

training muscoli

LE PAROLE DA SAPERE

Endurance e VO2MAX agli sport di resistenza

Si parla di sport di resistenza (o di *endurance*) spesso il termine *capacità o potenza aerobica*, cioè la capacità del nostro organismo di produrre energia utilizzando l'ossigeno ottenuto attraverso la respirazione. Il termine aerobico indica, in un processo chimico che avviene in presenza di ossigeno. Un'elevata capacità aerobica (75 ml/kg/min) rappresenta la principale caratteristica che permette agli atleti di resistenza di eccellere. Un termine di cui si sente spesso parlare è il *massimo consumo di ossigeno o VO2MAX*. Il VO2MAX indica la massima quantità di ossigeno che il nostro organismo può consumare. Esso viene espresso in termini di litri di ossigeno per minuto) o relativo al peso corporeo (millilitri di ossigeno per minuto per chilogrammo di peso corporeo). Il VO2MAX viene paragonato alla cilindrata di un motore: maggiore è il volume, maggiore sarà la potenza espressa. Per questo si sente parlare di VO2MAX soprattutto nello sport di resistenza. Non bisogna dimenticare che questo parametro è, in assoluto, un indice generale di efficienza del sistema circolatorio. Il fatto di avere un basso VO2MAX non si svolge attività fisica è preoccupante e può indicare scarsa efficienza del nostro sistema cardiocircolatorio.

È stato scoperto che l'allenamento per la preparazione invernale, a patto di non eliminare completamente le uscite di corsa.

Palestra, altre attività
Spiegati brevemente i vantaggi e gli svantaggi del cross-training, è più facile rispondere anche a coloro che chiedono se, per il podista, è possibile ed utile praticare i vari corsi (spinning, step, aerobica, etc.) che propongono le palestre di fitness. Ovviamente, qualsiasi attività cardiovascolare può essere inserita nell'allenamento invernale del podista. La precauzione più importante, tuttavia, non risiede tanto nel tipo di attività che si pratica, quanto nell'intensità con cui viene svolta. Essendo, infatti, l'allenamento invernale dedicato alla costruzione delle cosiddette capacità aerobiche di base, l'intensità dello sforzo è, solitamente, medio-bassa. Gli esercizi cardiovascolari ad intensità elevata tendono, invece, ad anticipare la condizione di forma, effetto collaterale inopportuno se le gare sono programmate dopo due o tre mesi. Ben vengano, quindi, anche le numerose attività che propongono i centri fitness, ma attenzione a modularne l'intensità in modo da non renderle troppo intense. Per il lavoro duro ci sarà tempo.

**Responsabile scientifico del Centro ricerche per lo sport Mapei. Docente della facoltà di Scienze Motorie all'Università degli Studi di Milano*

LIBRI

Consigli, suggerimenti e trucchi per le signore che amano correre

MAURIZIO ACERBI

Tra i numerosi libri dedicati al mondo della corsa, ce n'è uno, uscito in Italia di recente, particolarmente interessante perché pensato esclusivamente per l'universo femminile. Si intitola **Run for Life - Guida alla corsa per le donne come te** (edito da Kenness Publishing) ed è stato scritto da Sam Murphy, una delle più autorevoli autrici di salute e fitness del Regno Unito, direttrice di «Personal Best», agenzia di consulenza per il benessere fisico con la quale fornisce valutazioni sulla forma fisica, programmi d'allenamento e personal training. La Murphy è una innamorata della corsa, con all'attivo alcune maratone e gare su distanze fino a 160 km. Chi meglio di lei, perciò, poteva preparare questo manuale il cui scopo non è tanto quello di avvicinare le donne alla corsa, quanto di tenerle legate ad un mondo che se affrontato nella maniera sbagliata può scoraggiare ed invogliare ad un rapido abbandono? Perché basta sfogliare una qualsiasi rivista femminile per scoprire come la corsa sia vista solo come uno dei rimedi principali per perdere peso e riacquistare peso forma, trascurando il fatto che correndo armati di una scarsa conoscenza degli elementi basilari, e con consigli sbagliati, si rischia di farsi più danno che bene, mentre con un approccio giusto i benefici che se ne trarranno saranno certamente superiori rispetto al semplice dimagrimento.

Contate sul sostegno di qualcuno, siate sempre pronte, siate realistiche, siate positive, annotate tutto, premiatevi, sono le sei regole di



LADIES La corsa al femminile (nella foto una gara in pista) è in crescita

base, o trucchi, per trasformarsi da «tapasciona» ad atleta in erba, consigli che dovrebbero valere per tutti i podisti e che la Murphy sviluppa adattandoli al gentil sesso. Un libro che, per quanto concerne i consigli fondamentali per avvicinarsi alla corsa, non si discosta dagli altri: la scelta dell'abbigliamento (soprattutto delle scarpe) e degli accessori, le tecniche di corsa, l'importanza di un adeguato riscaldamento e defaticamento per prevenire gli infortuni e la loro eventuale cura, la nutrizione, e via dicendo, sono argomenti che ogni buon testo che si occupa di running sviluppa al suo interno.

Ciò che non troverete negli altri libri è la parte dedicata esclusivamente all'universo femminile: dal come riuscire a districarsi tra i mille impegni quotidiani (il lavoro, i bambini, i mestieri di casa) al comportamento da adottare durante la gravidanza e dopo il parto, dall'alimentazione più corretta agli accorgimenti ideali per mantenere il proprio peso forma. E ancora, la menopausa, la pillola, la corsa dai cinquanta in su. Non poteva mancare l'inevitabile tabella che vi consentirà, in sette settimane, di correre per 20 minuti filati anche se, con un pizzico di coraggio in più (soprattutto se non si è completamente delle sedentarie) il traguardo potrà essere conseguito in minor tempo.

La cosa fondamentale di ogni tabella (e che la Murphy giustamente sottolinea) è quella di non trasformarla in un'ossessione. Ogni indicazione deve essere presa come tale, non come il comando di un rigido caporale che vi impone ritmi e lavori che il vostro fisico non è in grado di compiere; se sentite di essere pronte allora procedete alla settimana successiva, altrimenti ripetete senza problemi il programma di quella in corso, senza strafare. Così come, se vi sentite particolarmente allenati e non fate fatica a svolgere i minuti proposti, non dovrete certo sentirvi «in colpa» per aver saltato una settimana ed essere passate a quella successiva, bruciando le tappe. L'importante è ricordarsi che non vi è miglior medico del vostro corpo e non vi è consiglio migliore di ascoltarlo sempre con attenzione.