

Indice

Prima parte

INIZIA A CORRERE!

Capitolo 1	Introduzione	3
	Organizzazione del testo	4
Capitolo 2	La corsa	5
	La distanza	5
	La finalità	6
	Il wellrunning	13
	L'equilibrio nel runner	14
Capitolo 3	I benefici della corsa	16
	Proteggiamo il nostro cuore	17
	La corsa può combattere obesità e sovrappeso	18
	Corsa e ipertensione	19
	Attività sportiva e cancro	19
	Corsa e difese immunitarie	19
	Corsa e stress	20
	Ulteriori benefici salutistici della corsa	20
	Corsa o cammino?	21
	La corsa non cura tutto	21
Capitolo 4	Comincia bene!	24
	La visita medico-sportiva	24
	Il peso corretto	25
	Il low-intensity training	26
	Correre sì, ma per quanti chilometri?	29
	La distanza critica	30
	La gradualità	31
	Gli obiettivi	35
	La continuità	41

	In sintonia con il clima	43
	La falcata e la respirazione.	47
	Il programma per l'uomo sedentario.	48
	Il programma per la donna sedentaria	49
	Il programma per chi proviene da altri sport	50
Capitolo 5	Da principiante a runner	52
	I limiti	53
	Fidiamoci del nostro corpo	59
	Abbigliamento e scarpe	65
	Gli integratori	67
	La cultura della corsa	73
	La tecnologia	75

Seconda parte

ORMAI SEI UN RUNNER!

Capitolo 6	La definizione del modello alimentare dell'atleta	81
	Perché non essere ortoressici.	82
	La dieta italiana.	86
	Perché s'ingrassa.	88
	Il sovrappeso	90
	La percentuale di massa grassa e il peso ideale	94
	Dimagrire correndo	96
	Il fabbisogno calorico	99
	Il dispendio energetico della corsa	102
Capitolo 7	Correre veloci	104
	Il modello dell'incendio.	105
	La cilindrata dell'atleta.	106
	Gli effetti meccanici	110
	Il clima	112
Capitolo 8	L'allenamento	114
	L'importanza della pianificazione	115
	L'intensità dell'allenamento	117
	La frequenza dell'allenamento.	119
	Il sistema anaerobico lattacido	120
	Il sistema aerobico	120
	Le tre grandezze fondamentali del fondista	121
	Le grandezze derivate	122
	Gli altri sport	125

	Finalità dell'allenamento	126
	Riscaldamento e defaticamento	130
	Il lento	131
	Il lentissimo	134
	Il lunghissimo	135
	Il medio	138
	Il fondo progressivo	139
	Il fartlek	140
	L'interval training	143
	Le ripetute brevi	144
	Le ripetute lunghe	145
	Il recupero nelle ripetute	146
	Il corto veloce	147
	La seduta mista	147
	Le prove in salita	148
	La corsa campestre	150
	Recuperare dopo lo sforzo	151
	Il sovrallenamento	152
	Allenarsi con il cardiofrequenzimetro	153
	Conclusioni	156
Capitolo 9	Il potenziamento muscolare	157
	Il potenziamento è utile?	157
	La palestra	161
	L'elettrostimolazione	163
	Il collinare	164
	L'elasticità	166
Capitolo 10	Un programma per tutti	168
	Il programma per i 5000 m	168
	Il programma per i 10.000 m	171
	Dai 10.000 m alla mezzamaratona	174
Capitolo 11	Un po' di medicina	177
	Le analisi del sangue	178
	L'emoglobinuria	179
	La morte da sport	179
	Il soffio al cuore	181
	Infortuni muscolari	183
	Infortuni tendinei	184
	Infortuni ossei	186
	Il dolore muscolare	186
	Gli altri malanni	187

	La prevenzione	188
	La cura	191
	Le terapie self	193
	Le terapie soft	194
	Le terapie hard	195
	Le terapie out	196
	La ripresa	204
Capitolo 12	La psicologia del runner	206
	La conoscenza del proprio valore	206
	La gestione della fatica	207
	La tensione agonistica	209
	Le varie tipologie di runner	210
Capitolo 13	La corsa e l'età	213
	Perché s'invecchia	214
	Quando si incomincia a invecchiare?	215
	Come non invecchiare	216

APPENDICI

Appendice A	Le regole della dieta italiana	221
	La coscienza alimentare	221
	Gli scopi della dieta italiana	221
	L'attività fisica	221
	La cucina	222
	Il sovrappeso	222
	Gli alimenti	223
Appendice B	La dieta mediterranea e lo stimolo della fame	224
Appendice C	Il buono stile di vita	227
Appendice D	La strumentazione della corsa	231
	Il cronometro	231
	Il GPS	233
	Il cardiofrequenzimetro	236
Appendice E	Il pasto pregara	241
Appendice F	La differenza prestativa tra uomini e donne	243
Appendice G	La distanza salutistica	245
Appendice H	Dizionario dell'infortunio	248