato di benessere.



Parte seconda  
Software: impara a correre



## Siamo tutti esseri umani da zoo

«Noi siamo quello che facciamo ripetutamente. Perciò l'eccellenza non è un'azione, ma un'abitudine.»

ARISTOTELE

### L'habitat: il segreto dimenticato

Dopo aver introdotto i termini «essere umano da zoo» e «essere umano naturale», è arrivato il momento di definirli nello specifico poiché, all'interno del metodo Correre Naturale, sono fondamentali per approcciare gli esercizi che seguiranno con la giusta consapevolezza, il giusto spirito e la determinazione necessaria.

Innanzitutto, vorrei che non vi sentiste offesi nell'essere definiti «umani da zoo». Vi posso assicurare che io stesso faccio parte della categoria! Tutti noi, volenti o nolenti, ci ritroviamo in questa definizione, e il motivo è principalmente una questione di habitat.

Esatto. Habitat è la parola chiave che vorrei fissaste nella vostra testa, è ciò che caratterizza un organismo vivente, che lo influenza, lo sfida, lo fa crescere o lo distrugge. Noi esseri umani non facciamo eccezione: siamo il prodotto dell'habitat in cui viviamo. La connessione tra l'uomo e il suo ambiente è essenziale per la nostra crescita, ma purtroppo oggi ci troviamo completamente disconnessi e lontani da ciò che potremmo definire il nostro ambiente, o habitat, naturale.

Anche le capacità fisiche e motorie sono il risultato non tanto del nostro corredo genetico quanto dell'ambiente in cui viviamo. Infatti, guardando i campioni dei vari sport, cadiamo spesso nel classico luogo comune di credere che certe abilità atletiche siano la mera conseguenza di un dono della natura.

E questo vale ancor di più nell'ambito della corsa, dove i vantaggi genetici sono ancora meno influenti mentre contano sempre di più la pratica e l'allenamento. E qui vi pongo delle domande sulle quali riflettere: quanti di noi utilizzano ancora la corsa (o almeno la camminata) come principale mezzo di locomozione? Quanto tempo della nostra vita abbiamo passato

correndo? Quanti chilometri abbiamo percorso con i nostri piedi, escludendo quelli fatti come «sport»? Ma, soprattutto, vi siete mai chiesti quanto tempo passiamo in posizione eretta sulle nostre stesse gambe?

## Il tempo sulle gambe

Il concetto di «tempo sulle gambe», in particolare, andrebbe sempre tenuto a mente durante la giornata. Perché noi siamo fatti per stare sulle nostre gambe, per sentire e beneficiare dell'azione della forza di gravità, per mantenere quella stazione eretta che tanto faticosamente ci siamo guadagnati nel corso dell'evoluzione.

Oggi, purtroppo, abbiamo perso questa abitudine e usare la sedia per svolgere qualunque tipo di attività ci sta privando degli straordinari effetti dello stare sulle nostre gambe. Eppure, è questo il primo segreto che vi voglio svelare e che darà enormi benefici alla vostra salute e alla vostra corsa: passate più tempo sulle vostre gambe. Esatto, avete capito bene, alzatevi! Riabitatevi il prima possibile a stare in piedi, a camminare per spostarvi, a recuperare posizioni vitali per il corpo; ma, soprattutto, interrogatevi e riflettete su quanto davvero il movimento abbia fatto e faccia parte delle vostre vite.

È infatti una verità universale che il nostro corpo si adatti in modo meravigliosamente perfetto a soddisfare le condizioni a cui lo sottoponiamo. Di conseguenza, se non facciamo movimento, si specializzerà a stare fermo, e non sarà più in grado di muoversi in maniera ottimale quando gli verrà richiesto. La soluzione, però, è semplice e ormai davanti ai vostri occhi: muovetevi! Siate attivi, camminate, correte, spostate il vostro corpo nello spazio.

Questo è ciò che dovete fare per mettere in atto quel comportamento virtuoso per il quale Madre Natura vi premierà facendovi sentire immediatamente meglio!

## Stare in piedi e camminare: i passi da fare prima di correre

Sempre più spesso mi trovo a dover rispondere alle richieste di chi è alla ricerca della cosiddetta «bacchetta magica». Persone che desiderano scoprire il segreto per correre senza più farsi male, andando più veloce e godendosi la loro migliore forma fisica. Molti sono interessati al mio metodo dopo aver sentito parlare di quello che faccio o dopo aver visto con i loro occhi i risultati di chi finalmente è riuscito a raggiungere i propri obiettivi.

Tuttavia, quello che spesso queste persone non sanno (e forse non immaginano nemmeno) è che i primi aspetti su cui lavorare non riguardano la corsa in senso stretto, ma quelle abilità propedeutiche che molte volte tutti diamo per scontate.

Facciamo quindi un passo indietro. Voi, per esempio, vi siete mai chiesti se sapete stare in piedi e se ne avete la forza necessaria? Vi siete mai domandati perché, magari, provate fastidi e dolori se dovete per forza stare in piedi fermi per un certo lasso di tempo? Forse sarete sorpresi all'idea di dover addirittura mettere in discussione le vostre naturali capacità di stare in piedi e di camminare; ma state attenti perché, per usare una similitudine, il fatto di giocare a tennis da trenta, quaranta o cinquant'anni non significa che si sappia farlo come Roger Federer, e lo stesso vale per le abilità sopra menzionate.

Forse non ci avevate mai riflettuto finora, ma anche le posizioni e i movimenti che possono sembrare più semplici e banali a volte vanno messi in discussione e reimparati per poi poter essere eseguiti nel modo corretto.

## Test per equilibrio e stabilità posturale

La cosa migliore adesso è mettersi in gioco direttamente con un esercizio pratico, così da toccare con mano quello che vi ho raccontato.

La prova in questione andrà a valutare la vostra stabilità posturale e il vostro equilibrio.

Appoggiate questo libro e mettetevi in posizione eretta. Sollevate il piede sinistro richiamando la gamba all'altezza del ginocchio, restando quindi in equilibrio sul solo piede destro per trenta secondi. Ora cambiate ed eseguite lo stesso esercizio reggendovi soltanto sul sinistro per altri trenta secondi.

Com'è andata? Avete avuto difficoltà? Avete perso l'equilibrio o siete riusciti a rimanere stabili?

Bene, ora eseguite nuovamente lo stesso esercizio, ma questa volta con una difficoltà in più: tenete gli occhi chiusi e cercate di restare in equilibrio almeno quindici secondi per gamba.

Com'è andata ora? È cambiato poco rispetto a prima o avete riscontrato maggiori difficoltà?

È molto probabile che siate rimasti colpiti dal fatto che, a occhi chiusi, la vostra stabilità sia peggiorata. Questo perché siamo diventati troppo dipendenti dalla vista nell'organizzare equilibrio e movimenti, mentre, purtroppo, abbiamo perso l'abilità di sfruttare i nostri recettori. Recettori che troviamo per esempio nei muscoli, nei tendini, nelle articolazioni, nella pelle e che, assieme, contribuiscono a creare il nostro sesto senso dimenticato: la «propriocezione».

Con questo termine s'intende la capacità di percepire e di riconoscere la posizione dei nostri segmenti corporei nello spazio, anche senza il supporto della vista. Questo sesto senso da riscoprire assume un'importanza fondamentale nel complesso meccanismo di controllo del movimento e, di conseguenza, nella corsa.

Terminato il test (che potete d'ora in poi sfruttare anche nella vostra quotidianità come utile esercizio per allenarvi e migliorare) avrete sicuramente un'idea più chiara del vostro grado di equilibrio e della vostra propriocezione.

## I quattro pilastri di una tecnica di corsa corretta

«Più tecnica avrai, meno dovrai preoccupartene.»

PABLO PICASSO

### La sinergia dei quattro pilastri

Ogni forma di movimento si basa su principi e schemi che la definiscono, e la corsa non fa eccezione. Infatti, in questa parte dedicata al software, voglio introdurre quelli che ritengo essere i quattro pilastri fondamentali di una tecnica di corsa corretta secondo il metodo Correre Naturale: postura, ritmo, relax e appoggio del piede.

A ognuno di loro sarà dedicato uno spazio e degli esercizi specifici, necessari per poter isolare e affinare ciascun pilastro prima di sfruttarlo al meglio durante la corsa.

Il termine pilastro non è scelto a caso, considerando che questi quattro elementi sono fondamentali per ristrutturare e correggere la propria tecnica di corsa.

Se ne viene a mancare anche uno soltanto, infatti, la corsa risulta irrimediabilmente compromessa, dando luogo a errori e abitudini che, se protratti nel tempo, possono condurre ai tanto temuti infortuni.

Non per nulla, se la vostra corsa non è efficiente, se non vi sentite bene quando correte o se ogni allenamento è fonte di fastidi o dolori è molto probabile che il problema sia da ricercare e correggere in uno o più dei quattro pilastri, che, per rendere al meglio, devono lavorare in modo sincronico e sinergico.

Per esempio, dovete riuscire a far sì che la postura sia corretta senza che lo sforzo necessario a mantenerla vi porti a influenzare negativamente un altro pilastro, come il relax, e così via.

Per intenderci, non andrebbe bene riuscire a tenere un giusto ritmo se questo poi comportasse la compromissione di postura e appoggio. Così come non gioverebbe avere una corretta postura senza il giusto relax o ritmo.

Ci vorrà un po' di pratica su ogni singolo pilastro, certo, e pazienza nel

lasciare che il vostro «cervello motorio» riesca a metabolizzare i corretti schemi di movimento, ma con il tempo vedrete che i risultati arriveranno.

All'inizio cercate di capire bene come lavorare su ogni singolo pilastro, dedicandogli il tempo necessario per bilanciarlo e assimilarlo, e pian piano allenatevi affinché ognuno dei quattro si integri con il successivo.

## Non solo tecnica

Prima di andare a fondo nell'analisi di ciascun pilastro, permettetemi di fare una breve digressione riguardante l'importanza della tecnica nella corsa. Noterete infatti che all'interno del metodo Correre Naturale la tecnica rappresenta solo una piccola parte.

Eppure là fuori, quando si parla di corsa, sembra ci si riferisca quasi esclusivamente alla tecnica o, meglio, sembra che questa sia il fattore principale che possa fare la differenza nel raggiungimento dei propri obiettivi. E qui vi voglio dunque far riflettere su un punto importante: la tecnica è solo una parte del puzzle. Questo perché anche la tecnica migliore del mondo non vi servirà a nulla se non avete un corpo in grado di sostenerla.

Di sicuro avrete avuto l'occasione di ammirare dal vivo o in video qualche maratoneta o corridore professionista la cui tecnica di corsa può essere definita eccellente. Tenete bene a mente, però, che dietro una simile tecnica ci sono muscoli, tendini, legamenti e articolazioni in grado di sostenerla.

Dunque, proseguendo la lettura, non buttatevi sugli esercizi di tecnica come se non ci fosse bisogno di altro, non fermatevi a questa componente (software) del metodo sottovalutando le altre (hardware e training) e pensando vi sia sufficiente per ottenere i risultati sperati!

Anzi, approcciate gli esercizi di questa sezione in modo graduale, non tralasciando mai quelli mirati alla ristrutturazione del corpo che affronteremo più avanti, perché saranno proprio questi ultimi a donarvi un corpo da esseri umani naturali, un corpo in grado di muoversi e di correre al meglio.

## L'arte di insegnare a correre

Vediamo adesso nel dettaglio, uno per uno, i quattro pilastri della tecnica di corsa. Per ognuno vi suggerirò un esercizio specifico, un compito motorio che

vi permetterà di sviluppare e migliorare quello specifico gesto in modo inconscio. Questo perché è quasi impossibile acquisire una tecnica corretta pensando coscientemente agli step necessari per ottenerla.

Per esempio, se vi dicessi di tenere la schiena dritta, la vostra attenzione vi porterebbe con ogni probabilità a irrigidirvi e allungarvi verso l'alto nel tentativo di eseguire il compito, ma questo non gioverebbe affatto allo scopo dell'esercizio, anzi, lo vanificherebbe, rendendo il vostro gesto rigido e innaturale.

Vi consiglio quindi di eseguire ciascuno degli esercizi che vi proporrò senza porvi troppe domande, almeno in un primo momento, perché i risultati arriveranno prima di quanto possiate immaginare e saranno loro a dare risposta alla maggior parte dei vostri dubbi.

Insegnare a correre è un'arte per niente banale e io ho investito finora più di dodici anni della mia vita per comprendere come farlo nel migliore dei modi, non solo con atleti e professionisti, ma con qualunque essere umano.

## Pilastro n. 1 - Postura

Si parla spesso dell'importanza di mantenere la postura corretta durante la corsa, ma che cosa intendiamo di preciso con questo termine?

La postura può essere generalmente definita come la posizione che il nostro corpo deve assumere nello spazio per rispondere alla forza di gravità in modo efficiente, con il minor dispendio energetico possibile.

In sostanza rappresenta un adattamento del nostro corpo a questa forza esterna, una ricerca dell'assetto più idoneo a contrastarla il meno possibile per conservare le energie. Già solo la sua definizione ci chiarisce quanto questo aspetto sia fondamentale nella corsa, specie se unito agli altri pilastri.

Purtroppo molti runner oggi adottano una postura errata (non solo nella corsa, spesso anche nella camminata, nello stare in piedi e, più in generale, nella quotidianità). Questo non permette al loro corpo di scaricare in modo ottimale la forza e l'impatto con il terreno che la corsa inevitabilmente richiede, oltre a impedire di attivare e coinvolgere nel gesto la giusta muscolatura.

Considerate che tale impatto, a seconda della velocità, può arrivare a essere di svariate volte superiore al proprio peso corporeo, quindi non è un aspetto da sottovalutare! È, a tutti gli effetti, la causa principale della maggior parte dei dolori e dei classici infortuni attribuiti alla corsa, da quelli al ginocchio, risalendo per tutta la catena cinetica, fino a quelli a schiena e collo. La verità, però, è che non è la corsa in sé la causa di tutto questo, come troppo spesso si sente dire, ma il non saper correre nel modo corretto.

### **Vi hanno mai raccomandato di smettere di correre?**

Vi è mai capitato di andare da qualche specialista lamentando un particolare dolore e di sentirvi dare come primo consiglio quello di smettere di correre? Mai suggerimento fu più sbagliato. Non dovremmo puntare il dito verso questa attività, ma verso noi stessi che non la sappiamo eseguire. Smettere di correre non è quasi mai la soluzione (eccetto in casi molto rari e particolarmente gravi), che consiste invece nell'imparare a farlo nel modo corretto!

Riflettete un attimo: quante persone non conoscono o ignorano del tutto i principi di una corretta alimentazione? O, ancora, non usano la respirazione nel modo migliore? E la soluzione è forse quella di smettere di mangiare o di respirare? Ovviamente no, non avrebbe alcun senso. Correre è tanto naturale per noi esseri umani quanto mangiare o respirare. La vera soluzione sarà quindi quella di rieducare noi stessi verso i principi e le forme corrette del mangiare, del respirare e, allo stesso modo, del correre.

Un perfetto allineamento durante la corsa permette alle nostre strutture di assorbire l'impatto derivante dal gesto atletico e di non scaricarlo sotto forma di shock ad articolazioni non adibite a tale compito come, per esempio, quella del ginocchio.

Lavorare sulla postura diventa quindi uno step fondamentale per dire addio agli infortuni e per migliorare anche le nostre performance.

Non solo, una postura corretta avrà anche un effetto benefico nella vita quotidiana, e il nostro corpo ne gioverà fin da subito riscoprendo il piacere di muoversi in modo più agile e fluido e con maggior consapevolezza.

Una volta compresa la sensazione della corretta posizione nella corsa, potrete riuscire a trasferirla anche in altri aspetti della vostra vita, traendone insperati vantaggi.

Ma qual è dunque la corretta postura da assumere durante la corsa? Volendo semplificare, potremmo dire che una corretta postura è quella che permette a un'ideale linea retta verticale di collegare capo, busto, gambe e piedi, passando per il nostro baricentro.





Questa posizione fa sì che manteniamo il busto dritto, non sbilanciato in avanti e allineato alle gambe, consentendo un atterraggio durante la corsa sotto il baricentro, come vedremo nel dettaglio in seguito, in virtù di una migliore efficienza del gesto.

Potremmo quindi definire la postura uno dei pilastri portanti, in quanto garantisce il corretto utilizzo del nostro corpo, la giusta attivazione muscolare e soprattutto ci protegge dall'uso improprio di articolazioni e strutture corporee, permettendoci di evitare eventuali infortuni. È il primo pilastro su cui ci concentreremo, grazie al quale, poi, sarà più semplice apprendere e assimilare gli altri.

ESERCIZIO: LA GAMBA DI RICHIAMO

Per recuperare la corretta postura nella corsa vi insegnerò quello che ritengo uno dei fondamentali di questa disciplina: l'esercizio della gamba di richiamo.

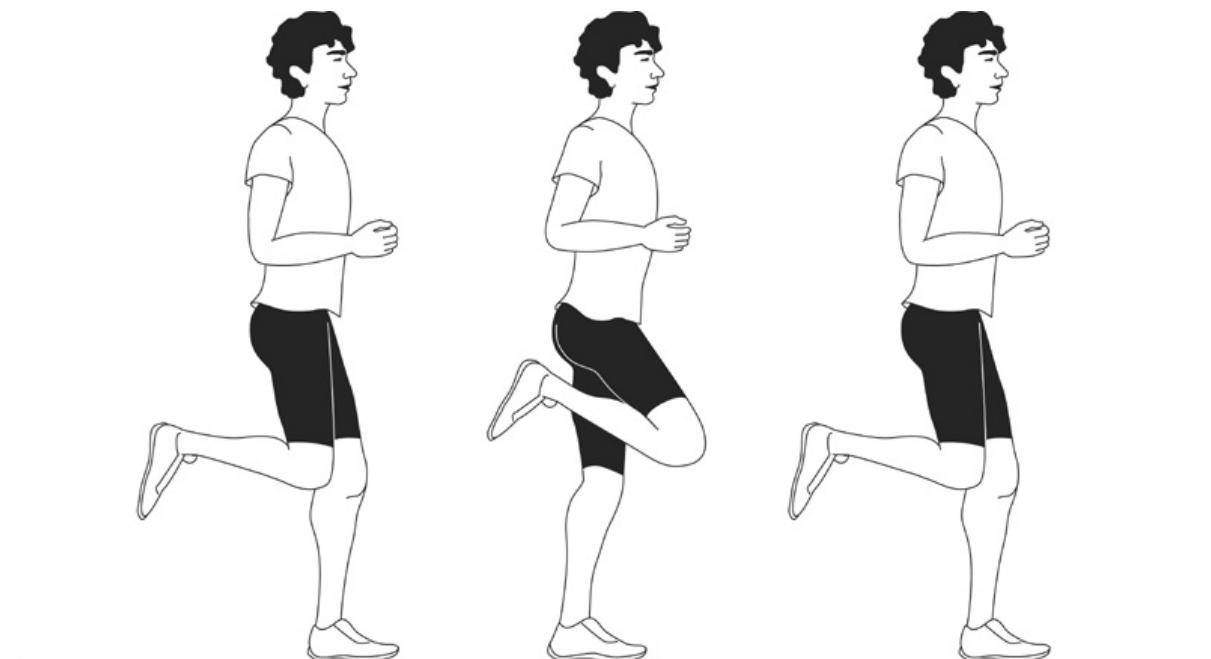
Racchiusi in questo compito motorio troverete infatti gli aspetti principali non solo per correggere la postura ma, allo stesso tempo, anche per condizionare nel migliore dei modi importanti catene muscolari, imprescindibili nel gesto della corsa, e insegnare a trasmettere al vostro cervello una microabilità chiave, senza la quale sarà difficile poter correre nel modo corretto.

Svolgendo l'esercizio, capirete subito se finora siete riusciti a compiere il gesto motorio della corsa correttamente, considerando che la maggiore difficoltà nel portare a termine l'esercizio della gamba di richiamo è, infatti, spesso collegata a un errato stile di corsa.

Saper richiamare le gambe in modo rapido è molto importante per poter correre con una postura tale da consentire la nostra naturale attivazione muscolare. Questo esercizio insegna quindi al corpo il giusto approccio motorio alla corsa, sistemando automaticamente la postura e, di conseguenza, influenzando in maniera positiva anche l'appoggio.

Questo è anche l'esercizio più indicato tra quelli funzionali alla corsa per impiegare al meglio e rendere reattivo il gruppo muscolare degli ischiocrurali, muscoli che nella corsa svolgono un compito di primaria importanza, anche se spesso i corridori non riescono a sfruttarne il vero potenziale.

Vediamo ora come si esegue l'esercizio della gamba di richiamo:



Durante la corsa, richiamate la gamba al sedere avvicinando il tallone con un movimento rapido, senza per questo perdere il ritmo. Se qualcuno vi osservasse dal busto in su mentre avanzate verso di lui, non dovrebbe notare alcuna differenza o cambiamento tra i momenti in cui richiamate la gamba al sedere e quelli in cui non lo fate. Provare a chiedere a una persona di guardarvi mentre eseguite l'esercizio e di prestare attenzione a questi particolari è un'ottima idea per rendersi conto se si sta compiendo il gesto nel modo corretto.

Nell'esecuzione, focalizzatevi solo sul richiamo, esagerando anche il gesto, se necessario, e non pensando a nessun altro aspetto. Soprattutto all'inizio, inseritelo durante un intervallo di corsa leggera e non impegnativa, affinché vi possiate concentrare sull'apprendere bene il gesto.

Vi sono tre modalità con cui potrete inserire questo esercizio all'interno dei vostri allenamenti:

1. **Una gamba alla volta.** Richiamate al sedere solamente la gamba destra, intervallando il richiamo ad alcuni passi di corsa. Fate lo stesso poi con la gamba sinistra.
2. **Quattro richiami per gamba.** Richiamate al sedere quattro volte di fila la gamba destra, proseguite con alcuni passi di corsa, ripetete poi con la gamba sinistra. Continuate alternando le due gambe.
3. **Alternato.** Richiamate al sedere a turno e in modo continuativo gamba destra e sinistra, per brevi tratti.

È importante compiere il gesto correttamente, evitando i seguenti errori:

- rimanere sul posto e non avanzare nello spazio;
- sbilanciarsi con il busto in avanti;
- non richiamare la gamba fino al sedere;
- alzare troppo il ginocchio in avanti, facendo lavorare così i muscoli flessori delle anche anziché gli ischiocrurali.

Queste, inoltre, sono alcune tra le difficoltà che potreste trovarvi a sperimentare durante l'esercizio:

- il movimento non risulta fluido;
- fate fatica o provate uno sforzo eccessivo nel coordinare i richiami;
- vi ritrovate scomposti e costretti a dover eseguire dei piccoli saltelli per riuscire a richiamare la gamba;
- una gamba risulta più facile da richiamare rispetto all'altra.

Anche se doveste trovarvi in una o più di queste situazioni, perseverate: sono solo piccoli impedimenti da superare per arrivare al successo! Dopo aver eseguito questo esercizio diverse volte, vedrete che diventerà a mano a mano più semplice.

Ovviamente ciò non significa che dovrete correre sempre richiamando le gambe al sedere! Sarebbe troppo dispendioso e inefficiente, a meno che, per esempio, non dobbiate sostenere alte velocità. Dovrete invece, come suggerito, intervallare questo esercizio per brevi tratti durante gli allenamenti. Ciò aiuterà il corpo a memorizzare e metabolizzare poco alla volta lo schema motorio corretto che, in tal modo, entrerà spontaneamente a far parte della vostra corsa.

## Pilastro n. 2 - Ritmo

Elemento imprescindibile e non trascurabile in un'abilità come la corsa, costituita da un gesto tecnico apparentemente semplice e ripetitivo, il ritmo rappresenta un aspetto su cui iniziare subito a lavorare per riportare la vostra corsa alla sua forma originaria e naturale.

Come abbiamo visto, il nostro corpo e le strutture che lo compongono sono state progettate e ottimizzate da Madre Natura per potersi muovere con agilità in presenza della forza di gravità, in risposta alla quale i nostri muscoli, tendini, legamenti e articolazioni vengono sfruttati al meglio.

Ciò che ci porta spesso a infortunarci durante la pratica della corsa è anche la nostra incapacità di adattarci a questa forza. Un ritmo errato, assieme agli altri pilastri, può rappresentarne la causa.

Esiste un ritmo di corsa ideale in cui i nostri tendini lavorano al meglio, ottimizzando l'impatto con il terreno e gestendo adeguatamente la correlazione tra la gravità e il peso del nostro corpo. Nella corsa, infatti, a ogni passo il nostro corpo deve supportare una forza pari a svariate volte il nostro peso.

Di conseguenza, capire bene come mantenere un ritmo corretto consenta al nostro corpo anche di sostenere e gestire adeguatamente questo impatto nel tempo, arrivando a correre efficientemente persino per ore ed evitando possibili infortuni a carico delle nostre articolazioni.

Il ritmo di cui parlo, secondo diverse ricerche scientifiche, è riconducibile a 180 bpm (acronimo di *beats per minute*, ossia battute, passi, al minuto) o addirittura superiore. Tuttavia, questo vale per runner d'élite e, a meno che voi non lo siate e corriate a velocità di un certo tipo, nella mia esperienza ho trovato che più che un singolo numero a cui far riferimento è più utile fornire un range.

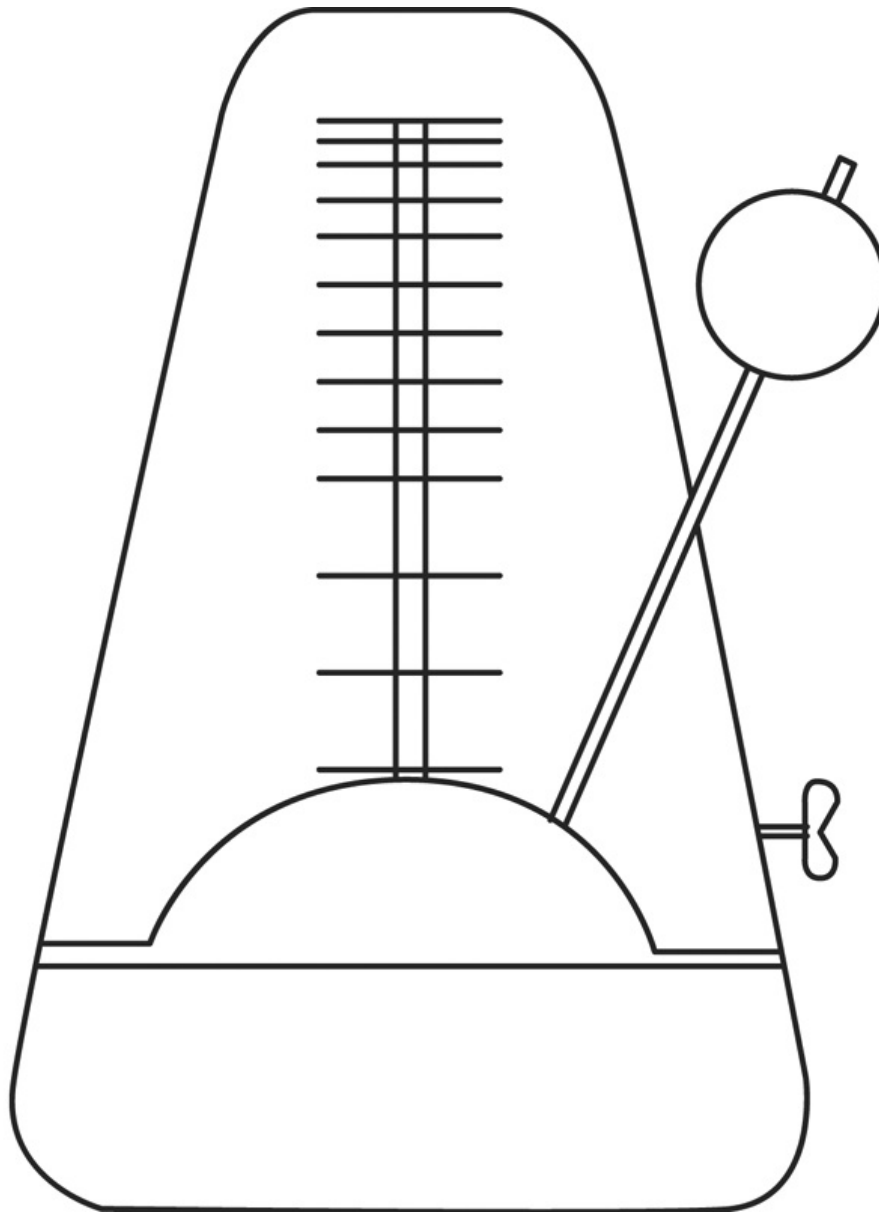
In particolare, sono riuscito a individuare due intervalli significativi: tra i 172 e i 180 bpm, una cadenza che risulta essere già efficiente entro velocità ragionevoli, e tra i 180 e i 190 bpm se si parla di velocità più elevate. Queste sono le cadenze che ci possono garantire una più funzionale risposta dei nostri tendini durante la corsa, e di conseguenza la massimizzazione della loro forza elastica.

È ovvio, queste sono indicazioni di massima, utili per un'applicazione semplice e immediata, ma si tratta necessariamente di una versione semplificata che non tiene conto di diversi fattori che vanno a incidere sul ritmo, come la superficie su cui si sta correndo. Correre sulla sabbia, per esempio, avrà una diversa risposta elastica dal correre su strada o sull'erba. Altri fattori trascurati sono forza, elasticità e reattività dei tendini che, invece, influenzano fortemente il raggiungimento del ritmo ottimale.

#### ESERCIZIO: L'USO DEL METRONOMO

Un piccolo metronomo tascabile da pochi euro o un'app da scaricare sul telefono possono costituire un ottimo strumento per aiutarvi a esercitare il ritmo corretto nella corsa.

Potete quindi iniziare impostando il vostro metronomo attorno ai 175 bpm e, qualora fino a oggi foste stati abituati a correre a un ritmo più lento, cominciate a prendere gradualmente confidenza con questa nuova cadenza. A mano a mano, provate a sperimentare cosa voglia dire aumentare di qualche bpm la cadenza, senza mai forzarvi in modo brusco. Sia i vostri tendini sia la vostra muscolatura devono riadattarsi a questo cambiamento e vi raccomando pertanto di procedere con cautela.



All'inizio sono più che sufficienti pochi minuti nell'arco di ogni sessione, in quanto cambiare repentinamente cadenza alla propria corsa può essere molto stressante, specie se di solito si tiene un ritmo piuttosto basso.

Per esempio, durante una corsa leggera, inserite un minuto di metronomo ogni nove di corsa a cadenza libera. Se questo non vi comporta nessun problema o affaticamento, aumentate pure l'intervallo di corsa con metronomo di un minuto a settimana e procedete così fino a quando riuscirete a gestire la nuova frequenza con facilità. Con il tempo vi accorgete che questo ritmo diventerà naturale e imparerete a mantenerlo senza uno sforzo eccessivo.

Pilastro n. 3 - Relax

Non c'è lavoro o movimento che possa essere ben eseguito se il nostro corpo si trova in uno stato di tensione, e questo vale anche per la corsa. Troppa tensione, infatti, non solo penalizza la mobilità, ma durante l'attività fisica può addirittura provocare problemi a livello circolatorio e respiratorio.

La maggior parte dei runner che ho potuto osservare presenta un'eccessiva rigidità nella parte superiore del corpo, in particolare nell'area di spalle e braccia. Questo, inevitabilmente, influenza in maniera negativa anche la parte inferiore e, di conseguenza, modifica e fa perdere efficienza alla corsa, richiedendo peraltro uno sforzo e un consumo di energie eccessivi rispetto a quelli relativi al gesto in sé.

Una corsa più rilassata permette all'intero «sistema uomo» di lavorare meglio, ottimizzando le reazioni, le sensazioni e i feedback che la corsa dovrebbe fornire, favorendo uno stile più efficiente e una migliore gestione delle proprie energie.

Questo non vale solo per la corsa: un corpo teso e rigido influenza negativamente anche tutta la nostra quotidianità!

Lo stress che nella corsa si manifesta spesso nell'area delle spalle è infatti semplicemente una conseguenza di quello accumulato stando seduti in ufficio, in macchina o a casa, dovuto ad atteggiamenti, posture e movimenti errati ripetuti troppo a lungo e per troppo tempo.

Per poter quindi beneficiare di una miglior tecnica di corsa (e allo stesso tempo godere di enormi benefici anche nella quotidianità) sarà necessario imparare a «scaricare» le spalle, lasciando che si rilassino insieme alle braccia, ai polsi e al resto del corpo, affinché l'intera struttura possa iniziare a lavorare non in uno stato di continua tensione ma con la giusta combinazione di tensione e relax.

Attenzione: essere rilassati non vuol dire essere «molli» o lasciarsi andare! Tutt'altro, significa poter sfruttare la propria muscolatura al fine di attivare solo la parte strettamente necessaria all'esecuzione del movimento richiesto e risparmiare così un lavoro inutile e controproducente alle strutture non direttamente interessate.

Ora, se vi chiedessi di rilassare la vostra muscolatura, in particolare quella di spalle e braccia, cosa fareste? Su, alzatevi, poggiate il libro e... rilassatevi!

Cosa è successo? È probabile che non sia cambiato molto, non sarete riusciti a percepire una netta sensazione di relax e a adottare un atteggiamento molto diverso da prima.

La metodologia che utilizziamo in Correre Naturale per trasmettere il relax al nostro corpo è quella di insegnare al cervello una scala di valori in grado di resettare ciò che a oggi è il proprio «zero» nell'atteggiamento di tensione, e riportare a percepire che il livello base a cui fare riferimento è invece ben

diverso.

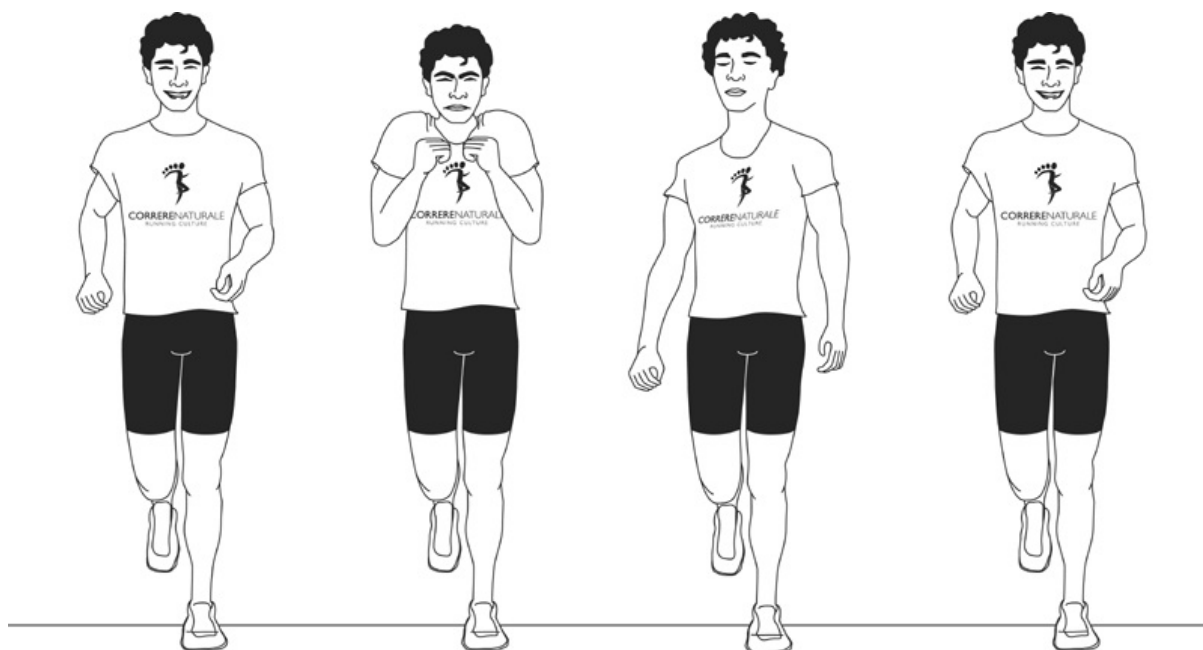
L'esercizio che vedremo tra poco ha lo scopo di fornirvi una scala da 0 a 100, da massimo relax a massima tensione. La sua pratica vi permetterà a mano a mano di ridurre il livello di tensione riportandolo a valori sempre più bassi, sia durante la corsa sia durante la quotidianità. Sarà inoltre il miglior esercizio che potrete fare per controllare se quando correte siete in tensione o rilassati e, di conseguenza, vi renderà consapevoli del vostro atteggiamento, permettendovi di modificarlo in modo utile insegnando al vostro corpo a adottare il grado di tensione idoneo.

ESERCIZIO: MASSIMA TENSIONE, MASSIMO RELAX

Mentre correte, portate la parte superiore del vostro corpo in uno stato di massima contrazione della muscolatura. Contraete braccia, mani, spalle, e anche il viso, se ci riuscite, per qualche secondo, poi scaricate e distendete subito, cercando una sensazione di totale rilassamento.

Questo esercizio, eseguito più volte durante le vostre corse, vi permetterà di acquisire consapevolezza del grado di tensione del vostro corpo e di capire come rilassarvi in modo profondo mentre correte.

All'inizio sperimentatelo varie volte, poi, pian piano, prenderete confidenza con l'esercizio e sarete in grado di capire da soli, durante la corsa, il momento in cui siete eccessivamente contratti e avete dunque bisogno di rilassare la muscolatura.



Provate a utilizzare questo esercizio anche al di fuori dell'attività fisica,



per esempio al lavoro, soprattutto se trascorrete molto tempo alla scrivania o al computer. È davvero un utilissimo «check» per imparare a essere più distesi e affrontare al meglio i vostri impegni quotidiani!

#### Pilastro n. 4 - Appoggio del piede

L'appoggio è un argomento estremamente complesso e, allo stesso tempo, è quello che nel mondo della corsa è stato più di frequente discusso, trattato e, purtroppo, anche spesso ipersemplicificato. Avrete senz'altro sentito parlare di pronazione e supinazione, di appoggio di tallone, di mesopiede, di avampiede e magari, chissà, anche di qualche altra parte ancora sconosciuta delle vostre estremità!

Di certo la domanda che ai corsi mi viene posta più di frequente, il primo punto su cui quasi ogni runner concentra la propria attenzione, è proprio quale sia l'appoggio con cui bisogna correre, come se la risposta fosse semplice come scegliere un vestito da indossare. Eppure, mi spiace deludervi, non ne esiste uno corretto e identico per tutti.

L'appoggio dipende da innumerevoli variabili: dalle condizioni delle strutture fisiche, come i tendini e i piedi, dalle abilità motorie possedute, dalle superfici su cui si corre, fino alle velocità sostenute. Perciò, addentrarsi in questo tema rischierebbe soltanto di confondervi e di farvi concentrare su un aspetto che, invece di semplificarvi la vita, andrebbe probabilmente a complicarvela.

È chiaro che non si può correggere l'appoggio lavorando solo su di esso, perché, come detto, è influenzato da molteplici fattori e, allo stesso tempo, ne influenza altrettanti.

È l'errore principale che vedo fare nel mondo del fitness, del movimento e soprattutto in quello della corsa. Ci concentriamo e pensiamo di poter correggere un singolo aspetto lavorando soltanto su quello e ignorandone altri che sono magari più importanti o addirittura propedeutici a esso.

Il segreto è, come sempre, recuperare in modo armonico tutte le funzionalità del nostro corpo, e questo è possibile solo lavorando su tutti gli aspetti che vedremo assieme proseguendo la lettura.

Per migliorare l'appoggio, quindi, occorre riappropriarsi dell'essere «umani» e così facendo permetterete al vostro corpo di ritrovare l'abilità di scegliere come muoversi adattandosi a ogni singola situazione.

Evitate a ogni costo di pensare al vostro appoggio mentre correte, non c'è cosa più sbagliata. Focalizzare tutta l'attenzione su quale parte del piede

andrà a impattare per prima con il terreno, se il tallone, il mesopiede o la punta, pensare se eseguire o meno la rullata o qualunque altra cosa abbiate letto o sentito può letteralmente vanificare il lavoro fatto nei tre pilastri precedenti.

Al contrario, il vostro appoggio migliorerà sensibilmente in modo naturale quando vi sarete concentrati e avrete assimilato e integrato nella corsa la corretta postura, il ritmo e il relax.

Detto questo, la verità è che l'appoggio corretto può variare non di poco, a seconda della tipologia di terreno, dell'inclinazione, della velocità, della condizione fisica, dell'età e di molto altro ancora. Anche in questo caso, quindi, ciò a cui bisogna guardare innanzitutto è l'efficienza e l'uso corretto delle strutture in base al contesto.

In questa fase della preparazione non lasciatevi ossessionare dalla ricerca dell'appoggio perfetto. Focalizzatevi piuttosto sui primi tre pilastri e vi assicuro che sarà poi il vostro corpo, una volta pronto, a condurvi in modo naturale verso la conquista del quarto.

### **L'appoggio del piede tra mito e realtà**

Oggi sembra davvero che l'appoggio sia considerato un punto focale della tecnica di corsa, come se sistemandolo si correggesse automaticamente l'intera andatura. In realtà è vero proprio il contrario, nonostante vari miti di cui leggiamo in giro.

Ci dicono di correggere la corsa partendo da un atteggiamento ritenuto la causa, anziché la conseguenza, della nostra tecnica errata, e questo è assurdo!

Ci forniscono consigli su come dovrebbe avvenire l'impatto del piede a terra o sulle calzature migliori per correggere l'appoggio, ignorando come si stia muovendo il resto del nostro corpo e, soprattutto, ignorando il piede stesso, trattato al pari di uno zoccolo, trascurandone la struttura e la complessità interne. Non lasciatevi perciò ingannare da consigli semplicistici o da chi offre soluzioni da bacchetta magica, perché non esistono.

Correggere la propria corsa richiede un lavoro sull'intero corpo. Fissare l'attenzione solo su un aspetto senza considerarlo nella sua interezza, non farà altro che crearvi nuovi e più gravi problemi.

Siate dunque pazienti, fate un passo alla volta e, prima di quanto crediate, quel passo sarà eseguito nel modo giusto.

## Spegnere il cervello e lasciar fare al corpo

Ora che abbiamo visto assieme i quattro pilastri basilari di una tecnica di corsa corretta e i migliori esercizi per perfezionare ciascuno di essi, vi voglio dare un ultimo, fondamentale consiglio su questo argomento.

Mentre eseguite ciascuno degli esercizi visti in questo capitolo, è necessario che vi concentrate sulla loro esecuzione, pensando attivamente al gesto per poterli compiere al meglio.

Ma poi, al di fuori di quei brevissimi intervalli in cui mettete in pratica gli esercizi, per tutto il resto dell'allenamento staccate la spina e, semplicemente, correte. Correte senza pensare a nulla, ascoltando solo il vostro corpo e le sensazioni che vi regala. Correte come se non aveste mai sentito parlare di tecnica di corsa, di pilastri o di esercizi. In questa fase il segreto è rallentare, quindi... dimenticate tutto, correte e godetevela!

Solo in questo modo potrete essere sicuri di non rischiare di viziare la corsa con atteggiamenti errati. Il metodo Correre Naturale funziona proprio insegnando al vostro cervello motorio come riorganizzarsi in modo inconscio, portandovi a mano a mano, in modo naturale, a recuperare il giusto movimento padroneggiando al meglio i quattro pilastri.

Se quando correte, invece, inizierete a pensare a cosa state facendo, concentrandovi su appoggio o postura, per esempio, posso già dirvi che commetterete qualche errore e che la strada per riappropriarvi della corsa non sarà la più corretta ed efficace possibile.

Vi starete chiedendo: «Ma se corro male e vado avanti a farlo come sempre, continuerò a danneggiarmi?» La risposta è sì, ed è per questo che nei prossimi capitoli vi spiegherò come fare in modo che ciò non accada, facendovi riflettere su molti altri aspetti cruciali della vostra corsa e sul cambio di paradigma da effettuare negli allenamenti.

## I principali errori nella corsa

«C'è solo un modo di allenarsi: quello giusto.»

CARL LEWIS

### Alla ricerca della nostra X

Dopo aver visto, compreso e analizzato quali siano i pilastri di una corretta tecnica di corsa, è arrivato il momento di dedicarsi agli errori più comuni commessi dai runner.

Capire esattamente cosa stiamo sbagliando è infatti il primo passo per poter correggere noi stessi e, quindi, iniziare il percorso che ci porterà, attraverso la pratica, a riacquisire la giusta tecnica.

Come abbiamo avuto modo di vedere nel capitolo precedente, ognuno dei quattro pilastri si concentra su una microabilità che svolge un ruolo fondamentale all'interno della macroabilità della corsa.

Ciascuno di essi, inoltre, influenza l'altro. E non potrebbe essere altrimenti, non essendo il nostro corpo costruito a compartimenti stagni quanto piuttosto una macchina perfetta dove ogni singolo ingranaggio ha uno scopo preciso, che esprime la sua ragion d'essere solo se considerato e utilizzato come parte del tutto.

In questa sezione andremo dunque ad analizzare di nuovo i quattro pilastri già visti, questa volta con un focus particolare sugli errori che potreste commettere riguardo ciascuno di essi, alla luce della nuova consapevolezza acquisita. Cercheremo di capire cosa esattamente state sbagliando nella vostra corsa, non partendo dai sintomi quanto piuttosto dalle cause, andando alla ricerca della personale X di ciascuno, ossia quella criticità che limita l'espressione del vostro potenziale impedendovi di godere appieno della corsa e che, da sola, potrebbe vanificare tutti i vostri sforzi di eseguire una tecnica corretta, portandovi, al contrario, a futuri infortuni.

Una corsa corretta è esteticamente bella

Prendetevi qualche momento per riflettere e rispondete: vi è mai capitato di osservare chi corre per strada, nei parchi o anche alle gare, e notare che c'è qualcosa che non va nel gesto o nell'atteggiamento di quella persona? Vi è mai capitato di vedere immagini o filmati di persone che corrono e avere l'impressione che non fossero armonici nei movimenti?

Ancora, vi è mai capitato di rivedere foto o video di voi stessi mentre correte? E se sì, qual è stata l'impressione che ne avete ricavato? Vi siete visti leggeri e fluidi o goffi e pesanti? Vi siete trovati armoniosi o avete invece pensato che forse c'era qualcosa di strano nella vostra andatura?

Di certo, a prescindere da voi stessi, vi sarete accorti che ci sono persone che corrono meglio di altre. Corridori il cui gesto risulta più leggero, coordinato, fluido nel movimento tra un passo e l'altro come se lo spostamento avvenisse senza alcuno sforzo, risultando in un insieme omogeneo ed esteticamente bello da vedere. Perché è proprio così che dovrebbe essere la dinamica di una corsa corretta: dovrebbe essere innanzitutto bella.

Forse non avevate mai riflettuto su questi aspetti, pensando semplicemente che ogni corridore avesse il suo stile o che la vostra corsa avrebbe acquisito fluidità in maniera spontanea con il tempo.

Purtroppo non è così, una forma di corsa scorretta non tende a migliorare con la pratica, anzi, più a lungo viene consolidato un gesto sbagliato, più risulta difficile da aggiustare in seguito. La consuetudine, infatti, crea una serie di gestualità a cui il corpo si adatta e si abitua e che, alla fine, imparerà a sentire sue, anche se errate.

Per cui, sebbene sia vero che osservandoci non corriamo tutti allo stesso modo, è altrettanto vero che esiste un modo univoco e corretto di correre, un modo fatto per gli esseri umani e che rende la nostra corsa più efficiente da un punto di vista biomeccanico.

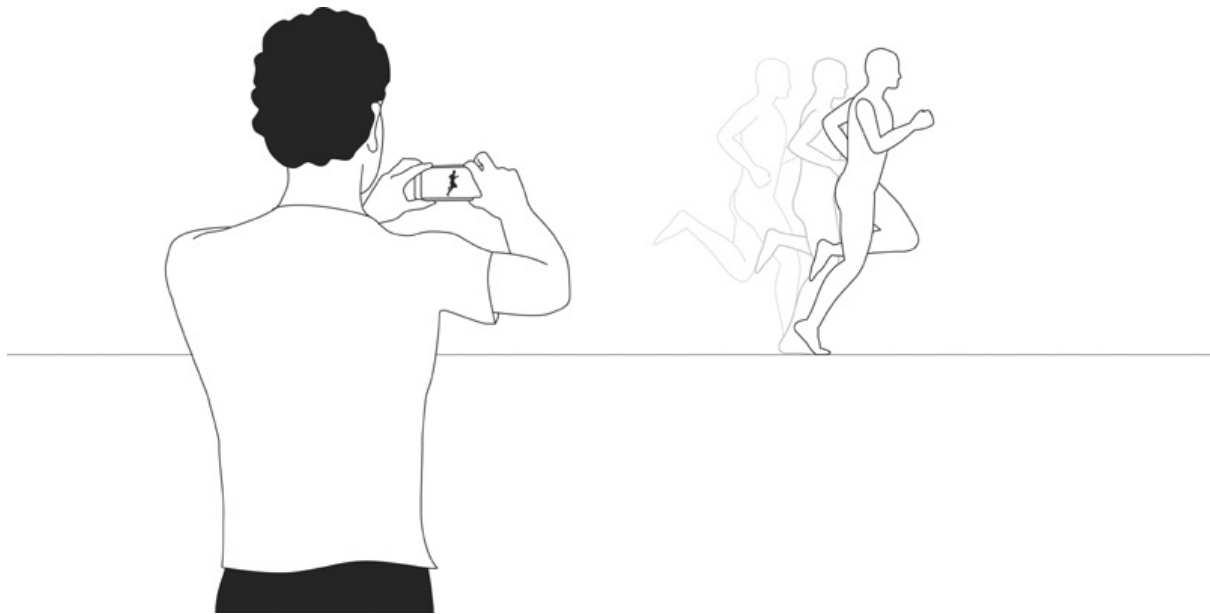
In questo capitolo ci concentreremo su quelli che, a mio avviso, sono i quattro principali errori nella corsa che la maggior parte delle persone commette, uno per ciascun pilastro.

Prendere coscienza di questi aspetti fondamentali vi permetterà di cogliere la ragione che sta alla base dell'insorgere di numerosi infortuni, del mancato raggiungimento dei vostri obiettivi sportivi e, soprattutto, vi aiuterà a focalizzare gli sforzi nella giusta direzione, sempre avendo ben chiaro lo scopo finale di imparare a vivere la corsa come fonte di piacere e di benessere, godendo appieno di tutti i benefici che questa attività può portare.

L'analisi video della tecnica di corsa

Prima di intraprendere qualsiasi percorso di cambiamento è necessario però essere consapevoli di ciò che si sta facendo. Riprendersi e rivedersi in video è un processo fondamentale per capire se il gesto motorio che si sta compiendo è eseguito correttamente o meno. Oggi, per fortuna, abbiamo molti strumenti a disposizione per poter effettuare questa analisi in modo semplice e accessibile a tutti.

Domandate a un amico, a un compagno di squadra o a un conoscente di aiutarvi a ottenere un video della vostra corsa, di riprendervi mentre correte a una velocità leggermente inferiore a quella che terreste in gara per una distanza di circa dieci metri, in modo da avere una ripresa che duri qualche secondo. Chi riprende dovrà stare fermo, con una inquadratura fissa, mentre voi passate di corsa davanti all'obiettivo. Potete utilizzare uno smartphone, una videocamera o un tablet.



Poi, una volta a casa, rivedete con calma il video a rallentatore, fermando ogni fotogramma, così da rendere più semplice studiare distintamente le diverse fasi della corsa e notare gli atteggiamenti, le posture e persino le espressioni che adottate mentre correte.

Soffermatevi in particolare sui quattro pilastri visti in precedenza, che saranno i primi aspetti su cui andremo a lavorare. Analizzateli uno a uno utilizzando le indicazioni che troverete nei paragrafi seguenti.

Ricordate: prendere consapevolezza di cosa si sta sbagliando è il primo, fondamentale passo verso il miglioramento della vostra tecnica di corsa.

Errore n. 1 - Postura

Se dovessimo scegliere di correggere o di porre la nostra attenzione su un solo aspetto della corsa, questo sarebbe senza ombra di dubbio la postura.

Come abbiamo visto nel capitolo precedente, essa gioca un ruolo importantissimo nel movimento umano e ancora di più nella corsa. È la vera base di tutto e deve essere il primo pilastro su cui lavorare in modo specifico e approfondito, inserendo gli esercizi visti in precedenza all'interno di ogni sessione di allenamento. Anche quando, attraverso la pratica, sarete riusciti a correggere la postura, sarà in ogni caso importante continuare periodicamente a ripetere questi esercizi per far mantenere al vostro corpo la fondamentale abilità acquisita.

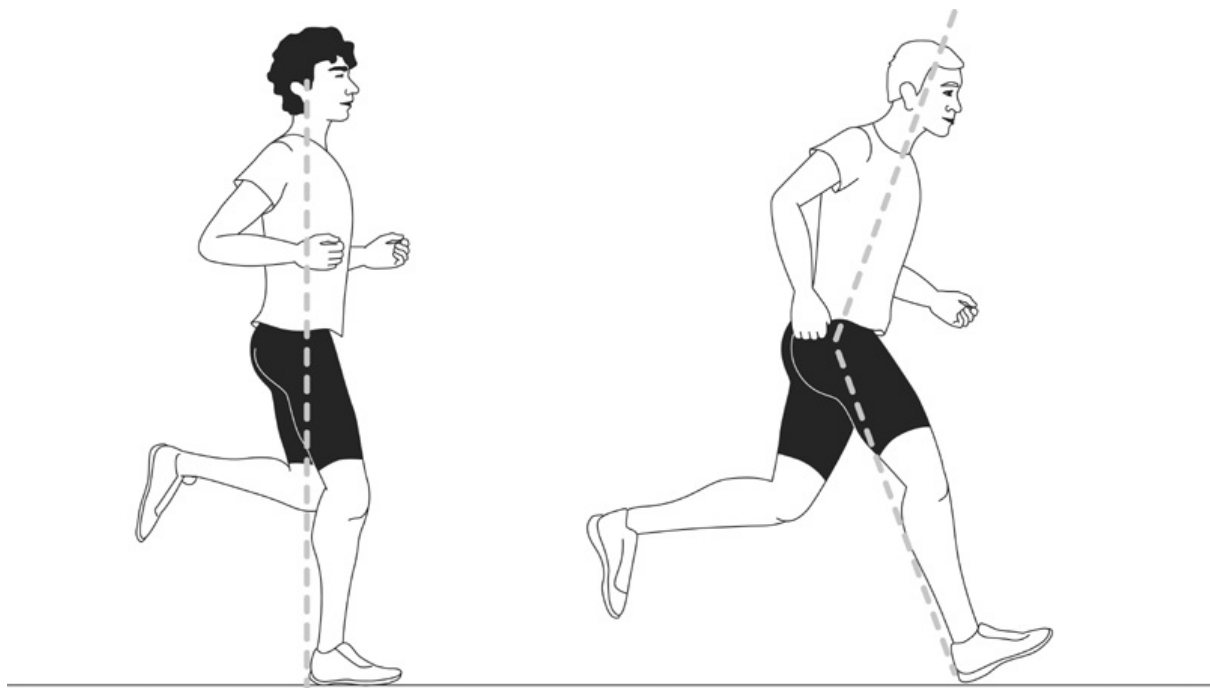
Dirette conseguenze di una postura scorretta possono essere tutti gli errori legati agli altri pilastri, poiché correre con una postura errata impedisce di utilizzare in modo funzionale ed efficiente le catene muscolari specifiche della corsa.

Riportando quest'ultima alla sua naturalità, invece, noterete che molti altri aspetti seguiranno a cascata, in un miglioramento progressivo e sempre più evidente. L'appoggio, per esempio, è proprio uno di quegli aspetti la cui corretta esecuzione dipende innanzitutto dalla postura.

#### ESERCIZIO: ANALIZZARE LA PROPRIA POSTURA

Osservate il video della vostra corsa e in particolare soffermatevi sul fotogramma in cui viene immortalato il momento dell'appoggio, l'esatto istante in cui il vostro piede sfiora il terreno: com'è la postura durante questa fase?

Tracciate una linea che parte dalla testa, passa per il baricentro e termina sul piede di appoggio. È dritta, come si vede nell'immagine qui sotto a sinistra? Se questa linea è vicina a una retta, allora complimenti, state adottando una postura corretta! Se invece la linea si spezza in modo simile all'illustrazione di destra, la vostra postura è errata e vi consiglio di concentrarvi subito sugli esercizi per correggerla che abbiamo visto nel capitolo precedente.



## Errore n. 2 - Ritmo

Un altro errore classico e facilmente osservabile nella maggior parte dei corridori è quello legato al ritmo mantenuto durante la corsa, definito anche cadenza.

Come vi ho già detto, il ritmo si misura in bpm (battute al minuto) ed equivale al numero di appoggi dei piedi effettuati in ogni minuto di corsa. Spesso a un'errata postura corrisponde un ritmo di corsa molto lento, che si attesta in media attorno a un range compreso tra i 150 e i 160 bpm.

Correre a frequenze tanto basse può essere considerato un errore, in quanto non permette di utilizzare in modo funzionale ed efficiente la muscolatura coinvolta nel gesto e, soprattutto, i nostri tendini, comportando così un'elevata dissipazione di energia a ogni impatto col terreno.

L'estremo opposto, il mantenere un ritmo troppo elevato, superiore ai 190 bpm, è un errore ben più raro, ma che causa altrettanta inefficienza e spreco di energia. È molto facile inoltre, in entrambi i casi, che a una cadenza errata corrisponda anche un appoggio non corretto, una postura sbagliata e una notevole tensione muscolare.

Fate attenzione poi a non confondere il passo al chilometro (ossia la velocità al chilometro) con la cadenza (che è il ritmo di corsa). Una domanda che mi viene fatta spesso è come siano correlate cadenza e velocità. La risposta è che non sono correlate, o meglio, lo sono solo in minima parte.

Vi faccio un esempio concreto: io potrei correre a un ritmo compreso nel range 174-180 anche da fermo, a un passo piuttosto lento (7' al km) o più



veloce (5' al km). A variare sarebbe solo l'ampiezza della mia falcata, mentre il numero di passi al minuto che adopererei sarebbe in entrambi i casi molto simile.

Non dovete quindi pensare che più vado piano e più dovrò abbassare il numero di appoggi. Questo porterebbe a trasformare ogni impatto in un urto maggiormente anelastico, perdendo così efficienza ed elasticità e non sfruttando appieno le nostre peculiari strutture.

Allo stesso modo, incrementando la velocità non arriveremo ad aumentare radicalmente il numero di appoggi, ma si modificherà di poco il range funzionale entro cui stare per massimizzare l'efficienza della corsa.

Un esempio pratico lo troviamo nel fatto che anche raggiungendo le eccezionali velocità dei campioni olimpici (2'50" al km per esempio) il numero di appoggi difficilmente supererà i 185-190 al minuto.

#### ESERCIZIO: COME CALCOLARE IL PROPRIO RITMO

Contate quanti passi fate in un minuto di corsa a una velocità comoda da mantenere. Così facendo otterrete subito, in modo semplice e veloce, la vostra cadenza in bpm. Ripetete la misurazione in momenti diversi per avere una media quanto più realistica possibile.

Attorno a quale valore si aggira? Quanto si discosta dal range di bpm ideale?

### Errore n. 3 - Tensione muscolare

Nella maggior parte dei corridori la tensione muscolare nella parte superiore del corpo è così accentuata da essere facilmente osservabile a occhio nudo.

Pensate che spesso si può riscontrare persino nell'espressione del volto, che appare contratto e sofferente. Questo elemento va a compromettere pesantemente sia la postura sia altri aspetti chiave della tecnica di corsa.

Inoltre, la stessa tensione che si osserva su spalle e braccia si rispecchierà anche in corrispondenza degli arti inferiori, soprattutto a livello di piedi e caviglie, rendendo più rigida tutta la corsa e portando a un notevole dispendio di energie e a un maggior rischio di infortuni, in particolare se si sta correndo in natura e in discesa.

Un muscolo teso non è infatti in grado di lavorare correttamente, anche perché non sarà elastico, consumerà energia e non potrà contrarsi e distendersi come natura vuole.

Il rischio è in questo caso duplice: oltre alla maggiore probabilità di andare incontro a infortuni, anche le performance risentono negativamente di

un'eccessiva tensione muscolare, facendoci correre con il freno a mano tirato.

Molti sono capaci di tendere un muscolo, ma pochi sono in grado di rilassarlo, e acquisire coscienza di questo gesto è decisamente più complesso. Anche qui entra in gioco una capacità motoria che abbiamo perso negli anni e che non abbiamo più dovuto padroneggiare, soltanto perché non ci è più stato richiesto di utilizzarla.

Le posizioni spesso errate assunte nella quotidianità portano alla tensione di diversi gruppi muscolari che poi restano contratti per tutta la giornata e, quindi, anche nella corsa, come il trapezio, un muscolo che gioca un ruolo importantissimo sul relax della parte superiore del corpo.

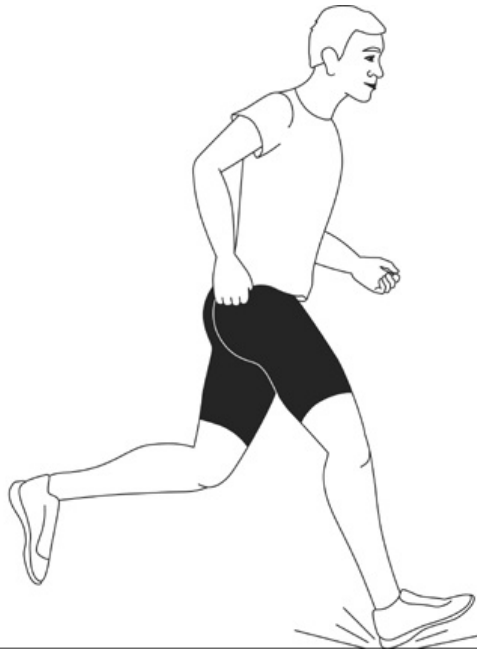
#### ESERCIZIO: COME RICONOSCERE LA TENSIONE

Riprendete il filmato che vi immortalava mentre correte e osservatevi, fotogramma per fotogramma: come sono le vostre braccia, le spalle, le mani? Sono tese o rilassate?

Avete le dita chiuse a pugno, le spalle alte, le braccia tese e in una posizione che sembra, alla vista, poco favorevole ed efficiente? Avete appena individuato una nuova e fondamentale area su cui lavorare.

#### Errore n. 4 - Appoggio del piede

Fortunatamente, si sta sempre più diffondendo la consapevolezza che atterrare con il tallone, con il piede a martello e il ginocchio in iperestensione è un grave errore che può portare, con il passare del tempo, all'insorgere di numerosi problemi.



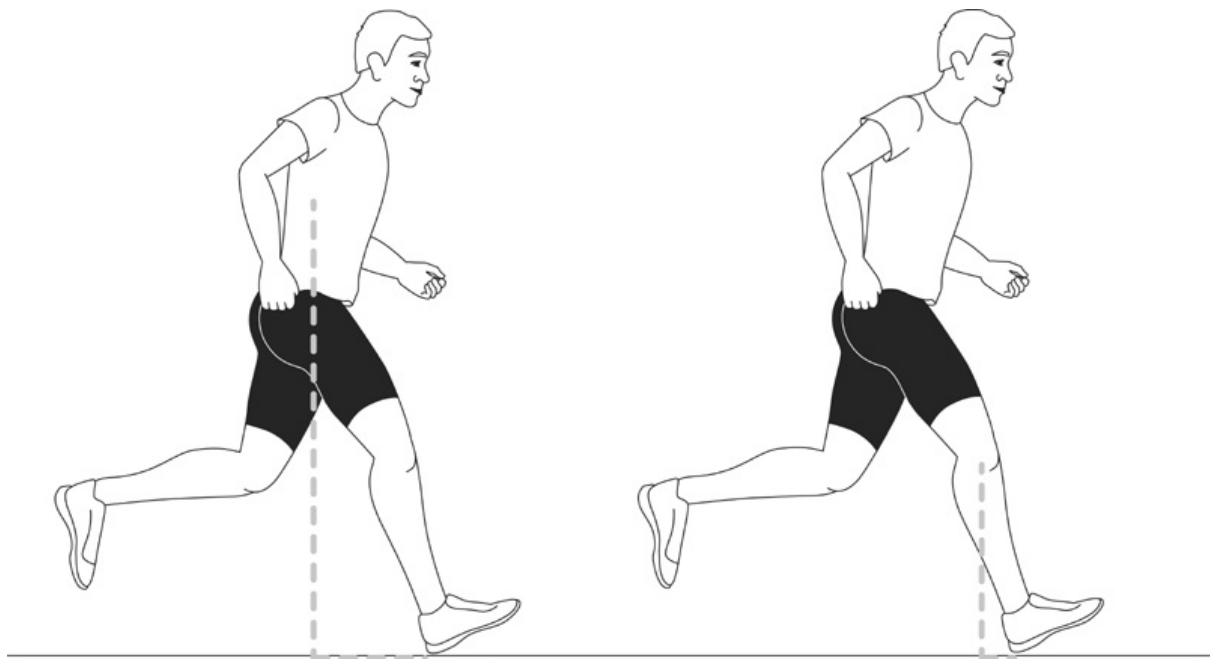
Poggiando il piede in quel modo, il nostro corpo non può assorbire correttamente l'impatto, che si ripercuote, quindi, su altre strutture corporee non adibite a riceverlo, come per esempio le ginocchia.

Tuttavia, non è importante soffermarsi soltanto su «come» si appoggia il piede, bensì è necessario capire «dove» lo si appoggia, quale sia la distanza tra il punto di atterraggio e la proiezione del nostro baricentro a terra.

Un appoggio fuori dalla proiezione del proprio baricentro, in inglese definito con il termine *overstriding*, infatti, è un sostegno scorretto che aumenta in maniera esponenziale il rischio di infortunio, oltre a ridurre considerevolmente l'efficacia e l'efficienza della corsa.

C'è anche un altro *overstriding* di cui dobbiamo preoccuparci, ed è quello più pericoloso, a mio avviso, per articolazioni come le ginocchia e per le strutture della bassa gamba.

Se abbiamo identificato il primo *overstriding* come la distanza tra la proiezione del bacino a terra e il punto di atterraggio del piede, andiamo a definire questo secondo *overstriding* come la distanza tra la proiezione del centro del ginocchio a terra e il punto di atterraggio del piede.



Come potete ben vedere dall'immagine, non è difficile capire il pericolo a cui sottoponiamo parti del corpo che non sono affatto destinate a quei movimenti e a sopportare quegli stress e quegli impatti. Facendo un rapido calcolo, in una corsa di un'ora una persona, in media, compie oltre diecimila passi, diecimila appoggi, quindi. Impattare in quel modo a terra per più di diecimila volte quando indossate le scarpette e uscite a correre, non può portare ad altro, prima o poi, che a un infortunio.

Non solo, potete notare come correndo in questo modo stiate limitando di gran lunga le vostre performance. Sappiate che, frenando così a ogni passo, vi state negando la possibilità di migliorare i vostri tempi.

Altro grossolano e pericoloso errore è quello di appoggiare, all'opposto, sulla punta del piede o completamente sull'avampiede. Il rischio di infortunarsi, infatti, aumenta quando non si permette al tallone nemmeno di sfiorare o toccare terra e si appoggia quindi soltanto sull'avampiede o, ancora peggio, sulla punta del piede.



#### ESERCIZIO: VALUTARE L'APPOGGIO

Fermate il video al fotogramma esatto in cui appoggiate il piede a terra. Ora descrivete il vostro appoggio: è di avampiede, di punta o di tallone? Tenete il piede a martello? Com'è il ginocchio, completamente disteso o leggermente piegato? Dove si trova rispetto alla proiezione a terra del vostro baricentro?

In questa fase cercate solo di acquisire consapevolezza di come appoggiate il piede e, mi raccomando, non fate nulla per correggere eventuali atteggiamenti errati che riscontrerete perché, come detto, ogni sforzo consapevole in tal senso potrebbe portarvi soltanto a enfatizzare un comportamento errato.

Al contrario, eseguendo semplicemente gli esercizi di perfezionamento dei primi tre pilastri, l'appoggio del piede ne gioverà di conseguenza.

#### Nuove lenti con cui guardare il mondo

Da oggi iniziate a studiare le persone che corrono che incontrate in diversi contesti con queste nuove lenti e fate caso agli errori che la maggior parte di loro commette. Vi stupirete di quello che comincerete a notare, ora che siete corridori consapevoli!

Adesso che avete già fatto diversi step di consapevolezza, iniziando a comprendere cosa funziona davvero e cosa no, cosa significa «correre naturale» e soprattutto quanti errori e abitudini sbagliate vi siete portati dietro negli anni, è necessario un piccolo approfondimento sul non abusare di queste conoscenze.

Per il momento è infatti fondamentale che vi limitiate a eseguire i compiti motori mostrati e volti a migliorare la vostra corsa, e che non cadiate nell'errore di credere che basti aver letto questo libro per aver compreso il mondo della corsa, che, credetemi, è incredibilmente vasto e molto più complesso di quanto queste pagine possano spiegare.

Principalmente perché correre ha a che fare con l'essere umano... e in fondo cosa c'è di più complesso del capire come funzioniamo davvero?

Vorrei quindi mettervi in guardia dall'ipersemplificazione di certi concetti: saper eseguire gli esercizi non significa aver capito tutta la complessità che c'è dietro.

Pertanto, in questa prima fase, mi sono limitato a offrirvi dei compiti motori che vi porteranno a migliorare risparmiandovi gli anni di studi ed esperienza che mi sono costati per arrivare a creare questo metodo.

Scopo del libro è infatti rendervi dei corridori, non dei coach. Lavorate su voi stessi seguendo le indicazioni che vi darò. Non cadete nel tranello di pensare di aver capito tutto.

Allo stesso modo, non finite nella rete di molti coach improvvisati, persone che si sono assegnate il titolo dopo aver seguito qualche seminario o letto un libro; lavorare con gli esseri umani è molto più complesso e richiede un'esperienza di anni, oltre che una forte passione (oserei dire quasi ossessione) per questa disciplina.

Così, quando vi affidate a qualcuno, assicuratevi sempre di capire da dove hanno origine le sue conoscenze, con chi ha studiato, da quanti anni esercita, da dove trae i suoi metodi, quante persone ha seguito e con che risultati. Non lasciatevi ingannare da presentazioni e paroloni complessi, sfidatelo sulle sue conoscenze, siate critici e ricordate che le testimonianze e i successi delle persone da lui seguite sono per voi la miglior garanzia.

Parte terza  
Hardware: ristruttura il tuo corpo

## Rivendica la tua natura

«La corsa non è uno sport, ma una necessità biologica.»

YIANNIS KOUROS

### La tecnica non basta

Dopo aver approfondito la componente software del metodo Correre Naturale, procediamo con il secondo elemento del trio: l'hardware.

Ora conoscete quali sono gli errori che commettete durante la corsa e avete appreso come porvi rimedio, grazie a degli esercizi che vi permetteranno, con la pratica costante, di correggere la vostra corsa portandovi ad acquisire una tecnica corretta.

Ebbene, tutto ciò è fondamentale, ma è solo una parte del metodo. Infatti, a poco serve possedere la miglior tecnica di corsa al mondo se non avete poi delle strutture corporee in grado di sostenerla. Mi riferisco a muscoli, tendini, ossa, legamenti e articolazioni in grado di supportare il corretto gesto della corsa per ore o per chilometri.

La tecnica da sola quindi non basta, anzi, se decideste da ora in avanti di concentrarvi soltanto su di essa probabilmente incorrereste ben presto in qualche infortunio.

Il motivo è semplice: il vostro corpo non è più abituato a correre bene, si è adattato allo stile di corsa che avete praticato per anni e il nuovo modo di eseguire questo gesto, per quanto sia quello corretto e naturale, coinvolgerà in modo diverso le vostre strutture. Sarà necessario uno sforzo di adattamento per il corpo, che si troverà ad avere a che fare con nuovi gesti, un nuovo uso della muscolatura e dei tendini, un impatto e carichi differenti. Ma tutto ciò non deve scoraggiarvi quanto, al contrario, darvi fiducia!

Grazie al metodo Correre Naturale il cambiamento può avvenire in modo sicuro. Gli esercizi che affronteremo in questa parte saranno finalizzati proprio a preparare e ristrutturare il vostro corpo al fine di renderlo più forte e in grado di sostenere la nuova tecnica di corsa.

Ora vi dovrete quindi concentrare sul recupero di tutte le strutture che per



anni non avete utilizzato nel modo corretto cercando di riadattarle, e per questo sono necessari tanto il metodo quanto il vostro tempo e la vostra pazienza nell'applicarlo. Però vi assicuro che da tutto ciò ricaverete grandi soddisfazioni e un corpo nuovo e più efficiente.

## Ritornare padroni del proprio corpo

Ogni essere umano ha una storia personale differente da quella di chiunque altro. Ognuno di voi è stato ed è tuttora fortemente influenzato dal proprio habitat e dalla vita quotidiana, lavorativa, sportiva e personale. Questo si riflette, come è ovvio, nel percorso di riabilitazione delle vostre strutture corporee, con la conseguenza che alcuni di voi saranno più rapidi e facilitati di altri nel riacquisire certi schemi motori o nel padroneggiare determinati esercizi, in base alla particolare situazione di partenza e alla storia pregressa di ognuno.

Tuttavia vi assicuro che tutti, con la giusta pratica, potrete riottenere un corpo funzionale e in grado di muoversi bene; un corpo, insomma, da essere umano.

Una cosa che purtroppo noto sempre più spesso è che, come vi ho già anticipato nei capitoli precedenti, a prescindere dalla corsa, molte persone non sono nemmeno in grado di stare in piedi o di camminare correttamente. Sono gesti che diamo per scontati avendoli acquisiti in tenera età, e, poiché li abbiamo praticati per decenni, crediamo forse con un pizzico di ingenuità di saperli eseguire automaticamente nel modo corretto.

Ma non è così, e gli effetti del camminare male e del non tenere una buona postura quando si sta in posizione eretta sono ancora più subdoli di quelli procurati da una tecnica di corsa scorretta. Essi si manifestano infatti con tutti quei dolori, più o meno intensi, che avvertiamo nel corso della giornata, quando ci alziamo la mattina, quando ci spostiamo o, per esempio, quando solleviamo dei pesi.

I fastidi che molte persone avvertono nel quotidiano non dovrebbero essere bollati come normali o considerati frutto dell'età, bensì come dei veri e propri campanelli d'allarme che ci segnalano che qualcosa non va nell'uso del nostro corpo, che qualcosa necessita con urgenza di essere corretto.

Con il metodo Correre Naturale, quindi, non solo potrete permettervi di correre nel modo giusto, ma al tempo stesso recupererete anche la vostra abilità di camminare, di stare in piedi, di accosciarvi e aumenterete la forza funzionale e il vigore del vostro corpo. Perché il mio scopo, prima ancora di farvi diventare dei corridori eccezionali, è quello di aiutarvi a tornare a essere dei veri uomini!

Nelle prossime pagine andremo a trattare quindi un altro aspetto fondamentale del metodo: il recupero del nostro corpo, delle nostre strutture fisiche, della nostra «macchina».

È molto importante che non vi demoralizzate, specie all'inizio, soprattutto se vi accorgete di esservi lasciati un po' andare nel corso degli anni, se sentirete di non avere più quel corpo da aborigeno, quel corpo naturale che vi dovrebbe appartenere.

Grazie agli esercizi illustrati in questo libro, passo dopo passo, vi accorgete dei cambiamenti straordinari che il vostro corpo è in grado di fare, a prescindere dall'età o dal passato, e imboccherete la giusta strada verso il raggiungimento della forma migliore e il completo recupero del vostro benessere.

In questa parte ci focalizzeremo sul recupero della mobilità articolare, sullo sviluppo della forza funzionale e, infine, su uno degli strumenti principali che la natura ci ha messo a disposizione, da riscoprire e valorizzare, e di cui dovrete imparare a prendervi cura quotidianamente: i vostri piedi.

## Il recupero della mobilità articolare

«Non è questione di essere atletici, è questione di essere umani.»

DANIELE VECCHIONI

### Il subdolo costo della vita moderna

A volte può sembrare incredibile come dietro a un gesto relativamente semplice come quello della corsa si nasconda un mondo così vasto. La verità è che, per riappropriarci della corsa, dobbiamo riscoprire la nostra natura di esseri umani e questo va a toccare in modo profondo moltissimi ambiti della nostra vita. Perciò correre, per quanto possa sembrare semplice, non è affatto facile e, soprattutto, lo potrà diventare solo nel momento in cui tutti gli aspetti che abbiamo visto finora e che vedremo nel corso del libro saranno al loro posto.

Tra questi è impossibile non citare la mobilità articolare, elemento chiave per qualsiasi corridore e per qualsiasi essere umano! Una corretta mobilità ci permetterà infatti di avere un corpo in grado di svolgere agilmente i compiti motori che la vita quotidiana e la corsa richiedono.

Un'adeguata mobilità articolare è un altro di quegli elementi che sono andati scomparendo nella nostra società. Alcuni movimenti, un tempo fondamentali per la specie umana, sono diventati a mano a mano sempre più superflui e questo ha portato negli anni a una riduzione significativa di certi range di movimento che oggi ci impedisce di compiere dei gesti semplici e naturali.

Addirittura, anche in chi pratica regolarmente un'attività sportiva, stretching o altri esercizi analoghi, è possibile comunque notare certi impedimenti riguardo la mobilità articolare propria dell'essere umano.

Com'è possibile? La risposta è simile ad altre già fornite in questo libro ed è molto semplice: nella moderna pratica sportiva ci si concentra su esercizi di mobilità che vanno a sviluppare in modo specifico abilità necessarie per lo sport a cui sono mirati, ma vengono ignorate completamente quelle posizioni che invece vanno a lavorare sul nostro corpo al fine di mantenere le abilità di

cui necessitiamo nella vita quotidiana.

È inutile quindi concentrarsi su esercizi di stretching come il toccarsi le punte dei piedi a gambe tese o altri, più estremi, come la spaccata o il portare le gambe dietro la testa, se poi non si possiede la mobilità necessaria ad accosciarsi per raccogliere un oggetto da terra. E questo non è in alcun modo un esempio casuale.

Tramite i miei corsi, ho conosciuto diversi praticanti ed esperti di discipline come yoga, ginnastica o arti marziali, persone che con i loro corpi riuscivano a fare cose incredibili, ma che si trovavano poi in difficoltà nell'eseguire le posizioni più semplici, quelle proprie di un essere umano funzionale. Con questo chiaramente non voglio dire che sia sbagliato o inutile praticare certe discipline, al contrario, sono attività eccezionali.

Tuttavia anche qui, come nella corsa, assicuriamoci innanzitutto di avere un corpo da esseri umani, prima di sviluppare e ricercare ulteriori e più specifiche abilità.

Non dovremmo mai dimenticare da dove veniamo, per cosa è progettato il corpo, come e perché dovrebbe muoversi. Se riusciremo a ricordarci questo principio non tralascieremo mai di mantenere in allenamento le strutture corrette, e il nostro corpo ne guadagnerà presto in salute e forma fisica.

## Se non lo utilizzi lo atrofizzi

Una regola che Madre Natura ha cercato di impartirci nel corso dei secoli è quella di avere cura del nostro corpo e non dare nulla per scontato, perché potremmo finire col perderlo. Questo è tanto più vero nell'ambito del movimento e, in particolare, della mobilità articolare.

L'uso sporadico o nullo di certi movimenti e delle relative articolazioni coinvolte ha portato inevitabilmente alla loro atrofizzazione, con una conseguente perdita di funzionalità.

In natura, come l'evoluzione ci insegna, ciò che non serve o non viene utilizzato per molto tempo tende a scomparire.

Ma perché al giorno d'oggi stiamo assistendo a una graduale perdita nella mobilità articolare dell'essere umano, almeno per quanto riguarda le popolazioni dei Paesi cosiddetti occidentali, come Europa e America del Nord?

Ebbene, se guardiamo alla nostra storia, in origine gli esseri umani erano costretti a usare il corpo per cacciare, raccogliere e scavare alla ricerca di radici o altri cibi commestibili; in sostanza, dovevano muoversi quotidianamente al solo scopo di non morire di fame.

A questo andrebbero poi aggiunti occasionali spostamenti o vere e proprie

migrazioni, lotte tra tribù e altre componenti che di certo rendevano la vita dei nostri antenati un vero e proprio concentrato di movimento. Non si allenavano un'ora al giorno, la quotidianità era il loro allenamento, la loro palestra, e possedevano corpi perfettamente funzionali e preparati a sostenerla.

Al contrario, noi moderni ci siamo circondati di comodità e comfort tanto da poterci permettere il lusso di non doverci muovere per soddisfare a volte anche le più basiche necessità. Non solo per molti di noi non c'è più alcun bisogno di cacciare, raccogliere o scavare alla ricerca di sostentamento, ma ormai il cibo stesso può arrivare direttamente a casa, eliminando anche quel minimo spostamento necessario per acquistarlo, che molti preferiscono oggi colmare con la macchina, anziché, per esempio, sfruttare l'occasione per una salutare camminata.

La nostra quota di attività fisica giornaliera è diminuita enormemente anche solo rispetto a un centinaio di anni fa, e questo sta avendo, com'è inevitabile, gravi conseguenze sulla nostra salute, sulla muscolatura e su tutto il resto dell'apparato motorio.

## La sedia ci sta uccidendo

Non solo, dunque, le occasioni che possiamo sfruttare per muoverci stanno diminuendo, ma molto spesso ci troviamo costretti per lunghi periodi di tempo in posizioni aliene alla nostra natura.

L'esempio più calzante in questo senso è quello della sedia, un oggetto di uso comune, forse troppo, che nel corso dei secoli sta acquisendo sempre maggiore importanza all'interno della quotidianità.

Gli esseri umani non sono nati per stare seduti, e di sicuro nemmeno per passare ore e ore di fila su una sedia, cosa che oggi è piuttosto comune. Al movimento stiamo pian piano preferendo la sedentarietà con cui, volenti o nolenti, ci troviamo spesso ad avere a che fare. La sedia sta infatti assumendo un ruolo principale nella maggior parte dei luoghi di uso comune, tra cui casa, ufficio, locali e mezzi pubblici.

Purtroppo, la posizione a cui essa ci costringe, creando sul corpo due angoli retti che lo portano ad assumere una posizione innaturale, tende nel tempo a indebolire tutta la nostra muscolatura, facendoci perdere in forza ed elasticità e, infine, rendendoci in qualche modo dipendenti da essa.

Più ci indeboliamo, infatti, più la posizione eretta sarà dura da mantenere, in quanto muscoli e scheletro troveranno sempre più difficoltà a contrastare efficacemente la forza di gravità e, di conseguenza, sarà più invitante l'idea di sederci.

È bene però fare molta attenzione a questo circolo vizioso, in quanto il

nostro corpo, trovandosi a poter scegliere, cercherà la via che gli farà conservare maggiori energie (la sedia dunque), ma un atteggiamento simile, di sicuro utile per un essere umano in natura con lo scopo di sopravvivere, può essere deleterio in una società come quella di oggi, dove si vive costantemente in surplus calorico e in deficit di movimento.

Dovete quindi essere voi in questi frangenti ad autoimporvi di passare più tempo in piedi, alzandovi di più e con maggior frequenza, e non lasciandovi ingannare da una falsa sensazione di comfort che in realtà è solo pigrizia camuffata.

Come se ciò non bastasse, consideriamo inoltre che la posizione seduta sovraccarica la colonna molto più della stazione eretta, tanto da essere diventata la causa di numerosissimi disturbi dell'era moderna. Problematiche del tutto sconosciute in passato e ignote ancora oggi nelle aree del mondo dove lo stile di vita è rimasto simile a quello naturale.

Invece, nei Paesi industrializzati, l'incidenza dei problemi alla colonna vertebrale (lombalgia, sciatalgia, cervicalgia, cefalea miotensiva, discopatia eccetera) va dal 75 al 90%, contro il 7-18% circa dei Paesi non industrializzati. E questi sono soltanto alcuni degli inevitabili e numerosissimi effetti collaterali e rischi della sedentarietà, tra i quali cito a titolo di esempio emorroidi, scoliosi, cefalea e contratture muscolari.

Purtroppo la sedentarietà è un rischio subdolo, in quanto il danno non viene percepito all'istante e per questo difficilmente se ne identifica la causa; infatti, pur avvertendo fastidi da seduti, i sintomi più gravi si verificano in seguito, quando cioè si utilizza la colonna per muoversi e, quindi, quando il danno è già stato fatto.

Oggi più che mai, dunque, è diventato necessario re-insegnare alle persone a compiere movimenti di mobilità articolare corretti e naturali, al fine di combattere tutte quelle abitudini errate che nella società moderna si fanno sempre più forti e che, se non rettificate in tempo, potranno portare a numerosi infortuni.

## Lo squat naturale: una posizione vitale

Sebbene gli atteggiamenti fisici assunti dall'essere umano possano variare di molto a seconda di genere, età, etnia, condizione sociale, culturale, ambientale o periodo storico di appartenenza, vi sono alcune posizioni e schemi motori che non hanno subito mutamenti sin da quando abbiamo assunto la stazione eretta (alcuni addirittura sin da epoche precedenti) e che ci hanno invece accompagnato nella nostra evoluzione, fino a diventare veri e propri segni distintivi della specie umana.

In questo libro ho deciso di focalizzare la mia attenzione su quella che ritengo essere in assoluto una tra le posizioni principali, fondamentali e non negoziabili per la specie umana: lo squat naturale o, tradotto, la posizione di accosciata completa. Lo squat naturale è quella postura in cui il peso del corpo è scaricato sui piedi, come per la stazione eretta, ma in cui le ginocchia e le anche sono piegate.

La posizione di squat naturale (ancora una volta l'aggettivo naturale si rivela necessario per non confondere questo movimento con lo squat oggi insegnato in molte palestre e centri fitness) è per noi esseri umani un gesto che iniziamo a compiere già in tenera età. Questa posizione presenta infatti dei vantaggi strutturali notevoli per il corpo, tanto che spontaneamente la ricerchiamo fin da piccoli e potremmo definirla la posa che Madre Natura ha scelto per permetterci di svolgere una serie di compiti e di attività fondamentali, tra cui:

- *riposare*: permettendo inoltre un'ottima azione di stretching e allungamento;
- *mangiare*: assieme allo stare in piedi e seduti per terra;
- *assolvere ai bisogni fisiologici*: il water è a tutti gli effetti un'invenzione relativamente recente nella storia umana e non ancora diffusa a livello globale;
- *sollevare oggetti*;
- *raccogliere*: azione fondamentale nel nostro passato di cacciatori-raccoglitori;
- *piantare, seminare e, più in generale, lavorare il terreno*: ruolo chiave nell'attività agricola;
- *lavorare*: in particolare qualora sia richiesta una posizione stabile che consenta di esercitare in modo efficace la propria forza;
- *lavarsi*;
- *partorire*.

E l'elenco potrebbe continuare.

Come si può vedere, tutte queste sono azioni basiche per la specie e hanno giocato un ruolo chiave nella nostra evoluzione.

Sono azioni che ci permettono automaticamente di tenere allenato il nostro squat e, di conseguenza, tutta la muscolatura e le strutture impegnate nel suo svolgimento, attuando in questo modo una vera e propria manutenzione di articolazioni, tendini, muscoli e ossa, come nessun'altra posizione è in grado di fare.

Lo squat diventa così molto più che una semplice posa, quasi un vero e

proprio patrimonio genetico, una risorsa che Madre Natura ci insegna a usare sin dalla più tenera età e che, in linea teorica, ci costringe a mantenere attiva per tutta la vita.

## Lo squat nel mondo

In quanto posizione fondamentale della specie umana, è semplice ritrovare lo squat all'interno di ogni cultura apparsa sulla Terra, sebbene nel corso del tempo sia stato sfruttato in contesti leggermente diversi a seconda della zona geografica.

Se ci rechiamo infatti in Asia, Africa o America del Sud, l'uso dello squat è ancora molto comune, tanto da ritrovarlo in diverse pratiche, dalle danze tradizionali fino agli esercizi per la salute o alle discipline marziali.

Soprattutto lo si può ancora osservare nel suo uso più primitivo all'interno della vita quotidiana. Non è infatti inusuale in questi Paesi sedersi in squat anche solo per riposare le gambe o rilassare la schiena, utilizzando questa posizione anche per attendere l'arrivo di autobus e treni, per mangiare o per svolgere dei lavori.

Ho potuto notarlo io stesso, in particolare in Africa e nel Sudest asiatico, quando ancora non ero pratico della posizione di squat naturale e del suo impiego. Mi sono infatti trovato spesso in difficoltà in compagnia della gente del posto in occasione di pranzi, momenti di relax o lavoro: per loro il gesto più naturale e spontaneo era posizionarsi in accosciata, mentre per me era scomodo e innaturale.

Sono state simili esperienze dirette ad aprirmi gli occhi verso un corretto uso di questa e altre posizioni, a farmi capire quanto fossi io quello sbagliato in quel contesto umano e culturale, convincendomi che esiste un modo naturale di fare certe cose e che lì l'avevo trovato.

Al contrario, è nelle nostre aree geografiche e in quelle comunemente considerate di cultura occidentale che lo squat, purtroppo, ha perso la sua originaria valenza.

La diffusione della sedia e di altri comfort ci ha fatto assumere una serie di atteggiamenti e posture che a poco a poco hanno scalzato lo squat dalla sua funzione basilica per relegarlo a semplice esercizio da palestra, quasi sempre, peraltro, eseguito in modo assolutamente errato.

In particolare, negli ultimi cinquant'anni è diventato sempre più difficile trovare persone che facciano uso quotidiano della posizione di accosciata completa.

La nostra quotidianità ci invita piuttosto fin da giovani a stare seduti sui banchi di scuola, posizione che poi manteniamo a casa quando mangiamo,



studiamo al pc o guardiamo la tv, e ancora sui mezzi pubblici, in macchina, al lavoro. Spesso ci sediamo persino in palestra, tra macchinari di ogni tipo.

Queste routine hanno fatto dimenticare in modo progressivo al nostro corpo l'esistenza di una posizione così importante come lo squat, in quanto la nostra società è ormai strutturata ad «altezza sedia».

Proprio per questo l'accosciata completa non è più considerata un comportamento da premiare e incentivare, ma al contrario viene praticamente ignorata.

## Lo squat nell'evoluzione dell'uomo

Come abbiamo visto, lo squat è una parte fondamentale della nostra evoluzione ed è davvero complicato per i nostri corpi funzionare in modo ottimale se ci priviamo di tale posizione.

Fare squat fornisce inestimabili informazioni al nostro cervello su come organizzare le diverse parti del corpo: i piedi, le caviglie, le ginocchia, le anche, il busto eccetera.

Questo è facile da capire se osserviamo i bambini.

Un bimbo che non impara a eseguire in modo naturale lo squat durante la crescita difficilmente imparerà a camminare bene, e sarà anzi molto più soggetto di altri a imbattersi in alcune carenze motorie.

Al contrario, un bambino che apprende e mantiene nel corso della vita la posizione di squat naturale svilupperà maggiormente l'equilibrio, la mobilità articolare a livello di caviglie, ginocchia, anche e schiena e potenzierà e allungherà importanti tendini, muscoli e legamenti; ciò gli permetterà di crescere e di trasformarsi in un adulto in grado di muoversi con facilità, senza che sia limitato dall'atrofizzarsi delle giunture.

In particolare per gli atleti, lo squat naturale sviluppa e mantiene le abilità necessarie per far sì che il baricentro rimanga nella giusta posizione durante i gesti tecnici richiesti da diverse discipline (tra queste, in primis, proprio il podismo), consentendo di conservare una corretta postura e garantendo quindi il giusto appoggio del piede.

Lo squat non è un movimento negoziabile che possiamo permetterci di ignorare, al contrario, dobbiamo considerarlo essenziale per la natura stessa della nostra specie.

## Come si esegue uno squat naturale

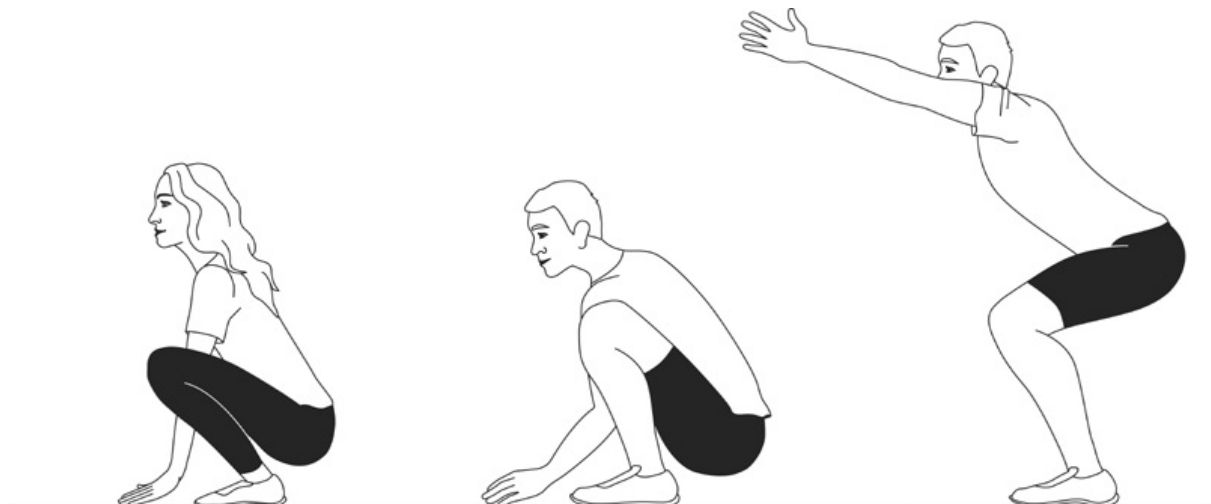
Innanzitutto, anche qui, non vi preoccupate se lo squat naturale è scomparso

dalle vostre vite. Vi posso assicurare che è una posizione assolutamente recuperabile e che, anzi, sarà per voi una piacevole sensazione quella di tornare a godere dei suoi benefici.

Ma adesso descriviamo in maniera specifica come va eseguito. Premettiamo che lo squat naturale è quella postura in cui il peso del corpo è scaricato sui piedi ma in cui le ginocchia e le anche sono piegate. All'opposto, nella posizione seduta il peso è scaricato almeno in parte sulle natiche, contro il suolo o un oggetto orizzontale, come per esempio la sedia.

Nella forma di squat biomeccanicamente corretta, la persona piega le gambe portando i glutei verso il terreno, allineando la colonna vertebrale e appoggiando la pianta di entrambi i piedi saldamente a terra.

Nell'immagine che trovate qui di seguito, potete vedere a sinistra il corretto squat naturale e, al centro e a destra, due tipici esempi di esecuzione errata della posizione. In quale di questi vi riconoscete maggiormente?



Vediamo ora alcuni punti fondamentali cui prestare particolare attenzione per l'esecuzione di uno squat corretto.

- *Apertura dei piedi:* posizionate i piedi all'apertura che più vi risulta naturale (sarà all'incirca la stessa ampiezza delle vostre spalle). I piedi non vanno mai disposti in modo perfettamente parallelo, quanto piuttosto con un'angolazione di dieci-trenta gradi verso l'esterno.
- *Distribuzione del peso:* dovete sentire il peso del corpo scaricato su tutto il piede, soprattutto sull'avampiede, con punto di maggior pressione tra il primo e il secondo metatarso. Non dovete assolutamente sentirvi in bilico sui talloni.
- *Apertura delle anche:* aprite bene le anche, non fate mai collassare le ginocchia o i piedi verso l'interno, in modo che il bacino sia libero di

rilassarsi e di scendere.

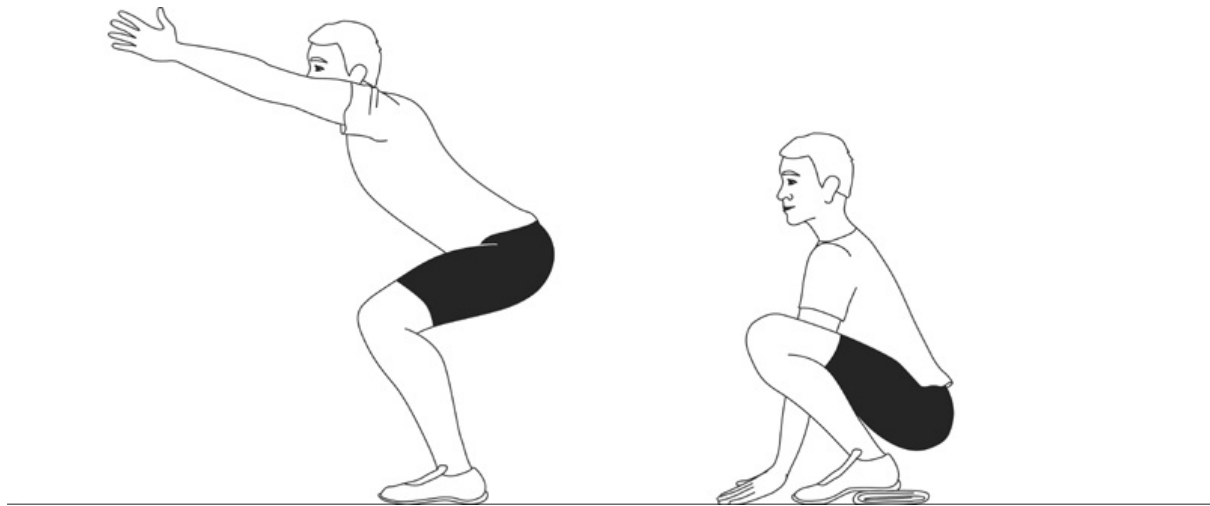
- *Allineamento della schiena*: alzate le braccia tese con i pollici verso l'alto. Questa è una posizione di check, di controllo, che serve a verificare che la schiena sia allineata e che abbiate la mobilità articolare necessaria a permettervi di mantenere la posizione corretta.



### Un trucco per chi non riesce: il rialzo sotto i talloni

Assumere questa posizione inizialmente non sarà affatto facile, soprattutto se, a causa del suo inutilizzo, avete perso la mobilità articolare necessaria.

Lavorateci partendo con un aiuto, un rialzo da posizionare sotto i talloni, scegliendo l'altezza più idonea alla vostra situazione attuale. Grazie a questo escamotage sarete in grado, fin da subito, di tornare a eseguire lo squat e potrete finalmente godere anche voi di questa vitale posizione. Nell'illustrazione di destra potete vedere come il semplice utilizzo di un rialzo sotto i talloni possa portarvi ad assumere la posizione corretta, anche se inizialmente non eravate in grado di scendere oltre il livello delle vostre ginocchia (immagine a sinistra).



Inizierete a potenziare parti del corpo fondamentali per la corsa e, allo stesso tempo, a sperimentare i numerosi benefici che ne derivano e che vedremo nel prossimo paragrafo.

In ogni caso, se non riuscite a stare in questa posizione comodamente e senza l'aiuto del rialzo, avete appena scoperto un vostro enorme punto debole: la mobilità articolare e il corretto range di movimento dell'articolazione tibio-tarsica, cioè della caviglia.

Vi consiglio di non ignorarlo, anzi, di venire a uno dei miei eventi o affidarvi a un professionista che saprà capire come permettervi di recuperare una corretta mobilità ed evitare così futuri infortuni.

## I benefici dello squat per il corridore

Una pratica quotidiana dello squat naturale può fare veramente tanto per voi.

E non soltanto in riferimento alla corsa, visto che i più immediati benefici li sentirete anche nello stare in piedi, nel camminare e nello svolgere molte altre azioni di base nella vostra quotidianità.

Per quanto riguarda nello specifico la corsa, invece, il compito dello squat è quello di tenere allenare quelle strutture fisiche che poi vengono coinvolte nel gesto motorio, dalle articolazioni della caviglia al ginocchio, fino alle anche.

Lo squat ci permette di mantenere sane tutte le aree che vengono sollecitate durante il movimento e, di conseguenza, ci aiuta a proteggerle da eventuali infortuni.

Nello specifico, ecco alcuni tra i principali benefici di una pratica costante dello squat:

- è il miglior esercizio di stretching per l'uomo;

- è un ottimo modo per mantenere sane le articolazioni di caviglie, anche e ginocchia;
- favorisce il potenziamento dei muscoli tibiali e dei muscoli degli alluci, importantissimi nella locomozione;
- garantisce la corretta manutenzione del tendine di Achille;
- offre benefici alla colonna vertebrale aiutando a prevenire problemi alla schiena;
- riallinea il bacino e resetta a livello motorio la corretta posizione del baricentro.

Come inserire lo squat nelle nostre giornate

*Quanto rimanere nella posizione di squat naturale?*

Non esiste un tempo giusto per tutti. Imparate ad ascoltare il vostro corpo, rispettatevi. Questo significa che per alcuni di voi all'inizio saranno sufficienti dieci secondi, per altri un minuto, altri ancora, invece, troveranno questa posizione estremamente comoda fin da subito!

L'importante è risalire in posizione eretta non appena iniziate ad avvertire i primi fastidi, senza mai esagerare. Vedrete che un po' per volta vi riabiterete a questa pratica naturale e, con il tempo, potrete rimanere comodamente in squat anche per diversi minuti.

*Quanto spesso effettuare lo squat?*

Inseritelo nella vostra quotidianità, più volte al giorno. Non è infatti una posizione che andrebbe tenuta troppo a lungo, poiché regala i suoi migliori benefici se eseguita più volte per brevi periodi di tempo.

Potete così iniziare a utilizzarla in abbinamento al riscaldamento prima di una sessione di corsa, in sostituzione allo stretching, al termine dell'allenamento per rilassare la muscolatura, per riposarvi durante una lunga sessione di corsa, una camminata o il trekking.

O, ancora, vi sono tanti altri momenti in cui sfruttarlo senza togliere tempo agli impegni quotidiani, per esempio mentre vi lavate i denti, mentre leggete un libro, mentre guardate la tv o conversate con qualcuno, al telefono o in casa: solo la fantasia è il vostro limite!

Come potete vedere non siete costretti a ritagliarvi del tempo per allenare questa posizione, il vero segreto è riuscire a inserirla nella vita di ogni giorno, abbinandola magari ad altri lavori, compiti o momenti liberi, ruolo a cui del

resto si presta particolarmente.

Ricordate: essere in grado di compiere un movimento basilare come lo squat non è atletismo, significa soltanto essere degli esseri umani funzionali.

## Lo stretching per la corsa

A prima vista non si direbbe, ma il mondo della corsa è vasto, spesso molto più di quanto ci aspettiamo al momento di muovere i primi passi verso questa attività.

Innumerevoli sono infatti le metodologie e i consigli che vengono dati da amici, compagni, siti, libri, riviste e allenatori. Ci sono poi aspetti collaterali non proprio inerenti alla corsa, ma che in qualche modo hanno guadagnato, a poco a poco, un posto di rilievo nei discorsi dei corridori perché ritenuti spesso fondamentali, e lo stretching è uno di questi.

È abbastanza comune, infatti, perdersi nella miriade di esercizi e di tipologie di stretching consigliati per la corsa, con il solo risultato che molte volte chi corre, dopo aver ascoltato di tutto, ha più domande che risposte sugli esercizi che dovrebbe fare: per quali muscoli, quando e quanto a lungo?

Simili interrogativi mi vengono posti molto spesso durante i miei seminari perciò voglio provare a dare una risposta secondo quello che è l'approccio del metodo Correre Naturale, fornendo le nozioni necessarie per poter comprendere l'argomento nella sua interezza.

Ecco di seguito le tre domande fondamentali da porsi prima di fare stretching.

1. Che muscolo sto allungando?
2. Per la corsa mi serve davvero allungare questo muscolo?
3. Ho veramente bisogno di questo esercizio?

Vediamole ora, di seguito, una a una nel dettaglio.

### *Che muscolo sto allungando?*

Non è necessario, per fortuna, aver sostenuto un esame di anatomia per potersi dedicare alla corsa! Tuttavia sarebbe importante conoscere o, almeno, avere un'idea più precisa della muscolatura maggiormente coinvolta nel gesto tecnico.

Prima di eseguire lo stretching, quindi, assicuriamoci sempre che l'esercizio fatto sia quello corretto per andare a sollecitare il muscolo o il distretto muscolare che ci interessa. Non assumiamo posizioni copiate da

video, libri o finalizzate ad allungare qualcosa, ma al contrario sinceriamoci sempre di sapere cosa sia quel «qualcosa».

### *Per la corsa mi serve davvero allungare questo muscolo?*

È una delle domande che di solito molti corridori non si pongono mai. Si dà spesso per scontato che lo stretching vada bene in termini generali, ma non è sempre così. Ci sono infatti muscoli che richiedono un'alta reattività ed esplosività durante il movimento, come il già citato gruppo degli ischiocrurali nel caso del richiamo della gamba durante la corsa. Questi muscoli, infatti, non traggono beneficio da una seduta di stretching pre-corsa, che rischierebbe anzi di ridurre l'esplosività del muscolo.

### *Ho veramente bisogno di questo esercizio?*

Si sa che ogni essere umano è unico nel suo genere, ma quello che spesso ignoriamo è che anche il «noi stessi» di oggi pomeriggio, per esempio, è diverso da quello di ieri, di domani o addirittura dal «noi stessi» di questa mattina!

Prima di iniziare una seduta di allenamento, e quindi anche di stretching, dedichiamo un po' di tempo a un piccolo check-up: come mi sento? Come stanno i miei muscoli? Sono stressato? Teso? E, se sì, in quali aree?

È infatti molto diverso andare a correre dopo aver passato le ore precedenti seduto in ufficio, piuttosto che farlo dopo aver trascorso quel tempo in piedi, camminando o comunque in movimento. Ciascuna situazione richiede un approccio diverso agli esercizi di allungamento, e addirittura alcune non ne richiedono proprio.

Cerchiamo quindi di dare al nostro corpo ciò di cui ha realmente bisogno e di non cadere in routine generiche, eseguite con il pilota automatico attivato.

### *Il miglior esercizio di stretching per il runner e per l'uomo*

Per tutte le sue caratteristiche intrinseche, lo squat naturale può essere definito a ragione il miglior esercizio di stretching in assoluto per la corsa, da eseguire sia prima sia dopo ogni sessione.

È infatti, come abbiamo visto, l'esercizio che garantisce un ottimale coinvolgimento e mantenimento delle strutture che saranno poi utilizzate nel movimento. Con tutte le sue varianti, lo squat può quindi costituire quella pratica complementare alla corsa da inserire prima e dopo i nostri

allenamenti, al fine di preparare il corpo al gesto o di rilassarlo in seguito a una sessione intensiva.

Con questa posizione farete lavorare la muscolatura, le articolazioni e le altre strutture del vostro corpo in modo sinergico, ottimale e soprattutto naturale!



## Forza funzionale

«Essere forti per essere utili.»

GEORGES HÉBERT

### Allenamento funzionale... a cosa?

Nel mondo del fitness e dello sport è scoppiato un vero e proprio boom: sempre più persone vogliono fare «allenamento funzionale» e sviluppare «forza funzionale» allo sport praticato, a questa o quest'altra disciplina, come per esempio la corsa.

Ma prima di approcciare qualunque tipo di allenamento funzionale finalizzato alla corsa, è bene innanzitutto capire quali siano gli esercizi davvero utili per prepararsi a sostenere il gesto corretto della corsa, e quali invece siano pressoché inutili, se non addirittura dannosi e controproducenti.

La differenza tra prepararsi in modo funzionale alla corsa e allenarsi in maniera da limitare le performance o, nel peggiore dei casi, aumentare il rischio di infortuni è infatti veramente sottile e, anche in questo caso, un approccio corretto all'argomento può evitarvi di cadere in errori che vi portereste avanti per anni.

Noi corridori siamo tutto sommato davvero fortunati ad amare questa disciplina.

Abbiamo sempre più conferme del fatto che l'essere umano si sia evoluto anche grazie alla sua abilità di correre e per questo motivo il migliore allenamento funzionale alla corsa, a differenza della preparazione per altri sport, coincide con il miglior allenamento funzionale all'essere umano, con la migliore preparazione specifica della nostra specie!

Sono fermamente convinto, infatti, che l'allenamento funzionale, quello vero, debba tener conto dello sviluppo e del mantenimento di gesti, posizioni, movimenti e abilità tipiche della nostra specie, tutte caratteristiche proprie della corsa.

Quando ci avviciniamo a nuovi esercizi, dobbiamo quindi prestare molta attenzione affinché questi non compromettano quelle abilità e funzioni che ci

caratterizzano per natura.

Vi porto un semplice esempio per spiegarmi meglio. Pensate a un cavallo: di sicuro sarete d'accordo con me se affermo che non è un animale evoluto per arrampicarsi sugli alberi. Eppure, poniamo per un istante di voler lanciare una nuova disciplina sportiva in cui lo scopo è far arrampicare i cavalli sugli alberi il più rapidamente possibile.

Di certo, con allenamenti specifici e potenziando la muscolatura necessaria al gesto, riusciremo in qualche modo a preparare un cavallo all'arrampicata più in fretta di altri suoi simili, facendone un campione di quella disciplina.

In ogni caso, siamo tutti d'accordo nell'affermare che il cavallo non è una specie che si è evoluta per l'arrampicata, no? Anzi, quel cavallo allenato in modo funzionale a scalare gli alberi avrà probabilmente perso la muscolatura e la mobilità necessarie per fare ciò che per sua natura dovrebbe fare, ossia trottare e galoppare. Avrà difficoltà nel passo, nel trotto o nel galoppo e i muscoli sviluppati per arrampicarsi gli saranno invece d'intralcio per altri movimenti.

Avremo magari cavalli più forti di altri, campioni olimpici nella disciplina di «arrampicata» ma che saranno animali miserabili e pieni di problemi, dolori e disagi nella loro quotidianità da equini.

Al di là dell'esempio volutamente paradossale, il concetto che desidero trasmettervi è che, così come non è per niente funzionale alla specie equina specializzarsi nell'arrampicata, allo stesso modo moltissimi allenamenti, discipline e movimenti che ci vengono oggi proposti non sono funzionali alla specie umana.

Una domanda che spesso mi viene posta a questo punto del ragionamento durante i miei corsi è: «Ma allora, siccome andare in bicicletta non rientra tra le caratteristiche evolutive della specie, non dovrei più pedalare?»

Assolutamente no, io stesso sono un triatleta e amo andare in bicicletta! Quello che sto cercando di dire, però, è che bisogna essere consapevoli che pedalare comporta degli adattamenti del corpo e dei muscoli non funzionali al nostro essere umani e che quindi è opportuno sapere come, eventualmente, compensare questa pratica.

E lo stesso vale per molti altri sport che prevedono movimenti, posture e utilizzo di attrezzi alieni a quella che è stata la nostra evoluzione in quanto specie umana.

Perché Madre Natura non si è mai posta il problema che noi, per spostarci, potessimo passare ore seduti su una bicicletta in una postura innaturale, e dunque non ci ha fornito né ha pensato di sviluppare le strutture preposte a sostenere quel gesto. Insomma, non lo premia.

Dobbiamo essere noi allora a diventare consapevoli di ciò che stiamo

facendo, conoscere e capire quali esercizi siano funzionali alla nostra specie e quali invece necessitino di essere compensati con altro.

Ciclisti professionisti che passano le loro giornate su una bicicletta fin da piccoli, per esempio, se non integrano con attività specifiche e mirate saranno persone con adattamenti fisici che porteranno a problemi motori nella quotidianità e nei gesti tipici dell'uomo, tra cui quello della corsa. Lo stesso vale per nuotatori agonistici o per atleti di altri sport in cui la specializzazione richiesta può compromettere altre funzioni motorie tipiche della nostra specie.

## L'importanza di sapere da dove si parte

Un altro messaggio che vorrei far passare è di prestare molta attenzione alla vostra situazione di partenza, prima di iniziare un qualsiasi programma di allenamento.

Vedo sempre più persone iscriversi a corsi ed eseguire esercizi di potenziamento senza prima aver sviluppato le strutture di base per poter sostenere quello sforzo e, anzi, in alcuni casi avendo una struttura corporea già compromessa.

Eppure continuano ad allenarsi con squat, sovraccarichi, balzi o sollevamento pesi ed esercizi di mobilità, nella convinzione, forse, che continuando a farli, prima o poi, il loro corpo si rinforzerà o addirittura si correggerà da solo.

Purtroppo non è così e procedere in questo modo può aumentare il rischio di incorrere in infortuni.

Volendo sempre ragionare per esempi paradossali: se domani Quasimodo (il gobbo di Notre Dame) si presentasse chiedendomi un programma di potenziamento muscolare, certamente potrei iniziare a fargli praticare i più disparati esercizi. Tuttavia, l'unica cosa che otterrei sarebbe un Quasimodo più muscoloso, ma pur sempre gobbo, anzi, forse il suo problema di postura finirebbe addirittura con il peggiorare!

Questo perché il metodo corretto per lavorare con lui sarebbe quello di partire dalla postura per poi studiare un programma di allenamento che gli permetta di sviluppare innanzitutto un corpo in grado di svolgere le abilità basiliche per un essere umano.

Allo stesso modo, fate molta attenzione agli esercizi sui quali vi concentrate, alla loro funzione e al loro scopo. Se non riuscite per esempio a eseguire correttamente tutti gli esercizi che trovate in questo libro, allora sappiate che vi mancano ancora delle capacità di base da recuperare prima di dedicarvi ad altro. Capirete e prenderete consapevolezza del fatto che, magari, al momento non potreste neanche permettervi di correre, se non addirittura di

camminare, senza incorrere inevitabilmente in un qualche infortunio.

Per riconquistare queste abilità imprescindibili, quindi, proseguiamo nell'approfondire il metodo Correre Naturale.

## I migliori esercizi per sviluppare la forza funzionale

Ho selezionato alcuni fondamentali esercizi con cui partire, che tutti dovrebbero essere in grado di fare e su cui è necessario investire del tempo per ottenere risultati.

Nel metodo Correre Naturale, poi, ce ne sono molti altri, specifici a seconda della diversità del caso e della persona con cui si va a lavorare. Ma tutti devono partire da qui, da questa fondamentale selezione di base.

Negli esercizi che vi suggerisco, fate attenzione a leggere bene le istruzioni per l'uso. Molti di essi, infatti, vengono proposti in modo differente da quello a cui potreste essere abituati. La capacità di eseguire bene questi movimenti sta nel riuscire a bilanciare il peso corporeo come indicato.

Le indicazioni di coaching che troverete saranno infatti volte a farvi affinare la capacità di propriocezione, che assume un'importanza fondamentale nel complesso meccanismo di controllo del movimento consentendovi di svolgere gli esercizi proposti in modo sicuro ed efficace.

Ricordate che l'esito di un esercizio può variare radicalmente se cambia la vostra postura anche solo di qualche centimetro. E io voglio che voi possiate trarre il massimo da ogni attività proposta, comprendendo la differenza che c'è tra un esercizio svolto in modo corretto e uno portato a termine in modo errato. Entrambi magari rafforzeranno la vostra muscolatura, ma, con ogni probabilità, non quella su cui voglio farvi lavorare, cioè non su quella funzionale all'essere umano e, di conseguenza, alla corsa.

Addentriamoci ora negli esercizi dedicati alla forza funzionale, che vi consentiranno di irrobustire e di condizionare tutte le strutture necessarie per il gesto atletico rinforzando il vostro corpo e rendendolo più abile in qualunque contesto della quotidianità.

Noterete infatti incredibili miglioramenti non solo nella corsa, ma anche nella camminata, nello stare in piedi o nel sollevare oggetti.

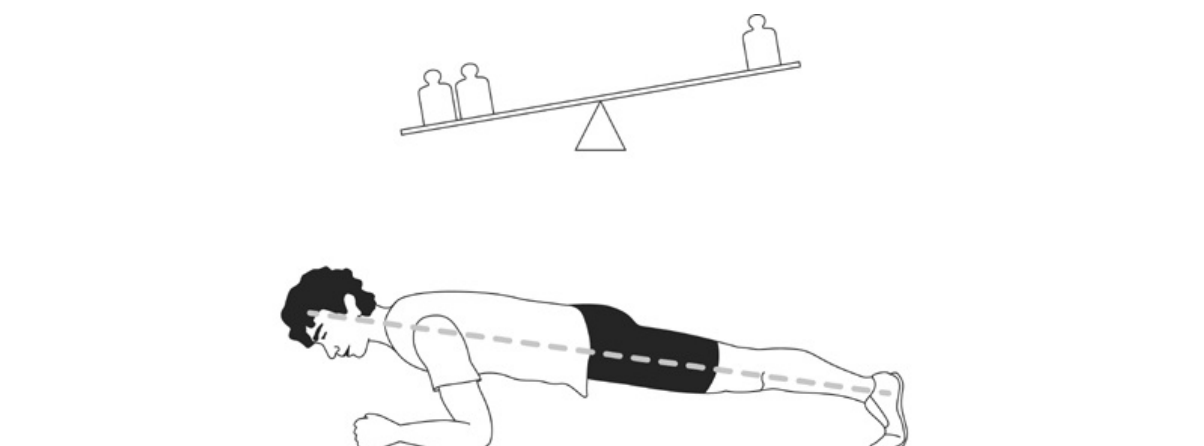
### ESERCIZIO N. 1 - PLANK

Il primo esercizio che vi propongo è il plank, particolarmente utile per preparare il vostro corpo a mantenere una corretta postura durante la corsa, in quanto va a potenziare i principali muscoli adibiti a mantenerla.

## PLANK FRONTALE SUGLI AVAMBRACCI

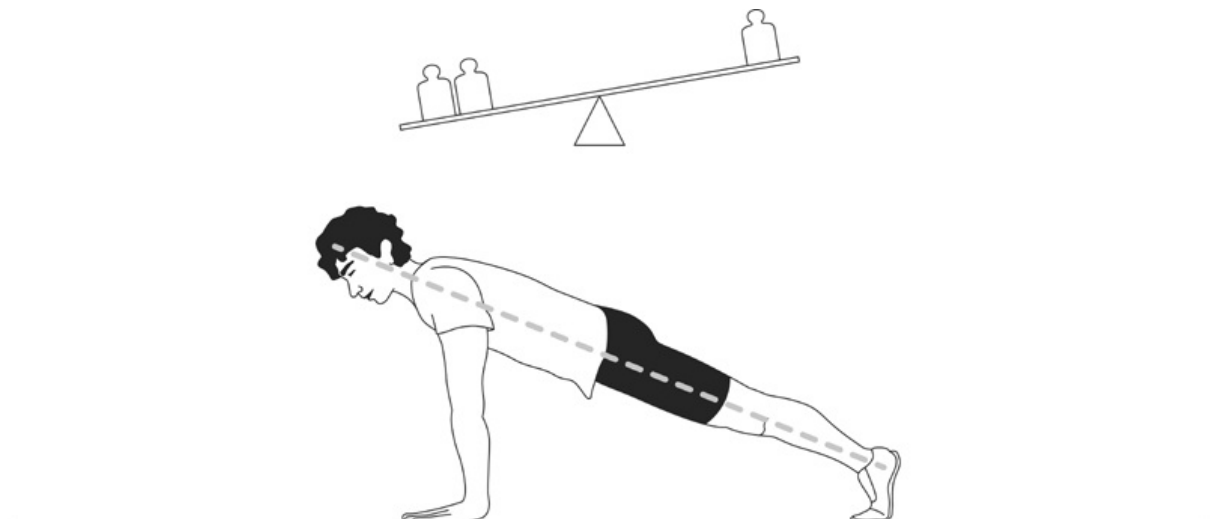
Mettetevi con gli avambracci e i piedi puntati a terra. Portate il peso in avanti, mantenendo l'allineamento di testa, schiena e gambe. Il peso corporeo deve essere sostenuto quasi del tutto dalla parte superiore del corpo, dunque in questo caso dagli avambracci.

All'inizio, per essere sicuri di eseguire l'esercizio in modo corretto, chiedete a qualcuno di sollevarvi le gambe. Il vostro corpo dovrebbe restare dritto come una tavola e la persona che vi sta alzando le gambe dovrebbe sentirvi estremamente leggeri, poiché il peso è scaricato sulle braccia.



## PLANK FRONTALE A BRACCIA TESE

Analogo al precedente, ma con le braccia tese. Eseguendo l'esercizio sulle mani è fondamentale mantenere i gomiti in posizione di chiusura per proteggere le spalle. Questa posizione si ottiene quando le dita delle mani e la parte interna del braccio sono rivolte in avanti, mentre il gomito è rivolto all'indietro. In questo modo le spalle sono al sicuro e voi vi sentirete anche più stabili.



In entrambe le posizioni viste, prestate molta attenzione a evitare i seguenti errori:

- abbassare il bacino;
- collassare con le scapole;
- chinare o alzare troppo la testa.

#### ESERCIZIO N. 2 - PONTE PER I GLUTEI

Come per il plank, anche il ponte per i glutei è un esercizio fondamentale per l'acquisizione e il mantenimento di una corretta postura, in quanto ci permette di riportare in estensione anche e bacino, cosa che nella vita quotidiana della maggior parte di noi molto spesso non avviene più.

Passiamo talmente tanto tempo in posizioni di flessione, come per esempio lo star seduti su una sedia, che è diventato necessario compensare queste pose molto innaturali con esercizi specifici.

Non utilizzeremo il ponte per i glutei esclusivamente per potenziare la muscolatura ma, soprattutto, per guadagnare benefici di postura e portare il nostro corpo in una posizione di estensione a livello di anche e bacino.

#### PONTE PER I GLUTEI STATICO

Posizionatevi supini, con le ginocchia flesse e le mani lungo i fianchi. Avvicinate quindi le punte delle mani ai talloni, quasi a sfiorarli, e sollevate il bacino. Ora mantenete questa posizione.



**Per quanto tempo eseguire questi esercizi?** Anche in questo caso, dovrete essere voi a capire, in base alla vostra forza, mobilità e condizionamento attuale, quanto potete spingervi oltre nella pratica di questi esercizi di forza funzionale. Potete infatti iniziare con il tenere queste posizioni anche solo per dieci secondi e poi porvi l'obiettivo di aumentare gradualmente fino ad arrivare a venti-trenta secondi o anche uno o due minuti.

Fondamentale è la posizione, che dovete sempre assicurarvi di eseguire correttamente. Non sacrificate mai il mantenimento della corretta posizione allo scopo di resistere qualche secondo in più, perché questo può solo portare ad assumere cattive abitudini e richiedere al vostro corpo uno sforzo non necessario.

Piuttosto, scegliete di fare ripetizioni più brevi, più volte al giorno (per esempio tre al giorno per trenta secondi, un minuto o quanto potete), che porteranno di sicuro benefici maggiori del concentrare il tempo di pratica in una sola, lunga, ripetizione.

Ricordate che non stiamo lavorando in generale sul potenziamento della muscolatura, ma su un suo sviluppo corretto. Inoltre, grazie a questi esercizi, se eseguiti come si deve, stiamo recuperando abilità motorie e software.

### ESERCIZIO N. 3 - SQUAT DINAMICO

È un esercizio che considero in qualche modo «avanzato», in quanto, per poterlo compiere nel modo giusto, è necessario essere in grado di padroneggiare innanzitutto lo squat statico e questo, abbiamo visto, non è affatto scontato.

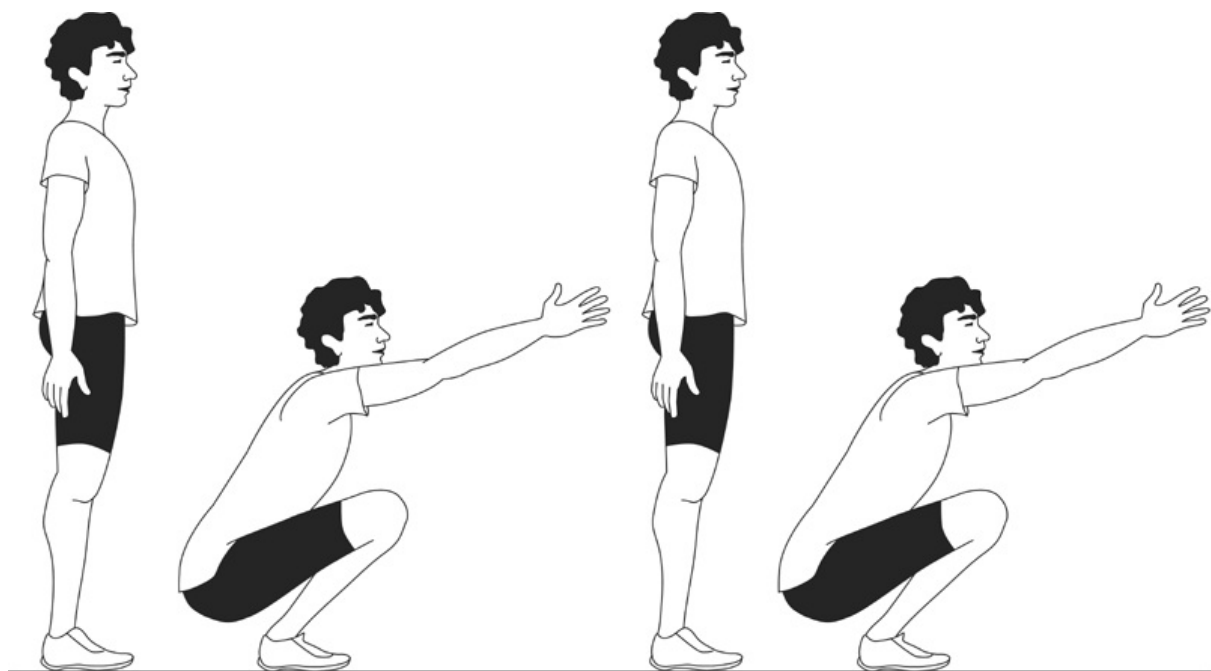
Dunque non avventuratevi in questa pratica se prima non riuscite a

mantenere e a gestire comodamente un buono squat statico, con o senza rialzo sotto i talloni. O, meglio, eseguitelo solo dopo essere stati indirizzati e guidati da un professionista.

Si tratta quindi di svolgere in forma dinamica lo squat, abbassandovi e rialzandovi come se aveste raccolto qualcosa da terra, mettendo in moto in maniera sinfonica e armoniosa gruppi muscolari che andranno nel tempo a rinforzarsi e strutturarsi, rendendovi sempre più forti e resilienti sia nel quotidiano sia nella corsa.

Un piccolo trucco: quando vi abbassate, sollevate contemporaneamente le braccia e i pollici, per assicurarvi che la schiena sia allineata e che stiate attuando l'esercizio nella sua forma corretta, e abbassatele poi quando vi rialzate.

Iniziate con poche ripetizioni, andando un po' per volta ad aumentare, ma senza mai forzare troppo. Se avete difficoltà, aiutatevi anche qui con un piccolo rialzo sotto i talloni, come abbiamo già visto per lo squat statico.



Questo è un esercizio molto potente per la forza funzionale, quindi assicuratevi di includerlo, non appena sarete pronti, all'interno dei vostri allenamenti.

**Quando inserire questi esercizi?** Vi consiglio di inserire tutti questi esercizi nella quotidianità. Possono essere effettuati alla fine di un allenamento di corsa, oppure durante una sessione in palestra, o semplicemente a casa nel tempo libero.

Iniziate mantenendo le diverse posizioni per quanto riuscite, senza forzare



o sentire eccessiva fatica. Vedrete che con la pratica la muscolatura si rafforzerà, permettendovi di restare in ciascuna posizione più a lungo, e la vostra corsa e la vostra vita ne trarranno ampi benefici.

## Gradualità e divertimento

Nella scelta di quante ripetizioni fare, di quanta fatica sostenere e di quanto tempo investire negli esercizi proposti, tenete sempre a mente questo mio consiglio: siate il più conservativi possibile. Le vostre strutture hanno bisogno di essere adattate gradualmente e non di essere stressate fino a rischiare di infortunarsi, infiammarsi o compromettersi.

Lasciate stare il concetto di «no pain no gain». Abbandonate l'idea che la fatica sia la chiave per misurare l'efficacia e fate diventare tutti questi esercizi quanto più divertenti e meno dolorosi e impegnativi possibile. Questo potrebbe anche significare eseguirli per pochissimi secondi nei primi giorni, nelle prime settimane.

Non preoccupatevi perché, a mano a mano, diventerete più forti, migliorerete sempre più nell'esecuzione e, quasi magicamente, riuscirete a restare nelle posizioni molto più a lungo!

A questo risultato corrisponderà un miglioramento di forma, forza e allenamento.

Il segreto sta nell'inserire questi esercizi nella quotidianità e ciò avverrà molto più facilmente se, quando vi cimenterete in questi movimenti, non proverete dolore, anzi, sarà piacevole.

## I piedi: le fondamenta del runner

«Il piede è un'opera d'arte, un capolavoro di ingegneria.»

Attribuita a LEONARDO DA VINCI

### Il benessere parte dai piedi

I piedi sono il primo contatto che abbiamo con il mondo, il nostro mezzo per esplorarlo, le fondamenta su cui poggia il corpo per compiere tutti i movimenti più significativi che, in particolare per noi corridori, costituiscono il principale strumento d'azione, tanto che a nulla vale una tecnica corretta di corsa se non è sostenuta da un piede altrettanto forte.

Oggi sembra che sia molto più importante per la corsa scegliere la scarpa giusta che allenare e curare il piede che la porterà. Questo, purtroppo, è un altro dei controsensi della moderna cultura della corsa.

Siamo forse talmente abituati a indossare scarpe sin dall'infanzia che abbiamo dimenticato che dentro quelle scarpe c'è una parte fondamentale del nostro corpo. Ci stiamo concentrando solo sul contenitore senza assicurarci dello stato, della salute, della forma e della funzionalità del contenuto.

Eppure tutti noi facciamo regolarmente la manutenzione alle nostre auto, agli impianti di casa o ai computer, perché siamo consapevoli che senza la dovuta attenzione finiremmo per rovinarli e comprometterne la piena funzionalità. Allora perché allo stesso modo non ci occupiamo della salute e della manutenzione dei nostri piedi?

Vi siete mai chiesti quale sarebbe stata la corretta forma dei vostri piedi se non aveste mai indossato scarpe? Avete mai visto i piedi di una persona che vive in contesti naturali e non ha mai portato calzature di forma e struttura a cui noi siamo abituati fin da piccoli? Quand'è stata l'ultima volta che vi siete presi cura dei vostri piedi o che li avete allenati?

Io per primo ho iniziato a porre queste domande a me stesso poiché ricordo mille episodi e contesti in cui, sin dalla tenera età, sono stato sopraffatto da un dolore lancinante ai piedi.

A scuola spesso mi sfilavo le scarpe di nascosto, sotto il banco; prima di

ogni allenamento o partita, mi nascondevo nello spogliatoio a bagnare con pazienza le scarpette da calcio con acqua bollente, nella speranza di allargarle quel tanto che bastava per non impazzire.

Ho rispettato poco i miei piedi, li ho trattati in un modo che ha finito col comprometterne struttura e funzionalità. Nessuno mi aveva insegnato a prendermene cura, nessuno mi aveva mai detto che fossero così importanti e, soprattutto, nessuno aveva capito che la causa dei miei continui infortuni dipendeva proprio da loro.

Nell'anno trascorso tra Australia e Nuova Zelanda, ormai oltre undici anni fa, ho avuto una rivelazione. In quegli ambienti ho avuto modo di stare scalzo per molto tempo, praticando attività come surf o la corsa in spiaggia.

Per la prima volta nella mia vita non ho provato vergogna nell'indossare sandali (i miei piedi erano vistosamente rovinati) e nell'utilizzare calzature molto diverse da quelle a cui ero abituato; in più ho avuto modo di confrontarmi con esperti di movimento che hanno fatto scelte diverse da quelle convenzionali proprio per proteggere e fortificare i loro piedi.

Mi sono ritrovato così, senza quasi rendermene conto, a sentire sempre meno dolore, a riscoprire un benessere che non conoscevo e che mi ha entusiasmato. Ho iniziato ad approfondire l'argomento attraverso la ricerca, incontrando, lavorando e confrontandomi con molti esperti in materia. Ho compreso quanto investire sul benessere, sulla salute, sull'allenamento del piede sia fondamentale e mi sono accorto che il recupero della struttura, della forza e della mobilità dei miei piedi ha modificato di gran lunga non solo la corsa, ma anche la mia quotidianità.

Ho lavorato su di essi per anni e continuo tutt'oggi a farlo e, nonostante i miei piedi fossero altamente compromessi, sono riuscito a recuperare la piena funzionalità.

Sempre più persone nel corso degli anni stanno facendo altrettanto grazie ai miei insegnamenti e non desidero altro che continuare a diffondere questa scoperta e il benessere che comporta.

## Salviamo i nostri piedi

«Il piede [umano] è un'opera d'arte, un capolavoro di ingegneria.» Questa citazione, attribuita a Leonardo da Vinci, già da sola ci può fornire un'idea di quanto questa parte del corpo da noi dimenticata, o data per scontata, debba essere in realtà rivalutata e trattata con la massima cura e importanza.

Pensate che il nostro piede è una struttura estremamente complessa che contiene quasi 8.000 terminazioni nervose, 26 ossa e oltre 100 legamenti. Un apparato perfetto, in grado di sostenere il peso del corpo su una superficie

così ridotta e per di più in movimento.

Riflettiamo su cosa avviene durante l'azione della corsa: il piede si ritrova a dover sopportare almeno un carico pari a due-tre volte il nostro peso corporeo in un tempo di appoggio che può variare tra i 150 e 250 millisecondi in base alla persona. E questo per decine, centinaia, migliaia di volte, restituendoci in risposta un'energia elastica simile a una potente molla, che sfrutteremo per avanzare nella nostra corsa.

Non è incredibile tutto questo?

Ciò nonostante sembriamo ricordarci dell'esistenza dei nostri piedi solo quando ci infortuniamo. Proprio per questo vorrei riportarvi a scoprire questa parte del corpo spesso dimenticata, affinché possiate ricominciare ad allenarla, a prendervene cura e a fare in modo che non dobbiate aspettare una fascite plantare o un altro infortunio per riscoprirne l'importanza o, addirittura, l'esistenza.

Cominciamo dall'inizio.

Il nostro piede è il frutto di due milioni di anni di evoluzione e adattamento alla camminata e alla corsa.

A partire dall'*Homo erectus*, l'umanità si è alzata e ha cominciato a scrutare l'orizzonte, a dominarlo e a comprenderlo, e questo soprattutto grazie ai piedi, strumenti preziosi e insostituibili per muoversi tra i luoghi e i territori che a poco a poco ha iniziato a esplorare. Ogni loro struttura e caratteristica è pensata per consentirci di muoverci, di camminare e correre nel modo più efficiente possibile, dalla particolare forma delle nostre dita fino all'arco plantare.

Solo di recente nella storia dell'uomo i piedi sembrano essere stati relegati a un ruolo marginale, da quando, probabilmente, abbiamo iniziato ad affidarci a calzature sempre più strutturate, nell'illusione che potessero fare un lavoro migliore di quello già realizzato da Madre Natura.

Questo ci ha però portato a perdere, nel corso del tempo, la funzionalità e persino la forza dei nostri piedi, e ciò è facilmente visibile se paragoniamo il piede di una persona che ha sempre indossato le scarpe a quello di chi è cresciuto scalzo.

I piedi di quest'ultimo presenteranno innanzitutto una pianta più larga, le dita saranno più aperte, a ventaglio, e l'arco plantare sarà ben sviluppato e robusto.

Al contrario, chi si è abituato a calzature molto protettive sin da piccolo presenterà un piede debole, spesso caratterizzato da un arco plantare poco sviluppato o addirittura piatto e una muscolatura atrofizzata; le dita saranno

molto vicine, costrette, e, in alcuni casi, quando le calzature indossate saranno particolarmente strette, persino accavallate una sull'altra, magari segnate da patologie come quella dell'alluce valgo.

Ma se il piede è lo strumento che ci permette di correre, che ci ancora a terra a ogni passo per poi fornirci l'energia per quello successivo, come possiamo pretendere di correre bene e senza infortuni se lo abbiamo compromesso?

Questo dovrebbe farci ancora una volta riflettere sul nostro approccio alla corsa e, nel caso specifico, agli strumenti che utilizziamo per correre.

La scarpa, infatti, non dev'essere altro che un mezzo, un accessorio utile alla nostra corsa, da scegliere sulla base di variabili come il terreno o la durata del percorso, ma non deve in alcun modo diventare un sostituto del piede.

Purtroppo, al giorno d'oggi scarpe errate e stile di vita sedentario stanno poco alla volta rovinando i nostri piedi, rendendoli sempre più deboli e in alcuni casi deformi.

Siamo incoraggiati a indossare scarpe ancor prima di iniziare a camminare e, per tutta l'età dello sviluppo, utilizziamo frequentemente calzature troppo strette, che non tengono in considerazione la forma naturale del piede, il suo sviluppo e la sua necessità propriocettiva.

Tutto ciò influisce inevitabilmente sulle nostre abilità di stare in piedi, di camminare e di correre, in quanto il piede rappresenta il nostro supporto, il nostro fondamento e, senza una base solida, non è possibile che il resto del corpo lo sia.

## La soluzione: esercizi mirati

Per questo, nel metodo Correre Naturale ho inserito una sequenza di esercizi che vi permetterà, con la pratica, di ristrutturare i vostri piedi, correggendone la forma e riconquistando una maggiore funzionalità. Non è mai troppo tardi per iniziare a lavorarci e riportarli quanto più possibile vicini alla loro forma originaria. Nel tempo, se praticherete ogni giorno gli esercizi che vedremo, i vostri piedi si rinforzeranno e finalmente acquisiranno una forma più naturale. Potreste addirittura dover cambiare il numero di scarpa!

Tutto ciò non deve spaventarvi, ma incoraggiarvi, perché quella è la forma che i vostri piedi dovrebbero avere e che, soprattutto, permetterà loro di sostenere la vostra corsa rendendovi dei corridori migliori, più forti, più naturali.

Tornando dunque per un attimo al confronto normale vs naturale, a me sempre molto caro, la maggior parte di noi oggi si ritrova ad avere un piede inevitabilmente compromesso sotto diversi punti di vista.

Ma se finora li abbiamo analizzati come hardware, andiamo adesso a vederli anche sotto il loro profilo software.

La maggior parte dei corridori con cui mi sono trovato a lavorare, infatti, non solo presentava piedi non funzionali alla corsa, ma sembrava anche incapace di far eseguire ai propri piedi i più semplici comandi motori.

Primo fra tutti il controllo sull'alluce. Questo dito di importanza cruciale nella corsa non è stato messo lì a caso, è piuttosto il risultato di un preciso processo evolutivo mirato a ottimizzare e a rendere stabile la locomozione bipede. Dal momento in cui i nostri piedi, a differenza di quelli dei nostri antenati, non dovevano più servire per uno stile di vita arboricolo ma dovevano adattarsi a camminare e correre, l'alluce è diventato la nostra «ancora» a terra.

Fondamentale a livello propriocettivo e motorio, l'alluce domina sulle altre quattro dita del piede sia come hardware sia come software, presentando un primo metatarso circa quattro volte più duro, denso e grosso degli altri. E questo, a livello di mappa motoria cerebrale, sottintende un canale di comando differenziato rispetto alle altre dita al fine di evidenziarne l'importanza.

Dalla sua forza, dal suo allineamento e dalla sua attivazione dipendono infatti per larga parte le nostre forme di locomozione (camminata, corsa e scatto) così come la capacità di equilibrio nello stare in piedi.

Mi sono reso conto che uno dei principali punti di debolezza di molti runner è la mancanza di funzionalità, struttura e mobilità del piede e, in particolare, questo riguarda proprio la scarsa funzionalità, struttura e mobilità dell'alluce.

Veniamo ora alla pratica: vi siete mai presi cura dei vostri alluci? Ne avete mai valutato la salute, la forza, la struttura e la mobilità? E per quanto riguarda i piedi in generale?

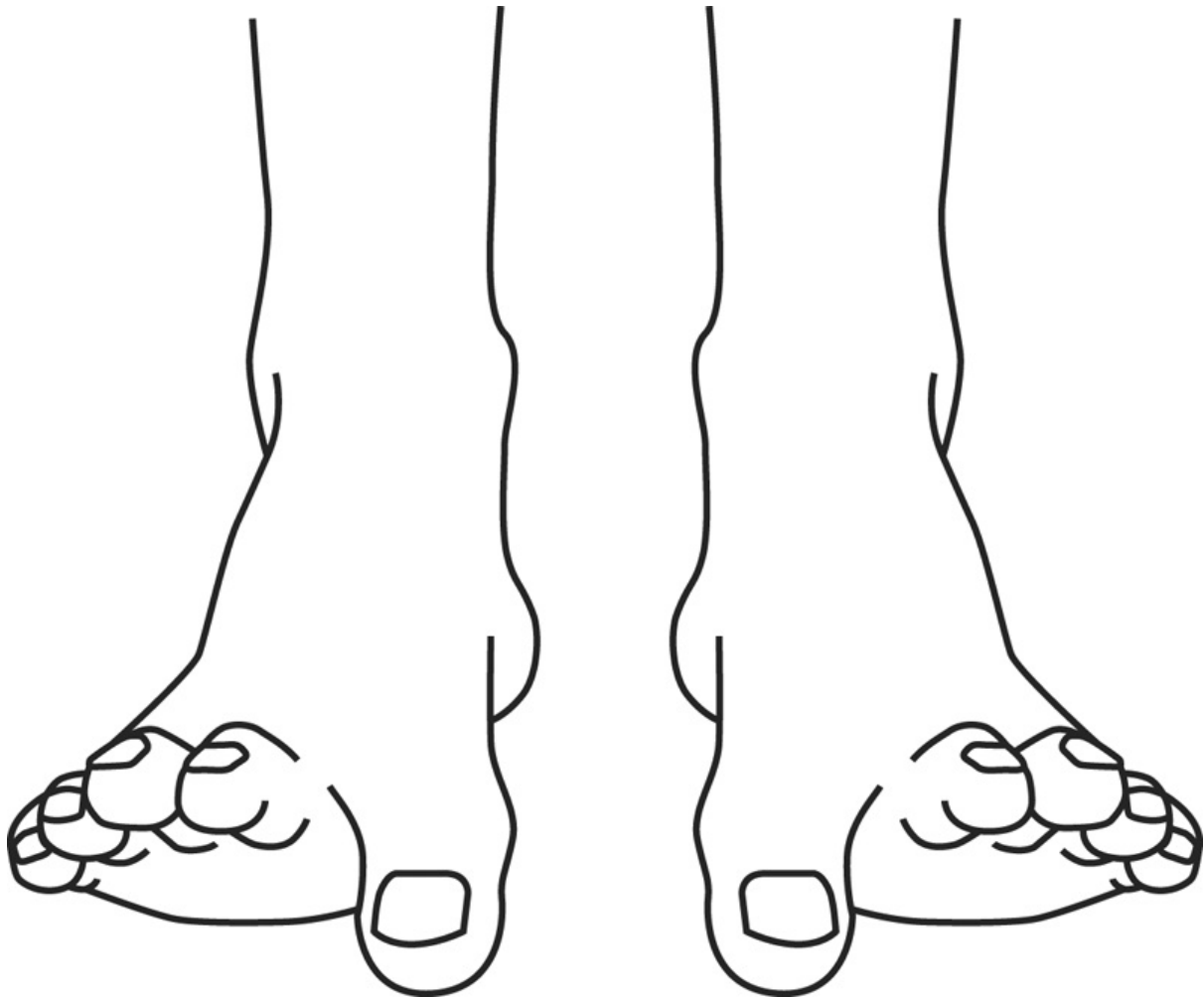
Andiamo ora a vedere alcuni esercizi fondamentali per eseguire una corretta manutenzione del nostro primo strumento, come runner e come esseri umani!

#### ESERCIZIO: PRESSIONE DELL'ALLUCE A TERRA

Spingete l'alluce a terra e sollevate bene le altre dita. Iniziate mantenendo la posizione per dieci secondi con entrambi i piedi. Poi ripetete l'esercizio per altri dieci secondi, isolando però un piede alla volta.

Se non riuscite a farlo, all'inizio abbassatevi e aiutatevi con le mani sollecitando, strofinando e stimolando le dita, in particolare l'alluce. Non vi arrendete se all'inizio le vostre stesse dita sembreranno non voler collaborare:

vedrete che con il tempo riuscirete a portare a termine l'esercizio sempre più agevolmente!



#### BENEFICI CHE OTTERRETE

Con questo esercizio lavorerete su due aspetti principali:

- *Software di alluci e piedi.* L'abilità motoria di comandare e controllare il vostro alluce è molto importante, direi fondamentale; da essa dipendono gran parte del vostro equilibrio e della capacità di locomozione e, grazie a questo esercizio, avrete una prima indicazione di quale sia la vostra situazione attuale oltre che un efficace strumento per acquisire e/o sviluppare tale abilità.
- *Forza e muscolatura.* Grazie a questo esercizio avviene un graduale recupero della forza intrinseca dei piedi e della loro muscolatura, in particolar modo di quella adibita alla flessione dell'alluce.

#### PUNTI DI ATTENZIONE

Durante l'esercizio potrete notare due tipi di atteggiamenti errati:

- nello sforzo di eseguire l'esercizio, i piedi tendono a convergere verso l'interno;
- non riuscite a comandare il vostro alluce mentre lo spingete a terra.

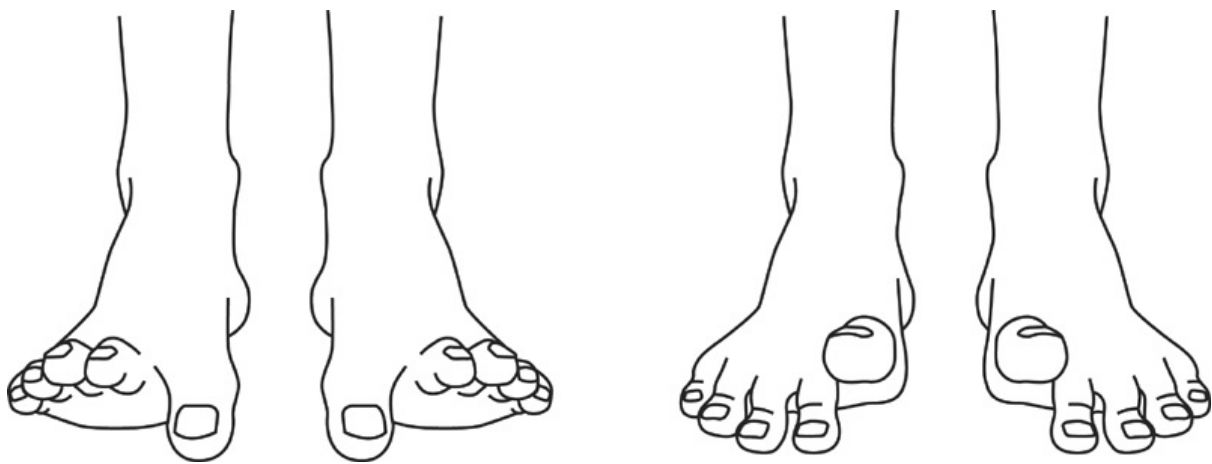
Non allarmatevi.

Sono problematiche che, pian piano, con la pratica, si correggeranno da sole in modo naturale.

#### ESERCIZIO: PRESSIONE ALTERNATA DELL'ALLUCE

L'esercizio è analogo al precedente, ma il movimento è alternato. Concentratevi innanzitutto nell'alzare gli alluci mantenendo le altre dita a terra. Una volta che ci siete riusciti, andate ad abbinare il movimento visto prima.

Alternate i due movimenti per cinque-dieci ripetizioni, così da recuperare il corretto comando sia della muscolatura dell'alluce sia di quella delle altre dita.



#### BENEFICI CHE OTTERRETE

A livello motorio, l'alluce e le altre dita del piede lavorano in modo separato.

È importante ripristinare, anche in questo caso, il corretto utilizzo del nostro software.

#### ESERCIZIO: DISTENSIONE DELLA FASCIA PLANTARE

Questo esercizio è particolarmente importante per la fascia plantare e può aiutare a prevenire diversi infortuni al piede, soprattutto la fascite plantare.



In ginocchio, poggiate i piedi a terra sostenendoli sulle dita e sedetevi sui talloni. Restate così anche solo per dieci secondi all'inizio, per poi aumentare gradualmente il tempo di tenuta della posizione.



### L'importanza di una pratica costante e consapevole

Tutti gli esercizi visti andrebbero praticati ogni giorno. Una buona abitudine, per esempio, è quella di inserirli dopo una corsa per distendere e rilassare i piedi o la sera prima di andare a letto.

Anche in questo caso, prestate molta attenzione alle sensazioni che il vostro corpo vi trasmette: i piedi possono essere molto delicati e dovrete quindi essere gentili nell'abitarli ai nuovi esercizi. Non ricercate mai il dolore, e interrompete subito l'esercizio non appena sentite che i vostri piedi ne hanno abbastanza.

Ricordate: un danno creato in anni, se non decenni, non può sistemarsi in una sola sessione! Non abbiate fretta, con pazienza e costanza vedrete che i risultati che otterrete, ancora una volta, vi sorprenderanno.

## La corsa a piedi nudi: perché togliersi le scarpe non è la soluzione

Come ogni altra realtà, anche il mondo della corsa subisce spesso tendenze che finiscono inevitabilmente per condizionare i suoi appassionati. Ci tengo qui a spendere qualche parola in particolare sulla corsa a piedi nudi che negli ultimi anni sta diventando sempre più popolare tra i corridori, causando però in molti casi più infortuni che benefici.

Iniziamo con il dire che l'uomo nasce nudo e dotato di tutto ciò che gli serve per quanto concerne il movimento e la corsa. Non nasciamo certo con le scarpe, sebbene oggi molti bambini siano costretti a indossarle ancor prima di iniziare a camminare. Questo semplice ragionamento potrebbe portarci all'altrettanto semplice deduzione che quindi sia naturale anche correre a piedi nudi, ma purtroppo non è sempre vero.

Sebbene il piede umano sia uno strumento fantastico, appositamente ideato per svolgere in modo efficiente i gesti della camminata e della corsa, non dimentichiamo che questa definizione vale solo per dei piedi non compromessi, abituati a essere liberi da calzature, «cresciuti» in natura.

Molti di noi non hanno mai avuto modo di sviluppare un piede simile, oggi retaggio di quelle popolazioni che passano ancora la loro gioventù senza il privilegio di indossare un paio di scarpe e di confrontarsi con città affollate, strade asfaltate e con un habitat completamente diverso da quello originario dell'essere umano.

Il nostro piede è sì un «capolavoro di ingegneria», ma è anche delicato. È per questo che vi voglio mettere in guardia dal desiderio di togliervi le scarpe e riscoprire la corsa a piedi nudi, perché ciò vi porterebbe ben presto a nuovi infortuni.

Non lasciate spazio a teorie prive di fondamento come «Inizia a correre senza scarpe, non preoccuparti, il piede si adatterà, Madre Natura ti guarirà!»

Tutto il contrario. Madre Natura non ti guarirà affatto, ti farà pagare la tua impreparazione e la tua leggerezza facendoti capire chi comanda!

Un piede che per anni è stato compromesso non guarisce semplicemente togliendolo dalla scarpa, così come un animale cresciuto in una gabbia non tornerà selvatico soltanto facendolo uscire. Entrambi necessitano di un lavoro, di un periodo di adattamento. Il vostro piede necessita di esercizi quotidiani per riacquisire la struttura persa o che forse non ha mai posseduto. Non provate a saltare i passaggi, non cercate scorciatoie, non credete a storie e miti, ma rimboccatevi le maniche e iniziate a lavorare seriamente sui vostri piedi, restituendo loro la forza, la struttura e la forma che per natura dovrebbero possedere e poi, soltanto allora, se vorrete, sperimentate la sensazione di correre solo con loro.

Tuttavia, nel metodo Correre Naturale, anche una volta che il piede è stato

ristrutturato, la corsa a piedi nudi non viene necessariamente incoraggiata. Il motivo è molto semplice: i terreni su cui molti di noi si muovono e corrono non sono affatto naturali e soprattutto non sono adatti a ospitare la pianta dei nostri piedi. Non lasciatevi quindi condizionare dall'idea che corsa naturale sia sinonimo di corsa a piedi nudi, non c'è nulla di più sbagliato!

Correre Naturale significa farlo con la meccanica corretta, con un corpo da essere umano e sfruttando al meglio i meccanismi bioenergetici dell'organismo.

Le calzature non sono state inventate per seguire una moda, lo hanno fatto solo successivamente, con il tempo: non demonizzatele! Il problema odierno risiede piuttosto nel fatto che molti modelli convenzionali non tengono conto della funzionalità del piede umano, della sua forma e della sua struttura. Anzi, alcuni tipi di scarpa sembra vogliano andare proprio contro questi parametri, finendo quindi per danneggiare il piede di chi li porta.

La soluzione però non sta nel semplice gesto di togliersi le scarpe, ma nel capire quali siano le calzature adatte a proteggere una struttura tanto perfetta quanto il piede dell'essere umano una volta che lo avrete, per quanto possibile, riportato alla sua naturalità. Finché una calzatura rispetterà la forma del vostro piede, lasciandogli fare il suo lavoro e limitandosi ad assolvere al suo compito originario: proteggerlo dalle asperità del terreno, dalle temperature estreme e dal rischio di abrasione, allora non c'è motivo per non indossarla.

A riprova di ciò, molti popoli indigeni del passato e del presente, popoli che crescono a piedi nudi, fanno comunque uso di sandali per camminare e correre fuori dai propri villaggi, sandali che in alcuni casi hanno soles più spesse delle migliori scarpe da corsa moderne.

Per questo dico: non lasciatevi ingannare dai racconti, ma siate sempre critici e razionali nel seguire mode e tendenze, usate sempre un filtro per leggerle. Il filtro che ho scelto io è quello di Madre Natura e credo sia il migliore che esista, se utilizzato con saggezza e non con superficialità.

Madre Natura è l'ingegnere perfetto, osservate infatti come avvengono le cose in natura e lasciate che sia lei a decidere se ciò che state facendo sia corretto o meno per voi, non con leggerezza, togliendovi le scarpe e iniziando a correre, ma accorgendovi che il piede che lei ha progettato per correre presenta alcune caratteristiche quasi introvabili nei piedi della maggior parte dei podisti.

E allora scegliamo di partire da lì, dal ricostruire quelle caratteristiche. Una volta che sarete tornati in possesso della piena funzionalità dei vostri piedi, comincerete a trattarli come il bene più prezioso, comprendendo finalmente perché vadano protetti.

Parte quarta  
Training: impara ad allenarti

## Perché non sappiamo più allenarci

«La più frequente ammonizione che faccio ad atleti e coach è: allenatevi, non stressatevi.»

ARTHUR LYDIARD

### Molto più di una tabella

Abbiamo parlato finora dell'importanza (fondamentale) di aggiornare il nostro software, correggendo errori e schemi motori, e di ristrutturare il nostro hardware, rendendolo forte e pronto per sostenere e gestire, per l'appunto, il nuovo software. Ora esploreremo la terza componente del metodo Correre Naturale: il training, ossia l'allenamento.

Dopo aver restaurato nel vostro corpo le abilità e i movimenti di un essere umano naturale, è altrettanto importante che impariate a integrarli al meglio nell'allenamento, scegliendo cosa fare e cosa non fare, cercando di capire quali metodologie sono utili e attendibili e quali invece sono solo falsi miti, affinché da oggi possiate cominciare a sfruttare al massimo il vostro vero potenziale nella corsa.

Sapere come esercitarsi non è banale.

Ognuno di voi, come già visto, possiede un corpo e una storia diversi e, per quanto siamo tutti esseri umani, avremo bisogno comunque di personalizzare l'allenamento, basandolo sulle nostre sensazioni, necessità e obiettivi. Questo è un fatto spesso poco considerato nel mondo della corsa, dove invece vedo molte persone affidarsi a tabelle generiche o ai consigli di amici o compagni di club.

Immagino che, soprattutto all'inizio, sia difficile capire di cosa ha bisogno il nostro corpo, muovendosi peraltro in un mare di informazioni in molti casi anche contraddittorie. E allora risulta più rassicurante, e più facile, affidarsi a un qualche piano di allenamento generico, o a qualche indicazione basata sull'esperienza di chi «ne sa più di noi», spesso solo per il fatto di dedicarsi al running da più tempo.

Mi trovo quindi a mettervi in guardia da tutte queste soluzioni di comodo,

non perché non dobbiate ricercare informazioni o fidarvi dei consigli di altri, ma perché dovete sempre prestare attenzione a filtrare bene le informazioni che vi arrivano. Non seguite nulla alla cieca, ma sforzatevi sempre di comprenderne lo scopo e di capire se coincide con il vostro. Tarate ogni programma, ogni consiglio, ogni allenamento su voi stessi, perché semplicemente non esiste un training che vada bene per chiunque.

Se volete davvero imparare a correre e migliorare, raggiungendo gli obiettivi che vi siete prefissati in termini di salute, benessere, forma fisica e anche performance, occorre innanzitutto uno sforzo da parte vostra: dovrete imparare ad ascoltarvi e a gestire gli allenamenti sulla base delle vostre disponibilità, necessità e sensazioni.

Con questo voglio dire che se la vostra tabella per domani prevede una corsa di un'ora e mezza a ritmo gara, ma dall'allenamento di oggi ne siete usciti con un fastidio o un dolore a un polpaccio, o se la giornata di domani si rivelerà particolarmente stressante e pesante, tanto da farvi arrivare scarichi all'allenamento, allora abbiate la flessibilità di adattare la tabella ai vostri bisogni.

Per esempio, potreste sostituire la corsa prevista con una camminata o con una corsa rigenerante, metodologie che vedremo assieme tra poco e che gioveranno al vostro corpo, ristorandovi anche dallo stress quotidiano.

Ogni sessione andrebbe stabilita valutando la propria condizione quotidiana, per questo voglio mettervi in guardia da tabelle o programmi rigidi, perché ogni giorno il corpo avrà necessità differenti in base al livello e alle fonti di stress del giorno precedente e così via. La vostra abilità dovrà essere quella di cogliere queste sfumature al fine di trovare ogni giorno un equilibrio che faccia diventare la corsa un momento di piacere, di godimento, di recupero, e non l'ennesimo stress da sommare al resto della giornata.

## Siamo tutti campioni olimpici di... seduta

Riprendendo il filo conduttore di quanto detto finora, vorrei porvi una domanda molto diretta che sono certo vi porterà a un'ulteriore, interessante riflessione: vi considerate esseri umani naturali o, piuttosto, esseri umani da zoo?

Nel corso dei secoli, il progresso ci ha permesso di raggiungere una qualità di vita più agiata, ma questo non si è purtroppo automaticamente tradotto in una qualità migliore da ogni punto di vista.

Infatti, sfruttando oltre misura le comodità offerte dalla modernità, come abbiamo visto, stiamo pian piano perdendo quelle prerogative che ci hanno caratterizzato da sempre come esseri umani naturali, per diventare esseri

umani da zoo.

Ripensate ancora una volta alla quantità e qualità del vostro movimento quotidiano: quanto tempo passate seduti, in macchina, sul divano o in ufficio, in una posizione spesso innaturale? Quanto invece in piedi, sulle gambe?

Purtroppo l'odierno stile di vita non ci impone più la quantità di movimento che richiedeva anche solo sessant'anni fa, con la possibilità di svolgere la maggior parte delle nostre attività senza essere coinvolti in un vero esercizio fisico.

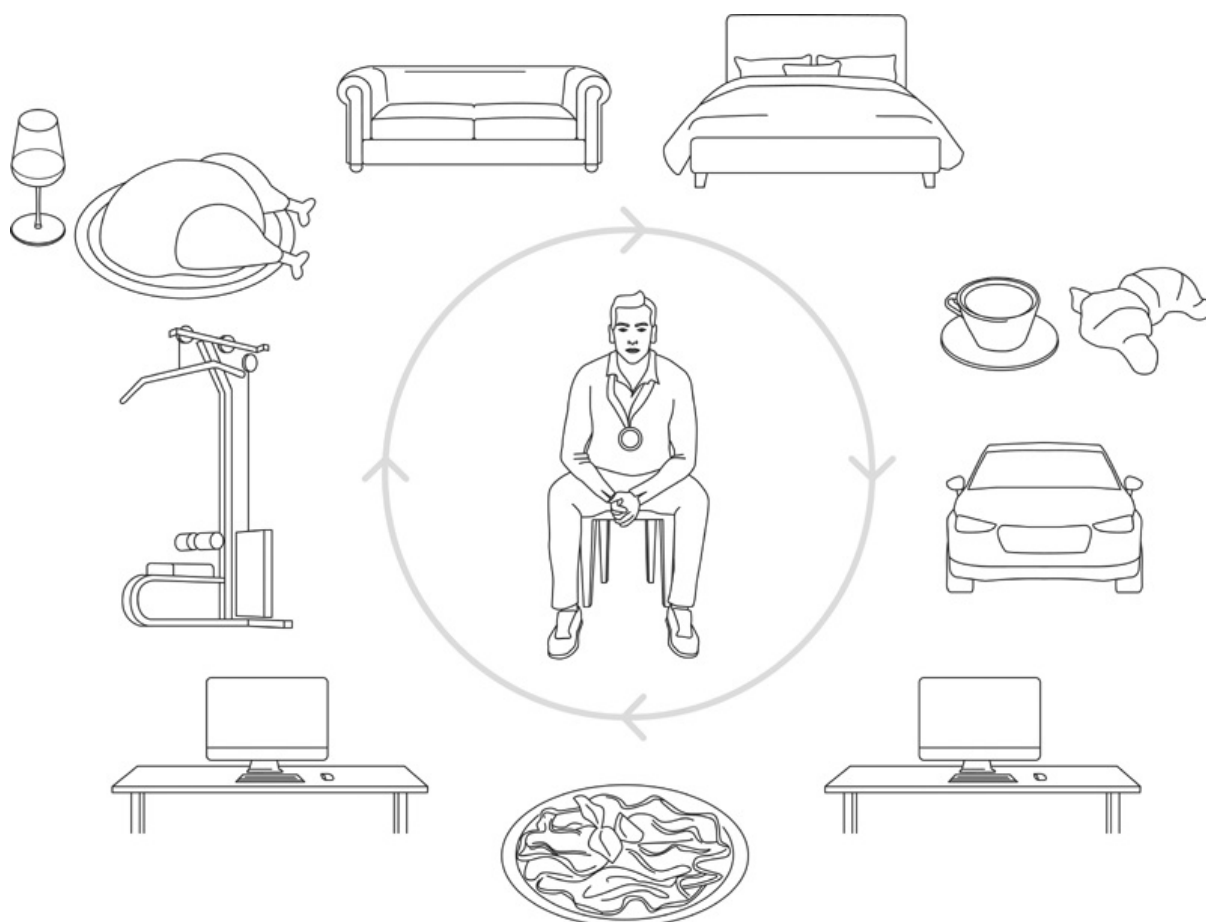
E questo ci sta facendo più male che bene perché il nostro corpo si adatta e diventa abile in ciò che gli facciamo fare più spesso, e se noi lo abituiamo a stare seduto diventerà bravo a sedersi, trasformandosi, insomma, in un vero e proprio campione di pigrizia!

Chi è consapevole di questo problema cerca di porvi rimedio tramite allenamenti settimanali, in palestra e non solo, a volte con dei parziali miglioramenti, ma pur sempre minimi rispetto alle reali necessità.

Perché, anche supponendo che ci allenassimo un'ora al giorno tutti i giorni, questo sarebbe comunque soltanto il 4% del nostro tempo settimanale, ben poco rispetto a ciò che il corpo richiederebbe per natura. Inoltre, molte persone trascorrono quell'ora di allenamento esattamente come passano tutte le altre: sedute!

Che sia su una cyclette, un macchinario da palestra o altro, stare ancora una volta seduti non gioverà al vostro corpo, sebbene all'interno di un'attività fisica!

Diciamocelo: siamo dei veri campioni olimpici di seduta. Ebbene sì, perché se consideriamo che un campione olimpico si allena svariate ore al giorno, calcoliamo quante ore ci alleniamo noi per questa «disciplina»: alla mattina passiamo dal letto direttamente al tavolo per la colazione (per sederci!), ci sediamo in bagno, in auto o sui mezzi pubblici per arrivare al lavoro, dove, una volta entrati nel nostro ufficio, ci mettiamo alla scrivania. A pranzo consumiamo seduti il nostro pasto per tornare poi a sederci a lavorare per tutto il pomeriggio. La sera, infine, ci dividiamo tra la palestra o un bell'aperitivo, in ogni caso sempre seduti, fino al momento della cena, che ci concediamo comodamente seduti! Dopo cena, ci accomodiamo sul divano a guardare la tv o il computer per poi, infine, andare a letto.



Certo, questa non è la giornata tipo di tutti, ma per tante persone lo è davvero o vi si avvicina molto. E allora, fate i vostri conti, quante ore vi siete «allenati» a stare seduti questa settimana? O anche soltanto oggi? Scrivete il numero su un foglio di carta, perché leggerlo vi farà rendere conto di quanto sia alto, eccessivo e contro natura.

Un corpo così, adattato a stare seduto, forgiato negli anni da otto e più ore in quella posizione ogni giorno, non potrà essere ricettivo alla singola ora di attività fisica che gli dedichiamo ogni tanto qua e là durante la settimana. Anzi, si troverà piuttosto a eseguire dei movimenti e a sostenere dei ritmi che gli risultano ormai estranei e, inevitabilmente, ne soffrirà.

È questo uno dei motivi per cui tanti programmi di allenamento falliscono, proprio perché non tengono conto della situazione in cui ci troviamo, quella da cui partiamo, non comprendendo che l'allenamento corretto è molto più che la sessione di attività fisica in sé, è soprattutto una questione di piccole abitudini quotidiane.

Non esiste la bacchetta magica

Andiamo a osservare alcuni esseri umani che sono rimasti più vicini a ritmi e



stili di vita naturali di quanto siamo riusciti a fare noi. Spostiamoci quindi in Kenya, patria di alcuni tra i più forti campioni di corsa di resistenza a livello globale.

Ultimamente, infatti, il mondo della corsa sta vedendo un netto predominio degli atleti africani e in particolare keniani, ma non solo, che ormai dominano distanze dal mezzofondo alla maratona e ne detengono i rispettivi record.

Questo ha portato molti corridori e allenatori a cercare di carpire il segreto del loro successo, tramite viaggi, ricerche, studi scientifici e allenamenti svolti assieme ai più grandi campioni, sperando di scoprire qualche vantaggio genetico, cibo o abitudine che spiegasse queste straordinarie performance. Fino a oggi non è emerso però ancora nessun risultato determinante che possa essere decretato come «il vero segreto dei runner keniani».

Il motivo è semplice... non c'è un segreto! E anch'io non lo ripeterò mai abbastanza: nella corsa, più che in altri sport, non esiste la bacchetta magica. Anzi, la corsa è formidabile proprio per questo, è paritaria, meritocratica, restituisce ciò che si investe e mette tutti al proprio posto.

I keniani quindi, come qualunque altro essere vivente del pianeta, semplicemente crescono adattandosi all'ambiente, in base al quale ottimizzano abilità e capacità: questo e solo questo fa sì che sviluppino quei fisici e quella resilienza che tutti noi oggi ammiriamo nelle più seguite maratone al mondo.

Se andiamo infatti a osservare da vicino la loro vita quotidiana, noteremo in molti casi delle caratteristiche ben diverse dalla nostra.

Per esempio, sin da piccoli i giovani keniani si trovano a percorrere anche diversi chilometri al giorno, a piedi, per raggiungere la scuola o svolgere altri compiti basilari e questo, per l'appunto, non è il loro allenamento, ma la loro vita quotidiana!

È chiaro che una simile routine li abitua a passare molto tempo sulle gambe, allenando la muscolatura e rendendola idonea ai gesti della corsa e della camminata. Soprattutto, questo stile di vita consente al corpo e alla mente di vedere lo spostamento a piedi come una normale forma di locomozione, e in effetti così dovrebbe essere per tutti!

Da oggi provate anche voi ad aumentare la dose di movimento quotidiana, usate le gambe per fare quello per cui sono state create: camminate, prendete le scale, fate una passeggiata per tornare a casa, mettetevi in squat ogni volta che ne avete l'occasione, alzatevi frequentemente dalla sedia ed eseguite qualche esercizio, e quando dovete prendere l'autobus fate una corsa... anche se non lo state perdendo per davvero!

Insomma, passate del tempo sulle vostre gambe. Tranquilli, vi assicuro che non si romperanno, né si bucheranno, non finiranno la benzina, non vi

lasceranno a piedi, né tantomeno si bloccheranno nel traffico, perché sono fatte per questo, anche se a volte sembriamo dimenticarcelo!

Oltre all'allenamento c'è di più

Perché, dunque, non sappiamo più allenarci?

Perché abbiamo perso di vista ciò che è davvero importante, ciò che fa la differenza: l'uso del movimento integrato alla vita quotidiana.

Ci illudiamo di poterlo sostituire con delle sessioni di training che spesso seguono più la moda del momento che le nostre vere necessità, che non sono costruite su di noi o che, nella migliore delle ipotesi, possono anche essere utili, ma non sono assolutamente sufficienti.

Dunque, la prossima volta che ci capiterà tra le mani la tabella di allenamento di qualche campione, prima di copiarla sperando di ottenere gli stessi risultati, chiediamoci che vita ha avuto e ha tuttora quell'atleta per poter sostenere simili ritmi.

Perché, dobbiamo comprenderlo, non è il piano di allenamento che crea un atleta forte, ma è l'atleta stesso, con la sua storia, a potersi permettere di sostenere una tabella di marcia particolarmente impegnativa.

Certo, non è fondamentale per tutti essere dei campioni, ma lo è essere dei corridori, perché significa entrare a far parte del novero degli esseri umani pienamente funzionali. Quindi, se la vita ora non vi sta offrendo occasioni per riappropriarvi di abitudini più naturali, allora è vostro dovere crearle, perché da oggi questa dovrebbe essere la priorità: muovervi.

La miglior tabella o il più rinomato programma di allenamento del mondo non vi porteranno ai risultati sperati se non inizierete innanzitutto a integrare il movimento nella vita quotidiana.

ESERCIZIO: PRESA DI COSCIENZA

*Quante ore passate seduti ogni giorno?*

Avete mai davvero riflettuto su quante ore al giorno trascorrete seduti?

Ora che conoscete le conseguenze che questa abitudine può avere sul vostro corpo, è giunto il momento di fare qualcosa, non avete più scuse!

Iniziate segnando su un foglio le ore quotidiane che passate in posizione seduta. All'interno dovete includere:

- *pasti*: colazione, pranzo, cena e tutti i vari spuntini;
- *tempo libero*: seduti al bar, al cinema, sul divano eccetera;
- *sport e passatempo*: bici, palestra, partite a scacchi eccetera;

- *lavoro*: ufficio, scrivania, muletto eccetera;
- *viaggi*: auto, moto, mezzi pubblici eccetera.

Prendetene nota nei prossimi sette giorni, segnate il totale di ogni giornata e, infine, il totale della settimana.

Probabilmente il numero finale vi stupirà, ma è giusto così, perché sarà senz'altro il primo, intenso stimolo verso il cambiamento.

### *Quante ore passate «sulle gambe»?*

Dopo aver ragionato su quanto tempo trascorrete seduti, vi chiedo ora di riflettere e di prendere nota ogni giorno su quanto invece state in piedi, letteralmente «sulle vostre gambe»!

Appuntate le ore che tutti i giorni passate sulle gambe, che devono comprendere:

- *sport e passatempi*: corsa, camminata eccetera;
- *spostamenti*: passeggiata in centro, tragitto dalla macchina al luogo di lavoro eccetera;
- *casa*: momenti in cui vi trovate in stazione eretta dentro casa, per esempio mentre cucinate, riordinate eccetera;
- *lavoro*: se svolgete attività che richiedano tale posizione, come contadino, muratore, magazziniere, parrucchiere eccetera, o se lavorate in ufficio ma vi siete già muniti di una standing desk;
- *altro*: attesa del bus o del treno, tragitto in piedi in metropolitana eccetera.

### *Un bilancio positivo*

È importante che il bilancio tra queste ore e quelle che trascorrete seduti non sia eccessivamente sproporzionato. Purtroppo, in molti casi, soprattutto all'inizio di questo percorso, sarà così. Aumentare il numero delle ore passate sulle gambe e riportare quindi questo rapporto a un valore più consono per un essere umano naturale sarà uno dei primi aspetti su cui vi concentrerete seguendo il metodo Correre Naturale.

### *Lo stress: istruzioni per l'uso*

Un principio fondamentale da tenere in considerazione è il vero ruolo che lo

stress dovrebbe svolgere durante gli allenamenti e nelle nostre vite.

Ricordate: la dose fa il veleno, e come tale, una giusta concentrazione di stress può produrre in noi degli adattamenti positivi e migliorativi tanto quanto un livello eccessivo ci può letteralmente distruggere, vanificando il lavoro fatto e l'impegno dedicato.

Per questo ogni tabella o programma dovrebbe prevedere un approccio graduale ai nuovi esercizi, studiato ad hoc per ogni soggetto, per permettere a muscoli, tendini e ossa di abituarsi poco alla volta a carichi e movimenti differenti.

Sembra una considerazione scontata ma vi assicuro che non lo è affatto. La maggior parte degli infortuni avviene proprio perché si ignora ripetutamente questo concetto fondamentale, continuando ad allenarsi alla stessa intensità nonostante i numerosi segnali di allarme (acciacchi, dolori, tensioni) che ci invia il nostro corpo. Questo, non trovandosi ascoltato, alla fine è quasi costretto a infortunarsi per obbligarci a rallentare e avere modo di rigenerarsi.

Purtroppo, come detto, il nostro corpo da umani da zoo nella maggior parte dei casi si è abituato a un ambiente dove il movimento è poco o nullo e questo è un elemento da tenere sempre in considerazione.

Non possiamo passare con uno schiocco di dita da dieci ore di scrivania a fare le ripetute sui quattrocento metri o sollevare bilancieri pesanti quanto noi: il nostro corpo non avrebbe il tempo di adattarsi.

Il movimento va piuttosto integrato all'interno della giornata, in modo che il fisico riscopra la normalità di muoversi spesso. Abituatevi a fare degli «snack motori» e non limitatevi solo a delle abbuffate di movimento in singole sessioni tre volte la settimana! Queste sarebbero solo un'inevitabile e ulteriore fonte di stress, che vi porterebbe col tempo a infortuni e stop forzati.

## Il recupero

Il recupero è un altro elemento assolutamente da non sottovalutare o trascurare, essendo una componente cruciale per riuscire a massimizzare i risultati dell'allenamento.

Anche qui sarà importante iniziare ad allenare le sensazioni, perché è vero che oggi abbiamo a disposizione diverse tecnologie in grado di monitorarci, dandoci un feedback sulla nostra situazione di salute, sullo sforzo fatto durante l'allenamento e su quanto e come dovremmo recuperare, ma questi strumenti, per quanto utili, possono solo essere un aiuto o un'ulteriore conferma alle informazioni forniteci dal nostro corpo. Deve sempre partire tutto da lì, dobbiamo essere noi stessi a capire e comprendere i segnali che il corpo ci invia, e vi assicuro che, se glielo lascerete fare, lui questi segnali ve li

manderà e anche in modo molto chiaro.

Tra tutti gli strumenti messi a nostra disposizione da Madre Natura per recuperare le energie, il sonno è sicuramente quello più potente. Assicuratevi sempre di dormire un quantitativo di ore adeguato, ma soprattutto fate in modo che il vostro sonno sia di qualità.

È inutile dormire otto ore se poi ci svegliamo più stanchi di prima, e questo purtroppo può capitare se non siamo nella condizione di riposare bene.

A questo scopo cominciate a chiedervi e a capire che cosa sta influenzando sulla qualità del vostro sonno: potrebbe essere la luce del pc o del cellulare prima di chiudere gli occhi, l'ora in cui vi addormentate, il materasso su cui poggiate, la cena che scegliete, lo sport fatto la sera stessa, la vostra respirazione durante il sonno, il ricambio d'aria della camera da letto o diversi altri aspetti. Sperimentate finché non trovate la combinazione che vi permetterà di riposare davvero e di svegliarvi rigenerati.

Il sonno è la vostra presa di ricarica, non scordatelo mai, non potrete iniziare la giornata al meglio se la vostra batteria non sarà al 100%!

## In conclusione

Nella corsa, come in qualunque altra attività fisica decidiate di concentrarvi, prestate sempre la massima attenzione agli elementi approfonditi in questo capitolo. A nulla valgono gli allenamenti e le metodologie migliori del mondo se state stressando il vostro corpo senza ritemperarlo, se non avete un apporto ottimale di ossigeno e se non recuperate le energie spese mantenendo il bilancio in positivo.

Sarà proprio grazie all'uso sapiente di questi aspetti, invece, che sarete in grado di portare gli allenamenti e i risultati a cui mirate a un livello superiore.

## La respirazione

«Il naso è per respirare, la bocca è per mangiare.»

PROVERBIO

### Tornare a respirare naturalmente

Come abbiamo visto, ci sono diversi aspetti del nostro «essere umani» che in qualche modo stiamo trascurando o addirittura abbandonando, perdendone con il tempo la consapevolezza e il controllo.

La respirazione è un altro di quei temi a cui spesso non viene data la giusta importanza sebbene sia, inutile dirlo, una funzione vitale per l'uomo. È talmente importante che il nostro corpo l'ha resa un atto involontario: spesso infatti non siamo nemmeno consapevoli del fatto che stiamo respirando!

Forse è per questo che molte volte non viene dedicata a tale aspetto la dovuta attenzione. Cadiamo nell'inganno di pensare che l'automatismo di questo meccanismo lo renda anche naturale, ma ormai non sarete più sorpresi nel sentirvi dire che non è affatto così. Molti di noi hanno perso la consapevolezza di cosa voglia dire respirare in modo naturale, consapevolezza che tutti avevamo da bambini; crescendo, però, le nostre abitudini respiratorie si sono inevitabilmente modificate a causa dell'habitat e di posture o di atteggiamenti scorretti.

All'interno del metodo Correre Naturale, una corretta rieducazione alla respirazione naturale è fondamentale non solo ai fini della corsa, ma anche per il miglioramento della qualità della vita e della salute dell'individuo. A questo scopo, il punto di partenza per iniziare a respirare meglio è tornare alla respirazione nasale, ossia a inspirare ed espirare tramite il naso.

Troppe persone infatti oggi usano eccessivamente la bocca, sia durante lo sport sia nel quotidiano, ignorando o non rendendosi conto che il principale canale preposto all'atto respiratorio è invece il naso. Esso svolge un ruolo essenziale, scaldando e umidificando l'aria durante l'ispirazione, filtrandola e liberandola dalle impurità prima che entri nel nostro organismo e, soprattutto, fungendo da limitatore naturale per impedire il rischio di iperventilazione,

comune tra chi respira molto con la bocca.

Questo tipo di respirazione, inoltre, agevola il funzionamento del diaframma, il nostro principale muscolo respiratorio. Respirare unicamente tramite il naso diventa quindi cruciale nel momento in cui si decide di lavorare e di investire sulla propria salute, sul benessere e anche sulla performance.

## La respirazione nel metodo Correre Naturale

Lavorare sulla respirazione dovrebbe essere uno dei primi passi da fare quando ci si avvicina alla corsa. Una respirazione corretta non va infatti soltanto a ottimizzare l'ossigenazione di tutto il corpo, ma permette anche un movimento più fluido, rilassato, consapevole e una migliore gestione delle energie.

Questo, è chiaro, è solo un minimo accenno a quello che è un tema estremamente vasto e complesso, tuttavia lo scopo del libro non è di rendervi degli esperti di respirazione quanto di focalizzare la vostra attenzione sul primo passo da compiere verso una respirazione corretta.

È interessante inoltre notare come i membri di tribù aborigene e, nostro vero termine di paragone, i bambini in generale sfruttino una respirazione principalmente nasale. Come è stato osservato da diversi studiosi, presso alcune popolazioni assicurarsi che il bambino respiri tramite il naso è di importanza essenziale. Alcune mamme arrivano addirittura a indurre la respirazione nasale al proprio bambino, chiudendogli la bocca nella vita quotidiana o durante il sonno, al fine di impedire l'acquisizione di un'abitudine (quella di respirare tramite la bocca) che potrebbe ripercuotersi negativamente sul suo sviluppo e sulla sua formazione.

Tutto ciò vale sia nella vita quotidiana sia nella corsa, e all'interno del metodo Correre Naturale invito sempre i corridori a praticare la respirazione nasale durante tutti i loro allenamenti, riservando l'ausilio della bocca solo a casi specifici o quando si renda assolutamente necessario.

Il naso, dunque, acquisisce un valore basilare non solo come esclusivo canale di respirazione, ma anche, come già detto, come limitatore naturale; nell'ambito della corsa, diventa quindi il nostro primo strumento di controllo.

Sarà infatti lui a dettare il nostro ritmo, a dirci la velocità a cui potremo permetterci di correre, a scegliere quanto in là ci potremo spingere a ogni allenamento. Ciò che vi voglio trasmettere è l'abilità di «correre a sensazione», vero tratto distintivo del metodo, e per fare questo un ruolo chiave sarà giocato dalla vostra capacità nell'imparare ad ascoltare il vostro naso e, soprattutto, a fidarvene.

In un mondo dove il ritmo delle corse è sempre più dettato da orologi e fasce cardio, ciò di cui abbiamo davvero bisogno è ritornare a usare i nostri strumenti naturali, riscoprendoli e permettendogli di fare il loro lavoro.

Ancora una volta stiamo lasciando a oggetti esterni la possibilità di influenzarci e addirittura stabilire come e a quale intensità dovrebbero essere svolti i nostri allenamenti, ma è importante capire che non riusciremo mai a progredire davvero se prima non impariamo a conoscere e ad ascoltare noi stessi.

Quindi, almeno per qualche tempo, è importante che impariate ad allenarvi usando il naso come unico limitatore e indicatore della prestazione. Questo sistema, che ho ormai utilizzato con successo con migliaia di persone, vi permetterà di resettare da subito i parametri con cui giudicavate le vostre corse e vi darà un reale punto di partenza da cui iniziare, d'ora in poi, a sviluppare nel modo corretto la vostra capacità aerobica.

Come altre volte, la natura ci ha dato tutti gli strumenti di cui abbiamo bisogno, in questo caso il naso: iniziamo allora la rieducazione respiratoria riscoprendo il suo vero uso.

#### ESERCIZIO: L'UTILIZZO DEL NASO

Iniziate da ora a introdurre e utilizzare la respirazione nasale nella vostra vita quotidiana, sforzandovi di inspirare ed espirare unicamente tramite il naso, e limitando l'uso della bocca soltanto a quei momenti in cui si rivelerà davvero necessaria.

Attenzione: se all'inizio troverete delle difficoltà nel farlo non ossessionatevi con l'esercizio, non forzate, ma procedete per gradi, utilizzando anche la bocca quando e se ne avvertite la necessità. Lasciate al vostro corpo il giusto tempo per recuperare questa sana abitudine.

#### Naso bianco vs Naso nero

Nella mia vita da corridore sono sempre stato alla ricerca del parametro fondamentale, definitivo, su cui basare i miei allenamenti. Ho provato a regolarmi sul passo al chilometro, sulla frequenza cardiaca, fino a comprendere l'importanza dell'ascolto delle mie sensazioni come primo sistema di controllo. Tuttavia non era abbastanza, sentivo che ancora mancava qualcosa.

L'esplorazione e l'approfondimento negli anni della respirazione nasale, un modo di respirare tanto naturale quanto spesso sottovalutato, sono stati per me fonte di diverse, preziose, intuizioni. Ho iniziato a gestire la corsa



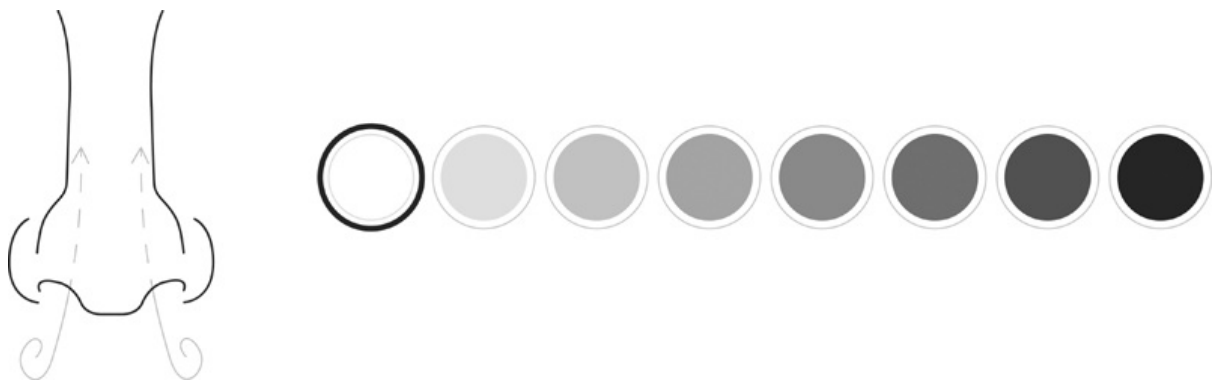
prendendo come parametro di riferimento il naso e le sensazioni legate alla respirazione e da lì, a mano a mano, ho sviluppato un nuovo approccio alle metodologie di allenamento non più basato su strumenti accessori, quanto, appunto, sulla mia stessa respirazione.

Ho capito a quante diverse intensità posso portare la respirazione, ne ho compreso i massimi estremi e le sfumature intermedie. Per poter comunicare e trasmettere queste sensazioni in modo quanto più possibile oggettivo, semplice e chiaro alle persone che seguo, ho ideato quindi una scala di intensità basata sui tre fondamentali concetti di naso bianco, naso grigio e naso nero. Tenete bene a mente queste definizioni, che ora vi spiegherò nel dettaglio, in quanto diventeranno la base per gli allenamenti del metodo Correre Naturale.

Il naso bianco fa riferimento a uno stato in cui la nostra respirazione nasale è calma e, similmente a quando siamo fermi o stiamo camminando, riusciamo a inspirare ed espirare senza alcuna difficoltà.

In questo stato le sensazioni che abbiamo sono di benessere, la corsa è piacevole, il respiro facile, riusciamo a soddisfare senza sforzo eccessivo la richiesta di ossigeno del nostro corpo e a ottimizzare la produzione di energia da parte dei mitocondri, le centrali energetiche dell'organismo.

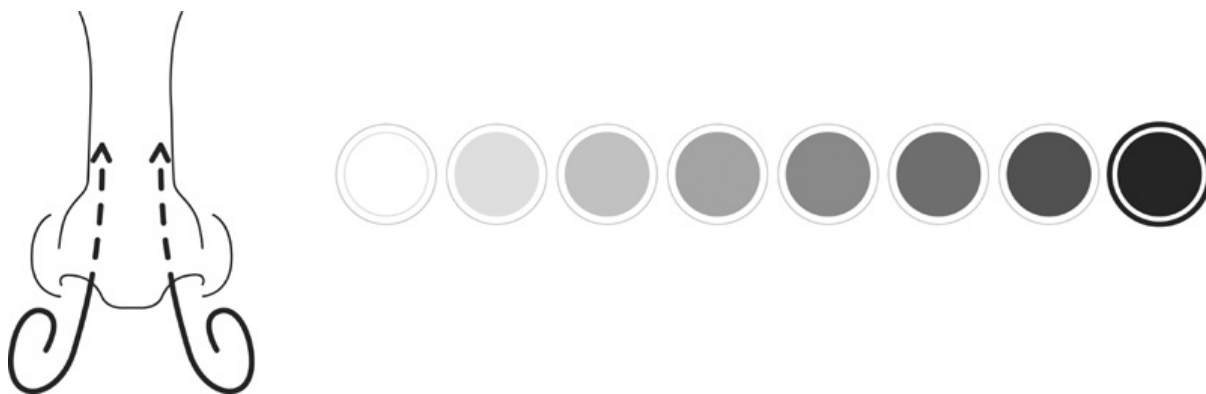
Una sessione di allenamento a naso bianco ci permette di terminare la corsa sentendoci meglio e più energici di quando abbiamo iniziato.



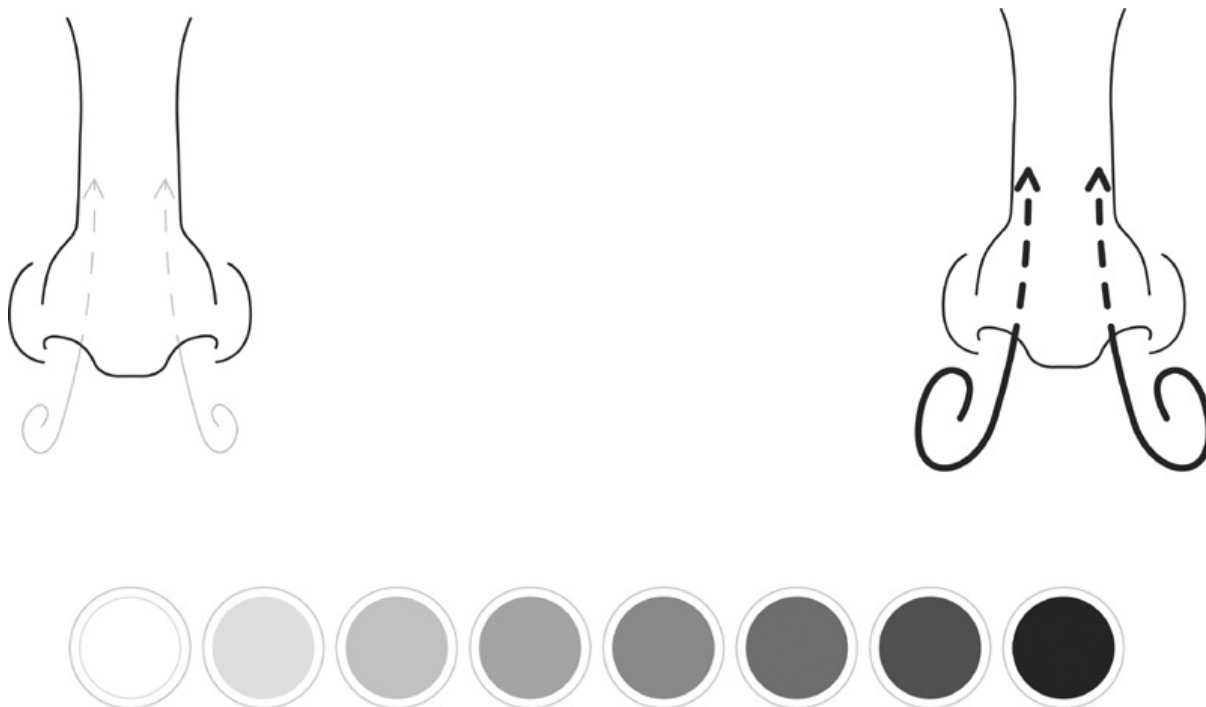
Il naso nero, al contrario, rappresenta una situazione in cui la respirazione nasale si fa ormai impossibile ed è dunque uno stato da evitare. È un chiaro segno che stiamo correndo a un ritmo che va oltre le nostre attuali capacità e che quindi non siamo in grado di gestire a lungo, sfociando anche in uno stato di anaerobia dove l'utilizzo efficiente dell'ossigeno da parte del corpo non è più possibile.

Al naso nero sono legate sensazioni di stanchezza, sfinimento e

spossatezza.



Tra questi due parametri è importante sottolineare che esiste tutta una scala di grigi, più o meno intensi. Da un grigio chiaro, che rappresenta una respirazione sempre rilassata ma leggermente più impegnativa, dove il naso inizia a fare un po' di rumore, fino a un grigio scuro, dove la respirazione è più intensa, il naso fa un rumore significativo e il ritmo non può essere sostenuto a lungo, pur rimanendo gestibile.



Se è vero che la condizione di naso bianco è quella che il nostro corpo preferisce, ai fini dell'allenamento nella corsa possiamo imparare a sfruttare tutte le variabili offerte dal naso grigio, prestando sempre attenzione a non incorrere però nel naso nero, situazione da evitare, soprattutto in allenamento, in quanto poco efficiente e non sostenibile.

All'interno delle metodologie che vedremo di seguito, quindi, utilizzerò i

termini naso bianco e naso grigio per spiegarvi l'intensità del respiro che vi potrete concedere. Questo vi fornirà dei parametri chiari per poter svolgere gli allenamenti senza rischiare di andare oltre le vostre attuali capacità, e allenare al contempo le vostre sensazioni, imparando sempre di più ad ascoltarvi e a fidarvi di ciò che vi dice il corpo.

## Le cinque metodologie di allenamento di Correre Naturale

«L'idea che più duramente ti alleni più migliorerai è un'idiozia. Il risultato migliore è invece ottenuto dall'uomo o dalla donna che si allena nel modo più intelligente.»

WILLIAM JAY «BILL» BOWERMAN

### Il miglior alleato: l'istinto

Prima di passare alla spiegazione delle varie metodologie, vorrei chiarire un punto che mi sta molto a cuore: nei prossimi paragrafi non troverete discorsi su VO2max, millimoli e altri termini utilizzati comunemente per descrivere i parametri legati all'allenamento. Questa terminologia in uso nel mondo della corsa è, infatti, di indubbio valore e utile da un certo livello in poi per portare i propri allenamenti a uno stadio superiore.

Tuttavia, sono fermamente convinto che, prima di utilizzare un simile linguaggio, dovremmo iniziare da quello che è l'abc dell'allenamento. Una volta padroneggiato questo, avrete formato una solida base su cui poter valutare tutti i parametri che desidererete individuare e sviluppare.

Per il momento voglio quindi farvi allontanare da tutto ciò che concerne zone cardiache e velocità. Voglio farvi dimenticare tutto quello che avete sentito, imparato, utilizzato finora, compresi i test, le formule e le equazioni per stabilire ritmi, soglie e chi più ne ha più ne metta.

Il mio scopo qui è di riportarvi verso ciò che, prima di ogni altro parametro, dovrebbe guidarvi durante la corsa: le vostre sensazioni.

Queste non sono affatto astratte come potrebbero sembrare, solo, forse, non siete più abituati a seguirle. Sapersi ascoltare è un'arte, e apprenderla è uno dei più grandi doni che potrete fare alla vostra corsa e a voi stessi. Con le seguenti metodologie voglio dunque aiutarvi a costruire il vostro gps interno.

Desidero che lavoriate su quella parte istintiva che nel corso degli anni abbiamo perso e che la facciate riemergere, desidero che siate in grado di comprendere da soli la sostenibilità del vostro ritmo, la vostra cadenza, la vostra soglia e quanto vi potete permettere di spingere, senza che a dirvelo sia

un orologio o una fascia cardio.

Non fraintendetemi, questi sono strumenti utilissimi, ma dovranno essere impiegati al solo scopo di confermare ciò che voi già sentite e credete, senza mai diventare il riferimento unico su cui fare cieco affidamento.

Il vostro corpo è ogni giorno, ogni momento, diverso e dovrete essere sempre voi, sulla base di ciò che percepite, a dettare le regole dell'allenamento, a capire qual è la vostra zona cardiaca ideale oggi, qual è la velocità che vi potete permettere di tenere e per quanti minuti. Imparate bene l'alfabeto, insomma, e poi potrete scrivere ciò che vorrete.

## A ognuno il suo obiettivo

Sono innumerevoli le metodologie di allenamento che vengono proposte oggi a chi si avventura nel mondo della corsa.

Alcune vengono applicate da atleti e amatori da decine di anni, altre sono più recenti e frutto di adattamenti e ricerche più moderne, poi ve ne sono alcune più semplici e intuitive e altre più complesse. Tutte però, senza eccezione, sono nate e sono state studiate all'unico scopo di perfezionare le capacità di resistenza e velocità dell'individuo, dell'essere umano, al fine di migliorarne la salute, la forma fisica e/o la performance.

Alcune metodologie sono più orientate verso uno solo di questi tre obiettivi mentre altre li abbracciano tutti in modo comprensivo, a 360 gradi.

Tuttavia, è doveroso sottolineare come in natura l'uomo, alla stregua di ogni animale, non necessiterebbe di alcuna metodologia specifica. La sua vita, il suo movimento quotidiano, l'uso della corsa nella sua funzione più vera e originale sarebbero infatti le forme più efficaci di allenamento e basterebbero da sole a fornirgli tutta la preparazione indispensabile a essere sempre pronto nell'uso delle sue capacità fisiche.

Proprio per questo motivo, nella nostra ricerca di una forma di corsa e di movimento quanto più naturali possibile, dovremmo ispirarci a quelle metodologie che in qualche modo imitano e ricordano i ritmi, le distanze e le necessità che l'uomo incontrerebbe in natura, ricreando all'interno dei nostri allenamenti quei momenti della giornata in cui la corsa e la camminata sarebbero state utilizzate nella loro funzione originaria e primitiva.

Sebbene dunque, nel corso della mia esperienza, mi sia trovato ad apprendere, sperimentare e praticare una moltitudine di metodologie diverse, in questo libro ho voluto riportare solo le cinque che ritengo in assoluto più efficaci, nonché necessarie, per raggiungere miglioramenti concreti e per portare la propria corsa a un livello superiore.

Sono approcci che, se applicati secondo il metodo Correre Naturale, vi

permetteranno di ritrovare negli allenamenti il piacere della corsa, di dare al corpo la possibilità di adattarsi ai nuovi regimi senza il rischio di portarlo a livelli di stress non sostenibili e quindi controproducenti, nonché di sviluppare il vostro motore aerobico, la resistenza e la velocità in modo naturale, senza forzare il processo e senza richiedere al fisico sforzi, ritmi o velocità che lo porterebbero con il tempo solo verso il prossimo infortunio o verso uno stato di sovrallenamento.

Chiaramente, la metodologia migliore del mondo non vale nulla se non è eseguita nel modo corretto, capita e metabolizzata. Quindi, ancora una volta, mi preme ricordarvi l'importanza di sapervi ascoltare. Dovete terminare ogni allenamento sentendovi bene, meglio di quando siete partiti.

La corsa dev'essere il momento più atteso di tutta la giornata, il tempo passato correndo una vera gioia e l'attesa per l'allenamento successivo un'emozione. Perché ogni allenamento, persino ogni gara, dovrebbe concludersi con la certezza che il giorno seguente sarete ancora in grado di correre, magari a un ritmo rilassato, magari anche solo per mezz'ora, ma sempre con piacere. Non dimenticate che quando siete troppo stanchi per andare a correre significa che siete davvero troppo stanchi, ossia in un modo che non è né naturale né salutare per voi, ed è segno che avete la necessità di rigenerarvi.

Non bisognerebbe mai arrivare, idealmente, a questo livello, ad avere così poca energia. Guardatevi bene, quindi, e ricordate che al termine della vostra prossima sessione di allenamento dovrete avere abbastanza energia da poter continuare a correre, se vorrete, o comunque non dovrete mai essere tanto stanchi da non potervi permettere di correre il giorno dopo. Questo è uno dei migliori consigli che posso darvi: siate conservativi e rispettate il vostro corpo.

Veniamo ora alle metodologie utilizzate nel metodo Correre Naturale. Ognuna ha un suo scopo e un preciso utilizzo, alcune possono essere praticate quotidianamente, mentre altre andrebbero inserite soltanto in vista di una preparazione per obiettivi specifici.

Ciò che vorrei sottolineare è che per la vostra preparazione, ora come ora, non avrete bisogno di altro se non di questo. Bandite dunque i dubbi che potranno sorgere rispetto a tutto ciò che avete fatto, sentito o letto finora e focalizzatevi su un uso sapiente e intelligente delle metodologie presentate di seguito, e vedrete che i risultati supereranno le aspettative.

I cinque tipi di allenamento fondamentali per il metodo Correre Naturale che vi propongo sono:

- *corsa rigenerante;*
- *corsa aerobica;*
- *corsa-camminata;*
- *fartlek;*
- *tempo run.*

Andiamo ora a vederli nel dettaglio, analizzando assieme le basi necessarie per svolgerli al meglio.

#### ESERCIZIO N. 1 - CORSA RIGENERANTE

Nell'odierno mondo della corsa viene posta sempre maggiore enfasi sulla ricerca di metodologie innovative al fine di ottenere da ogni allenamento il massimo risultato, tralasciando spesso però uno degli aspetti cardine che, assieme a un training corretto e ben programmato, concorrono al raggiungimento dei propri obiettivi e al miglioramento della performance: il recupero.

Se è vero infatti che molta attenzione va destinata a strutturare bene l'allenamento, è vero anche che la fase di recupero non andrebbe mai ignorata o sottovalutata, in quanto è quell'elemento fondamentale che ci permette di raccogliere il frutto della nostra preparazione senza stressare oltremodo il corpo ma, anzi, permettendogli di rigenerarsi in vista degli allenamenti successivi.

Seguendo il metodo Correre Naturale, la prima tipologia di allenamento affrontata è dunque la corsa rigenerante, una forma allenante di recupero attivo, che andrebbe sempre utilizzata il giorno dopo una gara o un allenamento impegnativo, come anche in quelle giornate in cui ci si sente scarichi a causa di stress, lavoro, problemi personali o altro.

Io mi sento di consigliarla a ogni corridore, dagli amatori ai professionisti, ritenendola addirittura uno dei veri segreti per migliorare la propria performance, ma ancor prima la propria forma e il proprio stato di salute.

Nella corsa rigenerante si sfrutta il momento per lavorare su se stessi, cercando così di riequilibrare corpo e mente tramite l'uso di un gesto tanto ancestrale. Segno distintivo di questa pratica è il fatto che il corridore, al termine dell'allenamento, dovrebbe essere più rilassato, avere allontanato stress, dolori e problemi, e sentirsi come se avesse fatto una vera e propria «doccia interna».

**Come si esegue una corsa rigenerante?** Innanzitutto è fondamentale che l'intero esercizio avvenga in una condizione di naso bianco, prestando

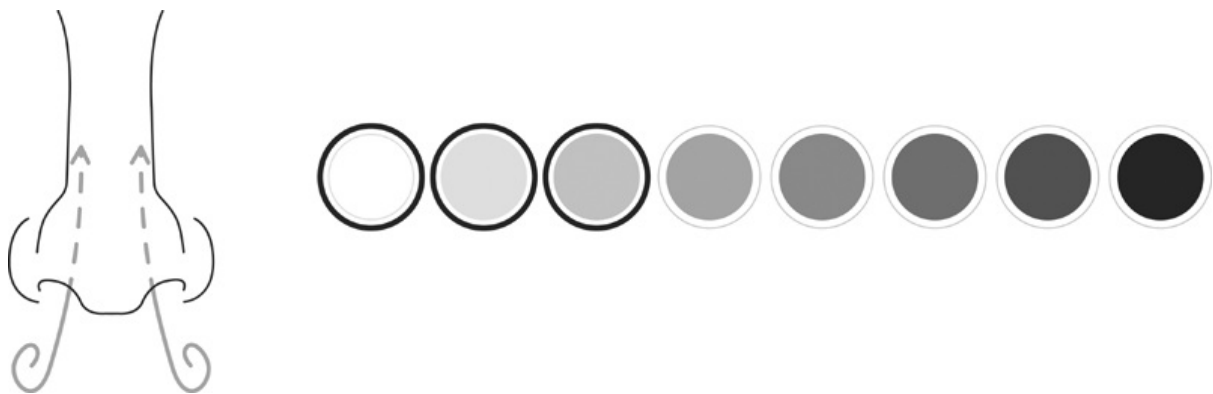
attenzione a fare meno rumore possibile o, meglio, a non farne affatto durante la respirazione. Non dovete mai trovarvi col naso grigio, né tantomeno ad avere la sensazione di «fame d'aria», di fiatone o di affanno.

All'inizio, per aiutarvi a raggiungere questo scopo senza sgarrare, vi può essere utile coprire la bocca con del nastro adesivo chirurgico, in modo che la respirazione nasale sia una scelta obbligata fino a che non diventi naturale.

In questo allenamento, ciò su cui dovete fare affidamento sono unicamente le vostre sensazioni, quindi iniziate a correre concentrandovi sul respiro, in modo che sia leggero, silenzioso e facile. Se vi ritrovate a forzare la respirazione, provate a rallentare ancor di più il passo, o anche a camminare per un po': la corsa rigenerante deve essere un'esperienza piacevole e, a suo modo, naturale.

A mano a mano che riuscirete a ottimizzare il respiro, cominciate ad ascoltare il resto del vostro corpo, prestando attenzione a mantenere la forma di corsa corretta, a essere leggeri sui piedi e, ancora, a non forzare, quanto piuttosto a rilassare, la muscolatura coinvolta (a questo scopo, aiutatevi eseguendo l'esercizio: massima tensione, massimo relax, *vedi* p. 68).

Praticate questa corsa per un minimo di quarantacinque minuti e non oltre i sessanta, poiché questo è il tempo ideale per dare modo al vostro corpo di entrare nel processo di recupero, di riattivarsi e di godere al massimo dei benefici di questa forma di allenamento.



**Quando si esegue una corsa rigenerante?** È semplice: ogni volta che ne sentite il bisogno! Non ci sono controindicazioni per questo tipo di allenamento e, dopo che avrete iniziato a praticarlo, capirete da voi col tempo quando ne avrete bisogno.

Di certo la sua applicazione più immediata è il giorno successivo a un allenamento particolarmente intenso o a una gara. In questo caso la corsa rigenerante ha il vantaggio di costringere le vostre strutture a muoversi, ma con un movimento a basso impatto, che quindi andrà a lavorare sulla muscolatura in modo tale da stimolare l'attivazione della circolazione



sanguigna e favorire il recupero.

Questa metodologia è consigliata poi in tutte quelle occasioni in cui lo stress, i problemi o semplicemente la vita ci rendono troppo stanchi per sopportare un normale allenamento. Molti podisti, in tali situazioni, stringono i denti e si allenano comunque, spesso terminando la sessione più stressati di prima.

A volte nei parchi o per strada vedo persone andare a correre con lo stesso atteggiamento ed espressione del volto con cui vanno al lavoro il lunedì mattina, stanno in coda chiusi nelle loro auto o pagano le bollette: sembra quasi che correre sia un obbligo imposto e non un piacere!

Proprio per questo consiglieri a tutti loro di provare con la corsa rigenerante. Il motivo è semplice: il vostro corpo si trova già in una situazione di tensione, è già stanco, e portarlo ulteriormente al limite con un allenamento potrebbe non giovargli affatto, anzi, potrebbe portarlo a stressarsi al punto da favorire la nascita di infortuni.

In questi casi concedetevi dunque una corsa rigenerante, che fungerà anche da allenamento (è infatti una corsa a tutti gli effetti), ma a un ritmo che il vostro corpo riuscirà a gestire nonostante la situazione di stress e da cui, anzi, uscirà rigenerato.

**Perché eseguire una corsa rigenerante?** Tra i numerosi benefici della corsa rigenerante, vediamo i principali:

- rilassare la muscolatura dopo un allenamento intenso o una gara;
- favorire la circolazione del sangue e l'ossigenazione;
- allenare la capacità aerobica;
- ridurre lo stress accumulato nella vita quotidiana;
- rilassare e donare sensazioni di benessere non solo al corpo ma anche alla mente, realizzando una vera e propria «doccia interna»;
- allenare la corsa «a sensazione»;
- allenare e migliorare la respirazione nella corsa e di conseguenza nella vita quotidiana;
- favorire il dimagrimento;
- aumentare la densità e potenziare l'efficienza dei mitocondri.

Oltre a quelli già elencati, vi sono altri benefici che la corsa rigenerante può dare come risultato di una sua pratica prolungata, ma non ve li voglio svelare tutti: vi rovinerei la sorpresa. Li scoprirete senz'altro con il tempo, sperimentandoli in prima persona.

Per questo motivo tale pratica dovrebbe diventare al più presto

un'abitudine, in quanto non è una di quelle metodologie di allenamento da usare solo in alcuni periodi dell'anno, ma piuttosto un vero e proprio esercizio per la salute e per il benessere, oltre che per la corsa, da poter sfruttare anche più volte alla settimana a seconda delle necessità.

Ricordatevi infatti che la corsa rigenerante non presenta alcun rischio di danneggiare in qualche modo l'allenamento o la forma fisica acquisita, anzi, non ha virtualmente alcun tipo di controindicazioni o rischio infortuni, se utilizzata nel modo corretto e per lo scopo per cui è nata.

Imparare a sfruttare e a godere di questa metodologia sarà un passo fondamentale della vostra crescita come runner. E ora vi voglio svelare il vero segreto per capire prima di tutto se la vostra corsa rigenerante è stata eseguita correttamente: quando concludete la corsa dovrete sentirvi meglio e con più energie di quando avete iniziato.

#### ESERCIZIO N. 2 - CORSA AEROBICA

Correre in modo aerobico è il modo migliore per massimizzare tutti i nostri sistemi corporei, allenarli a essere più efficienti e ottimizzarne le prestazioni.

Questa metodologia deve quindi diventare la vera base del vostro allenamento, in tutte le sue declinazioni.

Il tipo di corsa in questione richiede di allenarsi prestando particolare attenzione alla respirazione, in modo che questa sia sempre nella zona del naso bianco o in quell'area di naso grigio dove non si va in fame d'aria o in affanno, restando dunque in quella che viene comunemente definita «zona aerobica».

**Come si esegue una corsa aerobica?** Una corsa aerobica eseguita in modo corretto non dovrebbe mai affaticare troppo ma, al contrario, dovrebbe essere vissuta come un'attività piacevole.

Tuttavia, è chiaro che può essere eseguita a diverse intensità, a seconda dell'esperienza, dell'obiettivo o del livello di forma di chi la esegue.

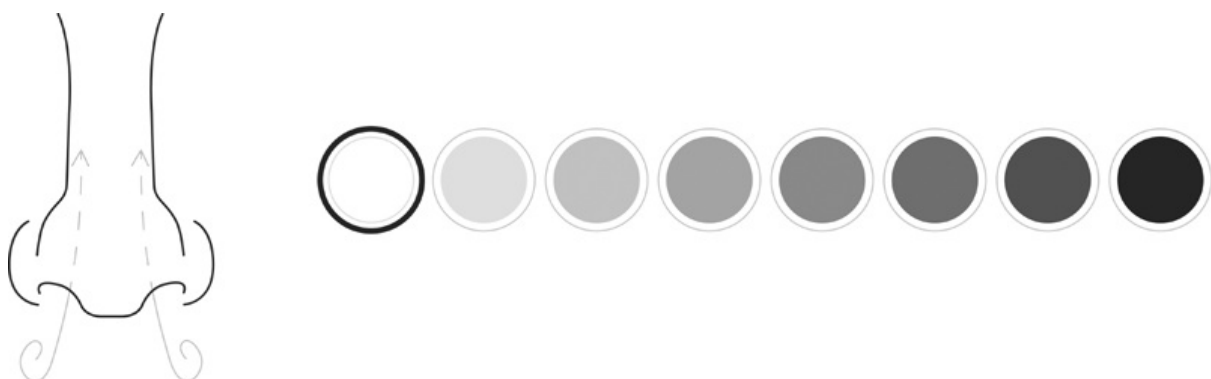
Vi potrà essere dunque una corsa aerobica di un'ora a bassa intensità, di fatto una corsa rigenerante, come anche una corsa aerobica di due ore o più portata all'estremo della propria soglia di comodo/scomodo nella respirazione (naso grigio), magari in occasione o in vista di una gara.

Sono livelli diversi, con scopi differenti, che però si basano sullo stesso principio: sfruttare la capacità del nostro corpo di produrre energia evitando una situazione di tipo anaerobico (assenza di ossigeno) che andrebbe invece a interrompere il processo aerobico, dando luogo alla formazione di acido lattico e stanchezza muscolare.

Utilizzare la metodologia della corsa aerobica vi permette di correre a lungo, coprendo distanze più impegnative e aumentando il tempo sulle gambe, tutti aspetti fondamentali ai fini di un corretto allenamento.

Quali sono dunque i parametri di cui tenere conto durante una corsa aerobica e che ci permettono di capire se la stiamo eseguendo correttamente? Vediamoli di seguito:

- *Respirate solo con il naso.* Correte respirando solo ed esclusivamente con il naso, tenendo la bocca chiusa. Il naso è un perfetto autolimitatore naturale e vi impedirà di aumentare lo sforzo oltre un certo limite. Concentratevi sul respiro senza andare mai oltre la zona di comodità descritta in precedenza. Non dovete mai superare quella sensazione di facilità nel respirare col naso. Ovviamente prima di tutto dovete iniziare a prenderci confidenza e capire quali siano i valori del vostro range di sensazioni aerobiche.
- *Dialogate col vostro compagno di corsa.* Se di solito correte con qualcuno, potete sfruttare l'occasione per determinare la vostra capacità aerobica. Riuscire infatti a conversare con il vostro compagno di allenamento senza dover rallentare o rifiatare in modo eccessivo tra una frase e l'altra è un ottimo segnale che state correndo all'interno della zona aerobica. Questo non vuol dire chiaramente fare lunghe conversazioni, in quanto finirebbero per disturbare il vostro allenamento portandovi presto a uscire dal vostro range aerobico, ma semplicemente scambiare qualche piacevole battuta ogni tanto durante l'allenamento.
- *Correte godendovi ogni singola corsa.* Le vostre corse aerobiche devono essere soddisfacenti e piacevoli, non dovete mai provare quel senso di eccessiva fatica e fastidio. Non appena inizierete a percepire che state uscendo dalla zona di comodità, rallentate. Imparate ad ascoltarvi e a riconoscere sempre meglio qual è il ritmo, anzi, la sensazione da ricercare per ottimizzare l'allenamento aerobico. Il vostro scopo è riuscire a terminare la corsa provando piacere e godimento.



**Quando si esegue una corsa aerobica?** La risposta più semplice sarebbe dirvi «sempre».

Infatti, la corsa in regime aerobico è tutto ciò che il vostro corpo vi richiede per mantenerlo in uno stato di benessere. Tuttavia, se ai fini della performance desiderate inserire anche allenamenti che possono sfiorare questa soglia, il miglior consiglio che vi posso dare resta quello di svolgere tra l'80 e il 90% dei vostri allenamenti in regime aerobico.

**Perché eseguire una corsa aerobica?** Il «motore aerobico» è alla base di qualunque performance vogliate raggiungere e, anzi, un problema significativo che noto spesso nei corridori è che pochi lo allenano adeguatamente. O meglio, in molti pensano di correre in modalità aerobica prendendo come riferimento valori che molto spesso sono in partenza falsati, non riuscendo così a lavorare appieno in una condizione che andrebbe invece a massimizzare i benefici di questa metodologia.

È un grave errore che non solo non vi porterà ai risultati sperati nonostante l'impegno con cui vi allenate, ma potrà anche influenzare negativamente la sostenibilità della vostra corsa.

Perciò vi incito sin da ora a impiegare quanto più tempo possibile dei vostri allenamenti nella corsa aerobica e, se davvero volete investire seriamente non solo sulla corsa ma anche sulla vostra salute, a svolgere per un minimo di sei mesi soltanto allenamenti di questo tipo.

Poi, se vorrete, potrete inserire anche le metodologie dedicate all'intensità e al ritmo gara e, grazie al motore aerobico costruito, sarete in grado di sfruttarne pienamente l'utilizzo e di massimizzarne l'efficacia.

Per molti, questo all'inizio potrà rivelarsi difficile o scoraggiante, perché anche soltanto la limitazione posta dal dover respirare col naso vi impedirà di raggiungere le velocità a cui eravate abituati.

In ogni caso, non mollate! Ricordatevi che non vi state allenando per fare la prossima maratona fra tre mesi e poi lasciar perdere tutto, ma per poter continuare a correre per il resto della vita, per essere in salute, in forma, felici e, di certo, anche per migliorarvi costantemente e progressivamente.

Non badate quindi alla velocità che leggete sul vostro orologio ora, anzi, se volete lasciatelo pure a casa e concentratevi invece sull'allenare il vostro motore aerobico: è un investimento che nel tempo vi restituirà molto più di ciò che avrete sacrificato.

#### ESERCIZIO N. 3 - CORSA-CAMMINATA

Questa metodologia unisce, appunto, la corsa aerobica alla camminata. Così

come la corsa aerobica vera e propria, anche la corsa-camminata deve essere svolta in regime aerobico, nella zona di naso bianco/grigio.

È una metodica ottima per chi sta iniziando a correre o per chi è in fase di recupero da un infortunio, in quanto permette di aumentare il tempo di allenamento dando al corpo la possibilità di adattarsi (o riadattarsi) con gradualità al gesto. Allo stesso modo ci permette anche di lavorare sul nostro «tempo sulle gambe» quotidiano.

Se dunque avremo a disposizione, ipotizziamo, due ore di allenamento, ma abbiamo iniziato a correre da poco, stiamo recuperando da un infortunio o, per qualunque altra ragione, semplicemente non siamo in grado di correre per due ore consecutive, potremo utilizzare la corsa-camminata al fine di sfruttare con criterio il tempo di allenamento.

Questa metodologia può essere usata con successo anche in gara, come strategia per coprire l'intera distanza senza rischiare di incorrere in affaticamenti che potrebbero poi portare a infortuni e/o ad abbandoni.

In gare particolarmente lunghe, sia su strada sia in natura, la parte di camminata può essere sfruttata anche per eseguire un vero e proprio check-up della nostra condizione, andando ad analizzare la situazione del corpo, l'insorgere di eventuali fastidi che potrebbero compromettere la corsa e aiutandoci nella gestione delle riserve di energia.

**Come si esegue una corsa-camminata?** Questa metodologia, come tutte le altre, può variare a seconda della preparazione o del percorso che si sta seguendo. In base alla persona, al tempo a disposizione o all'obiettivo prefissato, le percentuali di tempo dedicate alla corsa e alla camminata potranno variare di molto, ma in tutto ciò sarà fondamentale mantenere una gestione intelligente delle proprie energie, sfruttando i momenti di camminata per recuperare e poi performare al meglio durante la fase di corsa.

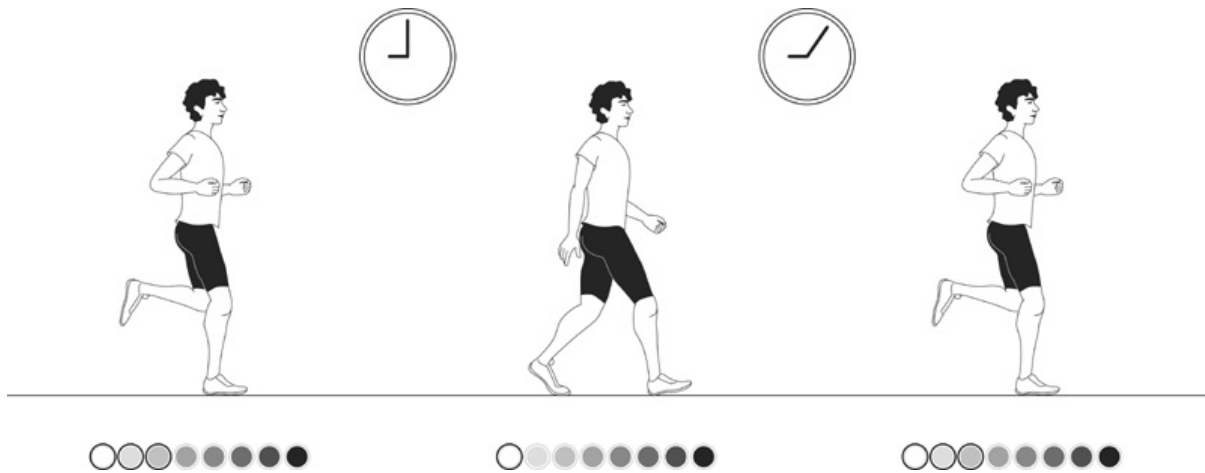
Questo, attenzione, non vuol dire correre più velocemente, ma piuttosto correre meglio, facendo uso del gesto corretto in regime aerobico.

Si tratterà dunque di programmare l'allenamento su un tempo da percorrere, intervallando momenti di corsa aerobica ad altri di camminata.

Un classico esempio può essere il 4'+1' × 12, dove 4 minuti di corsa vengono intervallati da 1 minuto di camminata per 12 ripetizioni, per un totale, quindi, di 60 minuti di allenamento. Come è dunque facilmente comprensibile, questa metodologia è molto flessibile e le combinazioni possono essere le più varie. Ancora una volta vi invito a fare riferimento a quello che provate per stabilire i giusti intervalli.

Concentratevi dunque a capire come vi sentite, se dovete recuperare, se avete dolori o acciacchi e basate su questi parametri il vostro allenamento.

Ricordate: ogni intervallo di camminata dovrà essere abbastanza lungo da permettervi di recuperare adeguatamente dopo quello riservato alla corsa.



**Quando si esegue una corsa-camminata?** È una metodologia che può essere inserita senza problemi in vari momenti del vostro percorso di allenamento.

Il mio consiglio è di sfruttarla per iniziare ad aumentare le distanze, magari in vista di una gara, aiutandovi a prendere confidenza con la distanza che poi, poco alla volta, andrete a coprire completamente di corsa, ma che la corsa-camminata vi permetterà già di raggiungere prima e in modo meno traumatico per muscoli, tendini, articolazioni e legamenti.

**Perché eseguire una corsa-camminata?** Perché è un'ottima alleata per chi è ancora all'inizio e sta approcciando la corsa, in quanto permette di abituare il corpo ai nuovi regimi senza stressarlo eccessivamente; è perfetta per chi vuole aumentare le distanze settimanali, cominciando ad aggiungere chilometri e tempo, tanto per passione quanto in preparazione a gare o altri appuntamenti; ancora, è l'allenamento ideale per chi deve riprendersi da un infortunio prima di ricominciare a correre con costanza.

Le sue potenzialità possono essere ancora più ampie, considerando che viene usata con successo anche da diversi atleti professionisti, persino in gara.

Del resto, la corsa-camminata altro non è che la forma originale della corsa di persistenza dell'essere umano: da millenni diverse culture l'hanno utilizzata per spostarsi, che fosse allo scopo di cacciare, di raggiungere una meta o di consegnare un messaggio importante su distanze impegnative, questa pratica è sempre stata l'opzione prediletta dalla nostra specie per assolvere i compiti prefissati.

## Le metodologie di allenamento avanzate

Veniamo adesso alle due metodologie di allenamento che considero più avanzate, in quanto consiglieri la loro introduzione all'interno del vostro regime di allenamento soltanto dopo aver passato un ragionevole periodo di tempo praticando le prime tre, oltre chiaramente ad aver raggiunto un buon grado di abilità nella pratica degli esercizi legati a software e hardware.

Le seguenti metodologie, fartlek e tempo run, sono quelle che ritengo fondamentali per uno stadio che definisco «run to compete», di cui parlerò in modo approfondito più avanti, che determina la volontà del podista di spingersi oltre la corsa come pratica legata alla salute e al benessere e di iniziare a sfidare se stesso alla ricerca della prestazione.

Riguardo questo tema, dunque, ci tengo a specificare che non trovo necessario e per nulla obbligatorio per il corridore arrivare a inserire allenamenti mirati alla performance. In parte perché, già con le tre metodologie precedenti, quest'ultima migliorerà inevitabilmente con il conseguente raggiungimento di un'ottima forma fisica.

Tuttavia, allenarsi per delle gare e prendervi parte può essere un'attività stimolante, che invita alla costanza negli allenamenti, a raggiungere successi personali e a vivere la corsa nella sua dimensione sociale. L'importante è non dimenticare mai di divertirsi e di vivere queste esperienze sotto un profilo ludico.

Dunque, all'interno del metodo Correre Naturale, c'è spazio anche per l'allenamento della performance.

### ESERCIZIO N. 4 - FARTLEK

Questo metodo, creato originariamente in Svezia, e il cui nome significa «gioco di velocità», è un ottimo modo per testarsi su diversi terreni, cambi di velocità, salite o discese, per giocare insomma con la propria corsa imparando a gestirla e sentirla in diverse situazioni, mettendo al contempo alla prova la propria forma fisica.

Il fartlek è infatti un allenamento molto flessibile, che ci permette di essere creativi nella sua esecuzione e che, oltre a essere altamente allenante, può risultare anche un divertimento per il podista.

**Come si esegue il fartlek?** Sebbene vi siano oggi vari modi di intendere questa metodologia, quello che vi invito a fare è mantenerne sempre l'aspetto ludico. In parole povere, il fartlek prevede di effettuare dei cambi di velocità all'interno della corsa. Queste variazioni possono essere sia eseguite a sensazione, sulla base dell'energia che il corridore sente di poter investire, sia

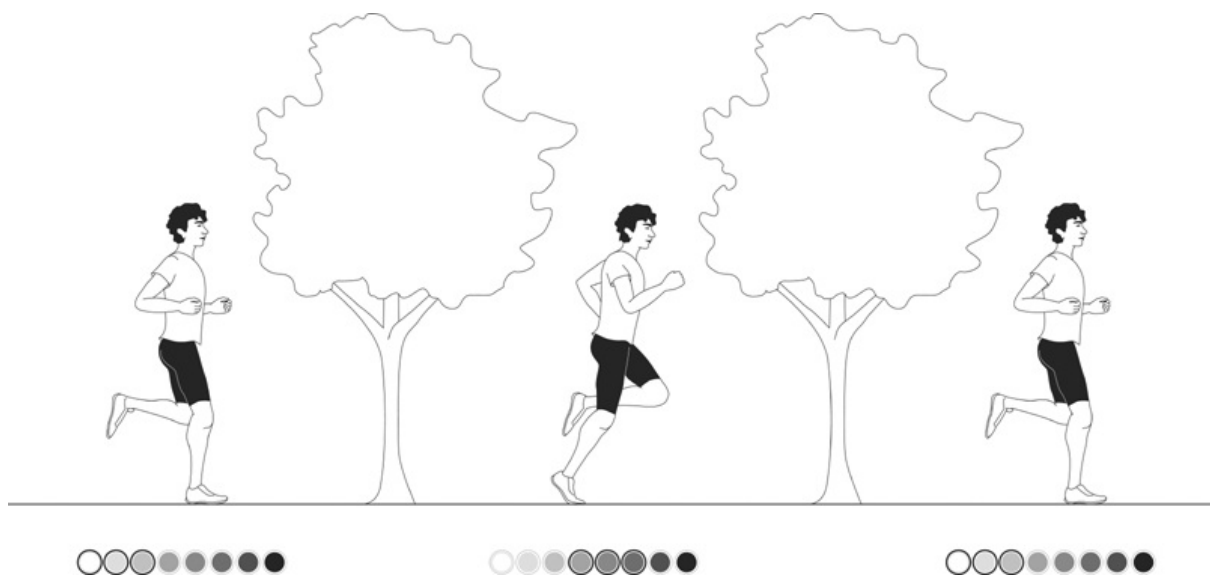
stabilite prima dell'allenamento.

Prendendo per esempio una sessione di corsa in un parco, si potrà scegliere di compiere un dato tratto del percorso (che può essere delimitato nello spazio, da due alberi, da due panchine o da altri punti di riferimento, o nel tempo, con un intervallo di minuti da voi stabilito) a una velocità che sarà quella che vorrete poi mantenere in gara, il cosiddetto «ritmo gara».

Questa pratica vi darà anche l'opportunità di capire quale potrà essere il vostro ritmo gara, parametro molto utile per poi sfruttare la seconda metodologia avanzata che vi verrà proposta. Potrete anche arrivare a coprire ed esplorare le zone più scure del naso grigio, per poi riprendere, al termine dell'intervallo, il ritmo di corsa sostenibile.

A questo semplice cambio di velocità si potranno poi aggiungere con il tempo opzioni più complesse, come intervalli a velocità differenti e progressive o l'introduzione nel percorso di tratti di salite e discese.

Chiaramente, tutto ciò varierà a seconda dell'esperienza o dell'obiettivo dell'allenamento, rendendo il fartlek un'ottima strategia per insegnare al nostro corpo a gestire velocità differenti, cambi di ritmo o anche di terreno.



**Quando si esegue il fartlek?** Essendo un allenamento che porta il fisico a lavorare a intensità ai limiti della soglia aerobica, consiglio la pratica del fartlek una o al massimo due volte a settimana, e solo nel caso si sia certi di aver recuperato completamente dall'allenamento precedente.

Ricordate che questa metodologia dev'essere un momento per testarvi e adattare il vostro corpo a nuovi regimi e ritmi, perciò non eseguite il fartlek se non vi sentite ancora mentalmente e fisicamente pronti.

**Perché eseguire il fartlek?** Per sua stessa natura, questa metodologia di



allenamento è molto versatile e permette, a un corridore che si conosce bene, di imparare a gestire le proprie risorse, dosandole tra gli intervalli più veloci e arrivando a capire come recuperare nei momenti di corsa più lenta.

Inoltre, abitua il corpo e la mente a nuovi regimi, a nuove velocità, a livello di passo e di respirazione, ed è un'ottima pratica da utilizzare in vista di una gara per sviluppare le caratteristiche sopra menzionate.

È probabilmente la migliore metodologia per iniziare a prendere confidenza con quello che potrà essere il ritmo da sostenere durante la gara e a mano a mano accrescerne la durata.

Al fine di massimizzare questo tipo di allenamento, sarà fondamentale evitare di gestire gli intervalli veloci a un ritmo più alto di quello che vorreste tenere in gara. Se dunque, per esempio, il mio scopo è correre una competizione a 4'30" al km, questa sarà la velocità massima che adotterò negli intervalli, senza andare a ricercare velocità più estreme (come i 4' al km) nella convinzione che mi renderanno poi più semplice il compito. Questo, in realtà, andrebbe solo a far ricadere sul mio corpo uno stress non necessario in vista della prestazione finale.

#### ESERCIZIO N. 5 - TEMPO RUN

Ancor più che il fartlek, la tempo run ha lo scopo di abituare il nostro corpo a gestire il passo gara (ossia la velocità che desideriamo imparare a mantenere in vista di una competizione) e di insegnare alla nostra mente a gestire la fatica associata a questo sforzo.

Se grazie al fartlek avete avuto modo di sperimentare e scoprire nuove velocità, conservandole per qualche minuto o per qualche centinaio di metri, con la tempo run invece potrete iniziare a sperimentare ritmi che a poco a poco arriverete a gestire e a mantenere per l'intera gara.

Ancora una volta, ci tengo a sottolineare che metodologie come questa andrebbero inserite in modo estremamente attento e consapevole nel piano di allenamento, solo nel momento in cui padroneggerete la tecnica di corsa e soltanto dopo aver passato molto tempo a lavorare sulla corsa aerobica, permettendo quindi al vostro corpo di sviluppare una buona struttura e un motore efficiente.

Utilizzare la tempo run senza aver prima costruito la base aerobica necessaria non solo aumenterebbe il vostro rischio di infortunarvi, ma non vi permetterebbe nemmeno di raggiungere i risultati desiderati.

Non ultimo, non vi farebbe nemmeno godere il piacere della corsa.

**Come si esegue la tempo run?** Nel corso della tempo run sperimentarete

la velocità che poi deciderete di mantenere durante la gara. Lo scopo è trovare quel ritmo che vi permetterà di gestire l'intensità di gara sia a livello fisico sia mentale e abituarvi poco alla volta.

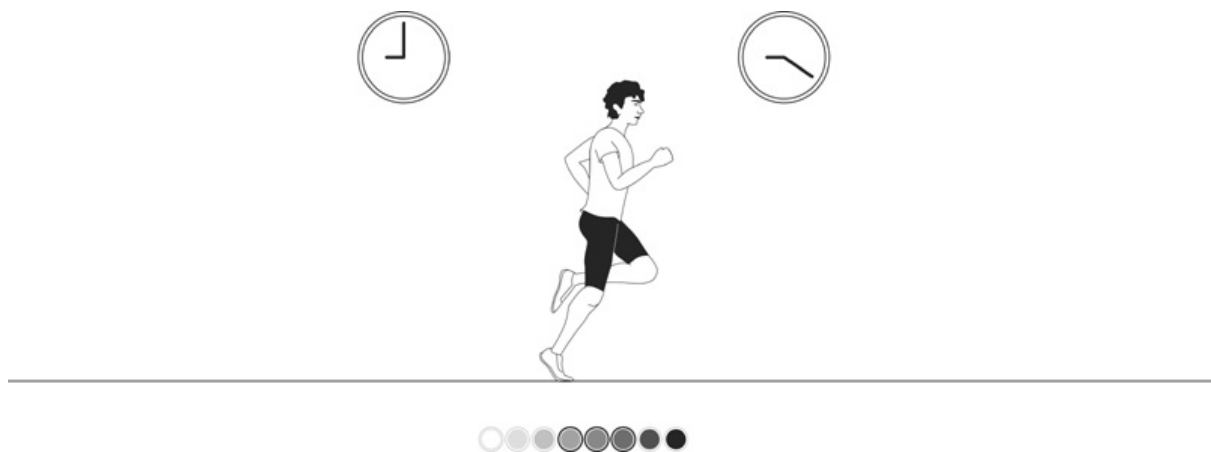
Approcciate quindi il minutaggio e il chilometraggio della tempo run gradualmente, facendo in modo di incrementarlo settimana dopo settimana.

Iniziate sulla base della vostra esperienza a capire quale potrebbe essere per voi un ritmo gara a oggi desiderabile per la distanza su cui vorrete gareggiare. Per farlo sarà di fondamentale importanza tutto il lavoro fatto su corsa rigenerante e corsa aerobica, nonché sulla costruzione del vostro gps interno e sulle vostre sensazioni.

Una volta stabilito il ritmo gara, il mio consiglio è quello di partire con al massimo 10 minuti di tempo run (dunque su un allenamento di 60 minuti, 10 saranno di tempo run e i restanti 50 di corsa aerobica), cominciando così a sperimentare se effettivamente potete permettervi di mantenere queste velocità, sia a livello di sensazioni provate sia a livello strutturale del vostro corpo (dovrete dunque capire se muscoli, tendini, articolazioni, ossa e legamenti sono davvero pronti per sostenere il nuovo passo).

Se al termine dell'allenamento e, soprattutto, se il giorno dopo starete bene e non proverete fastidi o dolori, allora avrete eseguito una buona tempo run.

Settimana dopo settimana iniziate ad aumentare di 5 o 10 minuti la porzione di tempo run all'interno del vostro allenamento, continuando a costruire quello che sarà il vostro passo gara. All'avvicinarsi dell'evento dovrete arrivare a gestire una tempo run di almeno il 60% del minutaggio o del chilometraggio della gara che vi apprestate a fare.



**Quando si esegue la tempo run?** La tempo run andrebbe introdotta in preparazione a una competizione, quando si desidera aumentare la propria performance o raggiungere un nuovo traguardo a livello di prestazione personale.

Non è però un allenamento da eseguire tutti i giorni, ma piuttosto da sfruttare al massimo una o due volte a settimana e unicamente quando vi sentite riposati e rigenerati.

Trovandosi ad avere a che fare con il ritmo gara, nella tempo run potrete sperimentare un naso grigio scuro e, se lo riterrete necessario, anche iniziare ad aprire la bocca (preferibilmente solo in espirazione), cosa che non deve diventare un'abitudine ma solo un trucco per imparare a conoscersi meglio e comprendere i propri limiti.

**Perché eseguire la tempo run?** Al pari del fartlek, è uno degli allenamenti più utili per abituare il nostro corpo a sostenere ritmi e velocità più impegnativi, portandoci gradualmente a saperli governare e gestire, sia dal punto di vista fisico sia dal punto di vista mentale.

Anche qui, però, ci tengo a mettervi in guardia dal non andare a ricercare un passo più veloce di quello che vorrete sostenere in gara, cosa che vi impedirebbe di massimizzare i risultati di questa straordinaria metodologia di allenamento.

**Importante: riscaldamento e defaticamento**

Ogni allenamento dovrebbe iniziare con una piccola sessione di riscaldamento e terminare con il giusto defaticamento. Queste due componenti, spesso ignorate o sottovalutate, potranno invece giovare molto ai vostri risultati.

Diversi meccanismi o tecnologie, dall'auto al pc, al telefono, necessitano di un tempo di accensione e spegnimento per lavorare al massimo delle proprie prestazioni. A maggior ragione concedete questo lusso anche al vostro corpo prima e dopo la corsa, e vedrete che le prestazioni miglioreranno, i tempi di recupero diminuiranno e le percezioni si affineranno.

**Le tabelle: perché qui non ne troverete**

Vorrei ora spendere qualche parola nei confronti di uno degli strumenti universalmente più utilizzati da ogni corridore in preparazione a una gara: le tabelle di allenamento.

Ciò da cui voglio mettervi in guardia sono, nello specifico, le tabelle generiche, quelle su cui spesso potete imbattervi sfogliando riviste di settore o navigando in rete. Una tabella, se fatta bene, può essere un'ottima guida per i vostri allenamenti, ma per sua stessa natura deve essere studiata e pensata per inserirsi e integrarsi nella vita quotidiana. In poche parole, deve essere

personalizzata.

Dunque, diffidate sempre delle tabelle già pronte e usatele, se proprio dovete, soltanto come fonte di ispirazione per poi personalizzarle in base alle vostre esigenze. Non dimenticate mai che, per ottenere dei risultati, gli allenamenti devono tenere conto di elementi come il vostro lavoro, il movimento quotidiano, le ore di sonno che siete riusciti a concedervi, quanto tempo libero avete e come lo spendete, qual è il vostro passato sportivo, l'età che avete, quali le possibilità di recupero che vi date eccetera.

Se la corsa è una passione, qualcosa che fate per voi stessi, allora dedicate la giusta importanza anche al piano di allenamento, cucendolo su misura affinché si integri perfettamente con la vostra vita.

Ricordate che la corsa dev'essere un piacere, non un'aggiunta di stress alla quotidianità, e tutto ciò parte anche da una corretta e intelligente programmazione dell'allenamento.

## Le tabelle di allenamento dei campioni NON sono da emulare

Uno degli errori più gravi che spesso mi trovo a osservare è quello di chi copia le tabelle dei campioni della corsa. Queste ultime ci vengono vendute come il segreto per i risultati ottenuti dai fuoriclasse, ma la verità è che quegli allenamenti rappresentano solo il presente di quell'atleta.

Ciò che non viene detto è tutto ciò che il runner ha fatto per arrivare fino a lì. Vogliamo correre come i keniani e allenarci come loro, ma spesso dimentichiamo che per raggiungere quei livelli hanno passato anni a lavorare sul volume aerobico, sulla resistenza e resilienza. Non ripeterò mai abbastanza quanto sia importante considerare tutti gli aspetti, passati e presenti, della vita di un atleta per poter davvero comprendere il motivo per cui si possa permettere certi allenamenti.

Non è la tabella che fa diventare automaticamente forte un corridore, ma è l'atleta a essere tanto forte da potersi permettere di seguire quella tabella. State molto attenti a non invertire mai questo concetto nelle vostre considerazioni e scelte.

## Le ripetute: un mito da sfatare

Le ripetute sono uno degli allenamenti più classici per tutti i corridori e costituiscono un concetto particolarmente difficile da scardinare proprio perché ritenute in molti casi il fulcro dell'allenamento per la corsa, specie in vista di una gara.

Ebbene, non sono le ripetute in sé a essere sbagliate, ma il modo in cui spesso vengono utilizzate durante la preparazione. La ripetuta viene vista infatti come una sorta di scorciatoia, una metodologia che dovrebbe permettere di ottenere, in tempi piuttosto brevi, risultati e progressi in grado di far migliorare sensibilmente le performance.

In particolare, le ripetute sono in generale considerate fondamentali per allenare la velocità, la stessa che poi si vuole esprimere in gara.

Attenzione, però, credete veramente che allenarvi a una certa velocità per, ipotizziamo, una decina di ripetizioni su quattrocento metri sia funzionale a farvi acquisire quel dato passo al chilometro? E pensate davvero che questo sia sufficiente a farvi sostenere quella velocità per la durata di una gara di un'ora e mezza, due o più?

La risposta a tutte queste domande è no. Perché le ripetute eseguite in questo modo non sono una scorciatoia ma una trappola. Vi permettono sì di imparare a gestire e conoscere un ritmo più veloce del vostro abituale, ma sempre e comunque per brevi tratti dove date tutto, tratti assolutamente non paragonabili a un percorso di gara.

Le ripetute illudono quindi il vostro cervello, facendogli credere di poter portare il corpo a velocità che invece non può ancora permettersi di sostenere. Questo è il vero inganno di una pratica che ho scelto di far rientrare a pieno titolo nei miti del running, ed è il motivo per cui per allenare la velocità nel metodo Correre Naturale ho deciso di inserire e di utilizzare le altre metodologie che abbiamo visto in questo capitolo e che ritengo più efficaci e soprattutto più sicure.

La ripetuta, infatti, per come viene praticata di solito può essere un vero e proprio trauma per il corpo, che si trova spesso a gestire, e quindi poi a dover recuperare, un intero allenamento sostenuto in regime anaerobico, a ritmi a cui non è preparato e talvolta, a causa della fatica che inevitabilmente sopraggiunge, con una tecnica molto compromessa. Il tutto, molte volte, senza nemmeno un adeguato riscaldamento.

Quindi, ancora una volta, non voglio demonizzare la tecnica in sé, ma come viene trasmessa e utilizzata fin troppo spesso. Non è il metodo ma l'uso che se ne fa a essere sbagliato e, nel caso delle ripetute, trovo non abbia senso mettere a rischio la salute del nostro corpo e della nostra corsa per ottenere dei risultati che finiranno poi per essere assolutamente passeggeri.

La velocità ottenuta con le ripetute si perde infatti molto in fretta e questo spesso porta a un circolo vizioso: per migliorare la performance, il corridore introduce sempre più di frequente negli allenamenti tale metodologia, rischiando numerosi infortuni e perdendo poco alla volta anche il vero piacere di allenarsi nella corsa, piacere senza il quale lo stesso atto di correre, a mio

avviso, non ha più senso.

Se volete dunque acquisire velocità esistono dei modi per farlo, ma per quanto riguarda il metodo Correre Naturale ho selezionato per voi quelle due metodologie di cui sopra, il fartlek e la tempo run, che a differenza delle ripetute vi permetteranno di migliorare rispettando i tempi di adattamento del vostro corpo e, soprattutto, mantenendo vivi il divertimento e il piacere di correre.

«No brain no gain»

Un'altra trappola del mondo dell'allenamento da cui mi sento in dovere di mettervi in guardia è il già citato motto «no pain no gain». Questo può essere tradotto letteralmente come «nessuna sofferenza, nessun guadagno» e significa, in sostanza, che non c'è progresso senza dolore, che se non soffri non migliori. Ebbene, questa filosofia di allenamento è quanto di più sbagliato si possa seguire nella pratica della corsa.

Identificare la corsa con la sofferenza e, a volte, addirittura con il dolore è un errore imperdonabile, poiché la corsa dovrebbe associarsi a sensazioni esattamente contrarie!

L'idea poi di mettere in relazione la sofferenza insita nello sforzo fisico all'ottenimento dei propri risultati è qualcosa che, a tutti gli effetti, non trova riscontro nella realtà dell'allenamento.

Non mi sto riferendo alla fatica legata alla pratica di un'attività fisica, ma a un vero culto del dolore e dello sforzo che è ormai sempre più dilagante. Non è raro infatti che io incroci, correndo ai parchi o per strada, altri corridori la cui espressione sul volto è ben lontana dal sorriso stampato sul mio e che – credo – dovremmo portare tutti quando ci troviamo là fuori a fare ciò che più ci piace. Quello che vedo, invece, sono smorfie, sofferenza e stress, persone che stringono i denti e vivono quell'ora di corsa come un impegno o un obbligo da assolvere, finendo inevitabilmente per non godersela come dovrebbero.

Ecco, tutto questo per me, semplicemente, non è correre.

Pensateci bene: perché mai una forma di locomozione, qualcosa che ci permette di esprimere le qualità stesse della nostra specie, dovrebbe essere legata a sensazioni negative? Non avrebbe senso, e infatti non è così. Correre è il nostro antidoto contro queste sensazioni e, se per voi finora non lo è stato, allora non stavate davvero correndo.

Gli allenamenti alla «no pain no gain» non vi porteranno altro che infortuni, frustrazione e stress, senza peraltro produrre i risultati desiderati. In merito alla corsa, quella vera, questo motto si potrebbe convertire in un più

azzeccato «no brain no gain».

Sia che corriate per benessere, sia che lo stiate facendo per raggiungere una prestazione sportiva, non dimenticate che la corsa, ogni corsa, dovrebbe innanzitutto farvi stare bene e non esiste obiettivo per cui valga la pena tradire questo presupposto fondamentale.

Parte quinta  
Prendi in mano la tua corsa



## Cosa farete da oggi

«Il sentiero verso la salute è influenzato molto di più dalle tue abitudini quotidiane che dai tuoi geni.»

JAMES O'KEEFE JR.

### Le linee guida per la vostra preparazione

Ora che siete arrivati sin qui, avrete sicuramente compreso l'importanza di tanti aspetti che fino a oggi, forse, non avevate nemmeno considerato. Magari avrete intuito perché in passato siete incorsi in infortuni frequenti e frustranti, magari avrete finalmente scoperto perché la corsa, che tutti i vostri amici osannano, per voi non è mai stata un piacere o, ancora, avrete capito perché, nonostante ce l'abbiate messa tutta, non siete mai riusciti a ottenere miglioramenti.

È ora di iniziare a porvi delle domande: quando avrete finito di leggere questo libro, cosa farete? Come metterete in pratica tutto ciò che avete appreso finora?

Il metodo Correre Naturale può portarvi grandi risultati facendovi raggiungere gli obiettivi che desiderate, ma dovete essere disposti a praticarlo senza cercare scorciatoie. Per trarre quindi il massimo da quanto avete imparato, ci sono tre step fondamentali da seguire, senza forzare in alcun modo i tempi che il corpo vi richiede.

Il primo, imprescindibile passo è quello definito come «get fit to run», ossia portare il vostro corpo a una forma necessaria a permettervi di correre seguendo tutte le tappe di preparazione viste in precedenza.

Soltanto dopo aver raggiunto e consolidato questo primo step, ristrutturando il vostro fisico, affinando abilità e tecnica, riscoprendo il corretto utilizzo del respiro e così via, potrete passare al secondo, il «run to get fit», arrivando in quella fase in cui davvero godrete appieno della corsa. Finalmente potrete utilizzarla come efficace mezzo allenante e gustarvi tutte le sue sfumature, tutti i suoi utilizzi e tutti i suoi immensi benefici.

Infine c'è eventualmente un terzo, ulteriore passaggio che è il «run to

competete».

Qui si passa a un discorso diverso, professionistico e agonistico. Una volta che potrete concedervi di correre e di usare la corsa per allenarvi, una volta che il vostro livello di preparazione e di padronanza avrà raggiunto la sua massima espressione, solo allora valuterete la possibilità di spingere il vostro corpo a scoprire quali siano i limiti a cui può arrivare.

Andiamo ora ad approfondire nel dettaglio ciascuno di questi punti, che saranno per voi una guida indispensabile per prendere consapevolezza della situazione da cui partite e riparametrare la vostra preparazione a cominciare da domani.

### Get fit to run: potersi permettere di correre

È importante che capiate che correre e potersi permettere di farlo sono due cose ben distinte. Il semplice fatto che magari riusciate a sostenere una corsa di un'ora non vuol dire necessariamente che il vostro corpo sia in grado di reggerla senza subire conseguenze.

Come abbiamo imparato nel corso di queste pagine, molti di noi hanno un corpo ben lontano da quello che dovrebbe essere il fisico di un essere umano naturale. Desideriamo, con i nostri allenamenti, trasformarci in Tarzan, ma vivendo una vita che è tutto fuorché quella che ci farebbe davvero diventare come lui. Insomma, vogliamo fare quello che fa Tarzan, ma conducendo la vita del ragioniere Fantozzi.

Allo stesso modo, vogliamo correre ed essere dei runner pensando che basti qualche allenamento a renderci tali, ma la cruda verità è che in molti, a oggi, non possono nemmeno permettersi di correre. Non possono perché, come avete avuto modo di rendervi conto:

- il corpo non è allenato, così come le strutture che lo compongono (tendini, legamenti, muscoli, articolazioni);
- i piedi, i fondamentali e gli strumenti con cui correte, non sono pronti;
- il software, le abilità motorie, la tecnica e la meccanica della corsa non sono sviluppati;
- l'approccio alla corsa non è corretto.

Troppo spesso, in sostanza, il vero motivo per cui molte persone non riescono ad apprezzare la corsa o addirittura si infortunano è proprio che, semplicemente, non sono pronte. Molti sottovalutano questa prima fase, pensano di poterla eludere e passare oltre soltanto perché corrono già da anni o, addirittura, si stanno già cimentando in gare e maratone e il proprio ego

non consente loro di ammettere di aver bisogno di ripartire dalla base.

Ma, come potete ormai intuire, tutto questo non è sostenibile. Ecco dunque il primo grande obiettivo del metodo Correre Naturale: donarvi un corpo che possa permettersi di correre!

Per questo vorrei che ognuno di voi iniziasse a inserire nella sua quotidianità gli esercizi di tempo sulle gambe (stando in piedi o camminando quanto più possibile), hardware, software e corsa-camminata, prima di qualunque altra forma di allenamento, perché rappresentano la base del metodo per costruire un corpo naturale, dotato delle necessarie abilità e capacità per poi sostenere gli allenamenti a cui verrà sottoposto.

Non sottovalutate il primo step, in quanto formare questa base influenzerà i vostri successi futuri, e più tempo passerete in questa fase più ne trarrete vantaggio, non solo per la corsa, ma anche e soprattutto per la vostra salute.

## Run to get fit: correre per mettersi in forma

Una volta ottenuto un corpo da corridore naturale, potrete introdurre diverse metodologie di allenamento, ovviamente senza smettere di praticare gli esercizi fondamentali visti in precedenza per continuare la necessaria manutenzione del vostro corpo. Le metodologie di questa zona comprendono: corsa aerobica, corsa-camminata, corsa rigenerante.

Ciò vi permetterà di aumentare sensibilmente il vostro tempo sulle gambe, di rafforzare la muscolatura e tutte le strutture coinvolte nella corsa, ma soprattutto vi consentirà di iniziare a sperimentare cosa vuol dire correre davvero, godendo a ogni sessione delle sensazioni che questa pratica vi regala e realizzando, forse, che fino a questo momento non avevate mai corso.

Magari quell'impressione che ci fosse un dettaglio sbagliato in ciò che facevate, che vi mancasse qualcosa, in fondo era corretta, era il vostro corpo che cercava di guidarvi verso ciò che lui intendeva per corsa e, ora che lo avete seguito, vi premierà regalandovi uno stato di benessere senza pari.

Adesso potete davvero iniziare a correre per mantenere e migliorare la forma fisica, servendovi di questo potente strumento messo a nostra disposizione da Madre Natura per sentirvi meglio, per dimagrire, per combattere stress e stanchezza, per guadagnare in salute e divertirvi a partecipare a corse, gare e molto altro ancora. Questo è lo stato che dovremmo raggiungere e mantenere per tutta la vita, perché a ogni età dovremmo sempre essere in grado di correre e trarne gioia.

Anche fartlek e tempo run possono rientrare tra gli allenamenti previsti in questo step, ma sono tecniche che vi consiglio di inserire solo ed esclusivamente dopo aver investito parecchio tempo a costruire quello stato di

benessere e forma fisica che soltanto corsa aerobica, corsa-camminata e corsa rigenerante possono aiutarvi a raggiungere.

Inserire prematuramente queste due metodologie vi porterà a rischiare di compromettere non solo la corsa, ma anche il raggiungimento dei vostri risultati sportivi o, peggio ancora, a non godere più del piacere e dei benefici della corsa. Fartlek e tempo run, quindi, andranno utilizzati solamente quando potrete davvero permettervelo e, in ogni caso, inseritele in modo molto graduale e conservativo.

## Run to compete: correre per la performance

Per chi, per età o per obiettivi personali, volesse sfidare i propri limiti e scoprire quanto davvero la corsa gli possa dare in termini di performance sportiva, c'è poi quest'ultimo livello, dove agli esercizi e agli allenamenti già visti andremo a sommare le metodologie più avanzate, estremizzandole al raggiungimento della performance.

Correre per la performance richiede chiaramente dei sacrifici che non tutti possono o sono disposti a fare e, proprio per questo, non lo ritengo un passo fondamentale per chiunque, ma solo per chi desidera focalizzarsi su risultati sportivi e gare.

Chiaramente la differenza la fa sempre quanto in là ci si vuole spingere con i propri limiti e quanto si è disposti a sacrificare in termini di tempo e, talvolta, anche di salute. Infatti in quest'area il compromesso tra raggiungimento della massima prestazione e mantenimento del benessere inizia a farsi importante e il rischio di sacrificare quest'ultimo più elevato. Sembrerà paradossale, ma per partecipare a gare, divertirsi, migliorare i propri tempi e continuare a migliorarsi, magari togliendosi qualche soddisfazione, non è assolutamente necessario allenarsi al livello di «run to compete».

Perciò, considero il «run to compete» una tappa da prendere in considerazione solo se siete atleti agonisti, fisicamente idonei, nel pieno delle vostre forze e, nel limite del possibile, seguiti da preparatori esperti.

La vera gioia della corsa, persino in una gara, sta nel godersela, e per me la prova che me la sono gustata non risiede nell'averci messo venti minuti in meno, ma nell'averla terminata con il sorriso, felice, con la voglia e con la capacità di poter correre ancora il giorno dopo. Tutto ciò per dire che rimanere nel «run to get fit» non significa affatto rinunciare a ottenere i propri migliori risultati.

L'obiettivo è essere obiettivi

Ora che li abbiamo approfonditi, immaginate i tre step rappresentati su una linea. In questo momento dove vi collochereste?

Non figuratevi questi passaggi come dei punti, quanto piuttosto come dei segmenti, delle zone, dei range all'interno dei quali potreste trovarvi in una posizione più o meno avanzata.

Arrivati qui, è fondamentale che sappiate essere realisti e onesti con voi stessi, ora che avete capito quanti aspetti ci sono di cui tener conto e quanto sia rischioso sbagliare la vostra collocazione. Solo allora potrete riparametrare il punto di partenza all'interno di questa linea, per impostare la vostra preparazione con successo.

Per spiegarvi meglio questo concetto, vi porto come esempio la storia di un caso che ho avuto modo di seguire in prima persona e di cui troverete più avanti la testimonianza.

\* \* \*

Federico, prima di conoscere me e il mio team, e di iniziare quindi a seguire il metodo Correre Naturale, aveva già corso diverse maratone con tempi più che soddisfacenti, ma si infortunava di continuo ed era perciò costretto a lunghi e frustranti stop. Si è pertanto affidato al nostro team e noi, dopo aver fatto un'analisi di tutti quegli aspetti che abbiamo visto nel libro, ci siamo resi conto che aveva saltato a piè pari la fase di «get fit to run». Abbiamo quindi dovuto riposizionarlo non più dove lui pensava di essere, ma dove effettivamente si trovava, tarando la sua preparazione di conseguenza e facendolo lavorare su aspetti fondamentali di ristrutturazione e di preparazione del corpo.

Lasciato da parte l'ego e messi in gioco senza riserve, dopo tre mesi Federico è finalmente rientrato in modo sostenibile nel «run to get fit» e, dopo soli nove mesi, ha battuto il suo «personal best» (record personale) in maratona, concedendosi di fare una corsa rigenerante già il giorno successivo, con gioia e senza più alcun compromesso.

Ma vediamo ora a quali rischi potreste andare incontro qualora non siate umili e lungimiranti come Federico!

## Lo «zombie runner»: il campione del sovrallenamento

### *Chi è lo zombie runner?*

È un corridore affetto dalla sindrome da sovrallenamento. Non si tratta quindi di una condizione necessariamente duratura, ma purtroppo molte persone vi

incorrono senza nemmeno accorgersene, e alcuni vi rimangono per mesi o addirittura anni, riuscendo a interrompere questo processo solo quando il loro corpo, finalmente, dà uno stop forzato infortunandosi e chiedendo (a ragione) un periodo di riposo.

La sindrome da sovrallenamento è infatti subdola come un vero mostro e i primi segnali per capire che sta prendendo possesso del runner non sono facili da cogliere. Voglio perciò fornirvi alcuni strumenti per riconoscere questi zombie ed evitare di diventare uno di loro.



### *Le cause*

La causa principale è una gestione errata del proprio allenamento, che va a danneggiare il corpo sia a livello di strutture muscolari sia di riserve energetiche, non permettendo mai al runner di ricaricarsi completamente e facendolo entrare, al contrario, in un circolo vizioso che lo porterà, poco alla

volta, a consumarsi fino all'arrivo di un probabile infortunio.

Vi sono però diversi aspetti di cui tenere conto per evitare questo processo, anche se prima è necessario chiarire cosa vuol dire sovrallenarsi. Un atleta che cade nel baratro del sovrallenamento non concede al proprio corpo gli adeguati tempi di recupero tra una sessione e l'altra, costringendolo così a utilizzare risorse di energia non completamente ristorate, e portandolo a una sorta di «modalità sopravvivenza» insostenibile nel lungo periodo.

Per evitare che accada è necessario programmare bene i propri allenamenti, imparando ad ascoltarsi e a non forzare il corpo più del dovuto. Ogni allenamento richiede un certo tempo di recupero, che potrebbe anche non coincidere con quello segnato sulla tabella che stiamo seguendo. Dobbiamo quindi imparare a essere flessibili e, soprattutto, a fidarci più di noi stessi e delle nostre sensazioni che dell'allenamento scaricato online.

Attenzione però! Non confondete il bisogno di riposo del corpo con lo stare a casa a guardare una serie tv sgranocchiando patatine: sono due cose ben diverse e, nel secondo caso, è solo la vostra mente che vi sta fregando!

#### CAUSA N. 1 - L'ALLENAMENTO

È fondamentale gestire bene l'intensità dell'allenamento. Ci sono troppi corridori che si allenano a regimi per loro non sostenibili, finendo le sessioni completamente spossati e che ripetono una simile routine giorno dopo giorno. A volte ci si sottopone a questo sovrallenamento per seguire il consiglio di qualcuno, o perché lo si è letto da qualche parte o semplicemente perché si ritrova un certo piacere in questo eccesso di fatica, ma vi assicuro che anche qui siamo di fronte a un'altra trappola.

Un percorso di allenamento corretto dovrebbe innanzitutto lavorare sull'adattamento del proprio corpo ai nuovi regimi e non stressarlo. Un lavoro ad alta intensità e ripetuto troppe volte a settimana non permetterà un adeguato tempo di recupero alle strutture fisiche coinvolte e si rivelerà la strada preferenziale per un infortunio.

Cercate quindi, quando vi allenate, specialmente se correte da poco, di non andare mai oltre la vostra soglia aerobica; non dovrete mai arrivare a finire un allenamento in affanno.

Mettetevi alla prova e segnate su un foglio le sensazioni che raccogliete alla conclusione di ogni allenamento, poi, dopo un mese, osservate quali prevalgono. Se la maggior parte delle volte eravate stanchi e doloranti è il momento di scalare una marcia, perché potreste presto trasformarvi in zombie.

#### CAUSA N. 2 - LA VITA QUOTIDIANA

Gli impegni, gli orari e lo stress della quotidianità inevitabilmente influenzano il nostro status fisico e mentale. Se quindi ho avuto una giornata pesante in ufficio e mi sento stressato, quella sera dovrei scegliere una tipologia di allenamento che mi permetta di ricaricarmi, come una corsa rigenerante, perché il mio corpo si trova ad aver già consumato sufficienti energie e probabilmente un allenamento intenso lo stresserebbe ancora di più. Vale lo stesso discorso se il giorno precedente ho affrontato una sessione intensa: in tal caso sceglierò il riposo o una corsa leggera, ma di sicuro non andrò ad aggiungere ulteriore stress nel momento in cui il mio organismo sta ancora smaltendo quello del giorno precedente.

#### CAUSA N. 3 - IL SONNO

Un altro fattore da tenere in considerazione è la quantità e la qualità del sonno. A che pro svegliarsi alle sei per andare a correre se per farlo dovete dormire poco e quindi non avete dato modo al vostro corpo di riposare adeguatamente?

Dormire non è una perdita di tempo. Oggi sembra quasi si faccia a gara a chi dorme meno per essere più produttivi, ma la verità è che, in questo modo, lo si è di meno.

Persino il vostro smartphone si spegne se non lo ricaricate ogni giorno! La sera, quando cominciate a sentirvi stanchi, mettete giù il telefono, attaccate la spina a lui e a voi stessi e staccatela solo quando entrambi (o quantomeno voi) avrete il 100% di batteria carica!

#### CAUSA N. 4 - IL MOVIMENTO

Siamo nati per muoverci, siamo nati per correre. Eppure, quando decidiamo di allenarci, in pochi abbiamo già svolto un'adeguata dose di movimento fisico durante la giornata.

Per il nostro corpo è un impatto forte passare da uno stato di semi-immobilità direttamente a una corsa o a qualsiasi altra forma di attività fisica.

Cercate sempre di scandire la vostra giornata con piccoli snack motori: alzatevi, passeggiate in pausa pranzo, trovate occasioni per usare lo squat (quando raccogliete qualcosa da terra per esempio), passate del tempo sulle gambe e, se proprio questo non vi è possibile, almeno dedicate tempo alla fase di riscaldamento prima della corsa, fondamentale per poter ottenere il meglio dal vostro allenamento.



Vi sarebbero poi altri fattori, assolutamente non secondari, da prendere in considerazione, tra cui respirazione, tempo all'aria aperta, temperatura, vitamina D e altro ancora, ma sono complicati da trattare in modo esaustivo all'interno di un solo capitolo e preferisco riservarli come argomenti extra all'interno dei miei corsi dal vivo e online.

### *I sintomi*

Dunque, ora sappiamo cosa fare per evitare di diventare uno zombie, ma come facciamo a capire se per caso lo siamo già o se qualcuno attorno a noi lo è? Lo zombie runner ha alcuni tratti distintivi più o meno facili da riconoscere.

Tendenzialmente, anche se non ne parla sempre, si porta dietro da qualche tempo diversi problemi o infortuni legati al suo regime di allenamento. Può trattarsi di un'inflammazione, di una tendinite, di contratture muscolari o di quel piccolo dolore o fastidio che non ha mai voluto approfondire e a cui non ha mai concesso il tempo necessario per risolversi.

Svolge allenamenti stressanti, caratterizzati da ritmi alti, lunghe distanze, respirazione pesante e/o elogio della fatica. È spesso stanco e stressato anche al di fuori della sessione di allenamento, non trovandosi energeticamente in una condizione di equilibrio.

Non dedica adeguato tempo al riposo e al sonno, di solito meno di sei ore, e questo ha ripercussioni anche sulla sua salute. Uno zombie runner, anche se trova la forza di allenarsi ogni giorno, non è un tipo vitale, anzi, si sente spesso fiacco, privo di energia, e tende ad avere una temperatura corporea piuttosto bassa.

Attenzione: avere degli ottimi risultati a livello atletico non significa necessariamente stare bene.

La corsa dev'essere un mezzo, uno strumento per raggiungere e mantenere uno stato di benessere e di equilibrio, a prescindere da quanto veloce si corra. Avere un buon risultato in gara ma ritrovarsi poi infortunato, fiacco o bioenergeticamente instabile non equivale, secondo il metodo Correre Naturale, a essere un buon runner. Troppe persone sono in forma ma non in salute e, soprattutto, non ne comprendono la fondamentale differenza.

### *La cura*

Arrivati sin qui, avrete già individuato nei paragrafi precedenti cosa fare e

cosa non fare per evitare la trasformazione in zombie runner. Ma lasciate che vi riassume i punti fondamentali a cui dovrete porre attenzione:

- studiate un percorso di allenamento ad hoc, basato sul vostro reale stile di vita, armandovi di autocritica e di realismo;
- adattate il corpo, non stressatelo. Evitate allenamenti che vi portino a stancarvi eccessivamente: sbuffare, ansimare, avere il fiatone, avvertire mancanza d'ossigeno o dolore sono tutti campanelli di allarme; se li percepite, rallentate o fermatevi, riprendetevi e ripartite al vostro ritmo, quello a cui vi sentite bene;
- muovetevi durante la giornata e non solo quando vi allenate. Trovate il modo di introdurre il movimento nella routine quotidiana, state sulle gambe, accosciatevi in squat, ogni tanto esercitate l'equilibrio su una gamba sola. Insomma, muoversi e sapersi muovere non è facoltativo;
- dedicate adeguato tempo al riposo. Non togliete ore al sonno, è la vostra presa di ricarica;
- state all'aria aperta, anche nella stagione invernale cercate di esporvi nei limiti del possibile ai raggi solari, in modo da fare rifornimento di vitamina D;
- prestate attenzione ai feedback che vi fornisce il corpo: se riconoscete uno dei sintomi di cui sopra non vi allarmate, ma piuttosto sfruttatelo come un'occasione per rallentare un po' e riesaminare il vostro programma di allenamento, di routine e di vita quotidiana.

## L'ego: il tuo peggior nemico

Vorrei infine sottolineare un aspetto spesso poco considerato nella corsa: l'ego.

Può infatti rappresentare il nostro peggiore nemico per quanto riguarda gli allenamenti, nonché senza dubbio la causa nascosta dei principali infortuni.

L'ego è quella voce dentro di noi che ci incita a spingere sempre un po' più del giorno prima, che ci dice che inizia a essere efficace solo quando fa male, che ci sussurra che oggi stiamo correndo troppo lentamente, che non possiamo farci superare, che «se ce la fa lui ce la devo fare anch'io», e così via. Tutti atteggiamenti dannosi che dobbiamo quanto prima eliminare.

Il corpo umano ha i suoi tempi, non segue il vostro ego. Se davvero dopo la lettura di questo libro avete deciso di prendere in mano la vostra vita e di investire seriamente sulla corsa, allora al prossimo allenamento lasciate a casa l'ego, perché semplicemente non ne avete bisogno.

Seguite le vostre sensazioni, il cuore, godete del momento, della gioia

stessa del correre. Non fate a gara con gli altri né tantomeno con voi stessi.

Dunque, soprattutto se vi trovate in una fase di transizione in cui state dedicando del tempo a lavorare per ottenere un corpo in grado di permettervi di correre, non temete se il passo che vedete sull'orologio è più lento del solito, se qualcuno vi supera o vi sembra di stare addirittura peggiorando: non è così.

Ricordate che non state correndo per gli altri, per il vostro orologio o per la medaglia di qualche gara, ma lo state facendo per voi, per riabbracciare voi stessi e la vostra natura, per ritrovare la salute, per stare bene. Questo è ciò che deve guidare la vostra corsa, l'unico vero scopo ultimo di ogni allenamento.

Non temete, la performance arriverà, prima e meglio di quanto crediate, ma la cosa più bella è che quando ci sarà a voi non importerà più, capirete che il solo gesto di correre è troppo bello per poter pensare ad altro, che questo mondo è fatto per essere goduto a certe velocità, non a quelle imposte da tabelle o gare, ma a quelle della vostra corsa, del vostro respiro e del vostro cuore.

## Il Diario di Correre Naturale

«Ogni giorno in cui non ho trovato il tempo per correre è un giorno in cui sono stato troppo impegnato.»

JOHN BRYANT

### Oltre all'allenamento c'è di più

A questo punto voglio fornirvi uno strumento indispensabile e innovativo che vi aiuterà a vivere in modo migliore tanto l'allenamento quanto la quotidianità, oltre a portarvi a stabilire nuovi obiettivi.

Sarà un vero e proprio acceleratore di risultati, utile per far sì che tutto quello che avete appreso non venga perso o dimenticato, ma che sia applicabile e monitorabile da oggi stesso.

Insomma, avrete nelle vostre mani un'arma vincente e non ci saranno più scuse per non raggiungere gli obiettivi che desiderate!

Vi presento quindi il Diario di Correre Naturale, uno strumento prezioso che ho messo a punto in anni di test e di esperienza su me stesso e sulle persone che ho allenato, anni di confronti e di discussioni con importanti atleti e con i più famosi coach che ho avuto l'onore di incontrare, anni impiegati nella ricerca dello strumento perfetto per tenere traccia degli allenamenti, anni che mi hanno portato, infine, a rendermi conto che la chiave del successo non stava soltanto nell'allenamento stesso, quanto piuttosto nell'annotare tutto ciò che vi ruota attorno.

Proprio per questo, il Diario di Correre Naturale non è un semplice report dei vostri allenamenti, ma vede l'integrazione sinergica di altri due concetti complementari: il modo di vivere la quotidianità e un nuovo sistema per definire, gestire e quindi raggiungere gli obiettivi prefissati.

Monitorare questi tre fattori per agire in maniera integrata è la vera chiave del successo che vi permetterà di ottenere grandi risultati.

Al link ([www.correrenaturale.com/diario-di-allenamento/](http://www.correrenaturale.com/diario-di-allenamento/)) potete scaricare una versione base del Diario di Correre Naturale. Vi consiglio di farlo subito per prendere confidenza con le nuove informazioni che incontrerete nel

capitolo e iniziare così, sin da ora, a testare la potenza di questo strumento. In un secondo momento, dopo aver messo in pratica quanto visto, potrete decidere se investire, eventualmente, nella versione completa.

Andiamo ora a vedere più nel dettaglio ciascuna delle tre componenti del Diario di Correre Naturale, che chiameremo quaderni.

## N. 1 - Il quaderno dell'allenamento

Finora avete monitorato in qualche modo il vostro allenamento? Molto probabilmente vi starete affidando a un'app o a una piattaforma online. Al giorno d'oggi, grazie ai numerosi software a disposizione che registrano con accuratezza ogni nostro dato, è facile tenere traccia di quello che si è fatto.

Tuttavia, spesso, non è abbastanza, anzi, questi dati, da soli, possono risultare molto fuorvianti.

Innanzitutto perché, basandovi soltanto su di essi, il vostro ego può entrare facilmente in gioco, spingendovi a confrontare i risultati dei vostri allenamenti con quelli degli altri o addirittura mettendovi l'ansia di dover essere all'altezza di cosa verrà poi caricato online, dal momento che altre persone possono vederlo.

Inoltre, questi dati possono essere fuorvianti anche nel confronto con voi stessi, poiché non vi possono fornire il quadro completo e reale della situazione.

Vi faccio un esempio: supponiamo che io abbia appena concluso un allenamento di 10 km tenendo una velocità media di 4' al km. Se osservassi soltanto questi due dati, probabilmente potrei dire che la mia sessione è stata un successo. Ma se andassi ad analizzarla inserendo altri fattori (per esempio come mi sentivo prima, durante e dopo la corsa, come sto il giorno dopo insieme ad altri aspetti che vedremo a breve), forse potrei ricredermi e scoprire, magari, che questo allenamento è stato in realtà il peggiore che potessi fare, sia per il raggiungimento dei miei obiettivi sia per la mia salute.

Insomma: dati quantitativi come tempo, velocità, distanza e frequenza cardiaca non bastano da soli a definire la riuscita dei vostri allenamenti.

Questi dati credo li abbiate già tutti e, sebbene vadano sicuramente monitorati, voglio portarvi a fare un vero e proprio cambio di paradigma.

Iniziate, fin dai prossimi allenamenti, a impostarne il successo sulla base di parametri diversi da quelli che, probabilmente, avete utilizzato fino a questo momento.

I parametri in questione sono moltissimi e possiamo scendere a diversi livelli di profondità, complessità e consapevolezza. Vediamone ora assieme alcuni che, non appena inizierete a monitorare grazie al vostro quaderno e a

mano a mano che prenderete confidenza con l'utilizzo e la costruzione di questo strumento, cambieranno il vostro approccio all'allenamento.

### *Condizioni iniziali, prima dell'allenamento*

*(Per esempio: carico, in forma, energico o scarico, stanco, stressato...)*

Monitorare questo parametro vi costringerà a prendere consapevolezza di come vi sentite prima di cominciare a correre e potrete così, date le vostre condizioni iniziali, valutare in modo efficace quale metodologia scegliere per l'allenamento.

Vi porto un esempio. Se prima di una sessione mi sentissi scarico, spossato e stanco, di sicuro non farei una tempo run o un fartlek, anche se questo fosse previsto dal mio programma. Sceglerei senz'altro una corsa rigenerante, così da consentire al mio corpo di recuperare e ricaricarsi.

### *Sensazioni provate durante l'allenamento*

*(Per esempio: calma, relax, goduria, leggerezza, felicità o spossatezza, stanchezza, pesantezza, rigidità, voglia di finire il prima possibile...)*

Valutare con attenzione ciò che provate durante ogni allenamento vi consentirà di creare uno storico delle sensazioni, rendendovi più consapevoli di cosa stia realmente accadendo durante la preparazione.

Se notate che le sensazioni provate non sono per la maggior parte positive, state pur certi che c'è qualcosa che non va nella vostra corsa e/o nel vostro approccio. Ascoltarvi, esserne consapevoli e trascriverlo vi permetterà di far sì che il tempo investito negli allenamenti sia sempre e solo di qualità.

### *Condizioni finali dopo l'allenamento*

*(Per esempio: soddisfazione, energia, benessere, piacere o spossatezza, stanchezza, affaticamento, rigidità...)*

Questo parametro è la vera prova del nove e, aggiunto ai due precedenti, vi aiuterà a capire se l'obiettivo dell'allenamento è stato centrato.

Per esempio, se terminate una sessione il cui scopo era quello di recuperare le energie perse a causa di una precedente molto intensa o, semplicemente, a causa dello stress quotidiano e alla fine state peggio di prima, capirete che non avete raggiunto lo scopo e che il vostro allenamento non è stato un successo.

\* \* \*

Oltre ai tre appena evidenziati, molti sono gli aspetti da valutare a ogni allenamento. Se volete già iniziare a prenderci confidenza ve li accenno brevemente, ma vi ricordo che sono approfonditi nella versione completa del Diario di Correre Naturale. Alcuni esempi:

- *colore usato nella respirazione (da bianco a nero);*
- *tasso di godimento dell'allenamento;*
- *fastidi o dolori percepiti;*
- *metodologia di allenamento utilizzata.*

Imparare a tenere in considerazione questi parametri vi permetterà di valutare con efficacia i benefici dell'allenamento e di capire se lo avete eseguito nel modo corretto. Settimana dopo settimana, mese dopo mese, scriverete la vostra storia e potrete vedere e considerare in modo tangibile tutti i miglioramenti.

## N. 2 - Il quaderno della vita quotidiana

Non possiamo dimenticarci di considerare anche il contesto all'interno del quale inseriamo i nostri allenamenti e capire come questo influenza la vita quotidiana e viceversa.

Se, per esempio, avete avuto una giornata molto pesante al lavoro, avete dormito troppo poco, avete mangiato male e di fretta o siete particolarmente stanchi, l'allenamento di sicuro ne risentirà. Quindi, se in quel giorno il vostro programma prevedeva una sessione intensa, seguire pedissequamente l'indicazione senza fermarvi a valutare e a riflettere non solo comprometterebbe l'efficacia dell'allenamento, ma a sua volta anche la salute e il benessere, continuando a peggiorare la vostra condizione.

Allo stesso modo, se eseguite un allenamento troppo intenso che va quindi a stancarvi o spossarvi, questo si ripercuoterà inevitabilmente sulle vostre performance nella vita quotidiana.

Insomma, è un cane che si morde la coda, un circolo vizioso. Ma guardiamo il lato positivo: imparando a valutare nel modo giusto il contesto in cui inserite il vostro allenamento grazie al Diario di Correre Naturale, andrete a innescare un circolo virtuoso che vi porterà a migliorare le performance in ogni ambito della vita, riuscendo a dare il meglio di voi!

Anche per questo quaderno, quindi, voglio darvi delle informazioni preziose da cominciare a monitorare per innescare fin da subito un crescendo

di benessere.

### *Ore passate in posizione seduta*

Iniziate a monitorare quante ore al giorno trascorrete seduti. Mi raccomando: siate onesti! Ciò vi porterà a riflettere sul tempo che passate in questa stazione tanto innaturale e vi permetterà di adoperarvi per limitare sempre di più, per quanto possibile, il ricorso a questa posizione.

### *Ore passate sulle gambe*

Adesso che conoscete bene la potenza del concetto di stare sulle gambe, prestate attenzione a quanto tempo trascorrete quotidianamente in questa modalità. Calcolate e trascrivete, giorno per giorno, quanto siete stati in piedi, camminando o correndo!

### *Ore e qualità del sonno*

Forse potrà sembrarvi banale ma, come abbiamo visto, il recupero è un aspetto importante quanto l'allenamento. Essere consapevoli delle ore di sonno e, soprattutto, della qualità del riposo che vi siete concessi vi aiuterà sia a recuperare più velocemente dagli allenamenti sia a vivere meglio la quotidianità.

\* \* \*

Altri parametri utilizzati nella versione completa del quaderno della vita quotidiana del Diario di Correre Naturale sono:

- *tempo trascorso all'aria aperta;*
- *tempo passato in ambienti chiusi;*
- *tempo dedicato a esercizi per i piedi/squat.*

Questi e altri aspetti della vostra quotidianità sono di primaria importanza per quanto riguarda i risultati sportivi che volete raggiungere; non tralasciateli, anzi, lavorateci su per migliorare in fretta!

N. 3 - Il quaderno degli obiettivi



Lo scopo del terzo e ultimo quaderno è quello di farvi definire obiettivi a breve, medio e lungo termine e, tramite dei parametri specifici, aiutarvi a individuare la strada più veloce ed efficace per raggiungerli.

All'interno di questo quaderno sono contenuti dei parametri che vi permetteranno non solo di valutare la sostenibilità e la fattibilità degli obiettivi prefissati, ma anche di comprendere il modo in cui questi siano direttamente correlati sia al vostro allenamento sia alla vostra vita quotidiana.

Poniamo che il vostro obiettivo sia correre una maratona tra sei mesi. Quello che vi aiuterà a capire se siete in grado di riuscirci, se potete farlo in modo sostenibile e in quanto tempo potrete pensare di portare a termine la corsa, sarà proprio la gestione sinergica di questo traguardo con i vostri allenamenti e la vostra quotidianità.

Allo stesso tempo, anche l'obiettivo deve essere rivalutabile in base allo stile di vita che conducete, spesso influenzato da fattori che non potete prevedere e che vanno oltre la vostra volontà. Se per un determinato periodo avete dormito poco, siete dovuti stare molto tempo seduti, o avete potuto trascorrere poco tempo sulle gambe, per esempio, allora è il caso di ritardare i vostri allenamenti e, magari, anche l'obiettivo.

Insomma, si tratta di trovare il giusto compromesso tra questi fattori.

Se non l'avete ancora fatto, iniziate a scrivere i vostri obiettivi a medio, breve e lungo termine, questa volta, però, tenendo in considerazione in modo realistico quello che potrete investire in vita quotidiana e in allenamento.

All'interno della versione completa del Diario di Correre Naturale ci saranno poi dei modelli e delle linee guida che vi aiuteranno a settare i vostri obiettivi e ad aggiustarli volta per volta.

Le informazioni contenute nel vostro personale Diario di Correre Naturale rivoluzioneranno il modo in cui svolgerete gli allenamenti, in cui vivrete la quotidianità e in cui penserete ai vostri obiettivi. Otterrete un vero e proprio resoconto che, giorno dopo giorno, vi porterà a creare uno storico della vostra vita sportiva e non solo, qualcosa che vi sarà utilissimo per valutare obiettivi e allenamenti futuri, ma anche per guardarvi indietro un giorno e vedere con i vostri occhi quanta strada avete percorso!

## Conclusione

MOLTO è stato detto sin qui e, a essere sinceri, molto ci sarebbe ancora da dire. Il mondo della corsa, del movimento e, più in generale, dell'essere umano, è davvero vasto e affascinante, ricco di aspetti da esplorare e da approfondire.

Per me è stato importante darvene un primo assaggio in questo libro. Da qui in avanti mettere in pratica e seguire i consigli ricevuti sarà un grande passo in avanti per voi.

Un'ultima raccomandazione che vi vorrei fare è di non chiudere il libro al termine di questa conclusione: non siamo alla fine, ma a un nuovo inizio!

Dunque tornate indietro, soffermatevi a rileggere le parti del libro che vi hanno incuriosito, cominciate appena potete a praticare gli esercizi più coinvolgenti, fino ad arrivare a sentirli vostri, per poi aggiungerne altri e continuare a progredire grazie al metodo.

Gustatevi il viaggio che vi porterà alla vostra personale meta, soffermatevi e godetevi ogni piccola e grande conquista, ogni nuova trasformazione.

Celebrate ogni successo che otterrete lungo il cammino, che sia il momento in cui riuscirete a controllare il vostro alluce, il giorno in cui scenderete in un'accosciata naturale o la prima corsa durante la quale sperimenterete una piena sensazione di benessere.

Non riponete questo libro su qualche scaffale, ma tenetelo sempre a portata di mano, affinché diventi un compagno fedele a cui fare riferimento, una voce che vi aiuti a ricordare quali devono essere i vostri veri obiettivi e la via per raggiungerli.

Ora che siamo arrivati sin qui, spero non si annidi più in voi alcun dubbio riguardo al fatto che potete, tutti, imparare a correre. Mi auguro che vi siate convinti che tutto ciò che abbiamo visto insieme, riacquisire un corpo e delle abitudini da veri esseri umani, è assolutamente alla vostra portata. Anzi, ora che avete questa consapevolezza, direi che è un vostro dovere farlo, soprattutto per voi stessi!

Correre non è facoltativo, così come non lo è muoversi e avere uno stile di vita attivo.

Non lasciatevi più condizionare dagli esseri umani da zoo e dalle loro

teorie, dai miti del «correre fa male», del «no pain no gain», del «correre è noioso», «non serve», e così via. Ora sapete che non è così!

Lasciate che vi deridano quando vi sorpasseranno ansimando e correndo come zombie. Lasciate che vi guardino con sospetto mentre fate gli esercizi della gamba di richiamo, della massima tensione e massimo relax, o mentre respirate con il naso senza fare alcun rumore.

Tranquilli: quelli che oggi sono scettici saranno gli stessi che tra qualche mese verranno a chiedervi come mai quando correte avete sempre il sorriso, come fate a non infortunarvi o dove avete imparato a correre così bene!

Questo libro è la chiave che può aprire la gabbia dello zoo metaforico in cui vi trovate rinchiusi: starà a voi capire se volete continuare a fissare quelle sbarre pur conoscendo la verità o utilizzarla per uscire, per correre e scoprire cosa significhi essere liberi per davvero. E una volta compiuto questo primo passo, vedrete, non vorrete più tornare indietro.

C'è un intero mondo da scoprire, un mondo stupendo ed entusiasmante che vi renderà liberi di superare i vostri limiti e di raggiungere gli obiettivi più ambiziosi. Un mondo di cui questo libro ha potuto trattare, per ovvi motivi, solo la superficie: argomenti come hardware, software e training sono infatti tanto complessi quanto lo è l'essere umano e un lavoro corretto e approfondito su tutti i loro aspetti richiede tempo, conoscenze e competenze difficilmente trasmissibili con uno scritto.

Tuttavia, sono sicuro che, se siete giunti sin qui, dentro di voi si sta già manifestando il cambio di paradigma di cui vi ho parlato nei capitoli iniziali, che è il primo e più importante passo nella giusta direzione. Ora non vi resta che praticare, rileggere, assimilare e praticare ancora, e presto vedrete che non sarò più io a dovervi raccontare degli straordinari risultati a cui potete aspirare, ma sarete proprio voi a rendervene conto. Li vedrete, li proverete, li sentirete sul vostro stesso corpo.

Quando avrete finalmente compreso che cosa sia davvero la corsa, so per certo che anche voi, come me, non riuscirete più a farne a meno. Allora sarò felice di potervi mostrare cos'altro si nasconde oltre le pagine di questo libro e continuare ad accompagnarvi in questo meraviglioso viaggio da percorrere a piedi.

## Le storie di successo di Correre Naturale

Ho conosciuto Correre Naturale grazie all'esperienza positiva e agli ottimi risultati ottenuti da amici che hanno acquistato i corsi online. Io invece ho preferito essere seguito personalmente e mi sono iscritto a un corso dal vivo.

Ho trovato in tutto lo staff incredibile professionalità, conoscenza, esperienza, umanità, umiltà... e potrei continuare a oltranza! Soprattutto, sono diventati degli amici a cui sento veramente di potermi affidare.

Correre Naturale ti cambia dentro, non ti insegna solo qualche «regoletta» per modificare la postura di corsa o il passo, ti mette di fronte al fatto compiuto, a quanti danni arrechiamo giorno per giorno al nostro corpo, a tutti quei movimenti così naturali per l'uomo che non siamo più in grado di svolgere, e ti stimola a prenderti cura di te stesso.

Grazie al seminario ho riacquisito la capacità di controllare alcuni movimenti dei piedi e rafforzato la fascia plantare (anche se la strada è ancora lunga). Inoltre, non ho più avuto fastidio alle ginocchia, che era il motivo iniziale per il quale mi ero affidato al team di Correre Naturale.

Ho provato la sensazione di correre per 30 km e non avere nessun fastidio una volta finito, solo la voglia di correre ancora. L'approccio alla corsa è cambiato completamente: se prima dovevo limitare le uscite per preservare le articolazioni, ora so di poter correre ogni giorno senza fare danni, ma, anzi, ottenendo il massimo benessere da questa attività.

Correre Naturale è un investimento sulla propria salute, ti insegna non solo ad andare più forte o più lontano, ma a farlo in maniera sostenibile perché, se è vero che siamo nati per correre, è anche vero che dobbiamo farlo nella maniera corretta.

Tutto ciò che si impara durante il percorso non è solo benessere per la corsa ma qualcosa che dovrebbe essere insegnato a partire dalle scuole.

A tutti i runner testardi che continuano a cercare integratori miracolosi, solette, plantari o scarpe che limitino i dolori della corsa, voglio dire che a volte bisogna sapersi mettere in gioco e avere il coraggio di cambiare, non solo quando si hanno problemi ma anche quando si sta bene, perché la salute vale più di qualsiasi risultato cronometrico.

*Manuel Niero, 38 anni*

A quarantanove anni suonati ho deciso di iniziare a correre, uno sport che ho sempre odiato, un po' come il nuoto. Tra i due per me la corsa era «meno peggio» semplicemente perché non ci si bagnava i capelli.

Ho cominciato quindi con il fai-da-te e ho scaricato le classiche tabelle da principianti. Poi, girovagando sul web, mi sono imbattuta in Correre Naturale e solo ora mi rendo conto di quanto sia stata fortunata. Ho iniziato a leggere, e più leggevo, più quel che scoprivo mi affascinava. Mi è piaciuto tutto così tanto che mi sono iscritta al primo evento disponibile e tanto è stato l'entusiasmo che ho deciso di proseguire lungo il percorso proposto, fino ad arrivare al personal coaching.

La faccio breve: correre ora mi piace e mi fa stare bene. Ma soprattutto sono sempre stata bene in tutti questi mesi: nessun infortunio, nessun malessere. Correre oggi fa parte della mia quotidianità.

*Simona Tusini, 49 anni*

Correre Naturale ha stravolto il mio approccio alla corsa e alla vita. Adesso, quando mi alzo la mattina all'alba e mi metto le scarpe da running, il mio cervello non pensa più «devo andare a correre», ma «voglio andare a correre».

È da pochi mesi che ho partecipato al primo corso e ascoltato dal vivo gli insegnamenti di Daniele... che dire, fantastico!

Dieci giorni fa ho concluso la mia prima maratona arrivando al traguardo con il sorriso e il giorno successivo ero già pronto per fare altrettanti chilometri. Correre è diventato un momento della giornata insostituibile in cui riscopro, oltre a tanti luoghi, me stesso!

*Francesco Bertolotti, 42 anni*

A volte la vita è davvero bizzarra e fantasiosa: quasi per sbaglio ti ritrovi a fare qualcosa che non avresti mai immaginato, scoprendo poi che era proprio quello di cui avevi bisogno.

Ho iniziato a correre due anni fa, a quarantasette anni suonati, scoprendo quasi subito che ero affascinata dalla corsa in natura, soprattutto in montagna.

Il primo anno mi sono autogestita, poi per caso ho scoperto Correre

Naturale e... tutto è cambiato!

Non solo nella corsa, ma soprattutto nella mia vita quotidiana. Sin dalla prima volta che ho seguito il corso ho percepito la grande preparazione e professionalità del team, trasmessa con una passione che viene dal cuore e con la competenza di chi parla per esperienza e mai per sentito dire. Mi si è aperto un mondo!

Seguendo poi il percorso da loro proposto, è cambiato davvero il mio modo di approcciare la corsa e il movimento fisico in generale, facendomi prima di tutto prendere consapevolezza di cosa voglia dire vivere come un essere umano e di cosa abbia realmente bisogno una persona per potersi definire tale.

La corsa è diventata per me necessaria come l'aria che respiro: è il mio benessere psicofisico, la mia medicina, la mia forma di riscatto, il piacere di percepire il mio corpo come un dono meraviglioso di cui devo prendermi cura, la gioia di potermi permettere di correre in mezzo a un prato in montagna come una bambina e ridere felice, e per tutto questo devo dire grazie soltanto a Daniele e al meraviglioso team di Correre Naturale!

Solo Correre Naturale è il primo, l'unico, l'originale: diffidate dalle imitazioni!

P.S.: Se qualcuno mi avesse detto solo qualche tempo fa che avrei potuto portare a termine un trail di 34 km con un dislivello positivo di 2.200 m, molto probabilmente gli avrei riso in faccia dandogli del matto... e invece, con Correre Naturale, ce l'ho fatta! E non ho nessuna intenzione di fermarmi qui.

*Silvana Vimercati, 49 anni*

Per me Correre Naturale è stato molto più che una medicina: ecco il foglietto illustrativo!

- *Categoria farmacoterapeutica:* farmaco del benessere.
- *Indicazioni terapeutiche:* come antidolorifico, per articolazioni, legamenti e muscoli, dalla testa ai piedi. Come analgesico, in forme dolorose di diversa eziologia, nella traumatologia sportiva in particolare. Come promotore della perfetta funzionalità cardiaca e respiratoria. Crea consapevolezza.
- *Controindicazioni:* nessuna.
- *Precauzioni d'impiego:* è necessaria cautela in pazienti affetti da sindrome da cronometro, che tuttavia regredisce anche nei casi più gravi.
- *Dose, modo e tempo di somministrazione:* per adulti e adolescenti è

d'obbligo l'assunzione giornaliera. Anziani e bambini: è auspicabile un'assunzione regolare anche contro il parere del medico.

- *Sovradosaggio*: non sono noti sintomi da sovradosaggio.
- *Effetti indesiderati*: causa dipendenza.
- *Scadenza e conservazione*: tenere il medicinale alla portata di tutti.
- *Attenzione*: questa medicina è nata assieme all'uomo, non ha scadenza.
- Tecnica 25%, benessere psicofisico 75%, infortuni 0%
- *Note particolari*: diffidare dalle imitazioni!

Ma veniamo alla mia esperienza diretta. Ho iniziato a correre due anni e mezzo fa, avevo bisogno di smaltire un po' di pancia, che dopo una certa età compare inesorabilmente.

Come spesso capita la corsa crea dipendenza, le distanze si allungano e i tempi si accorciano, e di conseguenza arrivano le prime gare, sia su strada sia su sentiero in montagna, anche con buoni risultati.

Nel frattempo i primi dolorini si fanno sentire, ma non ci si fa caso e si prosegue fino a quando ci si blocca, a me è capitato dopo la prima maratona. Le diagnosi erano diverse a seconda della parcella pagata, le soluzioni proposte le più varie: dalle infiltrazioni alle ginocchia all'operazione ai menischi.

A quel punto, per fortuna, mi sono affidato a Correre Naturale e, senza alcun intervento medico, pian pianino ho re-iniziato a correre ristrutturando il «telaio», a cominciare dai piedi, e potenziando il «motore», così da tornare a respirare come la natura ci ha insegnato.

Nei nove mesi successivi al primo corso dal vivo a cui ho assistito, ho percorso 2.000 km correndo sia su strada sia su sentiero, e non ho più avuto nessun problema fisico; anche le ginocchia non mi hanno dato alcun fastidio, forse perché le sto utilizzando per come sono state progettate!

Adesso sto imparando a gestire al meglio le energie mentre corro, ascolto tutti i più piccoli segnali che il corpo mi trasmette e sto bene, così bene che mi posso permettere persino di migliorare i tempi nelle gare senza ammazzarmi e arrivare fresco, pronto per ripartire.

Non è tutto: lentamente sta cambiando anche il fisico, i piedi si stanno allungando e allargando, il grasso sta scomparendo, si torna a intravedere la tartaruga addominale, le gambe sono già belle nervose e asciutte.

Concludo e ripeto: Correre Naturale mi ha trasformato la vita, la corsa non conta niente, quello che è cambiato è il benessere quotidiano.

*Carlo Del Rizzo, 43 anni*

Ho conosciuto i ragazzi di Correre Naturale nel giugno del 2015 a un loro corso a Rimini. Da quel giorno tutto è cambiato, come se con un colpo di spugna avessero cancellato ogni mia certezza e convinzione legate alla corsa.

Il bello della loro rivoluzione è che non riguarda solo la corsa, anzi, si focalizza proprio dove meno te lo aspetti, cioè sulla vita di tutti i giorni.

Sono rimasto affascinato, per un attimo anche interdetto, poi ha prevalso la fiducia e mi sono fatto guidare da loro. Da quel momento la corsa è diventata tutto un altro sport. Grazie, grazie, grazie per avermi aperto gli occhi.

*Andrea Garattoni, 32 anni*

Ho conosciuto Correre Naturale più di due anni fa.

Avrei tantissimo da raccontare riguardo i numerosi cambiamenti avvenuti in questo tempo, non solo nella mia tecnica di corsa ma anche nell'approccio alla corsa stessa e, soprattutto, nel mio stile di vita quotidiano. Potrei parlare di traguardi per me impensabili fino a qualche anno fa, ora raggiunti e persino superati!

Ma ciò che forse meglio rappresenta cos'è stato per me l'incontro con Correre Naturale, e il rapporto che da questo incontro è nato, sta tutto racchiuso in una mia vecchia fotografia. Mi ritrae all'età di circa sette anni, mentre corro a una gara di paese, con un'espressione sul viso di assoluta felicità: oggi, dopo trentacinque anni, grazie a Correre Naturale ho riscoperto quel me stesso e quelle sensazioni.

*Davide Sinico, 42 anni*

Ho cominciato a correre all'inizio del 2016, fino a quel momento andavo solo in bicicletta, precisamente in mountain bike, facevo gare ed escursioni a livello provinciale e qualche maratona in giro per le Alpi.

Proprio in quel periodo, appunto, mi sono infortunato a un polso. Non essendo capace di stare fermo, ho deciso di correre e, visto l'amore per lo sterrato, ho iniziato a fare i primi trail, sempre su brevi distanze.

Mi dividevo tra MTB e trail e da lì sono cominciati i primi problemi: dolori alla schiena e alle ginocchia, a cui ho dato poca importanza visto che dopo qualche giorno tutto passava.

Poi due trail consecutivi a inizio gennaio del 2017, con in mezzo qualche allenamento su strada, mi hanno costretto a uno stop di due mesi, a causa di un doppio edema osseo al ginocchio destro, sopra e sotto la rotula.



Cercando su internet video e informazioni su come correre senza infortuni sono «inciampato» in Correre Naturale, e il 2 febbraio ho partecipato al corso: ero ancora infortunato e non riuscivo quasi a correre.

Appena ho potuto riprendere ho cercato di mettere in pratica tutti i consigli di Daniele e, avendo avuto riscontri positivi da schiena e ginocchia, ho voluto iscrivermi anche al corso più avanzato.

È inutile dire che sono sei mesi che faccio trail e che corro su strada e tutto senza dolori! Il mio modo di correre è cambiato drasticamente e, anche se ci sto ancora lavorando, pian piano aumentano anche le distanze. Per quanto mi riguarda non posso che ringraziare lo staff di Correre Naturale per avermi dato questa opportunità.

*Simone Bottioni, 46 anni*

È passato un anno da quando casualmente ho conosciuto Correre Naturale e devo dire che, in un certo senso, mi ha rivoluzionato la vita.

Perché? La risposta è semplice: grazie al team capitanato da Daniele, composto da ragazzi che sprizzano entusiasmo da tutti i pori (provate a partecipare a un loro corso e rimarrete sbalorditi), e alla sua professionalità e competenza, ho rimesso in discussione tutto ciò che credevo di sapere sulla corsa.

Con gli strumenti avuti a mia disposizione ho potuto cominciare a godere della corsa sotto qualsiasi punto di vista, dalla tecnica agli esercizi per ottimizzare la forza funzionale. È certo che il risultato non lo si ottiene con un semplice tocco di bacchetta magica, ma grazie alla costanza nell'esecuzione degli esercizi. Cominciando ad ascoltare il mio corpo sono riuscito a ottenere risultati insperati senza cadere in infortuni (come purtroppo accadeva tempo prima), divertendomi come un ragazzino!

Ringrazio Correre Naturale perché mi sta aiutando a realizzare il mio sogno del cassetto finora insperato. Tanta stima.

*Paolo Gaddi, 56 anni*

Ho iniziato a correre da circa quattro anni ed è diventata subito una passione. Mi documentavo leggendo libri e articoli e seguendo tabelle. Poi i primi infortuni, seppure mai gravi, ma comunque con periodi di stop.

Stanco di dover ripartire da zero ogni volta, ho scoperto Correre Naturale per caso. Si inizia con un primo corso dal vivo, per proseguire poi attraverso

una serie di appuntamenti e momenti formativi.

Mi ha trasformato, è davvero una filosofia che mi ha dato molto. Ti permette di acquisire concetti fondamentali per correre in completo relax, potenziando in maniera naturale e perfetta il tuo corpo.

Sicuramente partecipare a Correre Naturale richiede impegno, ma vi assicuro, per la mia esperienza, che i risultati sono stati davvero esaltanti. Grazie Correre Naturale per quello che mi avete dato e per tutte le iniziative che state portando avanti per i prossimi mesi.

*Vito di Lernia, 52 anni*

Questa, più che una recensione, è una lettera aperta... grazie Correre Naturale!

Voglio ringraziarvi perché mi avete insegnato a godere della corsa, grazie per avermi fatto arrivare dove non potevo nemmeno immaginare, grazie per avermi accompagnato in imprese per me epiche, grazie per lo squat, i saltelli, l'orso, la camminata indietro, gli esercizi per i piedi, la molla, il naso bianco, la corsa con lo scotch sulla bocca, ma, soprattutto, grazie per la passione e l'amore che mettete e trasmettete nel vostro lavoro.

Con Correre Naturale ho trovato sì un gruppo di coach, ma soprattutto di amici!

Sono l'eccezione che conferma la regola, riuscendo a essere amici e insegnanti in un equilibrio perfetto!

Sono felice di far parte di questa splendida famiglia. Vi voglio bene.

*Simone Chiaramonti, 41 anni*

Ho conosciuto Correre Naturale nel maggio del 2016, partecipando a un corso dal vivo, nel momento più brutto della mia carriera sportiva, dopo l'ennesimo infortunio che aveva causato una lacerazione profonda del tendine d'Achille sinistro.

Sia il mio fisioterapista sia il mio dottore mi avevano consigliato di smettere di correre perché con una situazione del genere (una lacerazione di ben 2,5 cm) secondo loro avrei peggiorato sempre di più, rischiando la rottura.

Ormai affranto, ho partecipato a un corso di Correre Naturale, dove ho incontrato persone competenti, che proponevano tecnica ed esercizi testati nel corso di anni, portando esempi di altri corridori che, da situazioni di partenza

simili alla mia, erano ritornati alla corsa.

Sono ripartito dalle basi, re-imparando prima a camminare correttamente e poi, pian piano, inserendo parti di corsa, senza fretta.

Nel dicembre del 2016 ho partecipato allo step successivo, dove ho appreso altri insegnamenti fondamentali alla mia quotidianità e alle mie uscite di corsa, che gradualmente ho potuto aumentare.

Dal gennaio del 2017 mi sto facendo seguire da un personal coach, che monitora tutte le mie uscite di corsa e, insieme, decidiamo come progredire negli allenamenti.

Morale della favola: grazie a Correre Naturale ho riscoperto il piacere di correre. Oggi corro una media di 50 km a settimana senza nessun problema, gli antinfiammatori non esistono più e nemmeno le sedute di tecar (il portafoglio ringrazia).

Consiglio a chiunque di partecipare a questa esperienza che vi cambierà il modo di correre e vivere!

Riassunto delle mie gare nel 2017:

- 5 marzo: Nove Miglia di Bra
- 26 marzo: Santander La Dieci di Torino
- 23 aprile: Mezza Maratona di Madrid
- 14 maggio: Mezza Maratona di Como
- 9 luglio: Alpine Wonderful Trail 25 km
- 15 ottobre: Una corsa da Re, Mezza Maratona di Venaria
- 10 dicembre: Maratona di Sanremo

... alla faccia di chi mi consigliava di smettere di correre!

*Oscar Gaschino, 44 anni*

È un progetto portato avanti con una cura e un entusiasmo davvero rari, da persone che hanno un approccio di alto livello. Ti insegnano ad avvicinarti alla corsa in modo olistico, cioè non solo per quello che riguarda la tecnica, ma anche dal punto di vista psicologico (la gestione dell'ego) e organico (come usare il respiro), e molto altro.

Il metodo che insegnano non è improntato alla performance (che comunque arriva come conseguenza del miglioramento), ma a permettere anche a chi non è un atleta, inteso in senso classico, di ottenere gradualmente risultati crescenti e duraturi, perché sostenibili, imparando ad ascoltarsi ed evitando infortuni.

È un investimento sicuro e a lungo termine in salute e benessere.

*Michele Trangoni, 38 anni*

Ogni volta che mi ritrovo a parlare di corsa con qualcuno finisco per consigliargli i corsi di Correre Naturale. La mia esperienza diretta è stata ottima. L'approccio è, nella sua essenza, molto semplice e proprio per questo molto potente: è una verità scientifica che l'uomo è nato per correre, allora perché ci infortuniamo così spesso? Correre Naturale insegna ad allenarsi nella maniera giusta, godendosi ogni singola corsa e scacciando per sempre stop forzati e fastidiosi. Per me è stato così e posso dire di aver re-imparato a correre.

Durante i corsi, i partecipanti vengono osservati e aiutati personalmente a migliorare nella tecnica e a definire i propri obiettivi. Lo staff guidato da Daniele è un concentrato di competenza ed entusiasmo. E poi c'è una community forte, che si sostiene e si incoraggia. Correre Naturale è qualcosa di straordinario, che cresce e diventa bello ogni giorno di più.

*Francesco Damiani, 38 anni*

Prima di conoscere Correre Naturale la mia corsa era fatta di tabelle, minuti al chilometro, ripetute a ritmi folli, dolori alle gambe e infortuni. Prima degli allenamenti mi capitava spesso di pensare: Sono stanco, non ne ho voglia, ma devo fare le ripetute, altrimenti non migliorerò mai, con il solo risultato di non godere della bellezza della corsa.

Poi, grazie al consiglio di un amico, partecipo al mio primo corso dal vivo. Mi si apre un mondo, scopro un nuovo punto di vista non solo sulla corsa, ma sul fatto di «essere umano», un sacco di aspetti ai quali non avevo mai dato importanza, ma che si sono rivelati le armi vincenti per poter portare avanti la mia passione nel modo giusto.

Decido di investire sul mio benessere e partecipo anche ai corsi successivi. Oltre a imparare la tecnica perfetta (che di tutto, alla fine, è la cosa meno importante) imparo a conoscere e ascoltare il mio corpo, a mettere da parte il mio ego e a godere della corsa in ogni suo aspetto, non soltanto quello della competizione.

Il vero valore aggiunto, però, è il far parte di una community con la quale confrontarsi, scambiare opinioni e consigli, e passare dei momenti fantastici. Praticamente una grande famiglia!

*Davide Montuori, 33 anni*

Cosa mi ha insegnato il percorso che ho intrapreso con Correre Naturale da un anno a questa parte? La consapevolezza di poter volare ascoltando il mio corpo e non spingermi mai oltre le possibilità fisiche e psichiche di quel momento, il non essere troppo sedentario, il dedicare al movimento e al «tempo sulle gambe» non solo quell'ora di allenamento al giorno, ma trovare espedienti per muoversi ogni minuto della giornata.

Grazie a loro quest'anno ho corso un trail di 30 km con un dislivello positivo di 1.200 m, la mia prima mezza maratona e, infine, la maratona di Firenze, conquiste che prima erano solo sogni, mentre ora si sono materializzate e tramutate in realtà.

Non mi resta altro da fare che dire: grazie Correre Naturale, grazie a Daniele e a tutto il team per avermi permesso di raggiungere questo traguardo, finora soltanto sognato.

*Andrea Bruschini, 45 anni*

Correre Naturale, con tutto il percorso formativo offerto, ha rivoluzionato il mio modo di correre: da una lenta agonia che sopportavo solo perché «si doveva fare», correre è diventato un assoluto piacere, per muovermi senza chiudermi in una palestra, divertendomi e, strano a dirsi, rilassandomi!

Niente più fastidio al tibiale o alle ginocchia, niente più apnea... e si va che è una gioia!

Daniele spiega in modo semplice, facendoti provare su strada quanto insegna, disponibile e paziente, sempre pronto a offrirti qualche nozione in più. Consiglio vivamente a chi vuole scoprire, o riscoprire, il piacere della corsa questo meraviglioso team di professionisti e le loro varie proposte per far sì che correre sia... naturale!

Grazie a Daniele e a tutta la community, fatta di persone semplicemente straordinarie.

*Moyra Ferro, 42 anni*

Seguire i loro corsi vuol dire rivoluzionare un po' la propria vita e le proprie abitudini, ma vi assicuro che ne vale la pena. Io devo molto a Daniele, grazie a lui sono riuscita a realizzare un mio sogno: correre il Passatore. Ero

un po' terrorizzata all'idea di macinare tutti quei chilometri, soprattutto per la preparazione che richiedevano, e poi nel correre per 100 km l'incubo infortunio è sempre presente.

E invece... niente, nessun dolore, nessun problema, sono arrivata a Faenza stanca, certo, ma fisicamente stavo benissimo. Vi svelo un segreto: sono andata a correre anche il giorno dopo per fare lo scarico!

Grazie Correre Naturale.

*Sabrina Parisi, 39 anni*

Ho messo nelle mani di Correre Naturale la mia ultima possibilità.

A fine 2015 non riuscivo più a correre, se provavo a uscire anche solo una mezz'oretta, il giorno dopo avevo dolori lancinanti che minavano il mio quotidiano.

Nel 2017, dopo aver deciso di seguire il percorso insieme al team di Correre Naturale, ho fatto due maratone, un'ultra e il #nientescuse (un'impresa organizzata proprio da Correre Naturale, un coast-to-coast dell'Italia di corsa, in autosufficienza, in soli quattro giorni).

Già al primo corso a cui ho partecipato la loro passione è stata contagiosa. Il resto del percorso mi ha poi dato gli strumenti necessari per ripristinare il mio corpo ai valori di fabbrica e iniziare a godere della corsa come non avevo mai fatto.

Il personal coaching con il loro team mi ha portato, infine, in un'altra dimensione, dove le gare e gli allenamenti filano via praticamente senza fatica.

Quindi, che vogliate «solo» stare bene o che puntiate invece a migliorare le vostre performance, la strada è una sola: andate a un corso di Correre Naturale e scoprirete cosa vi siete persi finora!

Soltanto così potrete entrare a far parte di una grande famiglia che migliorerà tutti gli aspetti della vostra vita.

*Federico Chiari, 45 anni*

Prima di Correre Naturale correvo già da tre anni:

- *media infortuni*: due all'anno;
- *media visite ortopediche/posturologiche*: una al mese quando non ero infortunato; da infortunato, poi, sono arrivato a una o due a settimana

(corrispettivo economico... fate voi il calcolo);

- *risultati*: una maratona + due mezze maratone, sempre finite con dolori;
- *scarpe*: cambio scarpe ogni 400 km;
- *numero di chilometri all'anno*: dai 1.500 ai 1.800.

Dopo i corsi di Correre Naturale:

- *media infortuni*: zero all'anno;
- *media visite ortopediche/posturologiche*: una in un anno e mezzo, nella quale il posturologo mi ha detto che era tutto a posto... per la prima volta nella mia vita;
- *risultati*: diverse maratone, mezze maratone e quasi tutte le skyrace e i trail della mia zona (fino a 40 km con dislivello positivo di 3.600 m) finite senza alcun problema (il giorno dopo sono sempre andato a fare una corsetta defaticante); e in più 180 km intorno al Monte Bianco con dislivello positivo di 12.000 m in sette giorni (di fila) + tre tappe della via Francigena per un totale di 110 km, tutto senza alcun dolore o problema;
- *scarpe*: ho buttato un paio di scarpe perché la misura del mio piede è aumentata, tutte le altre le sto ancora usando e su un paio ho superato i 1.500 km;
- *numero di chilometri all'anno*: più di 3.000... soltanto perché lavoro troppo per avere il tempo di correrne di più!

Oltre alla freddezza dei numeri, posso dire che Correre Naturale cambierà il vostro modo di approcciare la corsa: da fatica a totale divertimento! Grandissimi!

*Daniele Corti, 34 anni*

Ho conosciuto Correre Naturale per caso, navigando su internet e seguendo delle pagine di Facebook che parlavano di running.

Dopo circa un anno ho avuto finalmente l'occasione di partecipare a un loro corso ed è proprio da lì che è cominciato il mio viaggio rivoluzionario nel mondo della corsa e del benessere personale.

Ho continuato poi il loro percorso formativo ed è stata una vera scoperta che mi ha portato a cambiare radicalmente il modo di vedere e, soprattutto, di vivere l'attività fisica. La corsa e il movimento nella loro accezione più ampia, vissuti quotidianamente nella maniera più corretta e sostenibile, mi

hanno fatto acquisire la consapevolezza che siamo nati per muoverci.

Ho completa fiducia in Correre Naturale, tanto che mi sono affidato a loro anche per la mia preparazione atletica con il personal coaching.

Da diversi mesi la fatica e gli infortuni sono solo un ricordo, gli allenamenti, invece di lasciarmi stanco e svuotato, terminano con la voglia di continuare a correre e i risultati sono ottimi e costanti.

Il consiglio migliore che posso lasciarvi qui è di affidarvi completamente a Daniele e al suo team e di partecipare, anche solo per curiosità, a un loro corso, così da poter scoprire cosa c'è sotto la punta dell'iceberg. Vi assicuro che poi non tornerete indietro!

*Carlo Tanganelli, 42 anni*

Pensare che Correre Naturale sia una semplice scuola di tecnica di corsa, anche una buona scuola, sarebbe un grandissimo errore. Correre Naturale fornisce alle persone indicazioni per uno stile di vita, un *modus vivendi*, davvero innovativo. Certo c'è la corsa, il centro di tutto, ma è solo un pretesto o, meglio, è solo l'attività che intrinsecamente significa movimento per l'essere umano.

Ma dalla corsa parte un viaggio spettacolare nel mondo del movimento. E allora si parla di tecnica di corsa, certamente, magari compare anche qualche tabella qua e là. Ma il tutto è incastonato in un contenitore molto più ricco e completo. La gestione del movimento nella quotidianità, le scarpe, gli esercizi di mobilità e forza. Tutto da un'angolazione nuova, particolare, dove lo stretching diventa camminare come un orso!

Lo scopo non è far correre le maratone in meno di tre ore, ma creare persone che, pian piano, ciascuna con il suo ritmo e la sua storia, possano arrivare a dei risultati sportivi insperati e, soprattutto, compatibili con il proprio vissuto, con il proprio corpo.

La soddisfazione agonistica come espressione massima del benessere fisico. Il rispetto del corpo, e quindi dell'essere umano, non la corsa come foga agonistica.

Avvicinarsi a Correre Naturale vuol dire ribaltare la prospettiva su molti aspetti della propria vita, anche e soprattutto quotidiana. È necessario essere mentalmente aperti, ma se ne guadagna moltissimo.

A farvi da guida trovate delle persone speciali, Daniele e il suo team, che svolgono sì un lavoro, ma con una passione che non è quantificabile in meri termini economici. Senza voler cadere nel banale, Correre Naturale è una comunità, un gruppo di persone unite da una passione, la corsa, ma con una



visione più ampia sul movimento e la vita di ogni giorno.

Una comunità composta da molte persone particolari, uniche nel loro piccolo. Volete solo migliorare le vostre prestazioni? Un po' come in *Karate Kid*, dovrete iniziare prima passando e poi togliendo la cera, «correre piano per andare più veloce», vi dirà Daniele.

Dategli fiducia, sa quello che fa. E vi potreste stupire di voi stessi.

*Stefano Calza, 47 anni*

Ho conosciuto Correre Naturale circa un anno fa. Li ho incontrati perché li ho cercati.

Dopo diversi pellegrinaggi tra gruppi, preparatori atletici, coach, società eccetera (sappiamo bene quanto non sia facile orientarsi in un mondo sempre più inflazionato come quello del running), ho fortunatamente incontrato su internet questa diversa filosofia.

Nella loro presentazione si parlava di «metodo», di «movimento quotidiano», di «basta infortuni», insomma tante cose che mi hanno spinto a partecipare a un primo corso a Roma.

Quel giorno, entrando in palestra, mi sono finalmente sentita a casa. Quello che dicevano, sembra incredibile, era tutto ciò in cui credevo io. Parlavano del mondo, dell'approccio alla corsa e al benessere che ho sempre sperato esistesse e che nessuno prima di loro era riuscito a rappresentare e spiegare in modo chiaro. Ho conosciuto persone speciali, Daniele e tutto il team.

La passione e lo studio quotidiano che ci sono dietro a Correre Naturale si percepiscono da ogni parola, da ogni sguardo e l'intero metodo si basa su dati scientifici certi e riscontrabili.

Ho deciso così di intraprendere e sto tuttora seguendo il percorso di Correre Naturale.

Qualunque cosa io possa scrivere adesso è sempre riduttiva rispetto a quello che questo metodo sta facendo alla mia vita e al mio benessere.

Non si tratta solo di corsa, seppure questa rivesta un ruolo fondamentale, ma è un approccio, un cammino che trasforma in meglio la quotidianità e la vita nel complesso.

Con loro sono uscita da un bruttissimo infortunio, ho cambiato il mio modo di accostarmi alla corsa, agli allenamenti, ho scoperto un nuovo modo di allenarmi, di godere della quotidianità e, cosa fondamentale, della corsa.

Seguendo passo dopo passo gli esercizi proposti, ho iniziato a percepire i cambiamenti del mio corpo, ho cominciato ad ascoltarlo e a dargli voce, e i miglioramenti (anche nella corsa) sono diventati quotidiani.

Dopo aver seguito tutto il percorso proposto, ho deciso di continuare con il programma di coaching e oggi, da otto mesi, seguo i consigli che modellano settimana dopo settimana su di me. Non una tabella generica, ma un programma di allenamento costruito passo dopo passo e che ogni sette giorni viene adattato alle esigenze che possono nascere.

Da otto mesi gli obiettivi si trasformano, crescono, vengono raggiunti e ne nascono di nuovi, tutti sotto la stella polare del benessere.

Dopo un periodo iniziale di adattamento al nuovo metodo, sto iniziando anche a vedere i primi riscontri in gara e, soprattutto, nei giorni successivi alle corse agonistiche non ho più avuto alcun fastidio muscolare o articolare, cosa che reputavo impossibile fino a un po' di tempo fa.

Il mio grazie di cuore a Correre Naturale e al suo team lo rinnovo e lo rinnoverò quotidianamente. Il regalo più bello che potreste farvi o che potreste fare a chi amate è proprio scegliere di conoscere Correre Naturale e cominciare questo percorso!

*Cristina Solano, 33 anni*

Corro dal 2008. Ho iniziato a farlo perché il tempo che riuscivo a dedicare allo sport, per lavoro, era sempre più centellinato e l'unica possibilità che mi restava era arrivare a casa la sera, mettermi le scarpe, cambiarmi e correre nelle vicinanze per quei tre quarti d'ora che avevo. Così ho fatto fino a due anni fa, quando la passione per la corsa mi ha portata a cercare qualcosa di più.

Ho cominciato ad allungare i chilometri e le sessioni di allenamento, facendole diventare sempre più estenuanti per cercare qualche soddisfazione (mezze maratone e poi la prima maratona), purtroppo però facendomi male (anche un infortunio serio) e con sempre meno voglia di compiere quel gesto che avrebbe dovuto essere naturale.

Da passione, la corsa mi stava diventando nemica: fatica, svogliatezza e frustrazione data dal vedere i miei progressi regredire... insomma, credo che a lungo andare ci avrei rinunciato.

Poi, vengo attirata da una pubblicità sui social che propone il metodo Correre Naturale. Garantiscono di insegnarti a correre nella maniera corretta, zero infortuni. Ci credo, forse è la mia fame di qualcosa di nuovo, di arrivare a quello che promettono, che mi attira davvero tanto. Frequento il loro corso a Milano, mi sento accolta da persone semplici e che fin da subito trasmettono qualcosa che percepisci vivono davvero, non sono solo parole, regolette, newsletter!

Il mese successivo ero già al corso avanzato! Posso dire che mi hanno rivoluzionato la vita, mi è rinata la voglia di correre, addirittura tutti i giorni... mai successo prima!

Grazie a loro, ho cambiato tutte le mie idee e le mie convinzioni sul mondo del running, scoprendone uno totalmente nuovo, e per questo non smetterò mai di ringraziarli!

Ho corso la mia seconda maratona a Firenze, posso dire che sto benissimo e che ho addirittura abbassato il mio personale di dieci minuti! Ora comincerò il percorso coaching e non vedo l'ora! Grazie Correre Naturale, siete una famiglia meravigliosa!

*Sandra Pecorari, 40 anni*

Da nove mesi non riuscivo a correre a causa di una tallonite che non guariva, avevo dolori anche a camminare. Tramite passaparola ho conosciuto Correre Naturale e ho iniziato un percorso di apprendimento con loro.

Mi sono piaciuti da subito, tanto che il giorno dopo il mio primo corso ho provato a correre secondo le indicazioni che mi hanno fornito e sono riuscito a fare un paio di chilometri di corsa leggera. Mediante gli esercizi proposti e seguendo una nuova e corretta tecnica di corsa, mi sono sbloccato e sono guarito in qualche settimana.

Ho seguito il loro metodo e ho continuato ad allenarmi secondo i loro consigli e la conseguenza è che sono ormai passati quasi due anni e non ho più avuto infortuni, nonostante negli ultimi mesi abbia percorso circa 200 km al mese!

Serve il coraggio di mettersi in gioco e dedicarsi a un nuovo apprendimento, ma i risultati sono garantiti, soprattutto il benessere e la gioia della corsa. Non più corse contro il tempo, niente più affanno e fatica. Uscire a correre diventa un piacere e un modo per stare bene.

Ora riesco a correre anche tre ore di seguito e rientro a casa senza alcun dolore. Dopo qualche mese, prima del previsto, ho raggiunto il mio obiettivo, che era quello di partecipare a un trail in montagna di circa 20 km (1.500 m di dislivello positivo), ma ora non mi basta più, e sto puntando a raddoppiare quella distanza.

E so che è possibile. È difficile da spiegare e penso anche da credere, non resta che avere un po' di fiducia e provare: si rimane certamente stupiti dai risultati! Per me è stato così!

*Paolo Garbo, 50 anni*

È difficile dare una definizione di Correre Naturale. Ho frequentato il mio primo corso per imparare la corretta tecnica di corsa e in effetti l'ho acquisita. Ma è solo un millesimo di ciò che ho ricevuto.

Da quel primo seminario la mia vita è cambiata piuttosto radicalmente. Ho imparato a prendermi cura del mio corpo, ho scoperto capacità che non sapevo nemmeno di possedere, è cambiata la mia quotidianità, il mio fisico si è trasformato, correre è diventato un piacere e non più una necessità per mantenersi in forma, e ho scoperto una grande famiglia con cui condividere questo percorso entusiasmante.

Un anno fa correvo una o due volte a settimana, solo per dimagrire e senza piacere, e non avevo mai fatto più di 6-7 km di seguito.

Oggi, dopo i corsi e grazie al coaching, ho al mio attivo varie gare tra cui una maratona, due mezze maratone, una 25 km in montagna e un trail di 30 km con 1.270 m di dislivello positivo.

I numeri però non dicono la cosa più importante: ora correre mi piace da matti e lo faccio divertendomi, senza infortunarmi e rispettando il mio corpo, così come Correre Naturale ci insegna.

*Carlo Innocenti, 46 anni*

## Grazie

ALLA mia splendida famiglia, che ha sempre creduto in me, supportandomi in ogni occasione, e a cui devo ciò che sono.

All'abilità nel riordinare pensieri e idee, alle intuizioni, al tocco magico e al lato artistico di Paola Patrizia Dalla Vecchia, mia socia, compagna di vita e anima gemella, che ha saputo dare un'anima ben definita a questo libro.

Alla creatività e preparazione di Carlo Alberto Crestani, collega, amico e talento indiscusso, che è stato in grado di mettere le ali alle mie parole e imprimerle su carta come io non sarei mai stato capace di fare.

All'intuito, alla fiducia, all'entusiasmo e alla grande professionalità di Elisabetta Albieri, che ha creduto in me fin da subito e mi ha dato l'opportunità di portare alla luce il mio primo libro con un grande editore.

A Grazia e Roberto Dalla Vecchia per l'amore, la pazienza e il continuo supporto.

A Cristiano Ghibaudò, amico e punto di riferimento, che mi ha dato lo spunto giusto nel momento in cui ne avevo bisogno e che ha sempre creduto in me fin dal primo giorno.

A Stefano Gregoretti per l'amicizia, la stima reciproca, le avventure vissute assieme correndo fianco a fianco, e le tante che verranno.

A Serena Serrati, per la sua competenza e per il suo occhio attento e professionale nel revisionare pagine e pagine di scritto con infinita pazienza.

A Giulia Pepato e Nicola Locatelli, che hanno saputo rendere vivi i concetti trattati attraverso le immagini a corredo del libro.

A Lee Saxby, amico e collega, per i continui spunti, i preziosi confronti e le interessanti conversazioni che negli anni ci siamo scambiati e continuiamo ancora a scambiarci.

A tutto il team di Correre Naturale che, giorno dopo giorno, continua a crescere e a lavorare con entusiasmo, passione e preparazione. Lavorare al vostro fianco e vedere questo progetto crescere grazie a ognuno di voi è ogni giorno per me una gioia e un onore.

Alle migliaia di persone che mi hanno seguito e si sono affidate a me e a Correre Naturale, che hanno cambiato la propria vita e la propria corsa, e oggi sono la prova vivente della potenza ed efficacia di questo metodo.

A chi si affiderà al metodo Correre Naturale e diventerà il prossimo caso di successo.

A voi che avete letto questo libro, con la speranza di avervi ispirato, di avervi fatto scoprire una nuova dimensione della corsa e del movimento e, soprattutto, di avervi portato a capire che cosa voglia dire davvero correre. Vi auguro che d'ora in poi la corsa, quella vera, possa sempre fare parte della vostra vita così come lo è della mia.

## Bibliografia essenziale

- ÅSTRAND, P.-O., RODAHL, K., *Textbook of Work Physiology. Physiological Bases of Exercise*, McGraw-Hill, New York 1970.
- BEGUM, A., HUSSAIN, I., «Effect of fartlek training on selected physical and physiological variables of inter district women athletes», in *International Journal of Creative Research Thoughts*, 1(3), 2013.
- BUTEYKO, K.P., *Experience of Application in Medical Practice*, Patriot, Mosca 1990.
- CAVANAGH, P.R., WILLIAMS, K.R., «The effect of stride length variation on oxygen uptake during distance running», in *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 14(1), 1982, pp. 30-35.
- CERUTTY, P.W., *Be Fit or Be Damned*, Pelham Books, Londra 1967.
- CHINN, L., *et al.*, «Gait kinematics after taping in participants with chronic ankle instability», in *Journal of Athletic Training*, 49(3), 2014, pp. 322-330.
- COSTILL, D.L., *A Scientific Approach to Distance Running*, Track & Field News, Los Altos (CA) 1979.
- CROWELL, H.P., DAVIS, I.S., «Gait retraining to reduce lower extremity loading in runners», in *Clinical Biomechanics*, 26(1), 2011, pp. 78-83.
- DAOUD, A.I., *et al.*, «Foot strike and injury rates in endurance runners: a retrospective study», in *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 44(7), 2012, pp. 1325-1334.
- DIMEO, F., *et al.*, «Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: a pilot study», in *British Journal of Sports Medicine*, 35(2), 2001, pp. 114-117.
- EDWARDS, R.H.T., «Human muscle function and fatigue», in *Ciba Foundation Symposium*, 82, 1981, pp. 1-18.
- HAGAN, R.D., *et al.*, «Marathon performance in relation to maximal aerobic power and training indices», in *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 13(3), 1981, pp. 185-189.
- HENDERSON, Y., *Adventures in Respiration. Modes of Asphyxiation and Methods of Resuscitation*, Williams & Wilkins, Baltimora (MD) 1938.

- HOLLOSZY, J.O., «Biochemical adaptations in muscle: effects of exercise on mitochondrial oxygen uptake and respiratory enzyme activity in skeletal muscle», in *The Journal of Biological Chemistry*, 242(9), 1967, pp. 2278-2282.
- KRAM, R., TAYLOR, C.R., «Energetics of running: a new perspective», in *Nature*, 346(6281), 1990, pp. 265-267.
- LABORIT, H., *Decoding the Human Message*, Allison and Busby, Londra 1977.
- LIEBERMAN, D.E., *The Story of the Human Body. Evolution, Health, and Disease*, Pantheon Books, New York 2013.
- LUN, V., *et al.*, «Relation between running injury and static lower limb alignment in recreational runners», in *British Journal of Sports Medicine*, 38(5), 2004, pp. 576-580.
- LYDIARD, A., *Run the Lydiard Way*, Hodder & Stoughton, Auckland 1978.
- MAGARIAN, G.J., «Hyperventilation syndromes: infrequently recognized common expression of anxiety and stress», in *Medicine*, 61(4), 1982, pp. 219-236.
- MARGARIA, R., *Biomechanics and Energetics of Muscular Exercise*, Clarendon Press, Oxford 1976.
- MCNEILL ALEXANDER, R., *Terrestrial locomotion*, in *Mechanics and Energetics of Animal Locomotion*, Chapman & Hall, Londra 1977, pp. 118-203.
- MEERSON, F.Z., *Adaptation, Stress, and Prophylaxis*, Springer-Verlag, Berlino 1984.
- MUTHU ELECKUVAN, R., «Effectiveness of fartlek training on maximum oxygen consumption and resting pulse rate», in *International Journal of Physical Education Fitness and Sports*, 3(1), 2014, pp. 85-88.
- NOVACHECK, T.F., «The biomechanics of running», in *Gait and Posture*, 7(1), 1998, pp. 77-95.
- SARGEANT, A.J., *et al.*, «Functional and structural changes after disuse of human muscle», in *Clinical Science and Molecular Medicine*, 52(4), 1977, pp. 337-342.
- SAUNDERS, P.U., *et al.*, «Factors affecting running economy in trained distance runners», in *Sports Medicine*, 34(7), 2004, pp. 465-485.
- SELYE, H., *The Stress of Life*, McGraw-Hill Education, New York 1978.
- VERKHOSHANSKY, Y., *The Block Training System in Endurance Running*, 2007.
- ZELIK, K.E., KUO, A.D., «Human walking isn't all hard work: evidence of soft tissue contributions to energy dissipation and return», in *Journal of*



*Experimental Biology*, 213(Pt24), 2010, pp. 4257-4264.

## Risorse consigliate

*CORRERE Naturale* non è semplicemente un libro, siete solo all'inizio di uno splendido viaggio che vi porterà davvero a raggiungere tutti gli obiettivi che vi siete posti.

Qui di seguito troverete preziose risorse per approfondire ulteriormente il metodo:

- **Sito internet** ([www.correrenaturale.com](http://www.correrenaturale.com)). Il portale online, con tutte le informazioni di cui avete bisogno sul metodo, il team, il progetto, gli eventi e molto altro ancora.
- **Blog** ([www.correrenaturale.com/blog](http://www.correrenaturale.com/blog)). Dove leggere ogni mese articoli gratuiti sulla corsa, il movimento e il benessere.
- **Pagina Facebook** *Correre Naturale* ([www.facebook.com/correrenaturale](http://www.facebook.com/correrenaturale)). Per rimanere sempre aggiornati su tutte le novità del mondo di *Correre Naturale*.
- **Gruppo Facebook** *Running Culture di Correre Naturale* ([www.facebook.com/groups/correrenaturale](http://www.facebook.com/groups/correrenaturale)). Per scoprire una vera e propria community di runner, cercare e chiedere consigli, condividere la vostra esperienza con il metodo *Correre Naturale*.
- **Canale YouTube** ([www.youtube.com/c/CorrereNaturale](http://www.youtube.com/c/CorrereNaturale)). Ricco di filmati gratuiti con esercizi, metodologie e consigli per correre meglio.
- **Profilo Instagram** ([www.instagram.com/CorrereNaturale](http://www.instagram.com/CorrereNaturale)). Per seguire le avventure, gli eventi e i dietro le quinte di *Correre Naturale*.

Giunti a questo punto avete capito la potenza e l'efficacia di *Correre Naturale* e siete tra quelle persone che vogliono il meglio dalla corsa e dalla propria vita.

Continuate quindi ad approfondire questo meraviglioso mondo grazie a:

- **Online Training** ([www.correrenaturale.com/online-training](http://www.correrenaturale.com/online-training)). Il metodo

Correre Naturale sempre con voi, accessibile da ogni device, affinché abbiate in ogni occasione un punto di riferimento in caso di dubbi o domande su qualche esercizio, o necessitate di chiarire o approfondire alcuni concetti e vogliate continuare a imparare e migliorare.

Infine, ed è ciò che mi fa più piacere, desidero invitarvi agli eventi dal vivo di Correre Naturale:

- **Eventi dal vivo** ([www.correrenaturale.com/eventi](http://www.correrenaturale.com/eventi)). Ogni settimana giriamo l'Italia incontrando gruppi di runner entusiasti e desiderosi di scoprire cosa voglia dire davvero correre. I nostri eventi sono aperti a persone di tutte le età e livello di preparazione e rappresentano il modo migliore per vivere di persona e toccare con mano (e piedi!) il vero mondo della corsa, del movimento e del benessere.

Venite a conoscere me e il team dal vivo!

Scoprite, infine, cosa dicono di noi e le storie di successo di chi è riuscito a raggiungere i propri obiettivi grazie a Correre Naturale. Voglio che la prossima storia sia la vostra!

- **Recensioni** di Correre Naturale ([www.facebook.com/correrenaturale/reviews](https://www.facebook.com/correrenaturale/reviews)). Migliaia di runner ogni anno scoprono il piacere di correre meglio, più a lungo e senza infortuni grazie al metodo Correre Naturale. Leggete cosa dicono di noi sulla nostra pagina e unitevi a loro!

Dove trovarci? Per ogni richiesta, domanda o informazione sul metodo Correre Naturale potete scrivere a:

[info@correrenaturale.com](mailto:info@correrenaturale.com)

**Le sorprese non sono finite:  
un incredibile regalo ti aspetta!**



In quanto possessore di questo libro  
puoi accedere gratuitamente  
a un **Video Corso esclusivo** dedicato a te.

Vai al seguente link per proseguire  
il tuo allenamento con Correre Naturale:  
<http://www.correrenaturale.com/regalo-libro/>

<http://www.correrenaturale.com/regalo-libro/>

Questo ebook contiene materiale protetto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, trasferito, distribuito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, o utilizzato in alcun altro modo ad eccezione di quanto è stato specificamente autorizzato dall'editore, ai termini e alle condizioni alle quali è stato acquistato o da quanto esplicitamente previsto dalla legge applicabile. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata di questo testo così come l'alterazione delle informazioni elettroniche sul regime dei diritti costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla Legge 633/1941 e successive modifiche.

Questo ebook non potrà in alcun modo essere oggetto di scambio, commercio, prestito, rivendita, acquisto rateale o altrimenti diffuso senza il preventivo consenso scritto dell'editore. In caso di consenso, tale ebook non potrà avere alcuna forma diversa da quella in cui l'opera è stata pubblicata e le condizioni incluse alla presente dovranno essere imposte anche al fruitore successivo.

#### AVVERTENZA

Le informazioni contenute in questo libro non intendono sostituirsi al parere professionale di un medico. L'utilizzo di qualsiasi informazione qui riportata è a discrezione del lettore. L'autore e l'editore declinano qualsiasi responsabilità diretta o indiretta derivante dall'uso o dall'applicazione di qualsivoglia indicazione riportata in queste pagine. Per ogni problema specifico si raccomanda di consultare uno specialista.

Correre Naturale® è un marchio registrato.

Illustrazioni Studio locatellipepato.

[www.sperling.it](http://www.sperling.it)

[www.facebook.com/sperling.kupfer](https://www.facebook.com/sperling.kupfer)

*Correre naturale*

di Daniele Vecchioni

Proprietà Letteraria Riservata

© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

Pubblicato per Sperling & Kupfer da Mondadori Libri S.p.A.

Ebook ISBN 9788893426657

COPERTINA || ART DIRECTOR: FRANCESCO MARANGON | GRAPHIC DESIGNER: LAURA DE MEZZA

# Indice

|  |     |
|--|-----|
| Copertina  | 2   |
| L'immagine   | 2   |
| Il libro   | 3   |
| L'autore   | 4   |
| Frontespizio   | 5   |
| Prefazione   | 7   |
| Premessa   | 8   |
| Introduzione   | 9   |
| La corsa per me  | 12  |
| Parte prima. Il cambio di paradigma                          | 19  |
| 1. Problema e soluzione                                      | 20  |
| 2. Correre: il miglior investimento per la vostra vita       | 28  |
| 3. Naturale vs Normale                                       | 32  |
| 4. Software, hardware & training                             | 37  |
| Parte seconda. Software: impara a correre                    | 40  |
| 5. Siamo tutti esseri umani da zoo                           | 41  |
| 6. I quattro pilastri di una tecnica di corsa corretta       | 45  |
| 7. I principali errori nella corsa                           | 60  |
| Parte terza. Hardware: ristruttura il tuo corpo              | 71  |
| 8. Rivendica la tua natura                                   | 72  |
| 9. Il recupero della mobilità articolare                     | 75  |
| 10. Forza funzionale   | 89  |
| 11. I piedi: le fondamenta del runner                        | 98  |
| Parte quarta. Training: impara ad allenarti                  | 108 |
| 12. Perché non sappiamo più allenarci                        | 109 |
| 13. La respirazione  | 118 |
| 14. Le cinque metodologie di allenamento di Correre Naturale | 124 |
| Parte quinta. Prendi in mano la tua corsa                    | 144 |
| 15. Cosa farete da oggi                                      | 145 |
| 16. Il Diario di Correre Naturale                            | 156 |

|   |     |
|---|-----|
| Conclusione                               | 162 |
| Le storie di successo di Correre Naturale | 164 |
| Grazie                                    | 181 |
| Bibliografia essenziale                   | 183 |
| Risorse consigliate                       | 186 |
| Copyright                                 | 189 |