

PODISMO

PERIODICO MENSILE
NAZIONALE
DI CORSE PODISTICHE
AMATORIALI
FONDATO NEL 1976

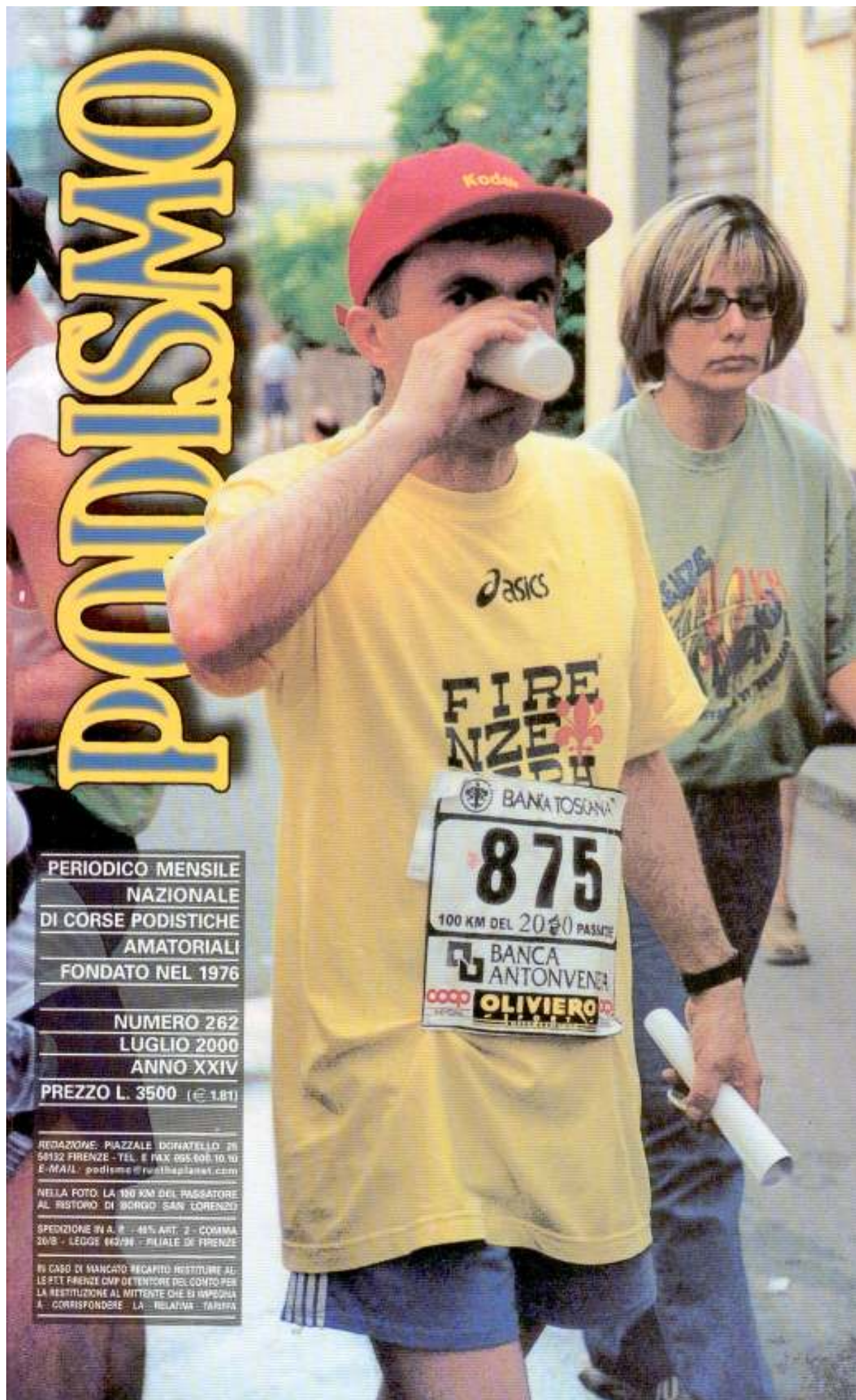
NUMERO 262
LUGLIO 2000
ANNO XXIV
PREZZO L. 3500 (€ 1,81)

REDAZIONE: PIAZZALE DONATELLO, 76
50132 FIRENZE - TEL. E FAX 055 608.10.10
E-MAIL: podismo@runthelaplanet.com

NELLA FOTO: LA 100 KM DEL PASSATORE
AL RISTORO DI BORGO SAN LORENZO

SPEDIZIONE IN A. B. - 41% ART. 2 - COMMA
20/B - LEGGE 48/78 - FILIALE DI FIRENZE

IN CASO DI MANCATO RICEPITO INSTITUTE AL-
LE P.E.T. FIRENZE CMP DETENTORE DEL CONTO PER
LA RESTITUZIONE AL MITTENTE CHE SI IMPEGNA
A CORRISPONDERE LA... RILATIVA... TARIFFA



CYBERPODISMO



**ESPLORANDO IL MONDO
DEL PODISMO VIRTUALE**

A CURA DELLA REDAZIONE DI RUN THE PLANET

<http://www.runtheplanet.com>

«Cyberpodismo» è una rubrica che presenta ogni mese le pagine elettroniche (webpages) di argomento podistico raggiungibili via Internet. Per accedere a una webpage basta seguire le indicazioni del proprio programma di comunicazione digitando l'indirizzo *http* mentre per i messaggi utilizzare l'indirizzo e-mail (posta elettronica). Le recensioni di «Cyberpodismo» vengono quindi archiviate all'indirizzo <http://www.runtheplanet.com/cyberpod.htm> per essere consultabili ventiquattro ore su ventiquattro.

<http://www.zdorovye.com/zdorovye/slavyanskiy.html>

Indirizzo e-mail: amerannex@abraxis.com

La rete di Internet offre veramente di tutto e di più: abbiamo pescato infatti un prodotto sensazionale per tutti i podisti. Ma citiamo direttamente il testo della pagina elettronica in questione: «Campione internazionale di arti marziali, allenatore della nazionale statunitense, il primo straniero a cui sia stato mai concesso di allenarsi con le forze

speciali russe e con i trainer olimpici, e autorizzato ad insegnare i loro rivoluzionari segreti sulla salute e sul fitness, Scott Sonnon ha realizzato un nuovo video sulle tecniche di corsa di resistenza, dal titolo "Slavyanskiy Byeg". In questo video imparerete a coordinare il vostro passo e il portamento, che consistono in un processo di integrazione di movimenti, allineamenti e respiro. Imparerete a correre virtualmente all'infinito, senza avvertire disagi e spendendo il minimo di energia. Questa tecnica di corsa vi insegna a muovere il vostro corpo come un aeroplano ad elastico, utilizzando i legamenti e i tendini come motore, anziché usare i muscoli lunghi. Questa è la più entusiasmante delle tecniche legate al fitness mai realizzate! Corri per sempre! Tutto questo è reso possibile tramite l'uso del principio dell'accumulo e del rilascio dell'energia elastica accumulata. Utilizzando tendini, legamenti e muscoli imparerete a produrre un incredibile carico di lavoro con poco, per non dire nessuno, sforzo fisico. Tutto ciò ha inizio con la nostra fondamentale e più comune attività biomeccanica: correre. Mai queste tecniche segrete sono state rese pubbliche fuori dalla Russia: ora potrete trarre beneficio da questa esperienza direttamente a casa vostra, con questi metodi di allenamento insegnati dalle forze speciali russe e dai trainer delle squadre nazionali e olimpiche russe, e realizzati attraverso i secoli di folklore e di saggezza dei popoli slavi». Però... (a cura di Lorenzo Messeri).

AVETE SCOPERTO NUOVE
PAGINE ELETTRONICHE DI PODISMO
ATLETICA, TREKKING, MARCIA
ORIENTAMENTO O TRIATHLON?
SEGNALATECI L'INDIRIZZO HTTP
LASCIANDO UN MESSAGGIO A
podismo@runtheplanet.com

VISITATE RUN THE PLANET
<http://www.runtheplanet.com>