

Vertical Running

Fate parte di quelli che le ferie le han già finite e ora siete lì a rimpiangerle? Oppure le farete in autunno e vi manca ancora troppo? Per tutti i confinati a forza in città ecco allora un modo molto pratico, alternativo e divertente per tenersi in forma. Sognando le avventure apneistiche e pescatorie che verranno a cura di Leonardo D'Imporzano

Il clou dell'estate ormai è alle spalle, qualcuno ha sfruttato meglio di altri le proprie vacanze estive, magari portandosi a casa la preda dell'anno, oppure semplicemente soddisfatto di aver potuto godere della tranquillità e del silenzio che ci offre il mare. Qualcun altro, invece, deve ancora partire e, sentendosene fortunato, deve solo stringere i denti ancora un po' in un'attesa che gli piacerebbe mettere a frutto per prepararsi meglio. Tutti, che siano di nuovo o ancora in città, si scoprono a pensare che, in fondo, gli dispiace non allenarsi di più nel «costante» per tutto un anno e dover limitare il proprio allenamento alle vasche di acqua clorata e, per di più, rigorosamente in oriz-

zontale. Ma qualcosa invece possiamo fare: possiamo «allenare» il nostro co-

stante verticale anche andando in ufficio. Immagino che molti storceranno il naso a questa soluzione, ma dovrebbero cercare motivazioni in quelli già avvezzi a questa pratica: mi riferisco a coloro che allenano la statica aspettando il verde al semaforo, trattengono il fiato durante la salita in ascensore o stando seduti alla scrivania scrivendo le e-mail di lavoro. Ne saranno certamente solleticati dal leggere questo articolo. Ed ecco quindi, tutto per voi, il «vertical-running».

Occorrente e warm-up

Il vertical-running per chi non lo sapesse è una disciplina sportiva dove atleti corrono non in orizzontale bensì lungo le scale dei grattacieli. Competizioni "storiche" l'"*Empire State Building*" a New York o il "*Tapei 101*" a Tapei. Dov'è la particolarità? Semplicemente nel salire in apnea le scale... ed ecco che siamo all'"Apnea Vertical-Running". Vediamo una sedu-



ta "a-tipica" di allenamento che, sebbene impegnativo, dona moltissimo pure su piani (anche letteralmente) differenti. Come materiali serve pochissimo: cronometro, scarpe da ginnastica e indumenti confortevoli. Poi va da sé che bisogna anche disporre di un palazzo di almeno sei piani. Dopo un buon warm-up di almeno 1 Km di corsa lenta, ci si porta sotto l'edificio prescelto, consigliamo caldamente di optare per il proprio stabile onde ridurre al minimo l'intervento dei mezzi del 118 e del 112 allertati dai condomini che vi fisseranno allibiti. Vi portate al piano più alto, rigorosamente a piedi. Giunti sopra, vi sedete sul primo gradino e vi preparate mentalmente alla vostra "discesa" in apnea, quindi incominciate la vostra respirazione pranayama con respiri lunghi e calmi, partendo dal diaframma, poi quando vi sentirete perfettamente calmi e rilassati, fate gli ultimi tre respiri un po' più profondi ed "irruenti". Trattenete il respiro, fate partire il cronometro ed incominciate a scendere le scale. Scendete con calma, con il maggior risparmio energetico possibile, nel pieno controllo di voi stessi. Ad un certo punto, dopo qualche piano, raggiunta la vostra "profondità", tornate indietro, aumentando la velocità di risalita – non proprio una corsa, diciamo piuttosto una mezza corsa – e ricominciate a respirare toccato il pianerottolo, ossia la vostra superficie, e bloccate il cronometro il quel momento. Quello è il vostro tempo che dovrete, con l'allenamento, cercare di incrementare.

Le discese ardite e le risalite

Si dovrebbe essere in grado di tenere il fiato per il tempo necessario per andare dalla "superficie" al "fondo" e ritornare in "superficie", come in una vera immersione in mare. Dopo un tempo variabile, necessario per riprendere un normale battito cardiaco ed una respirazione più tranquilla, si ripete nuovamente l'esercizio, cercando, se possibile, di incrementare la "quota". Non ci sono limiti di "Up&Down" in una sessione di allenamento. Oppure mante-



1_Grattacelo Chrysler
2_Empire State Building

nendo la "quota" potreste ridurre i tempi di recupero, magari adattando le solite tabelle che utilizzate anche in piscina. Certo, non ci sono le stesse emozioni di fare il costante nel mare turchino dove avete passato le vacanze, né il magico contatto con l'acqua, e invece dei pesci ad ammirarvi ci saranno i vostri vicini, ma con un costante allenamento, che generalmente si conclude dopo la prima riunione condominiale dove verrete redarguiti per il vostro comportamento da condomini disdicevoli, dovrete migliorare le vostre performan-

ce anche in mare. Questo tipo di esercizio, dovrebbe, infatti, preparare non solo dal punto di vista fisico, per il quale ci sono tantissimi altri tipi di allenamenti più performanti, dalla corsa al ciclismo, e soprattutto con l'allenamento in vasca (l'apnea si migliora con l'apnea) ma anche mentalmente all'immersione, mettendoci in grado di percepire le proprie potenzialità, soprattutto quando è il momento di fermarsi, strappare il cartellino e ritornare in superficie.

Fondamenti clinici

Per molti di noi l'apnea è quasi una filosofia esistenziale. Dunque confido che non ci sentiremo estranei a un con-



cetto elementare quanto fondato: salire e scendere le scale a piedi dovrebbe essere uno stile di vita da suggerire a chi ci sta intorno. Il team del Dr. Meyer dell'Università di Ginevra, ha presentato al Congresso della Società europea

di Cardiologia (ESC) tenutosi a Monaco, uno studio su 77 volontari sedentari e ha dimostrato che la capacità aerobica era migliorata in media dell'8.6%; i valori della pressione arteriosa erano invece diminuiti del 2.3%, il colesterolo

lo Ldl del 3.9% mentre il girovita era diminuito in media del 2%. Insomma, fare le scale a piedi serve anche per guadagnare minuti... di vita. Rampa dopo rampa, ho calcolato che ho già guadagnato quasi due settimane, durante le





quali sono sicuro che il mare sarà troppo mosso per immergersi. Quello che vi abbiamo proposto in queste pagine è solo un piccolo "trucco" che potreste utilizzare invece che rincorrendo la statica in ascensore, facendo le scale dell'ufficio o di casa; una vera e propria ricetta di allenamento non c'è, anche perché se si prendono a confronto fra loro tre dei migliori atleti di vertice, essi con ogni probabilità dichiareranno che uno ha completamente eliminato l'esercizio cardiaco, inserendo al suo posto esercizi di yoga e un po' di nuoto, l'altra compie solamente due tuffi al giorno, uno di "preparazione" ed un "massimale", una lunga nuotata ogni due settimane e tantissimo yoga. Un altro ancora, invece, pratica soprattutto cardio e pesi, effettuando piccole statiche durante l'allenamento cardio.

Così come peraltro ci piace concludere la carrellata delle conferme con l'insostituibile ricordo – certamente familiare ai meno giovani ma non privo di un gran fascino anche per i neo-cercatori di oggi – del mitico Enzo Maiorca quando

descriveva nelle riviste di allora dei suoi allenamenti in secco, in cui si portava su e giù per le scale una cintura di pesi di zavorra che teneva sempre a portata di mano in cima e in fondo alle rampe. Solo un'ultima accortezza: evitate, anche se ciò renderebbe più realistica la scena e più vivide le vostre visualizzazioni, di salire e scendere le scale con muta e maschera addosso! (Per la preziosa collaborazione nell'essere prestata alla dimostrazione fotografica l'autore ringrazia Valentina Sassarini e il sito <http://www.cepolina.com/fotografatis/> per le immagini dei due grattacieli)



1>10 sequenza completa di «up&down» eseguito sulle scale di un nostro palazzo. E ne abbiamo di adatti in quasi ogni nostra città. Il punto in cui la ragazza inverte la marcia e torna a salire è la «massima profondità» che si sarà sentita di poter raggiungere, dato che ora avrà da tornare – sempre in apnea – al pianerottolo di partenza, cioè «in superficie»