

SPECIALE PARTE IL NOSTRO VIAGGIO TRA LE RUNNING COMMUNITY

RUNNER'S[®] WORLD

RUNNERSWORLD.IT

ANCORA PIÙ VELOCI

- ▶ RIPETUTE SUI 1000, QUELLE GIUSTE PER TE
- ▶ GLI ESERCIZI PER DIVENTARE PIÙ FORTI
- ▶ GLUTEI PIÙ TONICI, IL SEGRETO DEL SUCCESSO

SUPER FOOD
20 ALIMENTI CHE TI
SORPRENDERANNO

**STRATEGIE
MENTALI
PER ALLUNGARE
LA DISTANZA**



UN AMORE DI CORSA



- ▶ LE COPPIE NELLA VITA E SULLA PISTA
- ▶ CHE FARE SE IL TUO PARTNER NON CORRE

RIMARREMO SENZA SCARPE?

LA CRISI MONDIALE FERMA
LE NUOVE COLLEZIONI

PRINCIPIANTI

I consigli e il programma
per cominciare

GARE

- ▶ I trail più belli dell'inverno
- ▶ Corse su strada: le nuove date

MENSILE - ANNO 117 - FEBBRAIO 2022

ISSN 1827-2045

PI. 02/02/2022

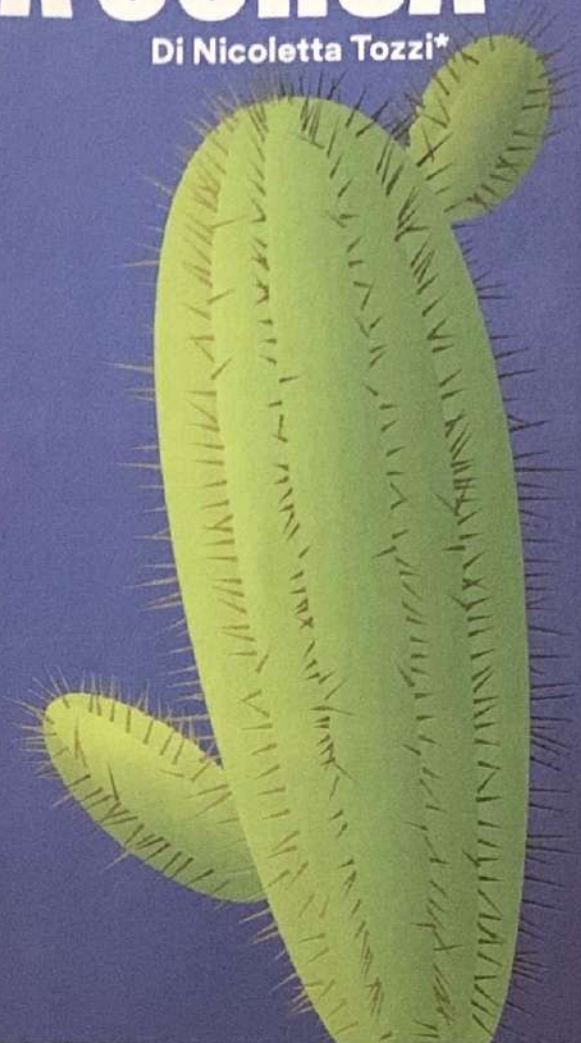
€ 5,50
in Italia



LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO

LUI, LEI E LA CORSA

Di Nicoletta Tozzi*



QUANDO NELLA COPPIA SOLO UNO DEI DUE PARTNER CORRE, IL RUNNING PUÒ DIVENTARE IL TERZO INCOMODO. COSA FARE PER FAR DIGERIRE AL COMPAGNO/COMPAGNA LA PROPRIA PASSIONE

SAPERE COME E PERCHÉ LA CORSA POSSA FA BENE AD UNA RELAZIONE può essere di aiuto nel rapporto di coppia, soprattutto quando a correre è solo uno dei due partner. Ecco qualche consiglio per trovare nel compagno/compagna un alleato alla pratica del running e non un ostacolo. Come? Con queste semplici mosse.

1 Racconta al tuo partner di come quei chilometri percorsi scarpette ai piedi spazzino via tutte le tensioni che hai accumulato al lavoro e ti permettano di essere più presente e rilassato al suo fianco una volta terminato l'allenamento.

2 Stimola il tuo compagno o la tua compagna ad individuare un'attività che lo appassioni come succede a te con la corsa. Fagli notare che impiegare il tempo in un hobby che ti coinvolge ha un effetto motivante, ti fa stare bene e

ha dunque un impatto positivo sulla qualità della vita. Chiedi al tuo partner (perché no?) se desidera provare a seguirti nella pratica di questo magnifico sport o se puoi aiutarlo a trovare qualcosa che lo appassioni altrettanto.

3 Fagli notare come il running e l'allenamento fisico che comporta ti consentono di rimanere in forma, riducendo l'impatto sul corpo degli anni che passano. E questo anche a beneficio del compagno di coppia.

4 Spiegagli come la passione per la corsa rappresenti anche un'opportunità per entrare in contatto con nuove persone, non solo per te. Ma anche per lui/lei. Il running è un buon modo per incrementare il giro di conoscenze e può essere utile anche per allargare le frequentazioni della vostra coppia.

5 E visto che con la scusa di correre la maratona o la gara di turno ci si può spostare in Italia o nel mondo per qualche viaggio cultural-sportivo, non perdere l'occasione di inserire anche questo elemento fra quelli che fanno sì che la corsa possa fare veramente bene alla vostra relazione.

RICORDATI SEMPRE DI:

- ✓ esprimere sincera gratitudine per il sostegno che il tuo partner ti sta dando
- ✓ fissare degli obiettivi condividendoli anche con la tua metà
- ✓ prestargli sempre la giusta attenzione quando state insieme. Quando vai a gareggiare lontano da casa, fai in modo che non si senta mai messo in secondo piano rispetto alla corsa. 🏃

*Coach PCC - www.nicolettatozzi.it