

Maric, il nutrizionista del respiro: “Allenare il fiato per battere i record”

Il campione del mondo di apnea nel 2004 alla rassegna di Trento per spiegare l'importanza della respirazione per gli atleti. Milanese, classe 1973, a lui si sono rivolti fenomeni del calibro di Federica Pellegrini, Filippo Magnini, Cassina, Sara Cardin e Paolo Pizzo

11 OTTOBRE 2018 - MILANO



Mike Maric, 45 anni, campione del mondo di apnea nel 2004

Solo lui può spiegare come si possono “battere” tutti i record. Solo Mike Maric - “il nutrizionista del respiro”, è la definizione che dà di se stesso - è in grado di dire se tutti i primati della storia sportiva, attuali e passati, avrebbero potuto essere ancora migliori. Come? Insegnando agli atleti a scoprire le grandi possibilità inesprese della loro respirazione partendo da un numero emblematico: l'essere umano usa solo il 50% del proprio potenziale respiratorio. “L'obiettivo è allenare il fiato per avere più lucidità nei momenti critici”, spiega

Maric, campione del mondo di apnea nel 2004 (specialità jump blue) e protagonista, insieme all'olimpionico della ginnastica Igor Cassina dell'evento in programma oggi, alle 10.30, a Palazzo Geremia. “Allenare la zona di dis-comfort dà frutti nella performance. Per gli atleti, ma non solo, è necessario imparare a calibrare la respirazione: quei secondi di recupero sono fondamentali per riprendere il controllo del tuo corpo e piazzare la stoccata vincente”.

RIFERIMENTO — Milanese, classe 1973, docente di Scienze identificative forensi all'Università di Pavia, Maric - teorico delle tre R: Respirare, Rilassarsi e Ritrovarsi - è diventato il riferimento per atleti di livello internazionale come, tra gli altri, Federica Pellegrini, Filippo Magnini, lo stesso Cassina, Sara Cardin e Paolo Pizzo. Nel suo libro “La scienza del respiro”, Maric spiegava, tra l'altro, un concetto tanto elementare quanto imprescindibile: l'uomo, che respira mediamente 20 mila volte in un giorno, può resistere senza cibo per 20 giorni, senza bere per 10, ma non può restare in apnea per più di pochi minuti. Eppure, nonostante la respirazione rappresenti il primo fabbisogno fisiologico necessario alla sopravvivenza umana, è anche quello più sottovalutato.

Luca Castaldini

© RIPRODUZIONE RISERVATA
