

COME COMINCIARE (O RICOMINCIARE) A CORRERE

Vi sono diversi piani di allenamento per coloro che iniziano a correre. Quello più redditizio del Dr. Arcelli consiglia di iniziare con pochi minuti per aumentare gradatamente la durata della corsa. Ad ogni fascia di età viene attribuita la "dose" di corsa più adatta. Chi invece è in soprappeso o ha problemi deve iniziare col cammino o con la bicicletta. Una visita medica, un buon paio di scarpe e l'orario giusto sono gli ingredienti per correre in salute.

A chi comincia a correre viene spesso consigliato il "sistema svizzero", quello in cui si alterna un tratto di cammino con uno di corsa. Durante la prima settimana si deve avvicinare per 10 volte un minuto di cammino e uno di corsa. In seguito, di settimana in settimana, si deve aumentare di un minuto ogni momento di corsa, fino ad arrivare nella quarta settimana a 4 minuti di corsa per 4 volte inframmezzati sempre da un minuto di cammino.

I consigli del Dr. Arcelli

Il Dr. Arcelli, autore di numerose pubblicazioni sulla corsa, al contrario, è dell'opinione che non sia il caso di smettere e di ricominciare a correre per tante volte. Egli, invece, consiglia di fare, fin dalla prima volta, un solo tratto di corsa, di durata crescente e ad un'intensità molto blanda, tale da non obbligare il corridore a parlare a monosillabi, ma, anzi, tale da consentire di chiacchierare tranquillamente.

Una proposta per tutte le età

Ad un ventenne si consiglia di fare fin dalla prima seduta 18 minuti di corsa e, poi, di aumentare di 6 minuti ogni volta. Per un trentenne i minuti iniziali sono 12, con un aumento di 4 minuti ad ogni seduta. I quarantenni devono cominciare da 6 minuti, salendo di 2 minuti e mezzo per volta, mentre per i cinquantenni il dosaggio iniziale è di 4 minuti e l'incremento di 1 minuto e mezzo ad allenamento. E' bene che le sedute non siano più di tre per settimana, salvo che si sia in vacanza e che si possa riposare bene. Il primo obiettivo deve essere quello di correre per un'ora di fila.

La corsa non vale per tutti

Non tutti, per la verità, riescono subito a correre senza avere il "fiatone", specie se sono avanti con l'età, hanno vari chili di troppo e, magari, sono fumatori. A loro si consiglia di cominciare a camminare e/o pedalare, sempre badando a non avere una respirazione affannosa e di riprovare a correre soltanto dopo alcuni mesi o dopo qualche settimana.

Alcuni consigli pratici

Per tutti, in ogni caso, è utile andare dal proprio medico per assicurarsi di essere idonei alla pratica sportiva. Poi è il caso di comprarsi un paio di scarpe da corsa, non certo fra le più costose. D'inverno è il caso di preferire gli orari più caldi, mentre d'estate il primo mattino o la sera, meglio se in mezzo alla natura. I percorsi devono essere piani, con superfici senza buche e senza sassi; con le scarpe adatte, l'asfalto può andare bene. Non è il caso di correre sulla sabbia asciutta, e anche sul bagnasciuga è bene mettere le scarpe.