

SPECIALE SCARPE GUIDA ALL'ACQUISTO + TUTTE LE NOVITÀ 2009

RUNNERS

# RUNNER'S

WORLD

LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO

DICEMBRE 2008

## In forma subito

- ALLENA LA MENTE e sblocca la tua corsa
- CURA IL TUO FISICO col massaggio sportivo
- ARRIVA ALLA GARA al massimo della condizione

### MARATONA

Segui i consigli dei campioni olimpici

### 10 MODI PER SUPERARE IL CALO DI MOTIVAZIONE

Torni un infortunio? Individuato in sei mosse

**PRINCIPIANTI**  
Impara a riconoscere il tuo ritmo

**Music & Running**  
Non sbagliare auricolare

**RW LETTER**

In regalo

6 mesi di assistenza tecnica  
Training Consultant

Lui e Lei a tavola

Stessi obiettivi ma cibi diversi

**Abbigliamento**

I migliori 13 abbinamenti quando fuori fa freddo

DICEMBRE 2008 - MESELE - ANNO 8 - NUMERO 12

€ 5,00  
in regalo



RUNNER'S WORLD 12 2008

Hal mai provato a correre sul tapis roulant?

PARTECIPA AL SONDAGGIO SU [WWW.RUNNERSWORLD.IT](http://WWW.RUNNERSWORLD.IT)

SPRING  
A DUE GAMBE

Max Gross e Maria Moretti in azione sugli speciali tapis roulant



## Quattro passi con MaxerRunner

ALLENARE I PODISTI FACENDOLI CAMMINARE SU UNO SPECIALE TAPIS ROLANTE: LA PROPOSTA RIVOLUZIONARIA DI HEAT PROGRAM di MARIO TAROZZI

L'IDEA È SEMPLICE E, INSIEME, RIVOLUZIONARIA. Questo spiega le scelte Max Gross, postandosi sulle spalle un'esperienza da trainer "certificata" proveniente dal settore del fitness e una giovane inventiva per la montagna. Per trasformare in molti gli amici e conoscenti di entrambi è altrettanto nuovo. Un'innovazione? Questo è un'altra. Una chiamata MaxerRunner è ne ha fatto il figlio di HEAT Program, il suo progetto di fitness innovativo che, partendo da Roma, oggi si è commercializzato e sta conquistando l'Italia. Mentre racconta questa facile modestia, Max fatica a trattenere l'entusiasmo di chi si è già girata verso una sfida.

«HEAT nasce dall'esperienza di portare in montagna i miei clienti della semplice "camminata". La cosa più semplice del mondo, a raccontarlo così. Ma se lo coltivi per una vita lo passi per il trekking e per la montagna e lo sai benissimo: non quella di portare proprio la camminata montana in palestra. Qualcosa più di un esercizio ma vero e proprio filletto di vita. Quella del camminatore che supera qualsiasi ostacolo con naturalezza, ottimalità di meglio nei momenti di completa spontaneità. Se, come, appunto, rapidamente accetti, la ha scelta la figlia, Max.

«Finiva a un attrezzo che poteva far vivere tutte le tipologie di pedilana. Un vero plus tapis roulant elettrico non faceva al caso mio, perché rispondere una situazione



## PRONTI A RIPARTIRE

Le due inventori del Heat Program al lavoro di una sessione

sporca a quella che si vive camminare da lungo una strada. Sul tappeto elettrico sei centimetri un oggetto che galleggia nel vuoto, in realtà devi spostare un corpo, un peso. Tutto parte i tapis roulant (ricominciò in continuazione ancora perdersi). Ho risolto questo problema per tre anni e fortunatamente i miei clienti sono stati coinvolti da Maria Moretti, una appassionata di trekking e fitness, ma con una mentalità da ingegneristica che non era appartenente. Insieme, e con l'aiuto di un ingegnere italiano che ha scoperto perfettamente i nostri concetti, è nata la nuova "camminata".

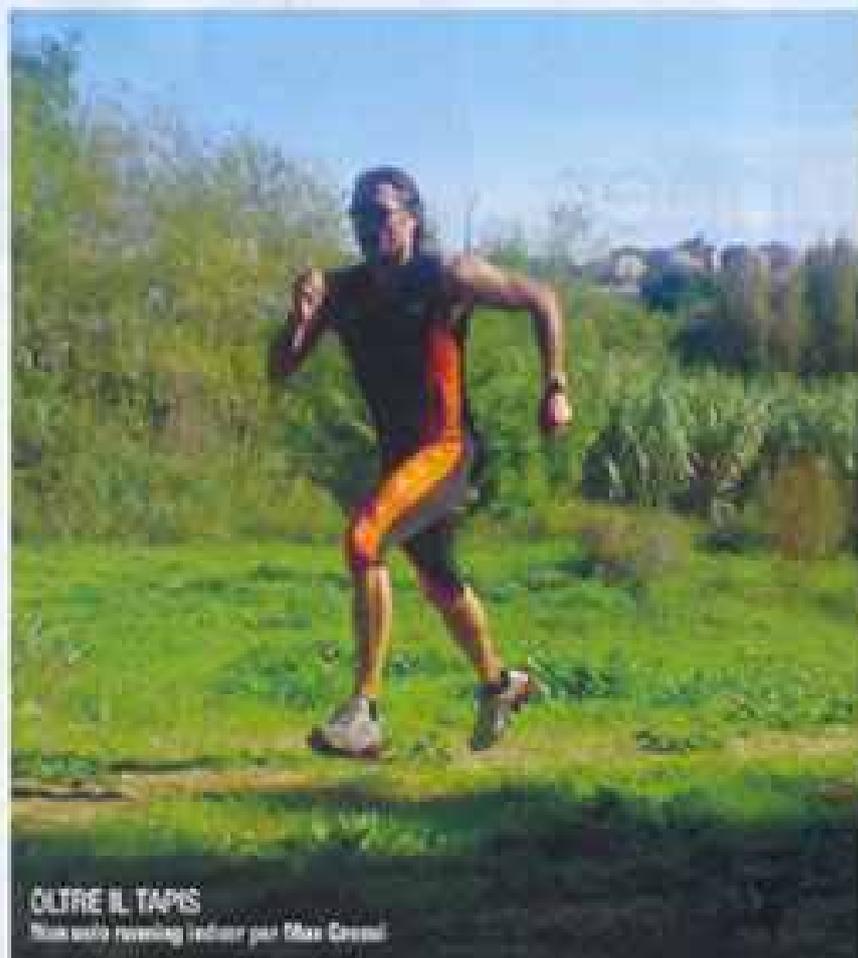
Si chiama MaxerRunner, appunto, ed è da tempo in funzione in un ambiente spe-

strato, come del resto il programma ideato da Grossi. Che oggi ha capito di aver colto nel segno, con la sua connessione alla realtà H.E.T. Program (che sta per High Energy Aerobic Training, ndr) nel 2014. Tre anni dopo, con Marina e i suoi presentati con i primi prototipi di MasterRunners al Festival del Fitness di Rimini. Nel 2015 è partita la comunicazione nazionale e oggi siamo entrati in un centinaio di centri e palestre italiane e in cinque paesi europei: Bulgaria, Repubblica Ceca, Romania, Portogallo e Svizzera. Il nostro è il primo programma che ha viaggiato dall'Italia agli Usa, alla conquista della Nuova York fitness, e questo è un orgoglio. Non vogliamo semplicemente un attrezzo, firmiamo insegnanti in grado di proporre la nostra filosofia. Dal 2007 a oggi abbiamo formato 420 istruttori. Nella soddisfazione, per uno corso che che non è mai improponibile. Nell'impegno, anche. Ma sacrifici e guai non ci fanno pensare di realizzare un sogno. Oggi, mentre lo scriviamo, guardo i cancelli di questa mia filosofia sbarrati,

Max Grossi sa ancora esattamente. «In qualche modo evolviamo di anno in anno nella storia del fitness con concetto nuovo attraverso il più naturale dei movimenti. La camminata è un esercizio quotidiano per l'uomo, è un dono del Signore di cui spesso dimentichiamo la profonda valenza. Sta combinando di struttato al mondo per renderlo parimenti un gesto semplice e potenzialmente con naturalezza in un esercizio che può essere fatto e seppur da lontano, richiama lo squarcio fatto nelle bike. Dentro ci sono la filosofia del camminatore e quella della montagna, che, se immaginate nel modo giusto, ci permettono di muoverci e utilizzare la nostra energia».

La palestra è un ambiente molto chiuso di spirito e piena immersione, se si lavora con la giusta consapevolezza. La formula include anche i corsi più specifici, da un tipo resistant molto speciale si può anche prendere il sole per affrontare le lunghe distanze e il mondo fuori. «Alcune selezioni della Verisportation ci sono presentati con una stadi-

e abbiamo fatto provare MasterRunners agli atleti. Anche per capire quale tipo di lavoro si possa impostare per i nostri clienti. Abbiamo creato un attrezzo dalle mille forme, in si può lavorare a tutti i livelli, con diverse tipologie di velocità e di perdurata, includendo il livello di camminata, dal semplice walking al power walking, fino al climbing walking. In pratica, fino al 40% di perdurata e al 60% del massimo. Sfruttando anche la parte superiore del corpo e coinvolgendo qualcosa come 600 gruppi muscolari. Che ci sta lavorando con atleti di molte discipline sportive e in particolare con maratoneti e ultramaratoneti. Con agonisti e amatori, che fanno un lavoro comune affrontando questo tipo di lavoro unico al massimo dell'efficienza cardiorespiratoria e posturale. A loro, così a tutti quelli che si appassionano al nostro programma, vuole di aver indicato una strada diversa, spendere calorie in modo intelligente utilizzando la madre di tutti gli esercizi motori: la camminata, come buona camminata».



OLTRE IL TAPS

Max Gatti running indoor per Max Grossi

## Mega Contest a Milano

Si chiama H.E.A.T. for Zonas il grande raduno nazionale (giunto alla terza edizione) che si terrà a Milano il prossimo sabato 20 dicembre alle Sporting Club Milano, 3 piazza Marco Polo - Daviglio Milano 3, tel. 02.5044011. A disposizione ben 100 MasterRunners (i tapis roulant a trazione umana brevettati da Max Grossi) per gli appassionati dell'H.E.A.T. Program e i principianti che desiderano provarlo per la prima volta. Un'ora di lezione guidata da Max Grossi, Marina Moretti e dagli istruttori riconosciuti della 12 zona, due ore 22 ore, tre ore 30 ore. Ci si può già iscrivere inviando una e-mail a [info@heatprogram.it](mailto:info@heatprogram.it). Per saperne di più sull'evento e sul programma H.E.A.T.: [www.heatprogram.it](http://www.heatprogram.it)