

# *Le GUIDE di* **RUNNER'S WORLD**

**ED**  
EDISPORT

LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO



## **CUORE** **sotto** **controllo**

- » **Scopri la tua cilindrata**
- » **Tutto sulle pulsazioni**
- » **Come usare il cardio**

# MEGLIO CARDIO CHE MAI

**Le tabelle d'allenamento sono ottime guide per la gestione del tuo running, ma se vuoi sapere se stai correndo al ritmo giusto hai bisogno di qualcosa di più. Cioè di un cardiofrequenzimetro. Ecco perché devi usarlo**



**C**hi comincia a correre sente da sempre la necessità impellente di acquistare, con l'indispensabile paio di scarpe, altri accessori generalmente ritenuti imperdibili (e invece decisamente inutili) come la fascetta (o i polsini) tergisudore oppure il contapassi. A seguire, la preoccupazione maggiore di un principiante è poi legittimamente rivolta alla tenuta delle gambe o alla mancanza di "fiato". Parlargli dunque della sua frequenza cardiaca, argomento indubbiamente importante (se non cruciale) sarebbe proporre una materia

troppo complessa in un momento di scelte semplici. Una volta diventato un runner più evoluto, però, sarà bene che il neo corridore incominci a capire qualcosa di più del funzionamento del suo "motore", per poterlo utilizzare al meglio, preservandolo da qualsiasi imprevisto e magari addirittura potenziandolo.

La tendenza generale, invece, è che una volta acquisita una minima autonomia di corsa si proceda di conserva affidandosi alle sensazioni personali, senza ricercare altri riscontri, in allenamento o in gara, se non quelli cronometrici. Ci sono addirittura

runners in attività da moltissimi anni che non hanno la più pallida idea di quale possa essere il loro vero potenziale e vanno avanti allenandosi empiricamente, con indicazioni di riporto.

È un po' come riuscire a superare i centomila chilometri con un'automobile di cui non si conosca la cilindrata e che non disponga di spie di segnalazione né di un contagiri, ma solo del contachilometri: situazione indubbiamente paradossale, in cui la cura del motore - e la sicurezza del mezzo - è affidata esclusivamente all'intuizione del conducente.

**EXPANDER** **SECTOR**

In una pratica della corsa meno grossolana di quella descritta è dunque auspicabile che il runner - principiante o evoluto che sia - impari a conoscere meglio se stesso per consolidare e ottimizzare sempre più il suo stato di forma. La maniera più semplice per acquisire dati personali maggiormente oggettivi è quella di munirsi di un *cardiofrequenzimetro*. Un accessorio che per troppo tempo è stato considerato un gadget per principianti danarosi oppure un utile strumento per la miglior finalizzazione degli allenamenti da parte dei soli atleti d'élite. Oggi il cardiofrequenzimetro è invece da considerarsi indispensabile per qualsiasi runner. Un modello di base costa relativamente poco, in qualche caso anche molto meno di un paio di scarpe da corsa, e il suo utilizzo è piuttosto semplice anche per chi generalmente ha scarsa dimestichezza con le attrezzature elettroniche. Adottato da tempo nel mondo del ciclismo, dove un'altissima percentuale di praticanti tiene d'occhio la propria frequenza cardiaca per modulare lo sforzo e gestire al meglio le uscite in bicicletta, il cardio è ancora poco apprezzato dai runners che forse lo ritengono sprecato per le loro percorrenze relativamente brevi. «Ma sbagliano e non sanno cosa perdono - dice Dario Speranza, runner di lungo corso -. Io ho scoperto il cardiofrequenzimetro tardi, dopo anni in cui ero andato "a sensazione". Era un regalo e in occasione di una gara su un percorso

# D<sup>+</sup>R

## **D** Cos'è la frequenza cardiaca e perché misurarla?

**R** La frequenza cardiaca (FC) è una funzione vitale, come la temperatura corporea, la pressione arteriosa e la frequenza ventilatoria. Tutte le funzioni vitali sono oggi misurabili con strumenti semplici. La frequenza cardiaca viene calcolata in numero di battiti cardiaci al minuto (bpm: battiti per minuto). La frequenza cardiaca a riposo di un adulto è di circa 70 battiti al minuto nell'uomo e di circa 75 nelle donne. Un runner allenato può scendere sino a 50 battiti (i campioni anche meno). La frequenza cardiaca massima (FCM), invece, cala con l'età. Conoscere la frequenza cardiaca massima è fondamentale per

programmare gli allenamenti utilizzando il cardiofrequenzimetro. Sapendo, ad esempio, che la soglia anaerobica (intensità oltre la quale l'acido lattico prodotto si accumula) è intorno al 90% della frequenza cardiaca massima (tra 85% e 92% a seconda del soggetto e del suo grado di allenamento) e consente di programmare meglio gli allenamenti a ritmo medio o veloce (fondo medio, corto veloce).

## **D** Perché c'è differenza tra frequenza cardiaca maschile e femminile?

**R** Come detto, le donne evidenziano valori pulsatori superiori di 5-6 punti al minuto rispetto agli uomini. Tra i motivi che spiegano il fenomeno, il più evidente è che la donna espelle per ciascun battito un volume minore di sangue, il che costringe il suo cuore a pulsare più velocemente per assicurare la quantità di sangue necessaria.

ondulato avevo cinto la fascia al petto più per curiosità che per convinzione. Rimasi folgorato su una salita: come il respiro diventò più affannoso mi venne subito da rallentare per il timore di scoppiare. I valori che leggevo sul display del cardio mi dicevano però che avevo addirittura dei margini per aumentare la velocità. Timoroso, incrementai il ritmo. Senza quell'indicazione avrei invece sicuramente rallentato, come avevo sempre fatto ogni volta che la fatica cominciava a farsi sentire».

«In effetti molti runners sono convinti che basti sviluppare una buona sensibilità nel recepire i messaggi del corpo sotto sforzo - puntualizza il prof. Fulvio Massini, che allena gente di ogni livello in tutta Italia-, ma il feedback non può essere accurato quanto quello, preciso, che arriva da un cardiofrequenzimetro».

Il cardio, dunque. Uno strumento utile per runners di ogni livello. Abbiamo provato a identificare tre categorie di runners per i quali può esaudire esigenze diverse.

## L'ABC DELLE PULSAZIONI



**Fascia toracica** - Fascia elastica con sensore da cingere al petto. Trasmette in tempo reale al cardiofrequenzimetro i segnali che verranno codificati ed elaborati per fornire le informazioni relative al battito cardiaco.

**FC** - Frequenza cardiaca, ossia il numero di battiti per minuto.

**FC Media** - È il battito cardiaco medio durante uno sforzo fisico.

**FC Max** - Frequenza cardiaca massima: il limite

è rappresentato dal massimo sforzo sostenibile dal soggetto, generalmente per un tempo brevissimo.

**Bpm** - Il numero di battiti per minuto: è l'indice standard visibile sul display del cardiofrequenzimetro.

**Target zone** - Indica la frequenza cardiaca bersaglio, ovvero il numero di battiti per minuto sul quale impostare il proprio allenamento. Alcuni cardiofrequenzimetri consentono d'impostare un valore massimo

e minimo di frequenza cardiaca, avvisando con un segnale sonoro lo sconfinamento da tale range di valori.

**Foot Pod** - Sensore elettronico, abbinabile ad alcuni cardiofrequenzimetri, da applicare alla scarpa per misurare distanza percorsa e velocità, permettendo di elaborare tali parametri insieme a quelli di frequenza cardiaca.

**Gps** - Gli apparecchi più sofisticati sono oggi forniti di un ricevitore Gps, che può essere

incorporato o separato, che consente di ricevere indicazioni dal satellite per la misurazione di distanza percorsa, altitudine, direzione, posizione e velocità.

**Own Cal** - È la funzione che calcola il dispendio energetico in calorie durante l'allenamento.

**Own Code** - Alcuni apparecchi dispongono di una funzione relativa alla trasmissione codificata della frequenza cardiaca, di modo che non possano sorgere interferenze con altri cardiofrequenzimetri.

## Le GUIDE di RUNNER'S WORLD

### SE SEI UN PRINCIPIANTE

Seguire le indicazioni del cardiofrequenzimetro assicura a chi lo indossa di lavorare nel modo giusto per avere benefici a livello di forma fisica. Nel caso di chi muove i primi passi nel mondo della corsa, che per ovvia mancanza d'esperienza è talvolta portato a esagerare, è un ottimo strumento per tenere a freno l'entusiasmo. I principianti dovrebbero scegliere una fascia di lavoro cardiocircolatorio ottimale - in genere compresa tra il 65 e il 75% della *Frequenza Cardiaca Massima* (FCM) - e restare il più possibile su quei valori durante la loro seduta di corsa. Questi runners, che non hanno ancora sviluppato il senso del ritmo e dell'intensità dello sforzo da applicare in corsa, possono imparare molto tenendo d'occhio il display del loro cardio. «Prendere confidenza con i miei valori pulsatori mi è servito moltissimo: oggi riesco a correre anche a ritmi elevati senza mai

guardare l'orologio - dice Gianni Dellavedova, 34 anni, che corre da poco più di tre - perché so con buona approssimazione su quali frequenze sono. Anzi, qualche volta mi diverto anche a prevedere il dato che andrò a leggere».

**Prova questo** - Arrivare al livello di sensibilità di Gianni non è difficile: basta esercitarsi. Per poterlo fare devi per prima cosa determinare la tua *Frequenza Cardiaca Massima* (vedi box nella pagina a destra), poi stabilire il valore corrispondente al 75% della stessa, che sarà il limite oltre il quale non dovrai andare, infine quello corrispondente al 65%, sotto il quale dovrai cercare di non scendere. A questo punto preparati a correre per 20 minuti (vai per 10 minuti, poi torna indietro al punto di partenza). Vai in progressione fino a raggiungere quel limite massimo e una volta che lo hai raggiunto mettiti a camminare finché il valore pulsatorio non torna al li-

mite minimo. A quel punto ricomincia a correre fino a raggiungere ancora il valore massimo e poi cammina per tornare al limite minimo. Così per tutti i 20 minuti. Man mano che il tuo stato di forma migliorerà, passerai più tempo a correre che a camminare, perché impiegherai di più a raggiungere il limite superiore. Se questa esercitazione ti va a genio, andando avanti potrai incrementare il numero dei minuti, passando da 20 a 30 o più.

**Fai qualcosa di più** - Se verificare i progressi tiene alta la tua motivazione nei confronti del running, usa il cardiofrequenzimetro per monitorare il tuo stato di forma. Scegli dunque un ritmo che ti consenta di correre agevolmente e a passo regolare per un paio di chilometri, tenendo costante il valore pulsatorio. Ripeti la distanza dopo un mese: il valore sarà sicuramente più basso. Prova a fare lo stesso dopo due mesi, dopo tre, e poi dopo quattro, e appunta i



## D<sup>+</sup>R

**D** È importante conoscere il valore delle proprie pulsazioni a riposo?

**R** Sì, lo è. In particolare per i runners molto evoluti. Il controllo regolare di questa frequenza cardiaca permette loro, infatti, di giudicare la qualità dell'allenamento e, soprattutto, del recupero dallo stesso. Un aumento delle pulsazioni a riposo è segnale di probabile superallenamento. Per i principianti o per chi corre da poco il dato parrebbe dunque non rivestire particolare importanza, ma poiché la frequenza cardiaca tende ad abbassarsi con l'allenamento, il rilevamento periodico e il confronto dei valori è invece segno d'un buon adattamento del cuore allo sforzo. La frequenza a riposo va presa la mattina appena svegli, restando distesi a letto. Può essere rilevata "artigianalmente", appoggiando la mano sul cuore, oppure premendo due dita all'interno del polso sinistro o sul collo, alla giugulare, e contando

per un intero minuto. L'ideale sarebbe verificarla con un cardiofrequenzimetro, evitando movimenti bruschi preliminari e tornando disteso per qualche minuto prima di procedere al rilevamento.

**D** In genere un cardiofrequenzimetro calcola anche il consumo delle calorie. È una funzione utile? E il calcolo stesso è affidabile?

**R** Sì, è una funzione utile e sui cardiofrequenzimetri attuali è da considerarsi affidabile. Per calcolare in maniera approssimativa il dispendio energetico si potrebbe anche utilizzare la formula "1 Kcal per chilo di peso corporeo per km percorso correndo". Ossia: se pesi 70 chili e corri 10 km, bruci circa 700 Kcal. Puoi verificare l'attendibilità del cardiofrequenzimetro confrontando tale valore con quello fornito dall'apparecchio: se il risultato è in linea, potrai permetterti di calcolare il tuo dispendio energetico senza fare più calcoli complicati ma guardando semplicemente il display e, soprattutto, potrai riferirlo a tutte le altre attività sportive o ricreative, più difficili da quantificare in modo "manuale".

**EXPANDER** **SECTOR**



valori sul tuo diario di allenamento o sul Training Log su [www.runnersworld.it](http://www.runnersworld.it).

## SE SEI UN RUNNER MEDIAMENTE EVOLUTO

Se corri già da qualche anno e hai una buona base di chilometri, fatti sempre, però, in modo molto spontaneo, cioè senza riscontri, avrai dal cardio un grande aiuto per cominciare a fare dei lavori anche impegnativi. Un buon modo per usarlo è quello di stabilire un valore pulsatorio per i classici lavori medi a velocità costante (vedi tabella sotto): tenere d'occhio il display aiuterà a mantenere il ritmo uniforme, evitando di andare troppo forte, il classico errore che si commette con questo tipo di allenamenti. Un altro utilizzo auspicabile è per le uscite lunghe, quando non bisogna andare né troppo forte né troppo piano (all'incirca dal 65 al 75% della FCM, come già detto più volte e come indica sempre la tabella sotto). I runners di questa categoria, o quelli ancora più evoluti, tendono a correre troppo forte in particolare nei giorni di recupero e un cardio può essere di grande aiuto per evitarlo, garantendo in modo ottimale il ripristino della miglior condizione organica.

**Prova questo** - Il lavoro in progressione che viene proposto di seguito fa prendere confidenza con diverse fasce d'impegno cardiocircolatorio. Dopo 10 minuti di corsa molto lenta, corri 4 minuti al 70-

# Cerca la tua frequenza massima

Per il corridore debuttante che voglia verificare il valore della sua Frequenza Cardiaca Massima (FCM) la formula più semplice suggerisce di sottrarre la sua età al valore 220 (**220 - età**). Un trentasettenne dovrebbe dunque avere una FCM di 183 (220 - 37 = 183).

La formula in questione, che è il risultato di uno studio statistico proposto dal noto fisiologo svedese **Per-Olof Åstrand**, deriva da una media di valori e fornisce pertanto un dato teorico. Per questo potrebbe quindi proporre un margine d'errore importante (il che effettivamente ogni tanto accade), ma viene ritenuta utile perché dà una prima idea abbastanza precisa del potenziale dell'individuo.

Un'altra formula, che viene generalmente preferita da chi vuole un riscontro più rigoroso nel calcolo delle percentuali del battito per i diversi tipi di allenamento (o per la gara), è quella di **Karvonen**, che utilizza la frequenza cardiaca a riposo e la percentuale del lavoro come parametri aggiuntivi a quelli standard. La formula di Karvonen suggerisce dunque: **[(220 - età - frequenza a riposo) x % lavoro] + frequenza a riposo**. Dunque, per trovare il numero di battiti pari al 70% della FCM del già indicato runner di 37 anni con frequenza cardiaca a riposo di 60 battiti al minuto, si dovrà fare il calcolo in questo modo:  $[(220 - 37 - 60) \times 70/100] + 60 = 146$ . Quindi se un runner volesse fare la sua uscita di corsa lenta (FC consigliata: dal 65 al 75% della FCM, vedi tabella qui sotto) dovrebbe correre a 146 battiti al minuto.

A quella di Karvonen si potrebbero affiancare altre due formule per la determinazione della FCM, più semplici e comunque piuttosto rispondenti:

- **FCM = 208 - (0.7 x l'età)**: per un trentasettenne sarebbe di 180 (208 - 26 = 182);
- **FCM = 205 - (0.5 x l'età)**: per un quarantaquattrenne sarebbe di 183 (205 - 22 = 183).

Qualche tempo fa Runner's World Usa ha fatto testare le due formule da alcuni runners, arrivando alla conclusione che entrambe sembrano dare valori verosimili per corridori under 40. Per corridori over 40 la formula 2 sembra dare, però, risultati più accurati. Dunque è forse quella da preferire.

### AL POLSO DI ALEX SCHWAZER

Per i loro allenamenti e le gare molti campioni preferiscono affidarsi al cardiofrequenzimetro anziché al cronometro, ritenendo più utili le informazioni relative alle pulsazioni che quelle riferite ai ritmi di corsa

## Allenarsi e gareggiare con un cardiofrequenzimetro

Ci sono due semplici, interessanti ragioni del perché scegliere di utilizzare un cardiofrequenzimetro: allenarsi e gareggiare al ritmo migliore per te. Questa tabella mostra come trovare il ritmo ottimale per:

- i tre più importanti allenamenti di ogni programma di allenamento
- le quattro distanze di gara più popolari.

Allenamento	Percentuale della FCM
Corsa lenta e corsa lunga	65-75%
Fondo medio o veloce	87-92%
Prove ripetute	95-100%
<b>Distanza di gara</b>	
5K	95-97%
10K	92-94%
Mezza maratona	85-88%
Maratona	80-85%



## Le GUIDE di RUNNER'S WORLD

80% della tua frequenza cardiaca massima (FCM), 3 minuti all'80-90%, 2 minuti al 90-95%, e, per finire, un minuto sopra il 95%. Finisci con altri 10 minuti di corsa lentissima. Se vuoi rendere il lavoro un po' meno impegnativo, riduci di un minuto il tempo indicato per ciascuna zona. Per un lavoro ancora più *strong*, invece, fai questo allenamento 2 o 3 volte.

**Fai qualcosa di più** - Anche i runners che più stravedono per il cardiofrequenzimetro in allenamento, tendono poi a lasciarlo in borsa, oppure addirittura a casa, quando gareggiano. «Ma sbagliano - sostiene Dagny Scott Barrios, contributor di *Runner's World Usa* -, perché è un accessorio perfetto per imparare a gareggiare al ritmo migliore. Ti dice, per esempio, se sei partito troppo forte o troppo piano. Generalmente occorre all'incirca un chilometro per trovare il ritmo giusto: un cardio ti dice al più presto, e in maniera certa, quando l'hai raggiunto.

### SE SEI UN ATLETA EVOLUTO

Gli atleti d'élite si giovano moltissimo dell'aiuto di un cardio. Ma non tutti gli allenatori amano mettere da parte la loro esperienza e il loro intuito (spesso genuini e geniali), così non sempre dietro un campione c'è un cardiofrequenzimetro. Che però potrebbe essere utile in parecchie situazioni. Per esempio per modulare bene lo sforzo quando si corre in altura, in condizioni diverse da quelle a cui si è abituati. Molti, inoltre, certamente capaci di gestire "a sensazione" i ritmi più lenti o più elevati, sono però spesso in difficoltà nell'affrontare quelli intermedi: come già detto, basterebbe fissare un valore e attenersi, al di là delle sensazioni provenienti dalle gambe. Sono sempre di più, inoltre, gli atleti che usano il cardio per gestire i recuperi durante le prove ripetute: invece di attendere i minuti predeterminati o correre lentamente durante le prove, lasciano che sia il cardio a decidere quando è il caso di ripartire per la prova successiva.



## I test sul campo

Per quanto accurate, le formule sono, come detto, il frutto di calcoli teorici. Se vuoi avere dei riscontri più oggettivi nella ricerca della **Frequenza Cardiaca Massima** è bene che ti affidi a un test in laboratorio o da campo. Il primo viene effettuato su un tapis roulant in un Centro di medicina dello sport, sotto controllo di un medico, e consiste nel correre per un certo numero di minuti ad andature crescenti - **test incrementale** -, fino all'intensità massima raggiungibile dal runner. In quest'ultimo stadio verrà rilevata la FCM. Questo test - ovviamente eseguito in maniera da tenere le pulsazioni

sotto controllo - è raccomandato ai principianti e ai runners ultraquarantenni perché consente di rilevare altri dati importanti per stabilire lo stato di salute generale. Oltre alla FCM, il runner potrà conoscere infatti il suo VO<sub>2</sub> (cioè la capacità di assorbimento e utilizzo dell'ossigeno) e i passaggi dalle soglie aerobica e anaerobica, utili per stabilire le velocità d'allenamento.

Un **test** da campo altrettanto attendibile è il **Conconi**. Consiste nel percorrere in pista, o comunque su un tratto ben misurato, una distanza generalmente intorno ai 2.000 metri, ad andatura crescente, con un cardiofrequen-

zometro azionato dal runner ogni 200 metri, oppure controllato telemetricamente. Questa indagine presuppone però un protocollo e un'organizzazione gestite, come per il test da laboratorio, da persone competenti.

Se invece vuoi affidarti a un **test da campo "fai da te"** piuttosto attendibile, puoi provare a eseguirlo su una pista o, meglio, su un tratto in salita moderatamente ripido che ti permetta di esprimere un discreto impegno pur continuando a correre agevolmente. Devi disporre di un cardiofrequenzimetro ed essere ben riposato, ben idratato e ben riscaldato (almeno 20 minuti di

corsetta). A questo punto corri forte da 2 a 3 minuti, poi torna indietro a ritmo molto lento fino al punto di partenza (se hai scelto la salita, o in un punto qualsiasi se sei in pista, ma recuperando almeno 4-5 minuti). Ripeti altre due volte incrementando ogni volta il ritmo. Nella terza e ultima progressione dovrai immaginare di essere con Stefano Baldini all'Olimpiade di Atene... ma senza perdere la lucidità per tener d'occhio il display del "cardio" durante e subito dopo aver concluso la prova: puoi considerare la tua **Frequenza Cardiaca Massima** il valore più alto che hai letto.

**EXPANDER** SECTOR

# Scegli il tuo cardio



Sul mercato si trovano oggi molti modelli di cardiofrequenzimetro ed è diventato piuttosto complicato, per chi non abbia molta dimestichezza con l'accessorio in questione, effettuare la scelta. Per una rapida guida all'acquisto abbiamo raggruppato i "cardio" in tre fasce secondo le loro caratteristiche

## CARDIO SEMPLICI

Sono i modelli "d'entrata", ideali per chi si avvicina al running con controllo della Frequenza Cardiaca. I più economici hanno funzioni di base tipo cronometro e visualizzazione della Frequenza Cardiaca, quelli più evoluti ne hanno anche altre, dal calcolo del dispendio energetico a elementari programmi di training. Sono tutti forniti di fascia. Il loro costo va da poche decine di euro a 100 euro circa.

## CARDIO INTERMEDI

Meno economici, ma con prezzi accessibili visto il maggior numero di funzioni, sono ideali per praticare il running con un certo interesse e impegno. Alle funzioni di base aggiungono la programmazione del lavoro, la selezione e il monitoraggio di zone di allenamento personalizzate, allarmi sonori al raggiungimento di soglie prefissate eccetera, per una gestione attenta e accurata dell'attività. Sono tutti forniti di fascia. Il loro costo va generalmente dai 100 ai 200 euro.

## CARDIO PROFESSIONALI

Ideali per allenatori e atleti preparati ed esigenti, sono in grado di registrare dettagliatamente l'allenamento con precisa analisi di parametri e funzioni diverse. Offrono la possibilità di scaricare sul personal computer tutti i dati, in modo che i lavori possano essere analizzati nei minimi particolari. Sono forniti di fascia. Il loro costo va dai 200 euro in su, fino a oltre 500 euro.

## D<sup>+</sup>R

### D Quali sono le frequenze migliori per stare in forma e dimagrire?

**R** L'ideale è un allenamento orientato verso la resistenza (a un ritmo, dunque, dal 65% al 75% della propria Frequenza Cardiaca Massima), protratto - per cercare di perdere peso - almeno per un'ora. Meglio ancora sarebbe correre un po' meno, sempre a un ritmo costante però un po' più intenso, per intendersi intorno

all'85-90% dell'impegno massimo: uno "sforzo" utile per incrementare il metabolismo anche nelle ore successive e andare così a intaccare ulteriormente i grassi, tenendo conto dell'extra consumo di ossigeno dopo l'allenamento. Per esempio si potrebbero fare 15-20 minuti di corsa al 70% della FCM seguiti da 25-35 minuti all'85-90% della stessa.

### D Conoscere la propria frequenza cardiaca serve a tutti o solo ai runners professionisti?

**R** Serve a tutti, a maggior ragione a chi si avvicina alla corsa senza esperienza e rischia di non saper dosare i carichi. Il professionista ha quasi sempre l'esperienza e la sensibilità per regolare al meglio la velocità di una corsa a ritmo medio rispetto a una seduta di intervalli lunghi. L'amatore mediamente evoluto o, ancor più, il neofita, non hanno tale sensibilità e rischiano di sbagliare.

**Prova questo** - «Corri lento per 5 minuti, poi corri tre ripetute da 2.000 metri a ritmo di fondo medio (circa il 90% della FCM). Recupera 3 minuti fra ogni ripetuta. Scrivi sul diario il tempo impiegato per ciascuna frazione». Il suggerimento viene da Bobby Mc Gee, noto allenatore sudafricano. «Vedrai che col tempo - aggiunge - le prestazioni saranno sempre migliori. O meglio: a parità di valore pulsatorio vedrai che andrai sempre più forte».

**Fai qualcosa di più** - La crescita delle pulsazioni a riposo (la cosa migliore è prenderle la mattina appena svegli) spesso indica una situazione di superlavoro, o quanto meno di stanchezza o difficoltà nel recupero, e un cardio può essere di grande aiuto a capire se qualcosa effettivamente non va. Ai suoi atleti di punta, gente d'altissimo li-

vello (ha allenato Josiah Thugwane, poi diventato campione olimpico di maratona a Barcellona 1992, e Colleen De Reuck, quattro volte olimpica) McGee chiede d'indossare durante il riposo notturno un cardiofrequenzimetro di quelli in grado di tenere in memoria un gran numero di dati, con particolare riferimento alle pulsazioni. Valori anomali possono effettivamente suggerire l'insorgenza del superallenamento. Per verificare col *cardio* la tua condizione di forma, prova questo "gioco" in pista. Dopo esserti ben riscaldato, aumenta il ritmo di corsa fino a raggiungere il 90% della FCM. A quel punto rallenta sempre più fino a scendere al 70% della FCM. Vedi quante volte riesci, in 10 minuti di corsa, ad andare dal 70 al 90% e viceversa. Volendo, puoi anche alzare il limite fino al 95%. ∞

## RUNNER'S WORLD



Via don Luigi Sturzo, 7 - 20016 Pero (MI)  
Tel. +39 02 380 851 - Fax +39 02 380 10393  
e-mail: runnersworld@edisport.it

### Direttore responsabile

MARCO MARCHEI

### Vice Direttore

VITTORIO NAVA

### In redazione

MAGDA MAIOCCHI

### Segreteria di redazione

ENRICA RE

### Coordinatore scientifico

RODOLFO TAVANA

### Coordinatore tecnico

FULVIO MASSINI

### Servizio grafico

PATRIZIA RENOLDI

MARIA CELICO

### Ha collaborato

ROSARIO PALAZZOLO

Fotografie: MELODY DEAS-

WATSON, ARCHIVIO RV

### EDISPORT EDITORIALE Spa

Via don Luigi Sturzo, 7

20016 Pero (MI)

www.edisport.it

© 2009 Rodale Inc.

Tutti i diritti riservati.

Pubblicato su licenza

di Rodale Inc.

La riproduzione in qualsiasi

modo, in qualsiasi lingua

per intero o in parte senza

preventivo permesso

per iscritto è proibita.

Stampa LITOGI srl - Milano

Registrazione del Tribunale di

Milano n. 840 del 31/10/2005

Tutti i mesi  
in edicola

Tutti i giorni  
online

www.runnersworld.it

# SECTOR EXPANDER

## FIT YOUR HEART

Alex Schwazer, campione olimpico della 50 Km di marcia, indossa l'orologio cardiofrequenzimetro Sector Expander Cardio: cronografo 1/100" dual time con memorizzazione rilevazioni e frequenza cardiaca. Water resistant 50 mt. Fascia toracica inclusa.

