

Fitness con il ChiRunning, corsa e T'ai-Chi anti-infortuni

Popolare in USA, fonde corsa con equilibrio. Esce libro in Italia

(ANSA) - ROMA, 7 GIU - Cambio di passo, controllo dell'appoggio piedi, allineati e mai aperti in fuori, oltre a una diversa postura sono le basi del nuovo metodo per correre senza rischiare incidenti e infortuni, il Chi-Running. Dopo il successo negli Stati Uniti dove e' divenuto molto popolare, arriva anche in Italia il libro 'ChiRunning' di Danny Dreyer, allenatore, pluri maratoneta di Asheville, in North Carolina, ideatore del nuovo allenamento che fonde i principi del T'ai Chi con la corsa, prendendo anche molti spunti dal modo di correre dei grandi campioni della maratona del Kenya e dell'Africa orientale. Il corposo manuale, tradotto gia' in 14 lingue nel mondo e che ha venduto 150.000 copie in USA, sara' nelle librerie della penisola dal 12 giugno edito da 'Ultra-edizioni'.

Il testo contiene le indicazioni pratiche per correggere i difetti acquisiti dalla corsa classica, battezzata 'power running' perche' focalizzata soprattutto al miglioramento e al potenziamento a discapito dell'organismo stesso e per imparare a correre, anche partendo da zero, in modo del tutto nuovo. Non a caso il 65% di chi corre, secondo le stime riportate da Dreyer e riguardanti gli Stati Uniti, va incontro almeno una volta l'anno ad un infortunio che li costringe a smettere di allenarsi. La nuova metodica consente di bilanciare gli sforzi sul corpo evitando fastidi, acciacchi, indolenzimenti e infortuni. La corsa fusa col T'ai Chi permette che l'energia scorra attraverso il corpo senza sforzi eccessivi, in modo piu' fluido, si legge nel manuale. "L'allineamento della postura ed il rilassamento vanno a braccetto" spiega l'autore del testo. "Il controllo del baricentro, l'appoggio sulla zona mediana della pianta del piede combinato con un'inclinazione in avanti del corpo permettono di usare la forza di gravita' per spingersi in avanti inducendo una naturale propulsione, diminuendo cosi' la fatica di spingere con le gambe e i contraccolpi alla schiena, alle gambe, al bacino e cosi' via". La corsa fluida si basa su 4 'Chi-skills': concentrazione, percezione corporea, respirazione e rilassamento. La prefazione del manuale e' a cura di Gary Brackett, primo istruttore certificato ChiRunning in Italia.