



RUNNING

allenamento corsa

In questa pagina parleremo di :

Corsa e palestra

Importanza della visita medica

Allenamento corsa non adatto a tutti

Inizio allenamento corsa

Allenamento corsa e alimentazione

Corsa e palestra



La corsa è sempre stata identificata come lo sport più completo, quello che garantisce al proprio corpo di ritrovare la giusta forma in pochi passi e senza essere costantemente soggetti a quei noiosi turni in palestra tra attrezzi e sedute specifiche. Chiaro insomma come andare in palestra, soprattutto da soli, sia una situazione non facile da sostenere. Per chi insomma ha voglia di mettersi in forma e inizia proprio dalla palestra, non sarà affatto semplice riuscire a trovare gli stimoli giusti. L'ora trascorsa in una stanza chiusa piena di attrezzi infernali e puzza di sudore non è sicuramente piacevole, anche perché il più delle volte si effettuano degli sforzi che possono solo danneggiare il proprio corpo. Vi sono sicuramente i casi in cui solo la corsa non basta a mantenersi in forma, insomma per i soggetti in sovrappeso, quelli che si ritrovano nel tunnel dell'obesità,

è importante poter potenziare i muscoli anche con determinati pesi ed attrezzi, in questo modo si eviterà che la pelle in eccesso sia troppo molliccia.

Importanza della visita medica

Generalmente però la corsa permette una tonicità muscolare importante, è insomma adatta per chi si ritrova con qualche chilo di troppo o vuole semplicemente mantenere costante la propria forma fisica. Come però accennato più volte la corsa non è per tutti, prima quindi di iniziare un allenamento di questo tipo c'è la necessità di recarsi dal proprio medico di fiducia e di sottoporsi ad alcuni test ed esami clinici che evidenzino la corretta funzionalità del proprio organismo. La prima cosa da fare è sottoporsi ad un elettrocardiogramma in fase di riposo e sottosforzo, qui il medico capirà se il vostro cuore sia in grado di sopportare alcuni sforzi fisici senza avere alcun danno. E' necessario anche un esame isperometrico e delle urine per avere qualche informazione in più sulla situazione generale di salute. Fatto ciò e se i risultati sono più che positivi, si può tranquillamente iniziare un allenamento da corsa.



Allenamento corsa non adatto a tutti

Per chi però ha problemi di schiena o alle ginocchia è più consigliabile attuare un allenamento da camminata, ossia passeggiare in modo abbastanza sostenuto, senza però fare pressione più di tanto sulle articolazioni e sulla schiena. Questo è diciamo l'allenamento migliore per chi è in forte sovrappeso, in questo caso insomma il soggetto si ritroverà con dei problemi importanti, in primis le caviglie faranno non poco male perché sono costrette a sostenere un peso piuttosto elevato. Quando il peso sarà più diminuito si potrà pensare di dedicarsi a un po' di corsetta. Ritorniamo però a parlare dell'allenamento corsa e dei punti da tenere ben presenti per poter iniziare a praticare questo sport. Dopo la visita medica e i risultati positivi, il prossimo passo da fare è iniziare. In molti sbagliano proprio l'approccio con la corsa e più che ritrovarsi con dei miglioramenti rischiano di causare qualche danno importante al proprio corpo. L'inizio non è mai semplice, come insomma in tutte le cose, ma una volta acquisito il giusto ritmo si può procedere all'allenamento per la corsa.

Inizio allenamento corsa

Si parte quindi con una camminata regolare che pian piano diventa sempre più veloce fino ad arrivare alla corsa, tutto questo però dovrà essere fatto in due mesi e non di certo in una settimana. E' bene anche munirsi di un cardiofrequenzimetro per rendersi conto di quanti battiti cardiaci il nostro cuore svolge durante tale attività, in genere bisogna rimanere costanti tra i 60 e il 70% della frequenza massima, in questo caso bisogna sottrarre la propria età a 220. Quante volte a settimana ci si può allenare con la corsa? Questo è un altro punto da tenere ben presente, è importante insomma potersi allenare per tre volte a settimana, mantenere quindi un allenamento costante in modo che poi il nostro corpo abbia la possibilità di recuperare tra un allenamento e l'altro. Se invece ci si sottopone a tale sforzo fisico solo una volta a settimana si rischia seriamente di danneggiare il proprio cuore che non potrà sopportare questi sforzi improvvisi. Dosate quindi l'allenamento per poter essere sicuri della sua efficacia. I benefici poi di un allenamento da corsa sono molteplici, c'è infatti un miglioramento della circolazione sanguigna, una maggiore accelerazione del metabolismo, il cuore si rinforza, i muscoli acquistano una notevole tonicità e prevale anche l'umore positivo, visto che la corsa stimola la produzione di endorfine.

Allenamento corsa e alimentazione

Per un corretto allenamento corsa non bisogna però ovviamente sottovalutare l'alimentazione, essa deve essere sempre sana e prima di praticare attività fisica è bene mangiare due ore prima e optare per i carboidrati complessi che riescono a fornire energia al proprio corpo durante l'allenamento in modo costante. E' inoltre alquanto intuibile abbuffarsi di acqua prima e durante l'allenamento, è consigliabile bere dopo un po' di tempo. Non bisogna sottovalutare nemmeno il vestiario, è bene insomma indossare indumenti traspiranti che riescano però a mantenere caldi i muscoli. In questo caso massima attenzione anche alle scarpe, ovviamente c'è la necessità di optare per quelle running, tipiche insomma per quest'allenamento con una suola ammortizzata che garantisca un atterraggio al suolo molto più comodo. Non dimenticare poi la fase da stretching, questo va effettuato sia prima che dopo l'allenamento corsa.

canfora

In questa pagina parleremo di :

Canfora

Benefici e controindicazioni

Canfora



La Canfora, altrimenti conosciuta come Cinnamomum Camphora, è un'erba conosciuta essenzialmente per le sue considerevoli proprietà. Suddetta erba proviene da un albero alto circa trenta metri, presente principalmente in Asia e facente parte della famiglia delle Lauracee. La pianta possiede una chioma molto folta, foglie ovali e lanceolate che variano dalle tonalità del rosso a quel del verde; i fiori sono di colore bianco e spuntano soltanto nella stagione primaverile. I frutti della canfora sono simili alle famose bacche, infatti hanno una forma simile e presentano la medesima colorazione. Dalla canfora si ricava uno specifico olio, estremamente profumato e delicato, utilizzato per la cura di diversi

disturbi e patologie. L'olio di canfora infatti tende ad agire sul sistema nervoso, sulle mucose e sulla pelle. Esistono diversi usi ai quali la canfora può essere destinata. Le principali patologie che questo olio riesce a curare sono: emicrania, pulsazioni alla testa, pressione delle tempie, pressione della nuca, sindrome da raffreddamento, tosse secca, asma bronchiale, influenza, crampi, freddo e tremiti, collasso circolatorio, bruciore dell'addome, dissenteria, nervosismo, irritabilità, calo della concentrazione. La canfora è per l'esattezza una sostanza definita monoterpeneica che viene ricavata dallo stesso legno della pianta. Essa ha l'aspetto di una sostanza volatile, trasparente, bianca, dall'odore forte e intenso. A livello cardiaco questa sostanza favorisce il naturale fluire del sangue, poiché aiuta le vie coronarie a dilatarsi favorendo così un ottimo funzionamento del sistema linfatico-venoso. La canfora è anche molto conosciuta per la sua azione analgesica: la sostanza veniva e viene tuttora utilizzata per lenire dolori di ferite, crampi, spasmi. Il suo valore terapeutico, però, si limita ad applicazioni di tipo topico, poiché l'ingestione della stessa è in grado di provocare intossicazioni e avvelenamenti anche mortali.

Benefici e controindicazioni

L'olio di canfora applicato sull'epidermide, oltre ad agire come analgesico e come lenitivo, è in grado di curare patologie relative all'ambito muscolare e all'ambito reumatico. Poche gocce di olio di canfora unite all'olio di mandorle, costituiscono un'ottima soluzione per addolcire le zone doloranti del corpo, a seguito di strappi muscolari e contratture. Di contro però, il suo utilizzo può determinare l'insorgenza di dermatiti ed eritemi cutanei. Essendo una sostanza molto particolare, che può presentare diverse controindicazioni, è preferibile non utilizzarla sulla cute di anziani o bambini, o su pelli delicate; in particolare è sconsigliata l'applicazione per queste categorie a rischio sulle zone del viso (soprattutto quelle periorbitali). C'è da aggiungere che preparazioni molto concentrate della sostanza, sono oramai da



diversi anni vietate in alcuni Stati. A garantire alla canfora le proprietà antinfiammatorie, antipruriginose e antisettiche sono le seguenti sostanze: canfere, azulene, safró e pinene. Queste sostanze, ovvero i terpeni aromatici, hanno capacità purificatrici e antisettiche, la canfora è infatti usata per contrastare la presenza di parassiti e tarme, di vermi e funghi. La canfora è anche un potente mucolitico: è infatti in grado di sciogliere muco presenti nelle vie nasali e nelle vie respiratorie, poiché i suoi vapori favoriscono la dilatazione degli stessi bronchi. Oltre che sottoforma di vapore, può essere usata come pomata da applicare sul petto e sulle spalle per favorire la respirazione durante il periodo influenzale. Come olio, invece, la canfora è terapeutica per curare la stanchezza muscolare, dolori ossei e reumatismi. Infatti torna particolarmente utile a tutte le categorie atletiche. Le sue proprietà purificatrici ritornano utili sul piano epidermico per la cura della pelle dalle impurità: pelli acneiche, profondamente secche o grasse, mediante l' utilizzo della canfora ritrovano idratazione lucentezza e purificazione. Essendo vasodilatatrice, la canfora assicura una pulizia profonda degli orifizi ostruiti della pelle, lasciando una gradevole sensazione di freschezza e morbidezza. Sono sufficienti pochissime gocce dell' unguento di canfora, da applicare la sera prima di andare a dormire. Altra utilità di questa sostanza la si ritrova nella sua azione antipruriginosa: la canfora, infatti, è in grado di contrastare il fastidio provocato dalle punture di insetti. Questa sostanza ha chiare proprietà terapeutiche; tempi addietro veniva utilizzata anche per la cura del colera. C'è però da sottolineare che la canfora può essere anche molto dannosa per l'organismo umano: se assunta in dosi elevate può provocare patologie molto serie al fegato o ai reni e nei casi peggiori anche avvelenamento. La canfora infatti entra in circolo nel sangue danneggiando lentamente gli organi. La parabola discendente relativa alla sintomatologia che può portare alla morte è determinata dai seguenti passaggi: nausea, vomito, tremore, aumento dei battiti, aggressività, agitazione, convulsioni, allucinazioni, coma.

fit walking

In questa pagina parleremo di :

Il fit walking

La tecnica del fit walking

L'allenamento

Fit walking cross

Il fit walking



Il fit walking è l'arte del passeggiare. Il termine inglese, significa letteralmente "camminare per la forma fisica". Il fit walking infatti, ha uno scopo preponderante, quello di eleggere la semplice locomozione quotidiana come attività sportiva, per il tempo libero, lo svago e il benessere della mente e del corpo. Il fit walking trova la sua ragion d'essere proprio in questo concetto essenziale: è importante camminare secondo principio, con un criterio ben preciso che osservi e concretizzi una perfetta dinamica di movimento che si snoda proprio nel

fit walking. Quotidianamente camminiamo per piacere, per raggiungere un posto, per rilassare il corpo e la mente, per allontanare lo stress, per visitare un luogo. Spesso però il semplice camminare non produce alcun beneficio, questo perché, anche per passeggiare è importante assumere un determinato atteggiamento sportivo, concentrandosi anche sulla stessa tecnica di locomozione. La frenesia del quotidiano, ci porta nella maggior parte dei casi, a vivere tutto a passo svelto, a correre, a spostarci, a non respirare; tutto è amplificato, rapido, irraggiungibile: il tempo, le persone, gli impegni. Il fit walking si presenta come un modo per poter rendere il ritmo del quotidiano più pausato e leggero, per poter affrontare le giornate con il passo giusto, con il tempo giusto. E' un modo per liberare la mente, per godersi la natura, l'ambiente, con i suoi suoni, profumi e silenzi, è l'arte del movimento, quello primordiale, quello naturale effettuato con semplicità, con eleganza con criterio.

La tecnica del fit walking

Il fit walking è una vera e propria filosofia che viene abbracciata da chi lo pratica in maniera completamente diversa: alcuni, praticano questo sport per puro amore, per il piacere stare in movimento. Appartengono a questa categoria, coloro che regolarmente vanno a passeggiare, poiché dal passeggio rilassante e corretto, traggono un beneficio spirituale. Non si tratta di agonisti, ma di persone che nel tempo libero si dedicano a queste bellissime passeggiate all'aria aperta, in montagna, accanto ad un fiume, in una radura, sulla spiaggia, in città. Alla seconda categoria appartengono coloro che del fit walking ne fanno un'arte, ovvero coloro che con puntualità praticano questo sport, volendone imparare le tecniche per poterle applicare al meglio, così che il camminare diventi un vero e proprio allenamento sportivo. Alla terza categoria invece, appartengono gli agonisti, coloro che fanno del fit walking uno stile di vita, che amano camminare, che ne fanno uno sport, un allenamento, una filosofia, una gara. Si misurano con se stessi e con gli altri esattamente come accade per gli altri sport che vengono praticati a livelli agonistici.



Chi pratica fit walking dunque ama sostanzialmente camminare: la tecnica sottesa alla base di questo sport è molto semplice, poiché coinvolge tutta la muscolatura corporea, senza però affaticarla eccessivamente. Si cammina con un passo normale, né troppo ampio, né troppo stretto, né troppo profondo, né troppo essenziale, mentre il busto sta eretto e le spalle rilassate. Anche le braccia compiranno movimenti armonici, bilanciando tutto il corpo in questi movimenti ripetitivi ma fluidi. Le parti del corpo coinvolte in primis in questo allenamento sono: i piedi, le gambe, il busto e le braccia, le spalle e la testa. I piedi hanno un ruolo fondamentale, in quanto sono i primi a coordinare il movimento e sono fondamentali per la spinta. Innanzitutto bisogna poggiare il tallone a terra energicamente e poi dare una spinta vigorosa ma allo stesso tempo elegante, affinché il passo sia misurato e simmetrico. I piedi danno la direzione, la postura, influenzano il passo, determinandone l'intensità. Le gambe invece, oltre che fungere da sostegno in questo caso al corpo, piegandosi leggermente, danno insieme ai piedi un'ulteriore spinta a tutto il corpo. Il busto poi deve restare precisamente eretto, poiché camminare, ma anche correre, protesi in avanti, significa accusare dolori forti poi, essendo una posizione scorretta, mentre sbilanciarsi all'indietro, significa rallentare il passo stesso. Il busto deve stare dunque dritto e mantenersi in armonia con il resto del corpo, sia con gli arti inferiori che con quelli superiori. Le braccia non devono mantenersi né rigide, né molli lungo il corpo, ma leggermente attaccate al busto e dovranno effettuare movimenti quasi a specchio con le gambe, dando a queste l'accompagnamento nel movimento e nella direzione. Oscillano avanti ed indietro opposte alle gambe: il braccio sinistro si muoverà con la gamba destra e la gamba sinistra con il braccio destro.

Le spalle devono essere morbide, ma non devono appesantire il movimento poiché in questo caso si perderebbe l'armonia del tutto. La testa invece, deve mantenere una posizione eretta, così infatti si allunga la colonna vertebrale, e tutto il corpo ne trae benefici. Il fit walking è uno sport che basa il suo principio sulla continuità. E' fondamentale effettuare degli allenamenti costanti e non sporadici, perché è nell'arco del tempo stesso che si potranno costatare i risultati. Il fit walking infatti incide sulle gambe, e sulla loro tonicità, sui fianchi che collegano gli arti inferiori a quelli superiori e che sono pienamente coinvolti nel movimento, e infine, l'addome e le braccia, che comunque effettuano degli "sforzi". L'allenamento dunque va distribuito in maniera equa e continuata sull'arco di diversi mesi, e va effettuato da un minimo di tre volte alla settimana ad un massimo di cinque. Se l'allenamento viene svolto poche volte a settimana o peggio ancora poche volte al mese, non se ne trarrà alcun beneficio, ma si finirà (in quelle poche occasioni) per mettere sotto sforzo eccessivo il corpo, col rischio di causare a questo un sovraccarico soprattutto a livello muscolare. L'allenamento deve essere pausato, rilassato, armonico e continuo!

L'allenamento



Ci sono dei modi chiari e precisi per comprendere se il lavoro effettuato attraverso il fit walking è stato eseguito in maniera corretta: controllare la frequenza del battito cardiaco e la respirazione. Anche quando corriamo, facciamo jogging, trekking, o quando svolgiamo qualche sport come l'aerobica il nuoto, il tennis, si tende a sentirsi affaticati se l'allenamento è stato pesante ed eccessivo. Sia ha il fiatone, si avvertono diversi dolori alla muscolatura, dovuti all'acido lattico che va in circolo, fitte al petto, e battito cardiaco eccessivamente accelerato. Queste stesse sensazioni si avvertono anche se si pratica fit walking. Per capire se si sta svolgendo correttamente l'allenamento è sufficiente fermarsi e conversare: se il parlare risulterà singhiozzato, si è già arrivati allo strenuo delle forze e bisognerà fermarsi, per riequilibrare il corpo e la respirazione; se la conversazione è libera, ma affannata, bisognerà riposare

e defaticare, effettuando ampi respiri a braccia aperte, che permettano una sana ossigenazione dei polmoni e il ripristino della normale frequenza cardiaca; se invece la conversazione è naturale e sciolta, allora

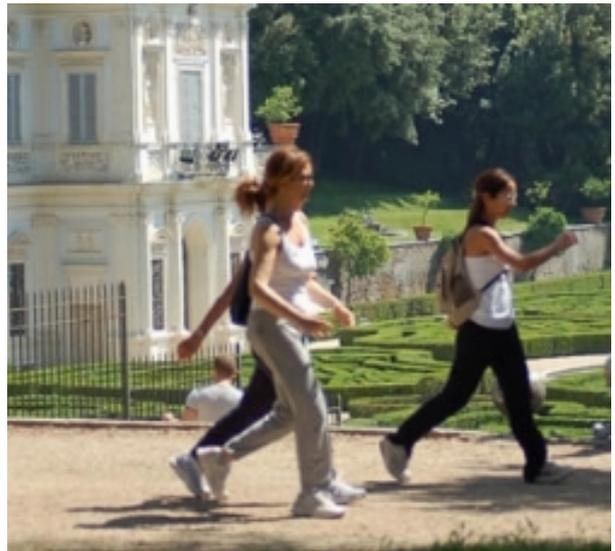
l'allenamento è stato eseguito bene e correttamente. E' importante controllare il battito cardiaco, che deve accelerare sì, ma non in maniera eccessiva. Lo si può fare con appositi strumenti che ne controllano la frequenza, anche dopo l'allenamento stesso.

Il sono delle dinamiche precise che migliorano l'allenamento. Ovviamente questo deve seguire una parabola ascendente; coloro che si allenano per le prime volte non devono assolutamente forzarsi, poiché porrebbero così, sulla muscolatura un peso troppo grande, impedendo così un allenamento sano, anche per le volte successive. La forza dell'allenamento è certamente incisiva, ma può aumentare di volta in volta, scegliendo innanzitutto percorsi non lineari, quindi in salita ed in discesa, e ponendo alle caviglie ad esempio dei pesi. Proporzionalmente alla forza e all'intensità, cammina la velocità, che non deve spararsi oggettivamente subito, ma distribuirsi sulla camminata in maniera costante e regolare, ed aumentare di allenamento in allenamento; importante è la coordinazione, poiché questa favorirà bene l'esercizio in sé senza portare problemi a nessun muscolo del corpo, ed infine la resistenza, cioè la capacità di tenere il tempo, lo spazio, fissando il nostro corpo in un movimento leggiadro e sereno, privo di sforzi. Come tutti gli sport, anche il fit walking può portare infortuni o problemi che sono direttamente proporzionali a un allenamento scorretto. Non bisogna forzarsi innanzitutto: è importante capire quali sono i limiti personali, e non superare quelli; ogni individuo ha una resistenza a parte, dunque, per quanto agonisti, non bisogna mai eccedere troppo, onde evitare strappi, contratture, affaticamento. E' fondamentale usare scarpe che ammortizzino, quindi da ginnastica idonee ad attività come l'aerobica. Il piede deve inarcarsi e non appiattirsi a diretto contatto col suolo, altrimenti anche la spina dorsale ne potrà risentire.

Fit walking cross

E' importante anche allenarsi nei momenti giusti della giornata e delle stagioni. Il freddo ed il caldo costituiscono un reale impedimento alle attività all'aria aperta, poiché diminuiscono notevolmente la potenza della muscolatura, portano ad una mancanza di energia, di forza, di idratazione corporea. E' preferibile svolgere questa attività nelle prime ore del mattino, oppure nel tardo pomeriggio, al tramonto. Fondamentale è la coordinazione, che se viene a mancare, porta a muoversi come un robot, e porta conseguenze serie di postura, di dolore agli arti e alla muscolatura.

Oltre al fit walking classico, esiste il fit walking cross, che è molto scelto da coloro che amano muoversi all'aria aperta nel tempo libero. Questa variabile di questo sport, si pratica con dei bastoni che vengono mantenuti dalle mani che facilitano la scalata o camminata, rendendola più armoniosa e piacevole. Il fit walking cross si pratica a contatto con la natura, quindi in montagna solitamente, in ambienti inesplorati, in mezzo al verde, agli alberi, ai fiori. Si percorrono sentieri meravigliosi, tortuosi, faticosi, che vengono attraversati con maggiore fatica proprio perché diversi dal solito percorso. L'allenamento in montagna è per i più appassionati. Il fit walking è uno sport a tutti gli effetti che possono praticare tutti, indistintamente e che porta nell'arco di un lungo tempo ad ottimi risultati.



gare podistiche

In questa pagina parleremo di :

Iniziare a correre

Le gare podistiche

Le diverse gare podistiche

La marcia

Iniziare a correre



Uno degli sport che permette al vostro corpo di essere in forma con un costante allenamento è sicuramente la corsa. Il riuscire a mantenere un certo equilibrio tra corsa e alimentazione è il segreto migliore per poter arrivare alla forma fisica sempre sognata, senza per forza iscriversi in palestra o arrivare a praticare determinati esercizi fisici che per molti sono assolutamente noiosi. In vostro soccorso quindi arriva la semplice corsa, uno sport che quasi tutti possono praticare senza alcun problema, ciò che conta è avere costanza e soprattutto grande resistenza fisica. Correre fa bene, tutto l'organismo riesce a trarne un grande beneficio, ogni muscolo inizia pian piano a ritrovare la propria tonicità e soprattutto si accelera il proprio metabolismo che poi è

l'ago vero della nostra bilancia. Ovviamente, come tutti i tipi di sport, la corsa deve essere presa con estrema serietà, non bisogna da un giorno all'altro partire già con una velocità elevata. Il processo deve essere graduale, ma soprattutto è importante sottoporsi ad una visita medica, con le dovute accortenze, prima di spingersi in questo campo. Fatto ciò è importante anche la scelta dell'abbigliamento che deve essere consona a tale attività sportiva, con tessuti che siano fortemente traspiranti e scarpe adatte alla corsa.

Le gare podistiche

Generalmente la corsa può essere effettuata su qualsiasi tipo di tracciato, sta poi a voi scegliere quello più consona alle vostre caratteristiche. In questo caso molto dipende anche dalla propria resistenza fisica e dalle proprie capacità. C'è chi corre in spiaggia, chi in montagna, chi in pianura, chi in un percorso a ostacoli e così via, quello che conta è farlo sempre con coscienza e tenendo ben presenti i propri limiti. Guai insomma a partire subito in quarta, in questo modo i problemi di salute potrebbero essere piuttosto importanti. Dalla passione per la corsa si può poi arrivare a diventare dei veri professionisti e non ci si accontenta più di correre solamente per un proprio benessere psico-fisico. E' questo poi il caso dei vari podisti, corridori esperti che per anni si allenano per portare a termine un obiettivo: quello di partecipare a delle gare podistiche. Capita insomma che da un livello prettamente amatoriale, dopo anni di vari allenamenti, si decida di puntare su qualcosa di più interessante, facendo emergere in sé stessi una voglia di agonismo ancora più intensa. Ovviamente esistono gare podistiche amatoriali e professionali, ma alla fine quello che conta è la voglia di misurarsi con gli altri atleti per capire fin dove le proprie capacità possano arrivare.



Le diverse gare podistiche

Sicuramente partecipare a delle gare podistiche può essere uno stimolo in più per fare sempre meglio, per dare un nuovo input più interessante alla propria passione. Già di per sé una persona che ama praticare questo sport durante ogni allenamento inizia a prendere pian piano atto di quanto tempo impiega per percorrere una determinata distanza. Si cerca insomma di migliorarsi allenamento dopo allenamento e ci si fa poi prendere dalla voglia di provare a capire quale sia il proprio reale valore, ecco che quindi ci si inizia ad iscrivere a delle gare podistiche. E' però importante capire fare una netta distinzione tra le diverse gare, perché nel termine podistico appartengono la semplice corsa, la marcia e altre come il fondo. Ovviamente a seconda della gara podistica che si andrà ad affrontare ci sarà un diverso tipo di allenamento. Vi sono numerosi atleti che, anche in base alle proprie capacità fisiche e soprattutto atletiche, decidono poi con i vari allenamenti di rientrare in una determinata categoria che rientra proprio nell'ambito delle gare podistiche. La corsa sicuramente è quella che richiede più variabilità, con ciò significa che può essere praticata su pista con un mezzofondo o un mezzofondo prolungato, su strada con una maratona, mezza maratona o corsa campestre, in quest'ultimo caso ci si immerge nella natura.

La marcia

Diversa modalità di corsa è data dalla marcia, questa insomma richiede una tecnica particolare, molto più faticosa della semplice corsa che in generale è praticata su un percorso di 20 o 50 km, quindi anche alquanto dispendiosa dal punto di vista energetico. Nella categoria fondo rientrano tutte le varie gare podistiche che si basano su distanze non convenzionali. Come visto il mondo della corsa è piuttosto variegato, ma le gare podistiche devono essere affrontate, qualsiasi esse siano, con assoluta capacità tecnica e fisica, non bisogna assolutamente improvvisarsi podisti, tutte queste gare hanno necessità di essere affrontate con un allenamento adeguato che dura mesi e mesi. Solitamente nell'ultimo mese prima di una gara podistica si cerca di alleggerire un po' il carico e i vari chilometri, si evita in questo modo di arrivare stanchi alla gara. Importantissima quindi risulta essere anche l'alimentazione, guai insomma a non garantire al proprio organismo il giusto apporto di liquidi e di sostanze nutritive, si rischierebbe di portare oltre la soglia di resistenza il proprio fisico, senza però avere il giusto carburante. Solitamente è meglio mangiare tre ore prima di qualsiasi gara.

jogging

In questa pagina parleremo di :

Fitness

Jogging

Come praticare jogging

I benefici dello jogging

Fitness



Si sa come per avere un fisico in salute e in forma sia necessario non solo seguire un'alimentazione corretta, ma occuparsi di mantenere costantemente in attività il proprio corpo. Qui entra in gioco insomma il fitness o l'attività fisica, una condizione primaria per l'essere umano per poter evitare di ritrovarsi non solo con i chili di troppo, ma anche con problemi di salute piuttosto importanti. Questo è un concetto che bisogna aver ben immagazzinato sin da bambini, l'attività fisica è sempre bene iniziarla a praticare da piccoli, in questo modo si abituerà il nostro organismo a vivere più in salute, senza provocargli forti stress. Chiaro che il passaggio da un

lungo periodo di staticità a quello di improvvisa attività possa provocare un vero e proprio trauma per tutto l'organismo. Attraverso invece la costanza e la continuità non ci sarà assolutamente alcun rischio.

Jogging

Nel mondo del fitness esistono varie discipline per poter mantenere il proprio fisico in forma, ma sicuramente la più consigliata e completa è lo jogging. Molti tendono a confondere quest'attività fisica con la corsa, proprio perché implica un movimento totale del corpo correndo. In realtà bisogna fare una netta differenza tra le due discipline, lo jogging non è la corsa, anche se i benefici che trae il nostro organismo sono praticamente gli stessi. Partiamo dal presupposto che jogging, tradotto dall'inglese, significa letteralmente procedere a balzi. Questo fa ben capire come non sia propriamente la stessa situazione che avviene durante la corsa. La



procedura a balzi sta ad indicare come il corpo non si ritrovi mai ad una velocità troppo elevata, le gambe devono diventare una sorta di ammortizzatori, piegandosi quindi leggermente. La differenza consiste proprio nel concetto di velocità, durante la corsa si può tranquillamente procedere a ritmo piuttosto sostenuto, mentre con il jogging è necessario mantenere costante sempre la stessa velocità e non forzare mai il ritmo. Durante la corsa diventerà praticamente impossibile riuscire a parlare con gli altri, lo jogging invece è stato realizzato per garantire anche una comunicazione con il proprio compagno di sport. Un buon test per capire se si sta viaggiando ad una velocità corretta durante lo jogging è proprio quello di provare a parlare, se risulta essere piuttosto faticoso e praticamente impossibile, significa che l'andatura è troppo elevata.

Come praticare jogging

Come fare jogging? Innanzitutto vi sono delle regole precise da rispettare per evitare poi di procurarvi degli infortuni. E' importante che la schiena sia dritta e lo sguardo deve essere rivolto davanti a voi, mai insomma guardare a terra. Le gambe devono essere leggermente flesse e le braccia devono muoversi in modo naturale accompagnando automaticamente il ritmo delle gambe. Per praticare jogging al meglio è importante poggiare il piede ben saldo a terra, evitando in questo modo di correre solo sulle punte. Attenzione anche al tipo di abbigliamento e alle scarpe. Bisogna indossare vestiti che siano traspiranti, affidatevi quindi agli indumenti che trovate nei vari negozi sportivi. Le scarpe devono essere da corsa, quindi con i classici ammortizzatori integrati sotto la suola. E' assolutamente sbagliato correre con le scarpe da tennis, si rischia in questo modo di danneggiare qualche articolazione, osso o muscolo del vostro corpo. E' inoltre importante scegliere anche il luogo giusto dove praticare jogging, non optate per le strade asfaltate, ma è sempre meglio un percorso in pianura inoltre immerso nella natura. Quest'ultimo aspetto non bisogna sottovalutarlo perché durante lo jogging la fase di respirazione è piuttosto accelerata e correre in ambienti fortemente inquinati, come la città, non farà sicuramente bene al vostro organismo. Un altro consiglio da tenere ben presente per la pratica dello jogging è non correre mai dopo i pasti e farlo nelle ore più fresche d'estate e quelle più miti in inverno.

I benefici dello jogging

Vediamo ora nel dettaglio quali sono i benefici dello jogging. Innanzitutto si tratta di una corsa leggera, questo deve essere ben chiaro, essa stimola il sistema cardiovascolare e anche quello respiratorio. Praticato quindi con costanza lo jogging permette di prevenire non solo patologie cardiovascolari, ma contribuisce a rafforzare le ossa e a ritardare notevolmente l'invecchiamento muscolare. Non avrete poi più problemi di ipertensione e stimolando costantemente le gambe, soprattutto per le donne, la ritenzione idrica tenderà a svanire. Può essere anche un modo per riuscire a mantenere sotto controllo il proprio peso, generalmente poi con un'alimentazione alquanto sana ed equilibrata contribuisce anche a perdere qualche chilo. Tutto il corpo insomma lavora al meglio e viene stimolato anche l'apparato intestinale, utile per chi soffre di stipsi. E' bene però, proprio come la corsa, iniziare in modo graduale un allenamento di jogging, quando poi sarà acquisita una certa resistenza fisica si potrà procedere con più sedute a settimana. Chi però ha problemi articolari non può sottoporsi ad un allenamento di jogging, caviglie, ginocchia, anca e schiena sono sollecitati al massimo.

le vesciche

In questa pagina parleremo di :

La corsa

Le vesciche

Cosa fare con le vesciche

Prevenire le vesciche

La corsa



Molte persone per mantenersi in forma prediligono la corsa. Questo sport è alquanto completo perché permette a tutti i muscoli del corpo di essere coinvolti durante il movimento tipico della corsa. Vi sono poi dei veri e propri atleti che corrono per pura passione oppure per partecipare a qualche gara, quindi svolgendo in questi casi un'attività prettamente agonistica. La corsa è lo sport più consigliato dai medici perché garantisce all'intero organismo di poter funzionare in modo corretto, bruciando calorie e allo stesso modo mantenendosi in forma. Per chi quindi ha intenzione di perdere peso e allo stesso modo tonificare i propri muscoli, la corsa può essere la soluzione perfetta a tutti i vostri problemi,

ovviamente però come sempre bisogna necessariamente affidarsi ad un'alimentazione che sia sana ed equilibrata. Questo è proprio il connubio perfetto per condurre una vita serena, in forma e salutare. Attenzione però a chi soffre di problemi alla schiena o alle ginocchia, in questi casi è meglio camminare a passo svelto che correre, si rischia infatti di peggiorare il vostro problema.

Le vesciche

Tutti gli amanti della corsa o anche delle lunghe passeggiate, parliamo in quest'ultimo caso di podisti, si ritrovano ad affrontare spesso un problema comune. Si tratta della comparsa sui piedi delle vesciche, dolorosissime bolle d'acqua che rischiano di trasformarsi in ferite molto più gravi. Cosa sono queste vesciche? Scientificamente parlando la vescica si forma perché il nostro organismo ha attuato una reazione di autodifesa per la pelle. Quando si ha una forte sollecitazione dell'attrito con un calzino o una cucitura della scarpa, si ha questo eccessivo sfregamento della pelle che provoca la formazione di una bolla, che può avere varie dimensioni, denominata proprio vescica. In modo prettamente scientifico, quando si ha questo sfregamento costante ed eccessivo, il corpo risponde a tale sollecitazione provocando la formazione di liquido nella zona coinvolta da questa frizione. Si cerca in questo modo di creare una sorta di cuscinetto per diminuire lo sfregamento, ecco perché si forma la bolla d'acqua. Questo liquido però crea non poca pressione con la pelle che lo circonda e quindi si provoca necessariamente il dolore. Capita poi di ritrovarsi con vesciche che siano anche piene di sangue, in questo



caso il coinvolgimento non è più superficiale, ma ingloba anche i capillari che si trovano nello strato epidermico. Questa è quindi la spiegazione scientifica della formazione delle vesciche sui piedi, ma lo stesso procedimento avviene anche per quel che riguarda le mani.

Cosa fare con le vesciche

L'organismo attua quindi questo sistema di autodifesa per evitare poi che si possano creare delle particolari infezioni. Le vesciche però sono alquanto dolorose, lo sanno bene tutti coloro che si ritrovano con questo problema, quelli che generalmente soffrono di più di vesciche sono ovviamente i runners. Cosa fare allora quando le vesciche fanno la loro comparsa sui nostri piedi? L'errore comune che molti compiono è quello di rompere questa bolla d'acqua, in realtà ciò provoca ancora più dolore e rende la guarigione molto più lunga e complicata. Le vesciche sono soggette a molte infezioni, proprio per questo l'unica cosa da fare è disinfettarle sempre con gli appositi prodotti, ma è bene non tenerle a contatto diretto con scarpe e calzini. È necessario quindi applicarvi sopra i classici cerotti con microfori, in questo modo la vescica avrà modo di respirare e di guarire senza alcun problema. Non basta quindi utilizzare un classico cerotto, questo in realtà impedisce la guarigione precoce perché rende le vesciche sempre umide, non lascianodole respirare. Ciò infatti che provoca l'infezione di tali vesciche è proprio l'umidità e l'acqua, per poter guarire queste devono stare costantemente all'asciutto, per questo è preferibile utilizzare cerotti traspiranti e affidarsi quindi anche a scarpe che lascino respirare i vostri piedi.

Prevenire le vesciche

Generalmente se si segue questo consiglio pratico in pochi giorni la vescica scomparirà, il problema per arriva quanto questa ha delle dimensioni più grandi o al suo interno presenta del sangue. Nel primo caso, visto che la bolla è troppo grande, l'unica soluzione resta schiacciarla con un ago ben sterilizzato e poi proteggere la ferita con le mercurio cromo. Quando invece la vescica presenta del sangue è necessario chiamare un medico, perché potrebbe trattarsi anche di un problema molto più grave come il diabete. Come in tutte le situazioni che riguardano la salute la prevenzione resta la cosa migliore, è sempre bene quindi indossare scarpe adatte ai vostri piedi, devono essere assolutamente comode e non creare alcun fastidio; la pelle e i piedi devono essere sempre ben puliti; le calze non devono avere buchi e non essere troppo ruvide; prima di qualsiasi corsa o camminata è bene proteggere la pelle dei vostri piedi con della crema idratante, in questo modo la cute sarà molto più morbida; inoltre è indispensabile avere i piedi sempre asciutti e quindi utilizzare indumenti alquanto traspiranti. Con questi piccoli accorgimenti le vesciche avranno vita breve.

podismo

In questa pagina parleremo di :

Il podismo

Il podismo

Quando e dove allenarsi

Il podismo



Lo sport ha un'importanza fondamentale per il benessere dell'organismo. Favorisce il dimagrimento, la tonificazione muscolare, allevia lo stress, aiuta a scaricare la tensione. Qualsiasi declinazione di esso, rappresenta un'espressione del corpo e dell'anima. Il podismo fa parte dell'atletica leggera ed include tutte le tipologie di corsa e di marcia su tutti i tipi di strada. Il podismo è certamente uno degli sport più gettonati. Non esistono infatti particolari limiti di età per correre, non esistono luoghi precisi in cui poter effettuare la corsa. La corsa è dentro l'atleta, scorre nel suo sangue, batte nel suo cuore, vive dei suoi respiri. Il podismo non è solo uno sport, è uno stile, un modo di essere e di vivere il proprio corpo, una scelta precisa di sentire la strada. Chi corre, è lontano da tutto, sente solo il suo corpo, i suoi arti, i suoi battiti, il suo respiro continuo. E' questo che dà il ritmo alla corsa, che la scandisce passo dopo passo,

sfidando il tempo e lo spazio.

Il podismo

Il podista batte i piedi sulla strada, una strada che diventa amica, compagna, un percorso che solo inizialmente è fisico, ma che poi diventa emotivo, personale ed unico. Il podismo è una disciplina semplice dal punto di vista fattivo, ma complessa e intima dal punto di vista emotivo. Come sport, viene scelto già in età adolescenziale, o meglio, l'approccio iniziale, avviene molto presto, quando con i propri insegnanti ci si inizia ad avvicinare alla corsa. Col passare del tempo e degli allenamenti poi, questa disciplina diventa maggiormente complessa, sia per le scelte dei percorsi, sia per il tempo, che tende a restringersi in maniera direttamente proporzionale alla velocità stessa con cui il podista effettua la corsa. Il podismo si sottopone al regime climatico. Essendo un sport da praticare all'aperto, non è possibile correre sempre su strade tortuose o troppo bagnate. L'allenamento stesso ne risentirebbe.

Quando e dove allenarsi

In inverno, i podisti si allenano su piste, percorsi precisi e ben delineati, esistenti appositamente per coloro che praticano corse. Su pista, si eseguono corse di mezzofondo, dove si raggiungono circa i duemila metri, e su mezzofondo prolungato dove si superano abbondantemente i cinquemila metri. In primavera ed in estate, quando il clima si presenta maggiormente favorevole, il podismo viene effettuato per strada, dove si effettuano la maratona, o la corsa cross. Oltre alla corsa, il podismo prevede anche la marcia, per coloro che si trovano ad essere fuori allenamento o che hanno bisogno di non sovraccaricare troppo la loro muscolatura, ma che non vogliono rinunciare al piacere di vivere la strada e lo sport.

scarpe corsa

In questa pagina parleremo di :

La corsa

Chi non può praticarla

Benefici della corsa

Le scarpe da corsa

La corsa



Uno degli sport più completi e che permette un rapido dimagrimento del vostro corpo è senza alcun dubbio la corsa. Questa coinvolge tutti i muscoli del corpo, anche se non vi farà mai sviluppare dei muscoli abbastanza definiti per esempio sulle braccia. L'ideale quindi sarebbe, per chi ha intenzione di formare il proprio corpo, affidarsi anche ad alcuni esercizi mirati come addominali, pettorali, pesi, panca e così via. In generale però la corsa permette tranquillamente di tenere costantemente in tensione tutti i muscoli del corpo, anche se qualche sforzo maggiore è compiuto dalle gambe. Per chi ha però intenzione di perdere qualche

chilo e mantenersi in forma, sicuramente la corsa è l'ideale, basta però essere costanti nel praticarla. Generalmente anche una camminata di un'ora al giorno permette al nostro organismo di perdere peso, ma sicuramente la corsa è più efficace e rapida per chi ha intenzione di arrivare subito ad ottenere risultati importanti.

Chi non può praticarla

Non ci si improvvisa però corridori e soprattutto non tutti sono in grado di praticare questo tipo di attività fisica. Innanzitutto bisogna avere una buona salute, il che significa non avere alcun problema cardiocircolatorio, il cuore durante la corsa è molto stimolato e chi ha qualche difetto può rischiare seriamente la vita. Ovviamente però la parte del corpo che deve essere perfettamente sana per poter praticare questo tipo di attività fisica sono le gambe. Tutti gli arti inferiori del nostro corpo devono necessariamente essere ben funzionanti, questo perché altrimenti non si riuscirà mai a correre in modo adeguato e si rischierà più che altro di aggravare ancor più la situazione. Sono soprattutto le ginocchia e le caviglie ad essere soggette ai maggiori



urti, quindi in questo caso chi ha problemi a queste parti del corpo non potrà assolutamente correre. Non solo però perché proprio durante i vari contatti con il suolo, mentre si pratica la corsa, c'è anche la schiena ad essere fortemente stimolata e qui chi si ritrova con problemi alle vertebre o con particolari ernie dovrà per sua sfortuna non cimentarsi con questo tipo di sport. Se invece siete in perfetta salute e avete tutto il corpo ben funzionante con solo qualche chilo di troppo da dover smaltire, la corsa è l'attività fisica che fa per voi.

Benefici della corsa

I benefici della corsa saranno totali perché non solo vi sentirete in forma, ma avrete anche acquisito una padronanza del fiato, insomma la resistenza sarà maggiore. Ovviamente il processo deve essere graduale, è sconsigliato vivamente iniziare subito con un allenamento duro, ma bisogna prima cercare di allenarsi per pochi minuti al giorno in percorsi pianeggianti, poi pian piano inizierete ad aumentare il passo, il tempo e a cambiare il percorso, integrando anche zone un pò più in salita. Dovrete però necessariamente affidarvi ad un abbigliamento consono per la corsa, la vostra pelle dovrà respirare ed è assolutamente sbagliato pensare che più si è coperti e più si perde peso. Questa è una convinzione errata che molte persone continuano ad avere, in questo modo si rischia solamente di non far respirare la vostra pelle, ma sudare tanto non equivale a dimagrire di più. Indossati quindi indumenti più che comodi che non intralciano i naturali movimenti della corsa, bisogna fare un discorso diverso per quel che riguarda le scarpe da corsa.

Le scarpe da corsa

Queste sono indispensabili per evitare che il vostro corpo possa subire danni. La scelta delle scarpe da corsa non deve essere sottovalutata, queste sono realizzate in diversi modi e a seconda del tipo di corsa che ognuno predilige e anche alle proprie caratteristiche fisiche. Bisogna innanzitutto porsi alcune domande importanti, ossia conoscere il proprio peso, quanto spesso si corre, in che zone si corre e a quale velocità. Se non si corre molto spesso si può scegliere una scarpa da corsa normale, se invece si è alle prese con chilometri e chilometri allora sarà meglio affidarsi ad una scarpa da corsa più resistente, evitando in questo modo che si usuri facilmente. La suola poi deve essere scelta a seconda della zona in cui si corre, se si tratta di un terreno alquanto instabile meglio una scarpa che permetta una maggiore aderenza. Conta anche la velocità nella scelta della scarpa da corsa, se infatti si predilige una corsa alquanto veloce, sarà meglio optare per una scarpa molto più leggera che permetta quindi di non sentire troppo il peso di quest'ultima. I tipi di scarpe da corsa si suddividono quindi in quattro categorie: superleggere, intermedie, massimo ammortizzamento, stabili. Nel primo caso le scarpe superleggere sono adatte a quegli atleti che non pesano molto e che corrono a grande velocità, sono in effetti molto poco ammortizzate. Le intermedie sono di solito quelle più utilizzate da tutti perché sono adatte per chi corre in modo veloce e lento, ma anche per chi ha un peso medio, insomma né troppo pesante, né troppo leggero. Quelle da massimo ammortizzamento sono invece indispensabili per chi ha un peso abbastanza elevato, qui gli ammortizzatori devono attutire al meglio il contatto del corpo con il suolo. Le stabili sono invece le scarpe più pesanti, adatte insomma a chi non corre in modo troppo veloce.

scarpe da corsa

In questa pagina parleremo di :

Tutto inizia dalle scarpe

Scarpe da corsa

Le principali categorie di scarpe da corsa

Altre categorie di scarpe

Tutto inizia dalle scarpe



Quando si vuole fare sport è importante saper scegliere le scarpe giuste poiché il potersi muovere liberamente evitando traumi alla muscolatura inizia dalla postura del piede. Innanzitutto ogni scarpa ha una suola diversa a seconda del modo in cui la scarpa stessa deve aderire al suolo o dell'altezza giusta al tipo di movimenti che verranno effettuati. Chi metterebbe delle scarpe coi tacchetti da campo di calcio per giocare a pallavolo? Come le soles, anche le fenditure hanno bisogno di essere più o meno strette a seconda del tipo di sport praticato e del luogo in cui si pratica. La parte superiore della scarpa, la tomaia, assume forma e consistenza

diversa a seconda dell'uso a cui sono destinate e inoltre essa copre il piede e termina con una punta che non deve essere stretta altrimenti il piede soffre e tutta la prestazione sportiva ne risente. È importante che il piede stia bene, poggi a terra portando al corpo il giusto equilibrio e che la scarpa lasci traspirare il piede e allo stesso tempo tenerlo al sicuro sia in inverno , coperto e al caldo, che in estate, al riparo dal sole e fresco.

Scarpe da corsa

Le scarpe da corsa sono divise per categorie a seconda del luogo in cui viene effettuata la corsa. Per esempio se la corsa è effettuata in dei luoghi all'interno le fenditure sono più strette e la suola adatta ai pavimenti lucidi e scivolosi dei centri sportivi. Per la corsa all'esterno , invece, abbiamo fenditure più larghe, utili per la traspirazione e la protezione del piede dagli agenti esterni. Le scarpe da corsa si dividono per categorie anche in base al loro peso , che è fondamentale per il tipo di corsa che andremo a fare e il tempo dedicato ad essa, o per il tipo di allacciatura (con lacci o strappi) anch'essa fondamentale anche per un fatto estetico soprattutto se si sanno allacciare le scarpe e disporre bene i lacci per non cadere nel "tranello dei bambini", ossia inciampare nei lacci delle proprie scarpe.

Le principali categorie di scarpe da corsa



Le scarpe da corsa si dividono in alcune categorie fondamentali che trovate espresse con delle sigle che vanno da A0 ad A8 e sono dette minimaliste, superleggere, intermedie, massimo ammortizzamento, stabili, trail running e chiodate.

- Con la sigla A0 si indicano le scarpe minimaliste che pesano dai 150 ai 300 grammi e sono davvero fondamentali per correggere alcune patologie legate ad

una postura scorretta. Favoriscono il movimento naturale del piede garantendo il giusto appoggio al suolo e la postura più corretta. Per correggere particolari problemi e permettere al piede di spingere meglio nella suola e nella parte della punta della tomaia viene inserita una struttura che permette all'alluce di rimanere separato dalle altre dita. Alcune aziende estremizzano il minimalismo di questo tipo di calzatura producendo delle scarpe molto leggere che hanno il solo scopo, con la suola e la leggerissima tomaia, di proteggere i piedi che hanno la sensazione di correre senza nulla, liberi e nudi.

- La sigla A1 appartiene alle scarpe superleggere che pesano meno di 250 grammi e sono molto flessibili. Sono poco ammortizzate ed adatte alla corsa veloce che non necessita di particolare appoggio da parte delle scarpe o un buon livello di ammortizzamento, sebbene sia fondamentale sceglierle se non si pesa oltre i 65 kg per gli uomini e i 45 kg per le donne. È importante usarle solo durante la gara per godere della sensazione di avere piedi alleggeriti e protetti.

- Le scarpe intermedie appartengono alla categoria A2 e sono quelle che vengono di solito utilizzate durante gli allenamenti di corsa. Sono scarpe abbastanza leggere, dai 250 grammi ai 300 grammi e permettono un giusto livello di ammortizzamento. Per questo motivo sono usate anche durante le gare che non necessitano un ritmo veloce e per di più sia da atleti considerati "leggeri" che quelli considerati "pesanti".

- Le scarpe della categoria A3 sono quelle a massimo ammortizzamento. Con il loro peso che supera i 300 grammi, presentano un dislivello tra avampiede e tallone che serve per mantenere equilibrio, ammortizzare l'impatto col suolo e sono adatte a tutti i podisti e in particolare anche a quelli "pesanti". Sono le scarpe che possono essere usate un po' da tutti e per questo definite anche neutre.

- Le scarpe della categoria A4 sono quelle definite stabili. Sono scarpe particolari che pesano anche oltre 300 grammi, ma sono studiate apposta per chi ha dei problemi nell'appoggiare il piede ed in particolare nella pronazione. La pronazione costituisce il modo in cui poggiamo a terra il piede e le persone con problemi di pronazione sono quelle che lo poggiano "eccessivamente" caricando il lato interno del piede. Le scarpe della categoria A4 sono fondamentali per la fase di ammortizzamento e quella di pronazione durante la corsa e anche per la camminata.

Altre categorie di scarpe

- Le scarpe trail running, appartenenti alla categoria A5, sono in realtà le scarpe da sterrato. Esse sono molto leggere e impermeabili adatte a correre e camminare nei tratti non uniformi di montagna, aiutando il movimento del piede in salita e in discesa di modo da evitare traumi al collo del piede e ai tendini. Sono molto pesanti, ma hanno delle rifiniture particolari per aiutare i movimenti e la frenata soprattutto in discesa. Le soles hanno degli incavi particolari che permettono alla terra di non attaccarsi e inoltre sono realizzate in materiale antiscivolo.

- Le scarpe di categoria A6 sono scarpe tipicamente da jogging che si trovano in peso e modello differenti ma sempre con una qualità che punta ad un buon ammortizzamento e appoggio del piede.

- Le scarpe chiodate vengono indicate con sigla A7 e A8 e sono scarpe specialistiche adatte a particolari tipi di corsa su pista. Le scarpe appartenenti alla categoria A8 hanno pesi e volumi diversi a seconda della tipologia di corsa e di pista che abbiamo a disposizione.

scarpe running

In questa pagina parleremo di :

La corsa

Bisogna saper correre

Le scarpe running

Com'è fatta la scarpa running

La corsa



Tra gli sport più comuni c'è sicuramente la corsa. Vari esperti evidenziano come questo tipo di attività fisica possa garantire al nostro corpo un consumo di grassi notevole e soprattutto è considerato lo sport più completo. Questo perché la corsa stimola praticamente tutte le parti del corpo, non c'è insomma nessun muscolo fermo quando ci si dedica alla corsa. Diventa quindi importante poter correre per perdere qualche chilo in eccesso e soprattutto mantenersi in forma. Ovviamente purché questo tipo di attività fisica sia funzionale nella perdita di peso è necessario come tutti i tipi di sport integrare come sempre una dieta equilibrata. Non ha

quindi alcun senso praticare la corsa se poi quando si ritorna a casa si decide di mangiare praticamente di tutto. Spazio ad un'alimentazione sana e corretta integrata perfettamente alla corsa. Questo del cibo non è un aspetto da sottovalutare, non esistono sport miracolosi che da un giorno all'altro garantiscono un fisico asciutto ed in forma. Il binomio da dover seguire è sempre quello di corretta alimentazione e attività fisica.

Bisogna saper correre

La corsa può essere sicuramente uno degli sport più faticosi, molti si fermano al primo ostacolo e la considerano praticamente odiosa. Il problema è da riscontrare principalmente nel modo di correre. Chiaro che se si tratta della prima volta che ci si cimenta con la corsa non si può pensare di saper muoversi subito con scioltezza e soprattutto avere fiato. E' proprio quest'ultimo l'aspetto più difficile da tenere sotto controllo. Durante le prime corse l'ossigeno sembra mancare praticamente dopo i primi passi, ecco che allora



per effettuare una buona corsa è fondamentale seguire un percorso graduale. Non pensate insomma di recarvi subito in un posto montuoso e di correre velocemente. Il primo step è correre per pochi minuti, in modo piuttosto leggero e se è possibile in un parco, evitate insomma di correre per le strade inquinate. Per circa tre volte a settimana provate quindi a correre, dopo le prime volte aumentate il passo e anche il tempo di percorrenza e noterete subito che ora il vostro fisico sarà in grado di sopportare tale sforzo. La corsa non è però uno sport per tutti, chi ha problemi cardiaci, alla schiena o alle ginocchia non può assolutamente praticare tale attività fisica. E' quindi importante prima sottoporsi ad una visita medica prima di iniziare a correre, altrimenti rischierete solamente di peggiorare la vostra situazione.

Le scarpe running

Nel praticare la corsa c'è però un aspetto da non sottovalutare: le scarpe running. Molto spesso si decide di andare a correre con un qualsiasi tipo di scarpa da ginnastica, un errore però gravissimo perché si rischia di creare solo problemi al vostro corpo. E' quindi fondamentale affidarsi alle scarpe running e oggi giorno esistono varie marche che garantiscono funzionalità ed efficienza. Non tutte le scarpe running sono uguali esistono infatti ben sette tipi: le Minimaliste A0 che pesano circa dai 150 ai 300 grammi e sono scarpe leggere che garantiscono una posizione biomeccanica ottimale del piede correggendo anche problemi di postura; le Superleggere A1 pesano meno di 250 grammi e sono le ideali per i corridori professionisti e molto leggeri grazie alla grande flessibilità; le Intermedie A2 pesano tra i 240 e 295 grammi e sono dotate di ottimi ammortizzatori; le Massimo ammortizzamento A3 superano i 300 grammi di peso e garantiscono un grande comfort grazie al potere elevato ammortizzante; le Stabili A4 sono scarpe che correggono i problemi di pronazione e garantiscono una forte stabilità durante la corsa; le Trail running A5 sono perfette per chi ama correre in montagna e garantiscono imperecibilità al piede; le Chiodate-Specialistiche A8 si tratta di scarpe running che includono vari modelli campestre e quelli relative alle categorie specialistiche. Insomma le scarpe running sono davvero tante, bisogna saper scegliere anche quella più adatta al proprio peso e al proprio stile di corsa.

Com'è fatta la scarpa running

Com'è fatta la scarpa running? Essa è formata principalmente da quattro parti: la tomaia è la parte esterna della scarpa e di solito è realizzata in materiale sintetico e traspirante; l'intersuola è dove è inserito l'ammortizzamento anteriore e posteriore della scarpa e il sistema di stabilità al centro della scarpa; il retro piede è la parte dove poggia il tallone, è molto resistente e soprattutto confortevole; il battistrada è la parte che poggia sul suolo quindi deve garantire aderenza e trazione. Di solito le scarpe running sono facilmente usurabili, c'è insomma un limite di utilizzo di tale scarpa. Per chi è un corridore esperto la scarpa running non deve mai superare i mille chilometri, ovviamente qui i chilometri sono importanti anche per differenziare le varie scarpe. Ci sono scarpe running che si possono utilizzare per pochi chilometri, per medi o per tanti chilometri. Qui è da tenere presente anche il tipo di marca, chiaro che il prezzo elevato di una scarpa running indica una maggiore qualità del prodotto, se si ha intenzione di utilizzare scarpe più economiche è normale che ci sia la necessità di cambiarle molto spesso.