



Outdoor o Indoor? COMUNQUE SIA corri!

Ora che la stagione è fredda, meglio **correre all'aperto o sul tapis roulant?** Ecco **i tanti pro e i pochi contro** di entrambe le attività: il bello è che **come scegli, non sbagli!**

di BEPPE CECCATO

Con l'arrivo dell'inverno il dilemma per un runner è sempre lo stesso: uscire al freddo o rifugiarsi in palestra e usare il tapis roulant? Anche l'uomo più determinato può vacillare quando infila le scarpe da jogging la mattina presto, al buio e sotto zero.

A questo punto la **domanda viene spontanea: c'è qualche diversità tra la corsa open air e quella sul tapis?** Correndo dentro una stanza le mie prestazioni si riducono? «Per molti aspetti tra la corsa indoor e quella outdoor non c'è molta differenza: **la dinamica e il gesto sono la stessa cosa**», spiega Pierluigi De Pascalis, 42 anni, docente a contratto presso le Università di Foggia e Urbino dove insegna, tra le altre materie, Didattica del Fitness. De Pascalis è anche autore di una decina di libri tecnico-scientifici, tra questi *La scuola di fitness*, ed è anche fondatore di NonSoloFitness, azienda di formazione professionale presente in 15 città italiane. «Entrambi sono sistemi inerziali: **il tapis roulant si muove con moto rettilineo uniforme e così è anche quando si corre sul "pianeta terra"**: se riesci a immaginare un enorme tapis roulant, lungo una decina di campi da calcio, e ci si corre sopra, non avendo riferimenti, non si ha la percezione che questo si stia muovendo».

■ AL CHIUSO O ALL'APERTO, CHE DIFFERENZA C'È? ■

Aria e raffreddamento. Dice De Pascalis: «Quando si corre in esterno si attraversa una massa d'aria in continuo movimento, e questo è importantissimo perché serve a raffreddare l'organismo visto che durante l'attività fisica la temperatura corporea aumenta. Il nostro corpo reagisce con la sudorazione: ogni grammo di acqua che evapora è in grado di raffreddare di un grado centigrado una massa d'acqua di circa mezzo litro. È dunque un sistema molto efficace di raffreddamento». Quindi **si corre nella natura la nostra termoregolazione funziona meglio, il rischio della corsa in palestra o a casa - ancor di più perché le stanze sono più piccole - è che non ci sia un sufficiente ricambio d'aria per permettere un adeguato raffreddamento del corpo, con conseguente e sensibile calo di prestazioni.** «Ma se in palestra o in casa il sistema di aerazione funziona bene, il problema non si pone».

Salite e discese. Questa volta il punto a favore va al tapis roulant. «Se decido di fare un allenamento con strappi costanti in salita, con il tapis posso programmarlo, per esempio, per 10 minuti e a una determinata pendenza. Alla fine dell'esercizio, la posizione del tapis ritorna in piano. **In questo modo si evitano le discese, non particolarmente indicate per le articolazioni.** All'aperto è un po' difficile allenarsi in questo modo. A meno che non si abbia la fortuna di trovare un percorso adatto. Resta, comunque il problema della discesa che, in questo caso va per forza affrontato».

Ammortizzazione e terreno. In entrambi i casi, per correre bene, evitando di farsi male, bisogna avere l'attrezzatura giusta. «**Per l'indoor un tapis roulant con un'ottima ammortizzazione, in modo che l'impatto con il piede sia il meno traumatico**



possibile, per l'outdoor bisogna acquistare un ottimo paio di scarpe e poi scegliere il terreno sui cui allenarsi, evitando per quanto possibile il cemento e l'asfalto». **La corsa in esterna ha anche un vantaggio in più:** «Il runner in questo caso avrà anche benefici stimoli propriocettivi, con un conseguente miglioramento della muscolatura, ben sollecitata, e anche del sistema nervoso, visto che il piede percepisce le variazioni del terreno e la differenza del nastro che ha un appoggio costante e uniforme».

Vento e fenomeni atmosferici. Allenarsi al chiuso annulla tutti i fenomeni atmosferici che possono influire sul training. All'aperto **«si devono fare i conti con una pioggia improvvisa o un forte vento contrario che possono rompere» la velocità e la concentrazione.** Personalmente, preferisco correre all'aperto, magari accompagnato da una pioggia leggera, una condizione ottimale per un runner».

Monotonia. «Questo aspetto incide molto sulla percezione della stanchezza. Se ci si annoia mentre si sta allenando, si è più portati a un calo della concentrazione e a una maggiore sensazione di arrendevolezza», spiega sempre De Pascalis. Se la testa cede, c'è ben poco da fare. «Quando ti assale la noia, sul tapis roulant ci si arrende subito (basta premere "stop" e scendere), se si è fuori, ci sarà più possibilità di resistere, perché si deve tornare a casa. Senza dubbio il tapis è più monotono.

Anche "in natura", però, può esserlo: io che adoro correre, cerco di cambiare percorso sempre. Allenarsi in un ambiente nuovo fa passare il tempo, la testa è sgombra e la stanchezza passa in secondo piano».

SALUTE DEL RUNNER

Quando usare il tapis roulant. L'uso del "nastro" è indicato nel caso di particolari frangenti atmosferici negativi, dando per scontato che il tapis sia posizionato in una stanza salubre, ben ventilata e con una temperatura ideale per la stagione. «Correre in città la sera al freddo e con una elevata concentrazione di smog è più nocivo che salutare. Stesso discorso d'estate, quando fa molto caldo: temperature elevate unite a una forte umidità sono un fattore di rischio, perché il corpo non riesce a disperdere il calore. C'è una formula che si può usare per capire se è il caso o meno correre all'aperto. Se la somma della temperatura ambiente e del grado di umidità si avvicina o supera quota 100 (per esempio, 35 gradi e 65 per cento di umidità), meglio scegliere il tapis».

Traumi. In questo caso non ci sono differenze. Si corre ascoltando le esigenze del proprio corpo. «Anche se ho buone scarpe o mi alleno su un ottimo tapis, ma sono in sovrappeso, mi espongo al rischio di farmi male.

L'ideale è correre quattro volte alla settimana per 45 minuti e nei due giorni restanti fare sedute leggere in sala pesi utili per armonizzare il corpo

Bisogna andare sempre per gradi dice De Pascalis. «Correre due ore al giorno impone una forte sollecitazione cardiaca, articolare, stress dei radicali liberi dell'ossigeno (l'ossigeno respirato si lega infine con l'idrogeno formando acqua, una parte, il 2% di questo diviene una specie reattiva appunto i radicali liberi). In sé non sono un elemento malevolo, ma possono portare a ossidazione del colesterolo, danni cardiovascolari, in alcuni casi, favorire la nascita di alcune neoplasie». Al contrario, se fatta con criterio «la corsa è un toccasana: studi dimostrano come la corsa prevenga formazioni tumorali (nella donna soprattutto alla mammella, nell'uomo al colon).

Frequenza settimanale. Per godere di tutti i benefici che la corsa dà non bisogna esagerare con l'allenamento. Spesso, quando ci si avvicina al running si è portati a correre sempre di più. Una spiegazione scientifica c'è: l'attività libera endorfine che fanno sentire bene e stimolano ad aumentare il lavoro, come una droga. «Tralasciando l'agonismo, che in sé non è salutare, dedicarsi, per esempio, alle ultramaratone, a lungo andare, causa sforzi così intensi che accorciano la vita. Uno studio, appena uscito, mette in relazione la quantità di chilometri percorsi settimanalmente (80/120 km) alla aumentata possibilità di divorzio» scherza De Pascalis.

Tornando alla corretta frequenza di allenamento: «il minimo per avere un beneficio sono 25 minuti di corsa con la frequenza al 60/70% del proprio battito della propria frequenza cardiaca massima (220-età=FCM) tre volte a settimana, facendo attenzione a non tenere sempre lo stesso ritmo. Bisogna spezzarlo con ripetute, fartlek, cambi di velocità. L'ideale è 4 volte a settimana per 45 minuti e due giorni in sala pesi per sedute leggere ma utili ad armonizzare il corpo (pettorali, braccia e addominali), includendo anche delle serie di plank».

Abbigliamento. Sia che vi dedichiate alla corsa indoor sia a quella outdoor il suggerimento è di non coprirsi mai troppo. «Vedo molti in palestra che corrono con la felpa con

il collo alzato, pensando (erroneamente) che aumentando la sudorazione si riesca a perdere peso più velocemente. Anche fuori, d'inverno, è meglio non coprirsi troppo, indossando indumenti tecnici, che abbiano un buono scambio di calore. Correre al freddo intenso aumenta il rischio di uno shock termico se si passa direttamente in un ambiente caldo. Per questo, quando si sta arrivando al termine della sessione d'allenamento, meglio rallentare il ritmo. Riducendo l'intensità il corpo riuscirà a raffreddarsi e lo scambio termico tra l'esterno e l'interno sarà meno traumatico».

Stretching? Prima o dopo? De Pascalis sull'argomento è piuttosto scettico: «Sicuramente non prima e a freddo, si allunga il muscolo rischiando di aumentare le probabilità di un trauma. Il mio suggerimento è quello di partire gradualmente: prima correre lentamente, quindi andare in frequenza di lavoro per finire altrettanto lenti. Al termine del training, se questo è durato 25/30 minuti si possono anche allungare i muscoli. Se, invece, si corre per 2/3 ore e i muscoli sono stati sottoposti a un forte stress, sono parzialmente compromessi, meglio evitarlo perché sottopondoli a ulteriori stress, si rischiano lacerazioni. Anche il sistema nervoso, altrettanto affaticato, potrebbe non reggere il dolore quando si allunga troppo, facendo superare i limiti di sicurezza». Insomma, lo stretching statico non serve a molto: «Diverso è lo stretching dinamico e balistico, che per avere efficacia deve essere ripetuto più volte in un giorno».

Alimentazione. «Prima della corsa l'ideale è fare una colazione o uno spuntino con apporto di carboidrati. Se si deve uscire la mattina presto, e per mangiare ci si deve alzare all'alba, per un'ora di allenamento si può sopprimere una bustina di gel. Se l'allenamento è più pesante (sciate giornaliere oltre l'ora di training) vanno bene carboidrati anche dopo lo sforzo (maltodestrine, non fanno male)».

Dopo una lunga sessione sul tapis roulant, per salvaguardare la colonna vertebrale, è bene evitare la sauna o gli allenamenti con grossi carichi

Avvertenze per il tapis roulant. «Se fate 40 minuti di corsa con il tapis, subito dopo non andate in sauna (molti lo fanno convinti di depurarsi, invece perdono altri liquidi) e nemmeno in sala pesi per lavorare con grossi carichi. Con la corsa i cuscinetti tra le vertebre si riducono temporaneamente di volume. Se, in questa condizione, vado a sollevare pesi o faccio uno squat, aumento la possibilità di fare male alla colonna vertebrale». Per una corretta corsa indoor, poi, non dovete appoggiarvi all'impugnatura del tapis roulant: «Vanificherebbe l'effetto dell'allenamento perché è come se vi faceste trascinare da un'auto».

Consigli per acquistare un tapis roulant. Non tutti sono uguali. Normalmente nelle buone palestre ci sono buoni "nastri", con una corretta ammortizzazione. «Spesso mi chiedono cosa devo guardare al momento dell'acquisto di un tapis roulant. La mia risposta è: il prezzo. Un buon tappeto è una macchina complessa e non può costare poche centinaia di euro». Innanzitutto, bisogna guardare l'efficienza del motore e questa si misura in base a chi lo usa. La potenza si determina in base al peso di chi corre e al tempo di utilizzo. Un motore di qualità non si deve mai scaldare troppo e non deve avere consumi elevati di energia elettrica. Le dimensioni fisiche del nastro sono indicate da una Direttiva dell'Unione Europea che stabilisce una larghezza minima di 40 cm e una lunghezza di almeno 120 cm. «Per chi lo usa per la corsa, consiglio una lunghezza di sicurezza di 1 metro e 40 cm meglio ancora un metro e mezzo. Anche qui dipende dall'altezza di chi lo usa e, dunque, dall'ampiezza della falcata di corsa». Infine, dove posizionarlo: «Il tapis roulant non deve avere una parete alle spalle e tanto meno uno specchio. Se per una qualsiasi ragione si cade, si finisce inevitabilmente all'indietro e rischiando di battere la testa. La parte frontale può, dunque, essere avvicinata a una parete in modo da lasciare dietro lo spazio maggiore. Verificate che ci sia la cinghia di sicurezza a cui legarsi».

SCARPE

			
ASICS	BROOKS	MIZUNO	SAUCONY
ASICS GLIDERIDE Modello ben ammortizzato, grazie a una tecnologia (Guidesole) nella suola che riduce il carico muscolare. La parte anteriore rigida e la suola ricurva aumentano l'efficienza. Prezzo: 160 euro.	BROOKS ADRENALINE GTS20 All'ottima ammortizzazione si unisce il GuideRails, sistema di supporto olistico che protegge le articolazioni, evitando i movimenti in eccesso. Prezzo: 140 euro.	MIZUNO WAVE SKYRISE Pensata proprio per i runner che vogliono una scarpa super ammortizzata ma in grado di garantire grandi prestazioni. Prezzo: 140 euro.	SAUCONY TRIUMPH 17 Il modello Massachusetts è stato alleggerito grazie a un nuovo materiale ammortizzante resistente ai cambi di temperatura. Ottimi il comfort e la calzatura. Prezzo: 170 euro.

ABBIGLIAMENTO INVERNALE

			
TOMMY	REWOOLUTION	MIZUNO	MIZUNO
REWOOLUTION LEGGINGS JOHNNY In coordinata la casa biellese propone anche i leggings, sempre in tessuto tecnico di lana Merino Jersey. Sono leggeri e perfetti da indossare sotto pantaloni leggeri. Prezzo: 90 euro.	REWOOLUTION SHIRT Una maglia tecnica e traspirante a maniche lunghe perfetta da usare come primo strato. In lana Merino Jersey è molto performante in termini di leggerezza e rapidità di asciugatura. Prezzo: 100 euro.	MIZUNO VIRTUAL BODY G2 Maglia e pantalone con dettagli riflettenti, assicurano ottime performance. Generano calore, assorbono l'umidità e dispongono di una funzione antibatterica e deodorante. Prezzo: 72 euro (maglia), 65 euro (pantalone).	MIZUNO MIDS SOCK E LIGHT WEIGHT GLOVE Il calzino, sempre con la tecnologia termoregolatrice Breath Thermo, ha un'imbottitura di protezione sul piede e sullo stinco. I guanti, sempre dello stesso materiale, sono superleggeri e traspiranti. Prezzo, per entrambi: 25 euro.

TAPIS ROULANT

			
Ammortizzato	Connesso	Salva articolazioni	Quaranta programmi
BOWFLEX BXT326 Nastro di corsa (superficie 53 cm x 152 cm) con struttura a triplo strato (spessore mm 2,5) e tavola reversibile, che si può girare una volta consumato il primo strato. Ottimo il sistema ammortizzante con 5 zone, 3 anteriori e 2 posteriori di assorbimento differenziato. Curata la dotazione di accessori e il multimediale. Prezzo: 2.999 euro.	FASIS F 10.6 HRC Questo tapis roulant prodotto dall'azienda friulana, ideale per l'home training, ha un nastro di corsa oversize (55 cm x 153 cm) e un motore da 3,5 hp che consente di raggiungere la velocità di 22 km/h. Connessione Bluetooth con app dedicata. Prezzo sul loro sito fasis-sport.it: 1.990 euro.	KETTLER TRACK S10 Pieghevole, il piano di corsa (55 cm x 153 cm) è montato su elementi con una struttura a microsfere agglomerate di grandi dimensioni che assorbono l'impatto dei piedi e ritornano nella posizione originale in maniera elastica, creando un effetto rimbalzo che rimanda energia alle articolazioni. Bluetooth per app e smart watch. Prezzo: 2299 euro.	TOORX CHRONO LINE TRX200 Un marchio di casa Garlando, pensato per la casa (è pieghevole). Ottima la superficie di corsa (55 x 153 cm, spessore del nastro 2,5 mm) e il sistema di ammortizzazione. Oltre 40 programmi di corsa, sistema Bluetooth intelligente integrato consente di usufruire di app dedicate. Prezzo: 1.899 euro.