

Rassegna del 20/03/2014

CONI	Gazzetta dello Sport	35	Più sport a scuola e rilancio degli Studenteschi	...	1
CONI	Il Romanista	10	Nuova intesa Coni-Ministero Pubblica Istruzione	...	2
CONI	Prealpina	48	Coni e Miur per l'educazione fisica: il futuro in gioco	...	3
CONI	Corriere dello Sport	23	Accordo VV.F. per le Fiamme Rosse	...	4
RUBRICHE GIORNALISTICHE	Repubblica.it	1	Più sport per gli studenti	<i>Fulvio Bianchi</i>	5
GIOCHI OLIMPICI	Repubblica	66	"Il bronzo e poi la strage ma il Cio fece i suoi affari"	<i>Mennea Pietro</i>	6
GIOCHI OLIMPICI	Repubblica	66	Gli ultimi giorni di Mennea e il libro mai uscito su Monaco	<i>Audisio Emanuela</i>	8
COMITATO PARALIMPICO	Gazzetta dello Sport Roma	43	Taccuino - Paralimpici Che festa in Vaticano	...	9
SPORT E SALUTE	Donna Moderna	118	Chi vince il derby degli sport?	<i>Belloni Chicca</i>	10

CONI

INCONTRO COL MIUR

Più sport a scuola e rilancio degli Studenteschi

■ Più alfabetizzazione motoria per i bambini della scuola primaria e un forte rilancio delle gare sportive studentesche, sono queste le parole chiave dell'incontro tra il ministro all'istruzione Stefania Giannini e il presidente del Coni Giovanni Malagò (nella foto). Un incontro che è stato definito «molto soddisfacente». «I valori sani dello sport devono diventare uno dei pilastri dell'educazione dei nostri studenti fin da piccolissimi - sottolinea il Ministro Giannini -. Per questo dobbiamo fare in modo che l'alfabetizzazione motoria non sia destinata solo ai pochi fortunati che rientrano in progetti ad hoc ma un diritto per tutti i nostri bambini». Malagò ha aggiunto: «Come ho sempre sostenuto quella della scuola è la madre di tutte le battaglie di politica sportiva. Ringrazio il ministro Giannini che, pur essendosi insediata da pochi giorni, ha già dimostrato di avere piena conoscenza del tema e dell'importanza sociale dello sport ai fini dell'educazione e della crescita dei nostri giovani». Maggiore visibilità sarà data ai Campionati Studenteschi, primo approccio importante con le competizioni sportive.



NUOVA INTESA CONI-MINISTERO PUBBLICA ISTRUZIONE



Più alfabetizzazione motoria per i bambini della scuola primaria e un forte rilancio delle gare sportive studentesche, «perchè l'Italia dei campioni nasce anche fra i banchi e lo sport fa bene all'educazione». Riparte il gioco di squadra fra il Ministero dell'Istruzione e il Coni in vista del rinnovo del Protocollo d'Intesa fra le due istituzioni. Ieri il ministro Stefania Giannini ha incontrato il presidente Giovanni Malagò per rafforzare, nell'anno del lancio del nuovo liceo sportivo, la collaborazione Miur-Coni e cercare di ridare all'attività fisica spazio nell'educazione dei più giovani.



SCUOLA

Coni e Miur per l'educazione fisica: il futuro in gioco

Tra pochi giorni si giocherà una battaglia fondamentale, che coinvolge anche lo sport per tutti: quella sullo sport a scuola, tra il presidente del Coni Giovanni Malagò e la nuova ministra per l'Istruzione, Stefania Giannini.

Un incontro fondamentale, quello in programma tra Malagò e Giannini, che ha sul piatto tutta una serie di sfide fondamentali per il futuro della formazione sportiva dei ragazzi italiani nelle scuole.

L'ordine del giorno prenderà le mosse da una lettera che 106 coordinatori provinciali di educazione fisica hanno spedito direttamente al premier Matteo Renzi. I professori chiedevano un ritorno del Miur nell'alfabetizzazione motoria nella scuola primaria, investendo sulla formazione degli insegnanti e imponendo due ore di educazione fisica anche tra i 6 e gli 11 anni. I professori chiedono un finanziamento dei campionati studenteschi e delle attività scolastiche pomeridiane, che negli ultimi due anni è stato tagliato brutalmente da 60 a 20 milioni di euro, con il risultato che fare sport a scuola è diventato praticamente impossibile.

Un altro punto sarà l'edilizia scolastica: nei tre miliardi e mezzo promessi da Renzi potrebbero esserci anche i fondi per sistemare e migliorare le palestre scolastiche, sede anche delle società dello sport di base. Spazi migliori e magari più grandi non farebbero che aumentare la possibilità di fare attività sportiva.

Un incontro che si annuncia intenso, quindi, e la speranza è che si riesca almeno ad avere delle certezze iniziali, almeno sui diversi compiti che Miur, Coni, federazioni, insegnanti ed enti locali devono giocare. Il rischio è quello di perdere un'occasione preziosa: quella di offrire una vera formazione sportiva per tutti, già a scuola.

Un incontro che si annuncia intenso, la speranza è che si riescano ad avere delle certezze iniziali



CONI

Accordo V.V.F. per le Fiamme Rosse

ROMA - Il capo del corpo nazionale dei Vigili del Fuoco, ing. Alfio Pini, e il presidente del Coni, Giovanni Malagò, hanno firmato il rinnovo del protocollo di intesa di collaborazione sportiva fra i due Enti e quello della convenzione per la realizzazione e l'ammodernamento di infrastrutture sportive dei Vigili del Fuoco. I due atti, che seguono l'istituzione del G.S. nazionale dei Vigili del Fuoco, consentono di valorizzare i gruppi sportivi V.V.F. più votati all'agonismo, vivaio delle Fiamme Rosse.





"Più sport per gli studenti" Ma sarà la volta buona?

Più alfabetizzazione motoria per i bambini della scuola primaria e un forte rilancio delle gare sportive studentesche, perché l'Italia dei campioni nasce anche fra i banchi e lo sport fa bene all'educazione. Riparte con questi obiettivi il "gioco di squadra" fra il ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca e il Coni, in vista del rinnovo del protocollo d'intesa fra le due istituzioni. Il ministro Stefania Giannini ha incontrato il presidente Giovanni Malagò. Nell'anno del lancio del nuovo liceo sportivo, Giannini e Malagò rafforzano la collaborazione Miur-Coni per cercare di ridare all'attività fisica lo spazio che merita nell'educazione dei più giovani.

Fra gli obiettivi principali, spiega il dicastero di viale Trastevere con una nota congiunta con il Coni, quello di estendere l'alfabetizzazione motoria nella scuola primaria a tutti gli istituti anche attraverso l'utilizzo dei fondi europei. Maggiore visibilità va poi data ai campionati studenteschi che per molti ragazzi rappresentano il primo approccio importante con le competizioni sportive. "I valori sani dello sport devono diventare uno dei pilastri dell'educazione dei nostri studenti fin da piccolissimi - sottolinea il ministro Giannini - Per questo dobbiamo fare in modo che l'alfabetizzazione motoria non sia destinata solo ai pochi fortunati che rientrano in progetti ad hoc ma un diritto per tutti i nostri bambini. Lavoreremo velocemente con il Coni su un Piano che vada in questa direzione e che guardi anche al rafforzamento dei Campionati Studenteschi. Il mondo della scuola ci chiede da tempo risposte su questo fronte. Le attendono gli insegnanti, ma soprattutto i nostri ragazzi e i loro genitori".

In molte zone d'Italia, ha rilevato Giannini, "la scuola rappresenta l'unico vero punto di riferimento per le famiglie. Offrire un accesso allo sport a questi ragazzi può essere determinante nella loro educazione sia in termini di salute fisica che di valori morali". Malagò ha aggiunto: "Come ho sempre sostenuto quella della scuola è la madre di tutte le battaglie di politica sportiva. Ringrazio il ministro Giannini che, pur essendosi insediata da pochi giorni, ha già dimostrato di avere piena conoscenza del tema e dell'importanza sociale dello sport ai fini dell'educazione e della crescita dei nostri giovani". Speriamo in bene: da anni ormai si parla di sport nella scuola, e poco o nulla è stato fatto. Nei prossimi giorni Malagò incontrerà anche Matteo Renzi: che fare con la candidatura di Roma 2024?

Piccole donne crescono: l'exploit dell'under 17

Piccole donne crescono: l'Italia femminile under 17, con la vittoria sul Costa Rica (1-0), si è qualificata ai quarti di finale del Campionato del Mondo FIFA con un turno di anticipo. Dopo l'esordio vittorioso contro lo Zambia, le azzurrine di Enrico Sbardella si ripetono contro le padrone di casa nella gara disputata nella notte all'Estadio Nacional di San Josè, davanti a 25.000 spettatori. Match winner l'attaccante del Grifo Perugia, Gloria Marinelli. "Questo gruppo di ragazze -spiega il ct Enrico Sbardella- entra di diritto nella storia del calcio femminile italiano. Solo una volta una nazionale femminile, quella maggiore, era riuscita a raggiungere i quarti di finale di un Campionato del Mondo. Siamo molto orgogliosi di aver ottenuto questo risultato". L'Italia chiuderà il girone eliminatorio sabato alle ore 20 (le 3 di notte italiane) ad Alajuela contro il Venezuela. Con un'altra vittoria le Azzurrine chiuderebbero il raggruppamento al primo posto. Fifa e Uefa hanno a cuore il calcio femminile: in Italia siamo ancora indietro. Caro presidente Carlo Tavecchio, è arrivato il momento di tirare fuori i piani di rilancio. O no?

Convegno a Napoli sulla riforma della giustizia sportiva

Organizzato dall'Università Telematica Pegaso si terrà a Napoli il convegno "Prospettive di riforma della giustizia sportiva". Appuntamento il 26 marzo alle 15,30 (Palazzo Zapata, piazza Trieste e Trento 48). Modera Giuseppe Tesauro. Interventi di Francesco Fimmanò su "le società di calcio professionistico tra sport e mercato", Gerardo Mastrandrea su "evoluzione dell'organizzazione della giustizia sportiva nel calcio" e Stefano Palazzi su "funzioni inquirenti e requirenti nei procedimenti di giustizia sportiva nel calcio". (19 MARZO 2014)

“Il bronzo e poi la strage ma il Cio fece i suoi affari”

“Dei tifosi avevano l'auto parcheggiata nel villaggio: la portai fuori grazie alla medaglia”

L'estratto

PIETRO MENNEA

Il mio sogno di partecipare alle Olimpiadi diventò realtà nel 1972, con la mia prima partecipazione ai Giochi di Monaco, da molti annunciati come i Giochi della Pace e della Gioia. Avevo poi partecipato ad altre 4 edizioni (Montreal 1976, Mosca 1980, Los Angeles 1984 e Seoul 1988). Ricordo ancora il senso di meraviglia che mi assalì quando misi piede nel villaggio olimpico la prima volta. Avevo da poco compiuto 20 anni e bruciavo dal desiderio di conoscere il mondo. C'erano persone arrivate da ogni parte della terra, non sapevo dove guardare. Quei primi giorni li ricordo come momenti di grande gioia. Non sapevo che sarebbe durata poco. Il mondo che avevamo lasciato a casa non era privo di preoccupazioni: la guerra fredda fra il blocco dei Paesi dell'est e quelli dell'ovest; il conflitto in Vietnam; le violenze nell'Ulster e in Medio Oriente. Ciò nonostante erano in pochi a pensare che le Olimpiadi potessero essere teatro di qualcosa di tragico, in fondo i Giochi erano rinati anche per questo, per restituire allo sport il suo antico ruolo di tregua tra popoli in guerra.

Pochi giorni dopo, invece, accadde qualcosa: nella notte tra il 4 e il 5 settembre, un commando palestinese entrò nel villaggio e fece irruzione nell'edificio della Connollystrasse contrassegnato dal numero 31, prendendo in ostaggio gli atleti israeliani che dormivano negli alloggi 1 e 3. Undici uomini, sportivi come me. Due di loro furono uccisi subito. Gli altri morirono nell'epilogo della vicenda, durante la sparatoria ingaggiata da poliziotti non preparati all'aeroporto di Fürstfeldbruck. Con quell'atto terroristico i fedayn

di “Settembre Nero” hanno derubato il mondo: l'Olimpiade, ferita a morte, entrava in un periodo di grande crisi, da cui non si sarebbe più ripresa, ma soprattutto il Cio ha fatto poco, quasi niente per uscire dalla crisi. I suoi dirigenti, abituati a girare il mondo trattati come capi di stato, si sono rivelati inadeguati nel momento in cui i Giochi sono stati presi di mira dalla politica internazionale, che li ha trasformati e ridotti a palcoscenico delle proprie recriminazioni. È accaduto a Montreal 1976, con l'assenza dei paesi africani, e ancora di più ai Giochi di Mosca 1980, boicottata da molte nazioni del Patto Atlantico: in quell'occasione il Coni adottò una posizione ambigua decidendo di inviare la squadra nazionale, nonostante il parere contrario del Governo italiano. Arrivato al villaggio olimpico moscovita io dichiarai: «Sono venuto a Mosca per aiutare gli ideali olimpici. Se resterò nell'ambiente, come spero, mi batterò per salvare le Olimpiadi».

A Monaco sin dall'inizio, noi che vivevamo a poca distanza dalla palazzina teatro dell'azione criminale, sentivamo nel profondo della coscienza che sarebbero morti tutti gli ostaggi e che nessuno avrebbe potuto salvarli. Il Cio e i suoi dirigenti hanno fatto ben poco o quasi nulla per offrire un contributo alla risoluzione di quella vicenda nel modo in cui noi tutti auspicavamo: cioè con la salvezza di tutti gli ostaggi. Il Cio si è solo preoccupato di portare a compimento, senza troppi scossoni, i propri affari. Non ha saputo o potuto rispondere con un apparato concettuale forte, poiché il sistema decoubertiniano non era stato aggiornato, ma era rimasto imballato o respinto del tutto. A distanza di quarant'anni, i motivi che mi hanno spinto a scrivere questo libro sono stati: l'ostinazione dei responsabili del Cio nel non rendersi disponibili ad organizzare una manifestazione importante per ricordare le vittime di quella tragedia; la mia condizione di atleta-testimone: ho partecipato a

quelle Olimpiadi, ho vissuto quell'evento, ho creduto di avere titolo ed esperienza per raccontare, dal mio punto di vista, ciò che accade veramente in quei giorni. (...) Dopo la finale dei 200 metri e la conquista della medaglia di bronzo, che per un ventenne era di certo un importante traguardo, con alcuni dirigenti sportivi ed alcuni amici decidemmo di andare a festeggiare in un ristorante di Monaco di Baviera, dove ci siamo trattenuti fino a tarda sera. Rientrammo a notte fonda, io nel villaggio olimpico, gli altri nel loro albergo. L'atletica viveva un giorno di pausa. Uno degli appartamenti del villaggio olimpico assegnati all'Italia era al numero 22 di Connollystrasse. Io alloggiavo lì. All'alba del 5 settembre, undicesimo giorno di gare, otto terroristi palestinesi fecero irruzione nella palazzina al numero 31 della Connollystrasse, dove alloggiavano gli israeliani. L'indomani uscendo vidi dei poliziotti sul tetto del palazzo di fronte, armi spianate e giubbotto antiproiettile. Una situazione surreale, in quanto nel villaggio giravano migliaia di atleti che a malapena erano stati informati di ciò che stava accadendo. C'era chi si recava al campo d'allenamento o si riposava in vista delle gare. In questa situazione del tutto impreveduta, il villaggio olimpico era diventato accessibile a pochi e i controlli per entrare erano stati potenziati. Mi aspettava un compito non semplice. Alcuni miei tifosi erano giunti a Monaco per seguire la finale dei 200 metri, il 4 settembre, e avevano lasciato l'autovettura nel parcheggio del villaggio olimpico. Io dovevo portare fuori l'auto, passando attraverso numerosi posti di blocco della Polizia. La medaglia di bronzo funzionò come una sorta di lasciapassare: riuscii nell'impresa e i miei amici fecero ritorno a Barletta. Quella Olimpiade si concluse l'11 settembre 1972, in una serata fredda e piovosa, con la celebre frase del vecchio presidente Avery Brundage: «The games must go on».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



I giorni di Monaco

La gara



PRIMA MEDAGLIA OLIMPICA

A vent'anni, alla prima Olimpiade, Mennea è bronzo nei 200 (20"30) dietro Borzov e Black

L'attentato



SETTEMBRE NERO

Il giorno dopo il commando palestinese "Settembre nero" uccide 11 atleti israeliani

Il diario



"NON SIAMO NUMERI"

Nei giorni di Monaco annota sul suo diario fatti e suggestioni alla base del suo libro, ancora inedito

Gli ultimi giorni di Mennea e il libro mai uscito su Monaco

EMANUELA AUDISIO

Stava già male, ma continuava a scrivere. Leggeva, si documentava, buttava giù i suoi pensieri. Come se non smettesse mai di essere studente, di consegnare temi, di fare esami. Pietro Mennea è morto un anno fa a Roma, il 21 marzo. Stava lavorando a due libri: il primo sulla strage di Monaco, una tragedia evitabile, il secondo sulla storia sociale dei neri nello sport. Da malato di tumore, da paziente discreto, pensava anche a una testimonianza sull'esperienza di cura all'ospedale. Era convinto di poter guarire, non si perdeva nello sconforto, e nei momenti più duri ripeteva alla moglie Manuela: «Noi ce la faremo». Non c'era punto interrogativo e Manuela rispondeva sempre. Ma Pietro non era soddisfatto del suo rapporto con i medici, della sanità, delle cure. Senza attenzione e rispetto. Anche per il suo dolore. Voleva scrivere di come si sentisse solo una pratica da sbrigare. «Non siamo numeri», aveva urlato un giorno all'infermiere. Era il titolo che voleva dare al suo libro. Ce l'avrebbe fatta, avrebbe sconfitto il tumore, e poi avrebbe scritto di come non bisogna rassegnarsi. Voleva anche un figlio, credeva di avere tempo. Invece non ne ha avuto. Nemmeno per pubblicare i suoi libri. Già debole, aveva cercato un editore, esalito con difficoltà le scale. Manuela era rimasta in auto ad aspettarlo. Alla vigilia dei Giochi di Londra nel 2012 si era speso perché il Cio ricordasse pubblicamente la strage di Monaco, avvenuta 42 anni prima. Mennea c'era era alla sua prima esperienza olimpica, vinse il bronzo nei 200 metri dietro Borzov (Urss) e Black (Usa). Quella notte andò a festeggiare. Poche ore dopo, all'alba del 5 settembre un commando di terroristi palestinesi fece irruzione nel villaggio, nella palazzina di Israele, vicina a quella dell'Italia. Perché da sempre in ordine alfabetico Israele viene prima di Italy. Fu un massacro. Ma il Cio dopo 34 ore di pausa decretò che i Giochi dovevano andare avanti. Oggi come allora altre ragioni, «commerciali», imponevano un lutto breve e non restrittivo. Lo sport è gioia e intrattenimento, non deve essere fermato dalla morte. Contro questa ipocrisia si batteva Pietro. Da sportivo e da malato. Non ci possono essere ragioni superiori. Prima viene l'umanità. Questo è un passo del suo libro, finito, ma inedito.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Taccuino

PARALIMPICI

Che festa in Vaticano

■ Martedì alle 12, presso la sala Marconi in Vaticano, sarà presentato il primo galà dedicato allo sport paralimpico che si terrà il 4 e 5 ottobre a Città del Vaticano. Ci sarà il presidente del Cip, Luca Pancalli, assieme al direttore di Radio Vaticana Luca Collodi e al presidente del Comitato organizzatore Franco Sciannimanico. L'evento si chiamerà «Believe to Be Alive», un messaggio che coniuga i valori della fede cristiana e quelli dello sport. A ottobre saranno presenti atleti provenienti da tutto il mondo, ed è previsto l'incontro con Papa Francesco in un'udienza privata presso la Sala Nervi. Tra via della Conciliazione e piazza Pio XII sarà allestita una palestra all'aperto per diverse discipline.



DM IN FORMA

chi vince il derby degli sport?

Abbiamo messo a confronto otto discipline diverse. Di ognuna ti diciamo se ti tonifica, ti fa dimagrire o ti rilassa. Così sarà facile scegliere quella più adatta a te

di CHICCA BELLONI scrivi a dminforma@mondadori.it

Fra le amiche che fanno attività fisica è un classico. Quella che corre sostiene che il suo sport è il migliore di tutti; chi fa pilates pensa che iscriversi a un corso di yoga serva soprattutto a rilassarsi. È proprio così? Ci sono discipline che valgono di più? Per fare chiarezza, abbiamo simulato dei confronti tra otto attività "rivali". A fare da arbitro è Alessandro Lanzani, medico dello sport. Da questi derby non uscirà un vincitore, ma un'utile guida per scegliere l'attività più adatta al tuo fisico.

Yoga vs Pilates Lo yoga è l'antenato dello stretching, perché le varie posizioni (asana) sono degli ottimi esercizi di allungamento muscolare. Richiede poi concentrazione, controllo della postura e della respirazione. Il Pilates, invece, nasce come metodo di riabilitazione per i pazienti immobilizzati a letto e si può praticare su speciali macchine o a corpo libero. **I BENEFICI** Con lo yoga migliori la flessibilità muscolare e la mobilità, mentre l'attenzione al respiro e alla postura allentano lo stress. Il Pilates potenzia di più i muscoli, in particolare gli addominali e i dorsali. Entrambe queste attività stimolano la coordinazione e la capacità di percepire il proprio corpo nello spazio ed è questo che le rende perfette per chi soffre di mal di schiena. **IL CONSUMO CALORICO** Con lo yoga non si brucia molto, intorno alle 100-120 calorie in un'ora di lezione; il Pilates è poco più impegnativo: 180-200 calorie. **SCEGLI LO YOGA SE:** hai bisogno di combattere lo stress, sciogliere muscoli e articolazioni. **SCEGLI IL PILATES SE:** vuoi tonificare il corpo in modo efficace, ma con dolcezza.

Acqua gym vs nuoto Ad accomunare le due discipline è l'acqua, che riduce a zero (o quasi) il peso e permette di fare esercizio anche a chi ha problemi di artrosi o si deve rimettere da un infortunio. **I BENEFICI** Il nuoto (specialmente la rana) è un'attività aerobica che, praticata con costanza, aiuta a dimagrire e tonifica tutta la muscolatura. Nuotare è anche rilassante: sola con te stessa e con pochi stimoli esterni, ti muovi in modo ritmico, alla velocità che preferisci. L'acqua gym, invece, sollecita di più i muscoli, compresi quelli che sei poco abituata a usare perché l'acqua in cui sei immersa oppone resistenza, esercitando così un massaggio che aiuta a contrastare la cellulite.

IL CONSUMO CALORICO Premesso che le donne consumano un po' meno degli uomini perché galleggiano meglio, in un'ora di nuoto a intensità media si bruciano 350-400 calorie. Con l'acqua gym lo sforzo può essere notevole, ma non è continuo. In media, in un'ora si consumano 250 calorie.

SCEGLI IL NUOTO SE: vuoi tonificare tutta la muscolatura e perdere peso. È perfetto anche per rilassarti.

SCEGLI L'ACQUA GYM SE: devi combattere la cellulite e migliorare la tonicità di gambe, braccia e addominali.



Sci di fondo **vs** discesa

Sono due discipline completamente diverse. Nello sci nordico, in cui si procede lungo i binari o sulle piste battute, i percorsi sono pianeggianti o con leggeri saliscendi, quindi si avanza solo grazie al movimento delle gambe. Lo sci da discesa è meno faticoso, ma richiede un'adeguata preparazione dei muscoli delle gambe, delle cosce e della schiena, oltre a una certa destrezza.

BENEFICI Secondo uno studio dell'Università di Salisburgo lo sci di fondo, praticato sulle piste che attraversano i boschi, migliora il benessere psicofisico; in più, i muscoli delle gambe, i glutei, le braccia e i pettorali sono coinvolti nel movimento con un buon impegno aerobico. Nello sci da discesa, invece, si sfrutta la forza di gravità, quindi cuore e polmoni lavorano meno; in compenso gli sforzi brevi e intensi impegnano molto i muscoli delle gambe e della schiena.

IL CONSUMO CALORICO Tra una discesa e l'altra, in un'ora si bruciano da 150 a 300 calorie a seconda della difficoltà. Con un'ora di sci di fondo di moderata intensità si spendono in media 400-450 calorie.

SCEGLI LO SCI DI FONDO SE: sei alle prime armi con la neve, hai voglia di relax, hai meno destrezza fisica e vuoi anche perdere peso.
SCEGLI LA DISCESA SE: ami l'adrenalina della velocità, non temi l'altitudine, hai una buona tecnica, sei fisicamente allenata.

Corsa **vs** bici

Sono sport che fanno lavorare la stessa parte del corpo, principalmente le gambe e i glutei, anche se la corsa coinvolge un po' di più il tronco.

I BENEFICI Correre, oltre a tonificare gambe e glutei, aiuta a tenere sotto controllo il peso. Uno studio dell'Università di Harvard dimostra come 6-8 ore di corsa la settimana abbassino il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari. In bicicletta si fa sempre attività aerobica, migliorando l'efficienza di cuore e polmoni. Ma rispetto alla corsa, pedalare ha un minore impatto sulla schiena e le articolazioni delle gambe. Il motivo? Parte del peso viene sostenuto dalla bici e richiede meno impegno muscolare.

IL CONSUMO CALORICO Con la corsa si bruciano circa 550 calorie all'ora (alla velocità di 10 km/h); il consumo calorico di un'ora di bicicletta, a 20 km/h e su un percorso piano, è di 300-350 calorie.

SCEGLI LA CORSA SE: sei in leggero sovrappeso e vuoi dimagrire velocemente, tonificando glutei e gambe.
SCEGLI LA BICICLETTA SE: sei in netto sovrappeso o soffri di mal di schiena.