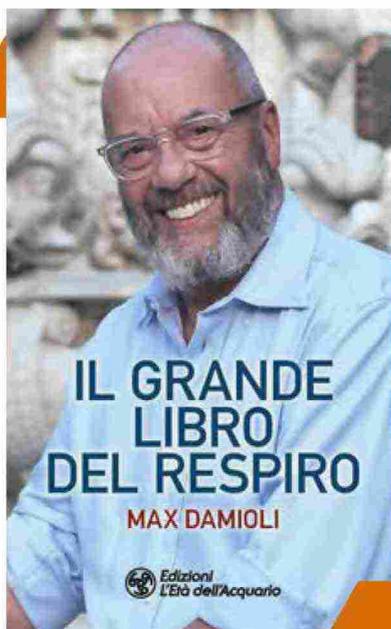


## Vite di corsa 103



### MIGLIORARSI

#### L'importanza del respiro

È il manuale che racchiude tutti gli insegnamenti che Max Damioli, da molto tempo punto di riferimento mondiale per le tecniche di respirazione, ha elaborato e messo a punto in trent'anni di attività. In queste pagine i lettori non troveranno tecniche o esercizi, perché è convinzione dell'autore che non si possa imparare a respirare correttamente leggendo un libro. Il suo è un vero e proprio racconto in cui i neofiti troveranno tutte le risposte che cercano e i praticanti di livello avanzato avranno modo di consolidare alcuni concetti chiave. Oltre a ciò, nella sezione dedicata ai campi applicativi, l'autore ha raccolto le esperienze più diverse dei suoi allievi, e nel capitolo sull'asmomanzia mostra come un istruttore esperto riesca a conoscere le abitudini e lo stile di vita di chi ha di fronte semplicemente analizzando il suo respiro.

Ciascuno di noi può imparare a respirare in modo corretto e ottenere così risultati sorprendenti per l'equilibrio e l'efficienza del sistema corpo-mente-spirito-emozioni.

### IL GRANDE LIBRO DEL RESPIRO

MAX DAMIOLI

Edizioni L'Età dell'Acquario

Max Damioli, *Il grande libro del respiro*, 335 pagg., 19,50 euro

### OLTRE LA CORSA

#### Il triathlon, il mito

Non un triathlon qualunque, ma quello "long distance", quel 3,8 km di nuoto, 180 km di ciclismo e 42 km di corsa che è diventato l'obiettivo-mito della maggior parte di chi fa o inizia a fare triathlon. Un obiettivo che si può raggiungere, ma soltanto preparandosi al meglio; seguendo il giusto allenamento (test, tabelle e gare di avvicinamento), ma anche scegliendo i materiali adatti, aspetto che spesso viene sottovalutato; imparando a nutrirsi e integrarsi perché il "motore" non rimanga mai a secco di carburante; e preparando il corpo ai carichi di lavoro, inserendo nel programma di training anche sedute di preparazione atletica.

Come scrive l'autore, "le lunghe distanze vanno affrontate con rispetto. Non si può improvvisare nulla. Il risultato sarà la conseguenza della propria preparazione e dei propri allenamenti".

Un manuale che non può mancare nella libreria e nella quotidianità di un atleta che vuole tagliare quel traguardo.



Andrea Gabba con Elena Casiraghi, *L'allenamento della long distance. Programmi e tabelle, alimentazione, consigli per prepararti al meglio*, Sportivi Edizioni, 192 pagg., 19,90 euro