NRC
NIKE+ RUN CLUB

READY SET GO

LA GUIDA DEFINITIVA AL RUNNING PER PRINCIPIANTI

READY, SET, GO

Quella che stai leggendo è “Ready, Set, Go!”, la tua introduzione al mondo del running di Nike+ Run Club. Nel mondo del running corriamo insieme perché crediamo in questa semplice verità: Potenzialmente, siamo tutti runner (ebbene sì, anche tu).

Ma non abbiamo iniziato dal gradino più alto. Abbiamo iniziato da principianti. Abbiamo faticato durante le prime corse, quelle più difficili, abbiamo attraversato momenti “no” e giornate di entusiasmo, quando abbiamo superato i limiti che pensavamo di avere. E poi abbiamo finalmente capito che essere runner non si limita al semplice atto della corsa. C’è un runner dentro ognuno di noi.

Ed è per questo che Nike+ Run Club è qui per aiutarti a iniziare.

Vieni a correre con noi.

LETTERA DAL COACH

Lo scopo della guida “Ready, Set, Go!” è aiutarti a diventare un runner facendoti conoscere il mondo del running.

Tu sei già un runner, lo sai, vero? Non ci sono dubbi al riguardo. L’unica questione in sospeso è se stai correndo oppure no. Dopo aver letto la nostra guida, lo farai di sicuro.

Abbiamo raccolto tutto ciò di cui hai bisogno per iniziare la tua avventura nel running. Seguendo i consigli della nostra guida, apprenderai le nozioni base, migliorerai la fiducia in te stesso, troverai la giusta motivazione con 10 allenamenti divertenti e, in definitiva, scoprirai perché milioni di atleti di tutto il mondo amano così tanto correre. Alla fine di questo viaggio, sarai pronto a continuare da solo. Ma non preoccuparti, non correrai mai da solo. Nike+ Run Club è al tuo fianco per offrirti tutto il sostegno di cui hai bisogno per non mollare mai.

E non sarà sempre facile: ci saranno giorni in cui non vorrai nemmeno infilarti le scarpe, mentre in altri ti sembrerà di volare. Impara ad accettare entrambe queste esperienze, perché, insieme, faranno di te un atleta migliore.

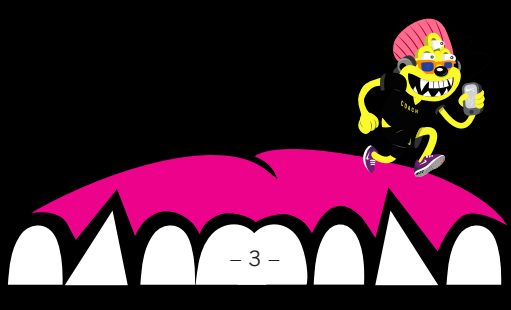
In questa guida, ti presenteremo diversi modi di correre. Affronterai corse di recupero, fartlek, corse a intervalli e corse sostenute (e naturalmente imparerai anche il significato di questi termini!).

Un programma davvero intenso, non ti sembra? In realtà non lo è. È solo corsa. E tu sei nato per correre, che tu ci creda o no!

Quindi, divertiti! E ricorda: noi siamo al tuo fianco per guidarti e ispirarti, passo dopo passo. Perché crediamo in te.

Saluti,

Coach Bennett



SOMMARIO

CARATTERISTICHE

PAGINA 11

PERCHÉ CORRERE È FANTASTICO

Continua a leggere e capirai perché correre è il modo migliore di trascorrere il tempo libero.

PAGINA 15

I MITI DEL RUNNER, SFATATI

Molto probabilmente, hai sentito cose molto strane sul running. Cerchiamo di fare chiarezza.

PAGINA 20

ACCESSORI INDISPENSABILI PER LA CORSA - LE BASI

Tutto ciò di cui hai bisogno per entrare nella parte del vero runner.

PAGINA 25

AIUTATEMI A CAPIRE...

Parliamo dello strano e meraviglioso mondo del running.

PAGINA 29

TROVARE LA POSTURA

In che modo la postura influisce sulla tua esperienza di running.

PAGINA 33

MOLTO PIÙ DI UN RUNNER

Non basta correre se vuoi correre meglio.

PAGINA 38

FAQ SULLA CORSA

Cerchiamo di chiarire alcune delle domande frequenti relative al running.

PAGINA 43

A TUTTA VELOCITÀ

Suggerimenti per trovare il tuo passo più veloce ancora più rapidamente.

PAGINA 47

JUST DO IT

Puoi farcela! Esorcizziamo alcune delle paure più frequenti dei principianti.

PAGINA 54

IL GERGO DEL RUNNER

È il momento di iniziare a parlare da vero runner. Ecco 10 termini che ogni runner deve conoscere.

SOMMARIO

10 CORSE

PAGINA 08
01 ESCI ALL'ARIA APERTA

PAGINA 12
02 SEGUI IL RITMO

PAGINA 17
03 VELOCITÀ DI CROCIERA

PAGINA 22
04 SFIDA SULLA DISTANZA

PAGINA 26
05 AFFRONTA LA SALITA

PAGINA 30
06 MISSIONE: RECUPERO

PAGINA 35
07 RUN WILD

PAGINA 40
08 IL MACINA CHILOMETRI

PAGINA 44
09 DOMINA LA PISTA

PAGINA 48
10 CORRI A MODO TUO

INFORMATI PRIMA DI PARTIRE

Sei già in possesso del principale strumento per iniziare a correre: te stesso. Di seguito, ti ricordiamo solo qualche accessorio da non dimenticare prima di uscire di casa.

NIKE+ RUNNING APP

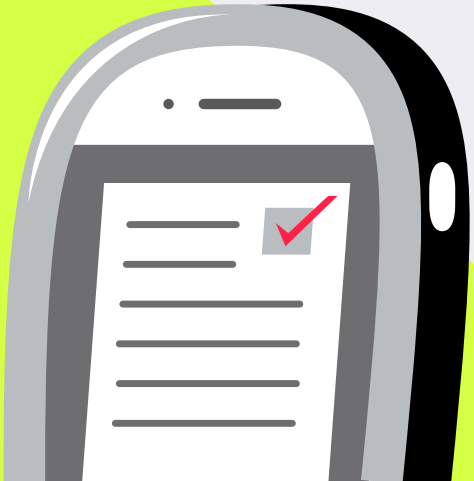
Tenere traccia dei progressi è fondamentale per il tuo percorso. Nike+ Running App è nata proprio per questo. Puoi monitorare distanza e velocità di ciascuna corsa e guadagnare badge quando raggiungi un traguardo. Puoi annotare il tuo umore mentre corri, le condizioni atmosferiche e le scarpe indossate. Non dimenticare di lanciare l'app.

Scaricala ora.

SPOTIFY

La musica può aiutarti a trovare la giusta motivazione mentre corri. Per questo abbiamo creato playlist di Nike+ Run Club in base al tipo di corsa. La playlist Ready, Set, Go di Nike+ Run Club disponibile in Nike+ Running App, oppure su Spotify, ti darà la giusta motivazione e potenza.

Ascolta ora.



NRC
NIKE+ RUN CLUB

NRC
NIKE+ RUN CLUB

CORSA N° 1

La regola numero uno del running è... Corri! Sembra facile, giusto? La parte più difficile, però, è muovere il primo passo, pertanto superiamo quell'ostacolo e iniziamo subito con la prima corsa. Dai prova della tua grandezza, allacciati le scarpe ed esci. Il mondo ti aspetta. Parleremo di trucchi e suggerimenti quando torni.

NRC
NIKE+ RUN CLUB

CORSA N° 1

ESCI ALL'ARIA APERTA

COSA ASPETTARTI

Inizieremo nel modo più semplice. Devi solo scendere in strada e far abituare mente e corpo all'idea della corsa.

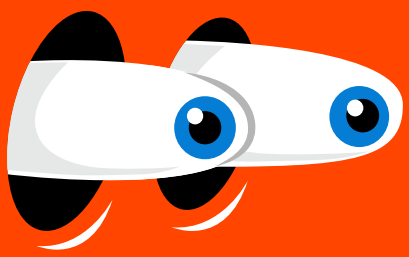
ALLENAMENTO

Prima di iniziare, imposta Nike+ Running App su Basic Run (Corsa standard). Corri per 5 minuti (ci metti di più a ordinare il tuo caffè del mattino al bar), quindi voltati e torna indietro. Tutto qui, davvero.

SUGGERIMENTO

Non pensare alla distanza o alla velocità oggi. La tua vittoria consiste nell'uscire in strada e muoverti. Se non riesci a correre per tutti e 5 i minuti, non preoccuparti. Anche se riesci ad arrivare solo alla casa del tuo vicino, puoi essere soddisfatto. Hai vinto. Sei un grande. E per festeggiare questa piccola vittoria, che nasconde un grande passo, parliamo di altre cose fantastiche… riguardo al running, ovviamente.

SÌ, FA BENE. ED È ANCHE DIVERTENTE



NRC
NIKE+ RUN CLUB

PERCHÉ CORRERE È FANTASTICO

Sì, certo, i benefici per la salute sono importanti, ma ci sono anche tante altre ragioni che rendono il running il modo migliore di trascorrere il tuo tempo libero. Eccone alcune.

NIENTE ISCRIZIONE

Niente abbonamento mensile! Niente palestre costose. Devi solo allacciarti le scarpe e uscire di casa. E ringraziare che la tua corsa non verrà interrotta dai grugniti di un energumeno avvolto di elastan impegnato a fare squat.

PUOI CORRERE OVUNQUE

Allacciati le scarpe e il mondo diventerà il tuo cortile. Non importa che sia la pista di atletica della scuola del tuo quartiere, il parco, il tapis roulant o la meta delle vacanze: puoi macinare chilometri ovunque.

LA CORSA È UN MOMENTO SOLO TUO

Il tragitto casa-lavoro ti stressa? Gli spazi stretti ti soffocano? Stai impazzendo per un esame? Correre è ideale per rilassarsi, trascorrere del tempo all'aria aperta, immergersi nella natura e trovare il proprio equilibrio. Con il giusto accompagnamento, come il tuo podcast preferito, un disco appena uscito o il silenzio, la corsa può diventare la valvola di sfogo perfetta. Infilati le scarpe al volo e lascia che le tensioni del giorno si dissolvano.

TI SENTIRAI COME UN SUPER EROE

Niente ti fa sentire capace di dominare il mondo come uscire a correre, specialmente al mattino presto o alla sera. Affronterai senza paura le due streghe cattive che si fanno chiamare Letargia e Pigrizia e tutti noteranno le tue gesta. A ogni falcata, la tua leggenda si farà sempre più grande.

PUOI TENERE TRACCIA DEI TUOI PROGRESSI

Controllare i progressi dà assuefazione ed è per questo che molti runner registrano le proprie corse. Con Nike+ Running App, puoi tenere traccia dei tuoi progressi e confrontare come ti senti dopo allenamenti diversi. Puoi usare l'app quando scendi in strada per registrare velocità, distanza e umore mentre corri. Puoi persino condividere i tuoi selfie durante il tragitto.

PUOI STRINGERE NUOVE AMICIZIE CON ALTRI BIPEDI (E TRASCORRERE DEL TEMPO CON IL TUO QUADRUPEDE)

Correre è un ottimo modo per fare amicizia con persone che hanno il tuo stesso obiettivo o ispirare il tuo attuale gruppo di amici a impegnarsi per un obiettivo comune. Ricorda, puoi trovare nuovi amici utilizzando Nike+ Running App. Inoltre, è un ottimo modo per tenere in forma il tuo fedele compagno a quattro zampe e farlo divertire all'aria aperta.

TI DÀ IL DIRITTO DI VANTARTI

Niente dà più soddisfazione di definire un obiettivo, superarlo e dirlo a tutti i tuoi amici. Usa Nike+ Running App come il tuo megafono. Anche se non appartieni ad alcun gruppo di running, i tuoi amici possono fare il tifo per te via Facebook e vedere le tue foto a corsa finita su Twitter e Instagram.

E POI, È UN MODO DIVERTENTE PER TENERSI IN SALUTE

Correre solo due o tre volte alla settimana ti aiuterà a sentirti al tuo massimo. E cosa c'è di meglio di divertirsi correndo in modo sano? Trasformare ogni corsa in una festa. Trasforma il tuo allenamento in un evento epico con la playlist Ready, Set, Go, Run su Spotify. E lascia che il cuore batta a un ritmo totalmente nuovo. Sei pronto a mettere in moto la magia? Seguiamo il ritmo.

CORSA N° 2

Immagina che la strada sia la tua personale pista da ballo. Ora inizia a muoverti, trova il tuo passo e sperimenta con andature diverse seguendo il ritmo di una playlist personalizzata. Forza, lasciati andare.

NRC
NIKE+ RUN CLUB

CORSA N° 2

SEGUI IL RITMO

COSA ASPETTARTI

Variare l'andatura durante una corsa, un allenamento noto come fartlek (termine svedese che significa "gioco di velocità" e una delle tante parole buffe del lessico del running), insegna al tuo corpo a cambiare marcia, ad accelerare, rallentare, darci dentro e rilassarti. Tutte queste velocità e tutto questo lavoro ti saranno molto utili per diventare un runner. La musica è uno strumento capace di aiutarti.

PREPARAZIONE

Crea una playlist con i tuoi 4 brani preferiti.
Primo brano: lento
Secondo brano: veloce
Terzo brano: lento
Quarto brano: veloce e divertente
Se hai bisogno di idee per i brani o di un po' di motivazione in più, puoi trovare tutte le playlist di Nike+ Run Club per Spotify qui.

ALLENAMENTO

Fai partire la tua playlist e inizia a correre. Corri a un ritmo facile per il brano lento, per poi accelerare quando il brano è veloce. Lascia che sia il ritmo a guidare la tua andatura. Puoi anche cantare (o ballare), se vuoi.

SUGGERIMENTO

Controlla Nike+ Running App per scoprire se sei riuscito a correre alla tua massima andatura durante le canzoni più ritmate. Nella schermata dei Run Details (dettagli della corsa), ruota il telefono in orizzontale per vedere come è cambiata l'andatura durante la corsa.

BASTA CON I FALSI MITI.

NRC
NIKE+ RUN CLUB

I MITI DEL RUNNER, SFATATI

Molto probabilmente, hai sentito cose molto strane sul running.
Ora è il momento di distinguere la realtà dalla fantasia.

I RUNNER PIÙ DEVOTI INDOSSANO SOLO SHORTS CORTI

Meno centimetri equivalgono a meno distrazioni, ma non devi per forza indossare canottiera e shorts da corsa per poterti definire un vero runner. Un rapido sguardo a un catalogo di capi da running o alle nostre opzioni di abbigliamento su Nike.com è sufficiente per capire che ci si può avvicinare alla corsa con semplicità, indipendentemente dallo stile.

DEVI CORRERE SUL POSTO A OGNI SEMAFORO

Sembra una cosa sciocca, e lo è. Tirare il fiato durante la corsa non è un problema. E le statistiche non ne risentiranno: Nike+ Running App entra automaticamente in pausa quando ti fermi e si riattiva quando ricominci a correre.

QUANDO CORRI, TI VIENE LO STIMOLO DI ANDARE IN BAGNO

In realtà, tutto può accadere. Ma basta essere preparati. Se stai uscendo per una corsa sulla lunga distanza, pianifica un percorso dove sai di poter trovare bagni pubblici. Se scegli un sentiero, non aver paura di entrare in contatto con la natura. È pur sempre uno sport duro.

CONTANO SOLTANTO I CHILOMETRI

La moda delle corse lunghe e lente è ormai superata. Non correre solo per il gusto di raggiungere il numerone, trascinandoti inutilmente per la strada. Un numero non basta a catturare l'essenza di un allenamento: la vera misura di una corsa è data dalle sensazioni che hai provato e dall'impegno che ci hai messo.

DEVI FARE IL PIENO DI CARBOIDRATI PRIMA DI UNA GARA

Assumere calorie sufficienti (e dormire abbastanza) è fondamentale prima di schierarti sulla linea di partenza, ma non devi per forza imbottirti di pasta se non devi correre una maratona o una distanza superiore. Troppi carboidrati possono addirittura rallentarti su una distanza più breve.

I RUNNER AMANO LA SOLITUDINE

Certo, correre è un ottimo modo per staccare la spina da una vita frenetica. Ma la corsa è uno sport sociale. Partecipa a un run club o a una gara e vedrai quanto può essere vivace e accogliente la community del running.

I RUNNER SONO DEI PERSONAGGI ECCENTRICI E USANO UN LESSICO SOLO LORO (E PERCHÉ SI SALUTANO SEMPRE?)

Come ogni sport, anche la corsa ha termini tecnici. Consulta la nostra Guida al gergo del running per conoscerli. I runner hanno la tendenza a entusiasmarsi per eventi sconosciuti ai più ("Sono andato alla grande su cinque allunghi e una corsa sostenuta. Evviva!"). Ma non devi aver paura. I runner amano correre, è la nostra sottocultura. Ora puoi iniziare a condividere i tuoi aneddoti sull'allenamento, e la prossima volta che esci a correre, rispondi al saluto senza incertezze.

CORRERE È NOIOSO

Questo non è un mito. È una scusa. Leggi la nostra lista di motivi che rendono la corsa oggettivamente fantastica.

SE MI DIVERTO, NON POSSO CONSIDERARMI UN VERO RUNNER

Forse questo è il luogo comune più sbagliato di tutti. Troppe persone pensano che la corsa debba essere solo fatica, che i runner duri e puri debbano per forza amare il dolore. In realtà, correre deve essere divertente! Se inizi in modo intelligente, sviluppi una routine, fai amicizia con altri runner, trovi il tuo ritmo e inizi a vedere i tuoi progressi, finirai con l'innamorarti.

CORSA N° 3

Durante l'ultima corsa, hai giocato con velocità diverse. Questo allenamento ti aiuterà a trovare un'andatura costante, con il quale sentirti a tuo agio per tutta la durata della corsa. Non conta solo la velocità. Anche correre in modo intelligente è importante.

NRC
NIKE+ RUN CLUB

CORSA N° 3

VELOCITÀ DI CROCIERA

COSA ASPETTARTI

Quando ti alleni duramente (corsa veloce o corsa lunga), è importante prenderti un giorno di recupero. Ciò non significa che devi solo riposare: puoi, ad esempio, scegliere una corsa breve e facile per un recupero attivo. Questo allenamento è studiato per aiutarti a mantenere un ritmo controllato durante la corsa di recupero.

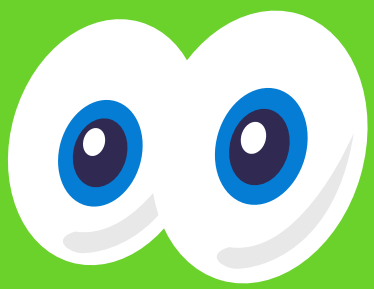
ALLENAMENTO

Corri per 8 minuti e torna indietro, senza cambiare percorso, fino alla partenza. La seconda metà non deve essere più lenta né più veloce dei primi 8 minuti. Il tuo obiettivo è restare rilassato e mantenere un'andatura costante per l'intera durata della corsa.

SUGGERIMENTO

La tua ultima corsa è stata molto veloce! E niente ti aiuta a riprenderti da una corsa veloce come una corsa di recupero. Il tuo obiettivo primario deve essere restare sempre rilassato per aiutare le gambe a recuperare per il prossimo grande impegno.

È ORA DI CALARSI NELLA PARTE DEL VERO RUNNER.



NRC
NIKE+ RUN CLUB

ACCESSORI INDISPENSABILI
PER LA CORSA - LE BASI

Ora che hai alle spalle qualche corsa, è il momento di parlare degli accessori indispensabili. Devi imparare a conoscere le innovazioni studiate per le massime prestazioni che caratterizzano alcuni accessori da running per entrare nella parte.

INIZIAMO

Okay. Siamo Nike: Ovviamente, parliamo subito di scarpe. Ma fidati di noi quando ti diciamo che è un componente del tuo kit che non puoi trascurare in questo viaggio.

Che non ti venga in mente di usare un vecchio paio di scarpe da palestra. E nemmeno di scegliere il tuo nuovo paio di scarpe da running solo per lo stile (anche se quelle in edizione limitata che hai appena visto si abbinano perfettamente ai tuoi pantaloni).

Devi scegliere un paio di scarpe adatte alle tue esigenze. Visita i Nike Store di Roma e Milano per un'analisi gratuita della corsa. In pratica, mentre tu corri sul tapis roulant, gli esperti Nike analizzeranno la tua andatura per capire la scarpa più adatta a te da un punto di vista biomeccanico. Basta una manciata di minuti per assicurarti la scarpa perfetta.

Puoi anche utilizzare l'apposito strumento Nike per trovare le scarpe ed esplorare i vari modelli in base al tipo di corsa al quale ti dedicherai. Sia che il tuo stile sia veloce, naturale o semplice, abbiamo la scarpa da running che fa al caso tuo.

KIT

Iniziamo dalle basi. Certo, dedichiamo molto spazio alle nostre innovazioni, ma lo facciamo perché la tecnologia di questi modelli può davvero aiutarti a correre meglio. Può aiutarti a essere più veloce, più comodo e più alla moda (e, di conseguenza, a rendere la corsa più divertente). Ecco alcuni spunti da prendere in considerazione per creare il tuo kit da running:

NON SUDARE

Prima regola: non indossare una t-shirt di cotone per correre. Le fibre del cotone si impregnano e si appesantiscono quando sudi, rendendo la corsa più difficile. Le maglie realizzate in tessuti specificamente studiati per il running (come il Dri-FIT) sono ideali perché sono leggere, comode e non si inzuppano. Ti consigliamo di tenere un paio di maglie in Dri-FIT nel tuo armadietto dedicato al running.

L'IMPORTANZA DEI PANTALONI

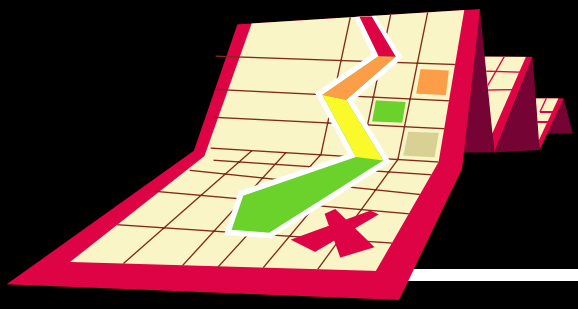
La maggior parte dei runner preferisce correre indossando shorts e/o tights. Oggi, i tights sono disponibili in un'ampia gamma di modelli e con innovazioni studiate per le massime prestazioni, mentre puoi trovare shorts di qualsiasi tipo e lunghezza. I tights possono tenere calde le gambe ed evitare gli sfregamenti, mentre gli shorts sono perfetti per le giornate più calde. Ciò che indossi è una tua scelta, ma opta sempre per pantaloni che non ti rallentino.

IL BELLO DEI CALZINI

Le vesciche sono una tragedia. I calzini specifici per il running possono prevenirle. Allontanano il sudore meglio dei normali calzini, offrono un'ammortizzazione mirata per il massimo comfort e integrano una compressione capace di ridurre il gonfiore. Vi sono migliaia di scelte possibili, dai fantasmini ai modelli a un quarto, a costine o al polpaccio, quindi decidi in base alle tue preferenze.

SOSTIENI LE TUE "RAGAZZE"

Per le donne, il reggiseno sportivo è indispensabile come le scarpe. L'80% delle donne indossa una taglia o un modello sbagliato: non seguire il loro esempio. Previeni il mal di schiena e regalati il massimo comfort con un reggiseno capace di garantirti il massimo sostegno durante la corsa. Usa il servizio online Nike Pro Bra 360 Fit per trovare il modello più adatto a te.



CORSA N° 4

Hai già regolato andatura e distanza. Ora è il momento di una corsa lunga, qualunque cosa ciò significhi per te. Che sia un chilometro o cinque, la sfida non cambia. Presto scoprirai (se non lo hai già fatto!) che l'importante, quando corri, è trovare la motivazione per spingere di più, correre più a lungo e più velocemente. E riuscire a divertirti nel mentre.

NRC
NIKE+ RUN CLUB

CORSA N° 4

SFIDA SULLA DISTANZA

COSA ASPETTARTI

Questo allenamento è studiato per avvicinarti a una corsa lunga senza lasciarti intimidire dalla distanza. Pensa in positivo, sii creativo e dai il massimo.

ALLENAMENTO

Correre è un'arte. E oggi, tu sei l'artista. Il tuo obiettivo primario è correre più a lungo (o più lontano) che mai. Non concentrarti sui chilometri da percorrere e sfrutta Nike+ Running App per pianificare un percorso creativo capace di trasformare la tua prima corsa lunga in un capolavoro da condividere con gli amici.

SUGGERIMENTO

Lo schema del percorso deve essere semplice. Pensa a come sfruttare gli isolati cittadini, i sentieri o gli spazi aperti che incontrerai sul tuo cammino. E non dimenticare di prendere in considerazione la distanza necessaria per completare il tuo capolavoro a piedi. L'obiettivo è completare il progetto senza affaticarti troppo (o non raggiungere il traguardo).

TUTTO QUELLO CHE NON HAI MAI OSATO CHIEDERE SUL RU NNING.

NRC
NIKE+ RUN CLUB

AIUTATEMI A CAPIRE...

...LE PERSONE CHE CORRONO IN GRUPPO.

Forse prima non ci facevi caso, ma adesso inizi a notare questi gruppi di appassionati che si ritrovano di prima mattina. Sono formati da personaggi molto diversi per taglia, età, livello di esperienza e intensità, ma tutti i run club hanno una cosa in comune: lo spirito comunitario. È ciò che rende questo sport così unico (vieni a correre con noi presso una sede di Nike+ Run Club della tua zona).

...QUEI MARSUPI TANTO ELABORATI.

Alcuni runner indossano cinture di idratazione, dove trovano spazio snack e gel per migliorare le prestazioni. Spesso, sono coloro che si allenano per le maratone o altre lunghissime distanze. A te non servono tutti questi rifornimenti (almeno per ora). Ma l'idratazione è importante per runner di qualsiasi livello. Anche se non è sempre necessario portare con te acqua per le corse brevi e veloci, dovresti pensarci per affrontare i percorsi più lunghi, specialmente nelle giornate calde. Quando possibile, pianifica un percorso che ti porti vicino a una fontanella oppure porta con te qualche spicciolo per acquistare una bevanda.

...IL DOLORE AGLI STINCHI.

Il termine tecnico è periostite tibiale. Non è per niente divertente e aumenta quando incrementi troppo rapidamente velocità e intensità dell'allenamento. Un modo per evitarla consiste nell'incrementare gradualmente il carico di lavoro. Una buona regola: durante le corse più lunghe, non aumentare la distanza più del 10% rispetto alla corsa precedente.

...LE PERSONE CHE CORRONO A PIEDI NUDI.

La moda della "corsa minimale" è ormai superata, ma puoi ancora vedere qualche appassionato della corsa a piedi nudi in giro. Certo, è bello correre sull'erba e sul terreno morbido, ma non devi ripensare la tua andatura e acquistare scarpe senza differenziale per correre "nel modo giusto". Il modo giusto è **a modo tuo**.

CORSA N° 5

Sei a metà della sfida su 10 corse. Ottimo lavoro. La buona notizia è che ormai è quasi tutta discesa da qui in poi. Ma non c'è discesa senza salita... quindi preparati ad affrontare qualche collina. Perché? Non possiamo dire che siano divertenti, ma sono certamente importanti. Raggiungi il picco più alto e poi festeggia il nuovo traguardo.

NRC
NIKE+ RUN CLUB

CORSA N° 5

AFFRONTA LA SALITA

COSA ASPETTARTI

La corsa in salita, o qualsiasi altro tipo di pendenza, aggiunta al tuo allenamento ti rende più forte. Non c'è altro da aggiungere. Non solo mette alla prova il sistema cardiovascolare, ma rinforza anche i glutei e ti aiuta a correre in modo più efficiente.

ALLENAMENTO

Corri in salita su una collina/gradini/pendenza moderata il più velocemente possibile e poi torna al punto di partenza a un ritmo sciolto. Ripeti 4 volte. Cerca di correre in salita almeno per 30 secondi. Un incoraggiamento (o un "cinque" dal tuo compagno di allenamento) alla fine di ogni scalata non è obbligatorio, ma è altamente consigliato.

SUGGERIMENTO

Quando corri in salita, non piegarti eccessivamente in avanti. Basta inclinarti leggermente con il mento più proteso in avanti rispetto al busto. Fai falcate brevi per non affaticare troppo i quadricipiti e mantieni un ritmo rapido sfruttando le braccia per darti il giusto slancio. In discesa, concentrati sul controllo del respiro e sulla diminuzione del battito cardiaco.

TROVA IL TUO STILE DI CORSA.

NRC
NIKE+ RUN CLUB

TROVARE LA POSTURA

Fino a questo momento, hai affrontato diversi tipi di corsa. Ora, è giunto il momento di capire come influisce la postura sulla tua esperienza di running.

CORRI IN SCIOLTEZZA

I runner solitamente trattengono la tensione nella parte superiore del corpo. Tieni la testa alta, lo sguardo puntato in avanti (ma presta attenzione a eventuali ostacoli a terra come le radici degli alberi sui sentieri), lascia oscillare le braccia in modo naturale senza irrigidire le spalle né stringere i pugni.

UNA CORSA RILASSATA È UNA CORSA NATURALMENTE PIÙ VELOCE

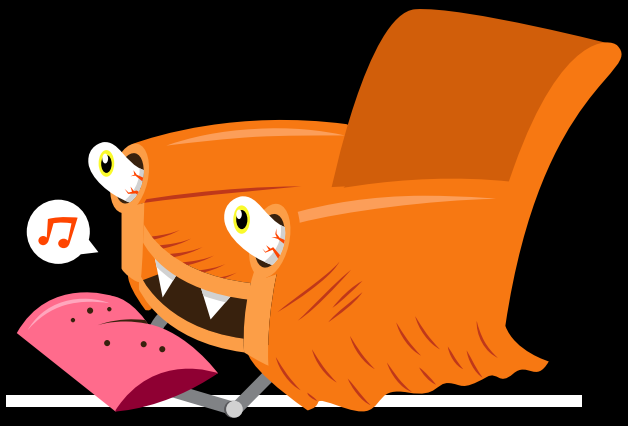
Tenere il viso, il collo e le spalle rilassate ti aiuterà a non sprecare l'energia che ti serve per arrivare fino in fondo alla grande. Una corsa rilassata è una corsa naturalmente più veloce.

MA NON MOLLARE TROPPO...

Devi trovare un'andatura costante ed efficiente. E trovare il giusto equilibrio.

ANCORA PIÙ IMPORTANTE, NON DEVI MODIFICARE LA POSTURA PER AUMENTARE LA VELOCITÀ

Il tuo corpo è unico. E lo stesso vale per l'andatura. Dacci dentro. Anche se puoi seguire dei suggerimenti generali, ti serve solo correre di più e aumentare la forza per migliorare anche la postura.



CORSA N° 6

La tua ultima corsa è stata dura. Niente come una corsa in salita ti fa apprezzare le superfici piane, non è vero? Ma è il tuo giorno fortunato. Oggi c'è in programma un'altra corsa di recupero. Puoi sperimentare con l'andatura, ma ricorda che l'obiettivo principale è offrire al corpo la possibilità di recuperare.

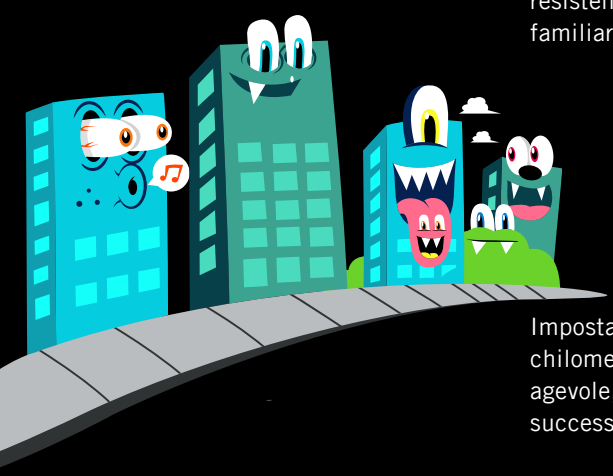
NRC
NIKE+ RUN CLUB

CORSA N° 6

MISSIONE: RECUPERO

COSA ASPETTARTI

La maggior parte delle corse che farai saranno di recupero. In pratica, queste corse facili facili ti aiutano a recuperare dalla fatica dell'ultima uscita e ti preparano per la successiva migliorando la resistenza. In particolare, questa corsa ti aiuterà a familiarizzare con le distanze in chilometri.



ALLENAMENTO

Imposta Nike+ Running App su KM e corri per 3 chilometri. Percorri il primo chilometro a un ritmo agevole, per poi aumentare il passo a ogni chilometro successivo.

SUGGERIMENTO

Sfrutta al massimo le corse di recupero finendo a un ritmo più veloce rispetto a quello iniziale. Per vedere i parziali (la velocità alla quale hai corso ogni chilometro), ruota Nike+ Running App in orizzontale.

PER CORRERE VELOCE ED ESSERE FORTE, NON DEVI SOLO CORRERE.

NRC
NIKE+ RUN CLUB

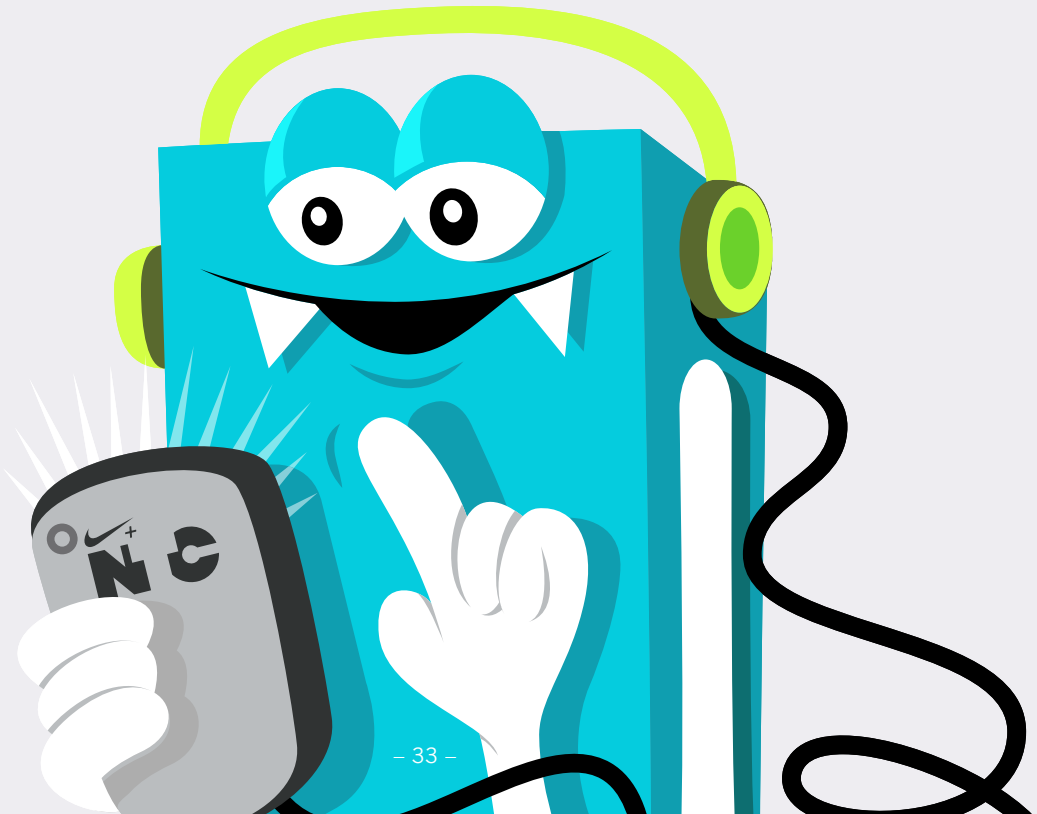
MOLTO PIÙ DI UN RUNNER

Questa è la tua sesta corsa (grande!), ma sai una cosa? Non sei solo un runner. Sei un atleta. Il cross-training è un ottimo modo per sfruttare al massimo il tuo giorno di recupero.

NON BASTA CORRERE SE VUOI CORRERE MEGLIO

Dal rafforzamento dell'addome al potenziamento delle gambe per le corse più lunghe, il cross-training ti aiuterà a correre meglio.

Utilizziamo gli allenamenti NTC per diventare runner più forti, veloci e in forma. Ti consigliamo di utilizzare l'app Nike+ Training per allenarti nei giorni di recupero o di effettuare un allenamento complementare alla corsa.



ECCO ALCUNI ESEMPI PER INIZIARE.

PER MIGLIORARE LA RESISTENZA:

FRESH HIT
Introduzione all'allenamento a intervalli ad alta intensità (HIT) con movimenti che metteranno alla prova tutto il corpo.

ALLENAMENTO CARDIO HUSTLE
Migliora reattività e velocità e incrementa la massa muscolare magra con movimenti potenti e un lavoro sulla stabilità.

PER LO STRETCHING:

ALLENAMENTO RUN READY YOGA
Piegati, respira e trova il tuo flusso con questo programma di 6 minuti ispirato allo yoga e studiato per aiutarti a migliorare la corsa. Può essere utilizzato prima o dopo l'allenamento.

ALLENAMENTO YOGA READY
Segui il flusso di energia, e scopri le posture e le tecniche con questa morbida introduzione allo yoga.

PER RINFORZARE GLI ADDOMINALI:

ALLENAMENTO CORE STABILITY
Incentrato sull'addome, questo allenamento rinforza i gruppi muscolari che sostegno l'articolazione dell'anca per aiutarti a potenziare la tua corsa.

ALLENAMENTO ABS AND ARMS
Questo allenamento basato sulla forza comprende esercizi studiati per alternare i gruppi muscolari della parte superiore e inferiore del corpo attivando, al contempo, gli addominali.

Scarica l'app Nike+ Training Club da nike.com/ntc.

CORSA N° 7

Benvenuto nel lato selvaggio della corsa. Talvolta devi incarnare lo spirito del tuo animale guida e correre il più velocemente e liberamente possibile. Stiamo parlando della modalità “belva” in tutta la sua fierezza. La corsa di oggi è studiata per aiutarti a inserire la massima velocità nella tua routine. Non preoccuparti, ti piacerà.

NRC
NIKE+ RUN CLUB

CORSA N° 7

RUN WILD

COSA ASPETTARTI

Come hai già imparato, gli allenamenti fartlek alternano diverse velocità all'interno di un'unica corsa. Proprio come nella Corsa n° 2, questo allenamento ti sfida a cambiare marcia per tutta la durata allo scopo di insegnare al corpo come essere a proprio agio quando l'andatura aumenta (e diminuisce).

ALLENAMENTO

Corri veloce e senza risparmiarti per 1 minuto. Quindi, recupera (con un ritmo sciolto, oppure fermati e concentrati sul respiro: decidi tu la strategia che ti consentirà di dare nuovamente il massimo nell'intervallo successivo) per 1 minuto. Ripeti 5 volte.

SUGGERIMENTO

Non trattenerti. Va bene spingere al massimo. Certo, potresti sentirti un po' stanco alla fine, ma correre veloce è perfettamente naturale e ti renderà più forte. Rilassati, ascolta il tuo corpo ed esplora il lato selvaggio della corsa.

LA STRADA È LA TUA SCUOLA.

NRC
NIKE+ RUN CLUB

FAQ
SULLA CORSA

Questa è la tua settima corsa. Il gioco si fa duro. Cerchiamo di chiarire almeno qualcuna di quelle “domande frequenti” che una promessa del running come te sicuramente avrà.

DEVO FARE STRETCHING PRIMA DI CORRERE?

Lo stretching va lasciato alla fine. I tradizionali esercizi statici dello stretching non sono ideali per i muscoli a freddo. Camminare per cinque minuti o altri movimenti dinamici come la corsa a ginocchia alte, skip A e skip B sono ideali come riscaldamento pre-corsa.

CORRERE FA MALE ALLE GINOCCHIA?

La corsa rinforza i muscoli che circondano il ginocchio e migliora la densità ossea. Pertanto, anche se tutte le attività sportive presentano una certa percentuale di rischio, un programma di corsa ben studiato e comprensivo di giorni di recupero è ideale per rafforzare il fisico. Richiedi un consulto medico prima di iniziare il programma di corsa.

DEVO MANGIARE PRIMA DI CORRERE?

La risposta a questa domanda varia da persona a persona, ma non dovresti mai sentirti pieno o affamato prima di una corsa. Idealmente, uno snack leggero a base di carboidrati complessi e proteine, 1,5 o 2 ore prima della corsa è perfetto per sostenere lo sforzo richiesto.

SE CORRO, POSSO MANGIARE TUTTO CIÒ CHE VOGLIO?

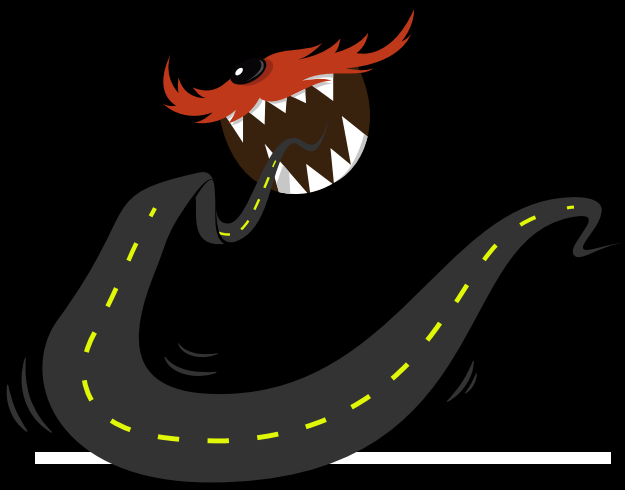
No, la corsa non è il tuo lasciapassare per abbuffarti di cibo spazzatura. Il cibo è carburante e un’alimentazione nutriente ti aiuterà a correre al meglio. Ricorda sempre che l’equilibrio è fondamentale. Pertanto, se hai voglia di una fetta di torta, non esitare!

QUAL È IL MODO MIGLIORE DI PORTARE CON ME ACQUA E TELEFONO DURANTE LA CORSA?

Se non vuoi portare con te un marsupio o uno zaino dedicato, hai a disposizione molte altre opzioni per avere a portata di mano gli accessori che ti servono. Acquista shorts con tasche funzionali, fasce da braccio per lo smartphone e cinture leggere per la bottiglietta dell'acqua.

CHE DIFFERENZA C'È TRA CORRERE SUL TAPIS ROULANT E ALL'APERTO?

Il tapis roulant fa scorrere la superficie della corsa sotto ai tuoi piedi ed elimina la resistenza del vento. È ottimo nelle giornate in cui non hai voglia di sfidare il brutto tempo o quando vuoi ridurre l'impatto sul terreno, in quanto solitamente il tapis roulant è ammortizzato. Correre all'aperto ti dà la possibilità di esplorare nuovi territori e ammirare il paesaggio.



CORSA N° 8

Ancora una volta, è il momento di privilegiare la distanza. Proprio così, questa settimana dovrai macinare un po' di chilometri (capito?). Questa corsa segna un traguardo importante e dovrai percorrere una distanza superiore alle precedenti. Domina i tuoi obiettivi.

NRC
NIKE+ RUN CLUB

CORSA N° 8

IL MACINA CHILOMETRI

COSA ASPETTARTI

Questa è la tua corsa lunga. L'obiettivo è la distanza e devi mantenere un'andatura sufficientemente agevole da consentirti di percorrere più chilometri rispetto alle sessioni precedenti. La resistenza migliora a ogni passo in più.

ALLENAMENTO

Trova la corsa più lunga fatta fino ad ora nella Nike+ Running App e preparati a superarla. Cinque minuti o cinque chilometri in più, non importa. L'importante è che tu ti senta bene. Non è questione di velocità, ma di ottimizzazione della corsa. Concentrati sulla distanza e recupera quando ne hai bisogno.

SUGGERIMENTO

Hai bisogno di motivazione per correre più a lungo? Immagina che la distanza più lunga che hai registrato nell'app appartenga in realtà al tuo peggior nemico e che tu debba batterlo. Sappiamo che è strano, ma tutti i runner hanno una sfaccettatura competitiva ed è proprio a quella cui devi attingere per superarti e dare il massimo. Non mollare fino a quando non avrai superato la distanza del tuo rivale.

SPINGI

SULL'

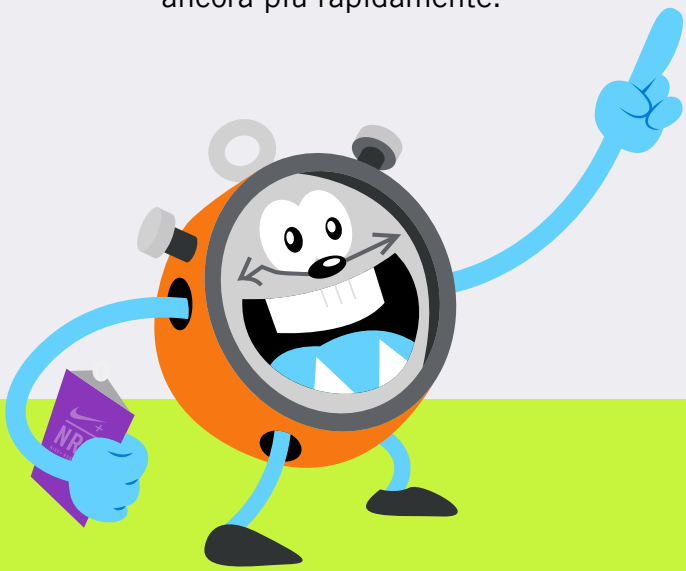
ACCELERATORE.

NRC

NIKE+ RUN CLUB

A TUTTA VELOCITÀ

Fino a oggi, hai sperimentato con la velocità. Con la prossima corsa, passerai al livello successivo. Ecco qualche suggerimento per trovare il tuo passo più veloce ancora più rapidamente.



TROVA LA TUA ANDATURA

Quando corri, usi marce differenti. Durante il lavoro sulla velocità, dovresti spingerti oltre la tua zona di comfort. Per tutte le altre corse, dovresti invece essere in grado di parlare (e respirare!) per la maggior parte della corsa. L'andatura giusta deve metterti alla prova, ma essere sempre sostenibile.

CORRI CONTRO TE STESSO

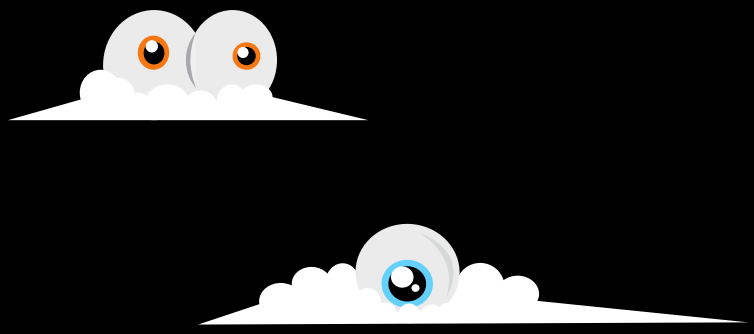
Non paragonarti agli altri. Ci sarà sempre qualcuno più veloce; anche per i professionisti è così. L'obiettivo di ogni corsa è finire meglio di come hai iniziato. Concentrati su ciò che devi fare per diventare una versione migliore di te stesso e sarai in grado di trovare il tuo passo più veloce.

FINISCI A UN RITMO PIÙ VELOCE DI QUELLO INIZIALE

Allenati a correre la seconda metà della corsa più velocemente della prima. Potresti aver bisogno di qualche tempo per capire come fare, ma non c'è niente di più bello che avere la sensazione di volare alla fine della corsa.

PREPARATI PER LA PROSSIMA CORSA VELOCE

Pensa alla tua stella dell'atletica preferita: immagina di essere lui o lei. Ora immagina di essere tu in gara, alle Olimpiadi. E immagina che al traguardo ti attendano cuccioli, birra e cioccolata.



CORSA N° 9

Sai come facciamo a sapere che stai diventando più forte? Sei pronto a scendere in pista. Esatto, quell'ovale di 400 metri (m) non è solo per gli atleti d'élite. È anche il tuo posto. Le scarpe da running e la sicurezza in te stesso sono tutto ciò che ti serve. Troverai il tuo ritmo più veloce in pista.

NRC
NIKE+ RUN CLUB

CORSA N° 9

DOMINA LA PISTA

COSA ASPETTARTI

Gli allenamenti in pista non sono uno scherzo. Questa non sarà la corsa più facile delle 10 in programma, ma hai tutte le carte in regola per farcela alla grande. Devi aumentare l'andatura per un periodo di tempo limitato, recuperare e poi uscire dalla pista più veloce di quando sei arrivato.

ALLENAMENTO

Riscaldati correndo 2 giri a passo agevole in pista. E fai stretching. Corri 200 m in velocità, quindi cammina o corri 200 m a passo agevole. Ripeti 6 volte. Corri altri 2 giri a passo rilassato per il defaticamento.

SUGGERIMENTO

Se non hai una pista a disposizione, trova una superficie piana dove poter fare quanto segue: riscaldati con una corsa facile di 5 minuti. Fai stretching. Corri per 1 minuto in velocità e recupera per 1 minuto. Ripeti 6 volte. Corri per altri 5 minuti a passo agevole per il defaticamento.

LASCIATI DUBBI E PAURE ALLE SPALLE.

NRC
NIKE+ RUN CLUB

JUST DO IT

Ci sei quasi. Manca poco al termine delle 10 corse.
Ma forse ancora non ti senti un veterano. Paure, dubbi e preoccupazioni restano.
Prima di tagliare il traguardo finale, desideriamo eliminare alcune delle paure più frequenti che accomunano i principianti della corsa.

NON DEVI AVERE UN FISICO PARTICOLARE PER ESSERE UN RUNNER

In tutta sincerità, se hai un corpo, sei un runner. Punto. Il tuo fisico non ha importanza. Tu sei un runner, non ci sono dubbi al riguardo.

NESSUNO TI GIUDICA PERCHÉ SEI UN PRINCIPIANTE

A meno che tu non decida di correre con una enorme insegna con scritto “principiante” intorno al collo, nessuno se ne accorgerà. Forse ti sentirai intimidito, ma in verità nessuno ti giudica quando corri. È molto più probabile che si sentano ispirati.

NON DEVI CORRERE TUTTI I GIORNI PER MIGLIORARE

La costanza è fondamentale per migliorare, ma non strafare. I giorni di recupero sono importanti come quelli di allenamento, pertanto è perfettamente normale prenderti un giorno o due di libertà.

NON DEVI ASPETTARE DI MIGLIORARE PER CORRERE IN GRUPPO

Non lasciarti intimidire dall’idea di correre in un gruppo. Ti consigliamo piuttosto di trovare amici con cui andare a correre quanto prima. I runner che corrono insieme, spesso corrono meglio e si sostengono gli uni con gli altri, indipendentemente dall’andatura e dal livello. Ricorda che puoi correre con noi nelle sessioni organizzate dai Nike+ Run Club. Trova un run club vicino a te.

CORSA N° 10

E come se nulla fosse, sei quasi alla fine. Hai visto? Te lo avevamo detto che 10 corse non sarebbero state tanto difficili. Motivazione, sostegno e impegno sono stati fondamentali. Ripeti con noi: “Io sono un RUNNER”. Ora, devi semplicemente festeggiare il passo trovato con qualche chilometro in libertà. Allacciati le scarpe e corri come preferisci.

NRC
NIKE+ RUN CLUB

CORSA N° 10

CORRI A MODO TUO

COSA ASPETTARTI

Oggi, sei tu il protagonista. Corri dove, quando e con chi vuoi tu. Qualsiasi cosa tu faccia, sappi che sarai più forte, più sano e più in forma.

ALLENAMENTO

Oggi è il giorno della corsa libera. Scegli la tua avventura: un nuovo percorso che vuoi provare da un po', una corsa con un amico che è (o era!) più veloce di te, oppure semplicemente qualche chilometro con gli auricolari per ascoltare la tua playlist preferita. La scelta è tua. Sei tu il runner.

SUGGERIMENTO

I runner sono fatti per correre. Questo è stato l'inizio del tuo viaggio e non c'è nessun traguardo… solo molte altre linee di partenza. Gli obiettivi daranno la giusta motivazione a te e ai tuoi amici. Puoi trovare entrambi su nike.com/nrc.

HAI TIRATO FUORI IL RUNNER CHE C'È IN TE.

NRC
NIKE+ RUN CLUB

COMPLIMENTI.
CE L'HAI FATTA!

HAI RAGGIUNTO IL TRAGUARDO DI "READY, SET, GO!".
FESTEGGIA CON I TUOI AMICI E I SEGUACI CON L'HASHTAG #READYSETGO.

Forse non avevi creduto alle nostre parole, ma sei un runner da sempre. E adesso lo hai dimostrato a te stesso nei fatti.

Nel corso di questo viaggio, sei arrivato a definirti un runner:

hai scoperto le statistiche parziali;
i giorni di recupero;
il cross-training.
Hai corso lontano,
in modo intelligente,
più VELOCE.

Hai dimostrato di essere pronto per qualcosa di nuovo,
di poterti allenare come i campioni,
di avere tutto ciò che serviva fin dall'inizio.

Il mondo del running è tuo.

E ora? Che si fa? Ora devi continuare a correre. Questo è il capitolo iniziale di una storia che durerà tutta la vita. C'è una frase che ci piace utilizzare e pensiamo che sia perfetta per tutti coloro che iniziano il proprio viaggio nel running:

NON ESISTE TRAGUARDO...

La corsa è un'avventura.
E può portarti in luoghi che non avresti mai immaginato.

Vuoi correre più veloce o più lontano? Vuoi gareggiare?
Oppure entrare a far parte di un club di running? Siamo qui per te. Trova tutti gli strumenti che ti servono per raggiungere il tuo prossimo obiettivo.

Scopri la fase successiva su nike.com/nrc

VIENI A CORRERE CON NOI.

NRC
NIKE+ RUN CLUB

ORA PARLA COME IL RUNNER CHE C'E' IN TE

NRC
NIKE+ RUN CLUB

IL GERGO DEL RUNNER

10 termini da conoscere

1 – CORSA VELOCE

Indica una corsa con molti intervalli brevi e veloci. La distanza, l'andatura e il tempo di recupero degli intervalli possono essere gli stessi oppure variare. Gli intervalli sono il modo perfetto per migliorare la tua andatura più veloce. Idealmente, questo tipo di allenamento si svolge su pista, ma si può eseguire ovunque. Puoi scegliere di usare isolati di edifici, semafori o persino alberi come indicatori degli intervalli.

2 – CORSA DI RESISTENZA

La corsa di resistenza è sulla lunga distanza a un'andatura moderata. È una parte essenziale dell'allenamento che aiuta il corpo e la mente ad adattarsi a distanze sempre più grandi. Questa corsa si dovrebbe affrontare come una corsa in progressione (vedi la relativa definizione).

3 – CORSA DI RECUPERO

Le corse di recupero si inseriscono tra le giornate di allenamento intenso. Non dovrebbero essere impegnative, ma in progressione (vedi la definizione di "Corsa in progressione"). Recuperare è importante quanto allenarti duramente.

4 – CORSA IN PROGRESSIONE

Le corse in progressione iniziano a un ritmo più lento per terminare con un'andatura più veloce. Migliorano la resistenza e abituano il corpo allo stress della corsa. Quando non sei impegnato in un allenamento sulla velocità o la forza, dovresti dedicarti alla corsa in progressione.

5 – FARTLEK

Termine svedese per “gioco di velocità”, il fartlek ti consente di lavorare su velocità e forza alternando distanza e andatura in una corsa continuativa. Una serie di fartlek tipica consiste in un minuto di corsa a ritmo blando, seguito da un minuto di corsa intensa, ripetuti per un certo numero di minuti, chilometri o alternandoli a ogni isolato.

6 – RITMO CORSA SOSTENUTA

Questa andatura insegna al corpo come essere a proprio agio nei momenti difficili mantenendo il passo più veloce e costante possibile per una distanza specifica.

7 – ALLUNGHI

Si tratta di scatti molto brevi e veloci studiati per migliorare la velocità complessiva senza esaurire l’energia. Non sono sprint in cui dare tutto, ma una corsa veloce e rilassata. Tra un allungo e l’altro, recupera per tutto il tempo necessario. Inizia con due o tre allunghi dopo la corsa e poi, gradualmente, aumenta.

8 – PRONAZIONE ECCESSIVA

Situazione che si verifica quando, al contatto del tallone a terra, il piede ruota eccessivamente all’interno al momento dello stacco del passo successivo.

9 – RP O PB

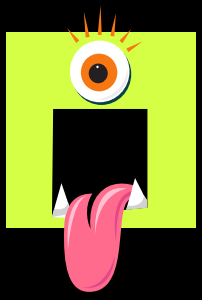
Record personale o Personal Best, cioè miglior prestazione personale. Il tempo più veloce di un atleta su una determinata distanza.

10 – ANDATURA

Quando i runner parlano di andatura, intendono il tempo impiegato a correre un chilometro. Quindi, con un’andatura di 5 minuti si intendono 5 minuti a chilometro.

COME TI SEI SENTITO?

Dedica qualche istante a riflettere sul tuo viaggio in 10 corse e come ti sei sentito durante ognuna di esse.



MI SONO SENTITO INARRESTABILE!

Visto? Abbiamo sempre saputo che sei grande.

È STATO FANTASTICO

Nessuno ti può fermare.

È STATO COSÌ COSÌ

Scrivi cosa ti è piaciuto e cosa no sulla corsa.

È STATO STANCANTE

Sei uscito e hai corso. Hai comunque vinto. Scrivi cosa è andato storto.

MI SONO INFORTUNATO

Fai attenzione. Fatti vedere da un medico e poi torna a seguire la guida non appena ti sentirai meglio.

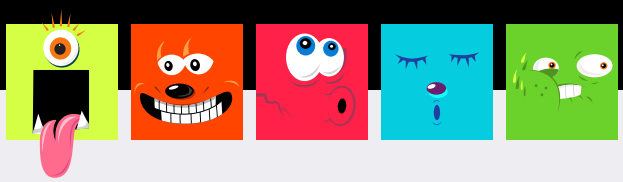
NRC
NIKE+ RUN CLUB

READY, SET, GO
10 CORSE

Questi 10 allenamenti ti aiuteranno ad apprendere le basi, acquisire la giusta sicurezza e capire perché la corsa è il passatempo preferito di Nike+ Run Club. Gli allenamenti sono studiati per essere eseguiti in sequenza ma, a differenza di altri programmi più rigidi, puoi scegliere i giorni in cui correre. Dedicare una giornata al recupero tra una corsa e l'altra ti aiuterà a ottenere il massimo dal tuo piano di allenamento. Ti consigliamo di stampare questa pagina e averla sempre a portata di mano per tenere traccia dei tuoi progressi man mano.

01	ESCI ALL'ARIA APERTA	▸	6 MINUTI ANDATA E RITORNO
02	SEGUI IL RITMO	▸	CORSA FARTLEK
03	VELOCITÀ DI CROCIERA	▸	CORSA RILASSATA DI RECUPERO
04	SFIDA SULLA DISTANZA	▸	CORSA LUNGA
05	AFFRONTA LA SALITA	▸	CORSA IN SALITA
06	MISSIONE: RECUPERO	▸	CORSA DI RECUPERO DI 3 KM
07	RUN WILD	▸	ALLENAMENTO SULLA VELOCITÀ
08	IL MACINA CHILOMETRI	▸	LA TUA CORSA PIÙ LUNGA
09	DOMINA LA PISTA	▸	ALLENAMENTO IN PISTA
10	CORRI A MODO TUO	▸	CORSA LIBERA

COME TI SEI SENTITO?



Abituati a registrare i tuoi pensieri e sensazioni post-corsa con Nike+ Running App.
Mentre prosegui con i tuoi allenamenti, sarai in grado di guardare indietro ai momenti positivi e negativi, individuare tendenze, monitorare i tuoi progressi e conoscerti meglio come runner.

NRC

NIKE+ RUN CLUB