

**FULVIO MASSINI**, nato nel 1954 a Caldine in provincia di Firenze, insegna al corso di laurea in Scienze motorie della facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Firenze e dal 1976 si occupa dell'allenamento dei podisti. Ha collaborato con la rivista "Correre" ed è coordinatore tecnico della rivista "Runners World Italia", su cui pubblica articoli ogni mese. È stato collaboratore della FIDAL a livello regionale e nazionale. È titolare di Training Consultant, struttura che si occupa di consulenza per l'allenamento per i podisti di tutti i livelli. Per Rizzoli nel 2012 ha scritto *Andiamo a correre*. Lui ha iniziato nel 1970 e ancora non si è fermato...  
www.fulviomassini.com

In copertina:  
fotografia © Westend61 / Getty Images  
Art Director: Francesca Leoneschi  
Graphic Designer: Luigi Altomare / theWorldofDOT

www.rizzoli.eu

f /RizzoliLibri  
@RizzoliLibri

In questo libro voglio che chiunque possa trovare consigli mirati e adatti al proprio livello, per questo ho suddiviso l'universo dei runner in tre categorie: principianti, amatori ed evoluti. È importante auto-valutarsi in modo onesto per trovare la propria categoria di appartenenza e iniziare così un percorso che, qualunque sia il livello di partenza, offra possibilità di crescita ed evoluzione.

*«Gli ultimi 20 km non li dimenticherò mai. La mia testa mi supplicava di fermarmi, ma il mio orgoglio mi obbligava a continuare a correre. Ve lo posso dire con la massima sincerità: poche volte ho provato un'emozione così forte nel portare a termine una gara e la prima persona a cui ho pensato subito dopo il traguardo è stato Fulvio Massini. Grazie per avermi dato la possibilità di capire dove potevo arrivare.»*

**Davide Cassani**

FULVIO MASSINI

Tipi che CORRONO

R

**FULVIO MASSINI**

Tipiche  
**CORRONO**

Le nuove tecniche per  
i nuovi runner

Rizzoli

*«Finalmente ci sei riuscito. Bravo! Lo so, è stata dura per te, come per molti altri, vincere la pigrizia, quell'idea fissa che muoverti con le gambe sia solo una fatica inutile. Leggere le pagine di questo libro è il tuo primo successo, significa che ti sei deciso a "darti una mossa".»*

È con queste parole che Fulvio Massini, il preparatore atletico più famoso d'Italia, accoglie il principiante – quello che ha appena cominciato a correre o che è passato alla corsa dopo aver fatto altri sport, che lo fa per piacere o per rimettersi in forma – e con la sua didattica chiara e mirata lo aiuta a muovere, lateralmente, i primi passi con le sue (nuove) scarpe da running. E la stessa attenzione la riserva anche all'amatore, quello che ha trasformato la corsa in un rito irrinunciabile: lo aiuta a individuare i suoi obiettivi e gli fornisce i mezzi di allenamento giusti per raggiungerli. E se il runner volesse fare un salto verso l'agonismo? Diventerebbe un evoluto – quello che non smetterebbe mai di correre, che si allena fino a 7 volte alla settimana – e Massini si dedica anche a lui, partendo dal concetto più importante: «Sei sempre in cerca del massimo risultato possibile, che dovrai ottenere senza perdere di vista i doveri della vita privata».

Tre categorie, tre livelli, tre approcci alla corsa: c'è spazio per tutti in questo libro dove l'autore, forte dell'esperienza di una vita da runner e allenatore, aiuta ciascuno nella scelta dell'abbigliamento e delle scarpe, nell'impostazione dell'alimentazione, nell'organizzazione degli allenamenti, nella preparazione alla gara e anche nella gestione degli infortuni. Non mancano tabelle di allenamento aggiornate e tantissimi esercizi innovativi di potenziamento e flessibilità, oltre al rivoluzionario metodo VE.DI. per lo stretching. Perché «correre ti farà stare bene sia mentalmente sia fisicamente. Quei momenti di libertà che vivrai durante gli allenamenti o le gare ti daranno la forza per superare con più grinta le difficoltà della vita di tutti i giorni».