

 **Benessere**  
sport

NOVITÀ E TENDENZE: STRUMENTI SEMPRE PIÙ HI-TECH E AFFIDABILI IN PALESTRA E IN CASA  
IL BISOGNO DI FONDERE VARIE ATTIVITÀ. LA MODA DEGLI SPORT ACROBATICI URBANI

**9 milioni**

sono gli habitués  
delle circa 7000  
palestre sparse  
in tutta Italia

# Maniaci di fitness

Allenamento personalizzato,  
ricerca della varietà: ecco  
come vivacizzare il training

di Claudia Bortolato

**S**pentì, già da un po', i riflettori su Beijing 2008, rimangono nel ricordo le contestazioni, l'imponenza scenografica della cerimonia d'apertura, l'architettura futuristica degli impianti sportivi, ma soprattutto la forza e l'imma-

gine degli atleti. Un'esibizione di corpi scolpiti, maschili e femminili, dal potenziale mediatico straordinario, che ha fatto registrare un'ulteriore impennata di iscrizioni nelle palestre ed incrementato il già nutrito popolo dei "fit-maniaci" (secondo dati Istat: circa 9 milioni gli habitués delle

circa 7000 palestre sparse in tutta Italia, più 5 milioni di affezionati alle scuole di danza). Il desiderio di emulazione, è un potente propellente, si sa. Ed è certamente positivo, perché sprona anche i tendenzialmente pigri a "rompere il ghiaccio" e a cercare di ottenere, attraverso il moto, i

tanti e comprovati benefici in termini di prevenzione e di miglioramento generale della forma, inclusa quella cerebrale, come dimostrato da diversi studi. Ma un "incentivo", in fondo, così emotivo nasconde anche insidie da non sottovalutare. «È positivo se porta ad una scelta oculata, sia in

## 2 allenamenti

settimanali se si vuole "bruciare di più" alternati con un'attività aerobica

merito all'attività, sia alla frequenza, continuità e modalità dell'allenamento», fa notare Giulio Sergio Roi, medico dello sport, direttore del Centro Studi Isokinetic di Bologna. Oltre ai ben noti step-base del movimento corretto - graduale per intensità, moderato, costante -, occorre diri-

gersi verso una disciplina o un training adatto alle proprie preferenze ed esigenze - potenziare, oppure controllare il peso o sciogliere le tensioni -, per non subire l'effetto "colpo di fulmine" seguito da cocente delusione.

◆ segue a pagina 32

## L'esperto

# Valutare con attenzione lo stato di salute iniziale

di Stefano Quadrelli \*

CHE attività fisica programmare e intraprendere rientrati dalle ferie? Cosa fare, dove farlo e con chi farlo? Il primo consiglio da seguire è scegliere un'attività che piaccia, che sia facile da proseguire nel tempo, specie quando la cattiva stagione e gli impegni ci distoglieranno da tutto ciò che non è obbligatorio. La scelta poi è opportuno sia effettuata in base ad alcune caratteristiche personali, fondamentali da tenere costantemente presenti, quali età, peso e la presenza di problemi medici specifici. L'età avanzata, un peso eccessivo o la presenza di patologie quali ipertensione, artrosi alle anche o alle ginocchia, osteoporosi rendono più indicate le attività a basso impegno fisico come la camminata più o meno veloce, la cyclette e la ricerca di corretti movimenti articolari e muscolari, mentre l'età giovanile e buone condizioni fisiche di partenza possono permettere una scelta di impegni più intensi da un punto di vista muscolare e cardiocircolatorio. Chi poi volesse cimentarsi con il potenziamento muscolare, può farlo seguendo progressione graduale di carichi, avendo l'accortezza di eseguire gli esercizi correttamente, senza rischiare di creare danni alla schiena o a tendini e muscoli, seguendo possibilmente le indicazioni di un preparatore qualificato. Fondamentale comunque rimane la necessità e l'opportunità di stabilire per ognuno gli obiettivi da raggiungere e i limiti da porsi per non rischiare effetti negativi. Dolori articolari o muscolari, riduzione della capacità di movimento o addirittura danni organici più marcati possono manifestarsi se l'intensità dell'impegno fisico o la analisi delle condizioni fisiche di partenza non sono

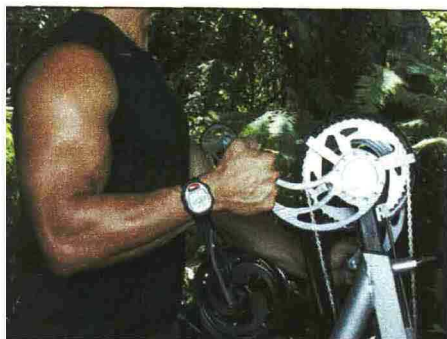
state correttamente valutate. Qualunque sia la scelta effettuata, è importante impostare una corretta respirazione. Anche l'ambiente in cui svolgere attività fisica ha la sua importanza per ottenere soddisfazione. Sempre più frequenti sono le megapalestre dove vengono proposti schemi di attività sempre in evoluzione, con macchine tecnologicamente avanzate. Contemporaneamente continuano a sopravvivere, per scelta o per necessità, piccole realtà dove in spazi contenuti e poche persone per volta possono confrontarsi con l'istruttore per pianificare e realizzare un programma fisico forse più personalizzato. Dando per scontate le necessità igieniche che comunque dovrebbero essere rispettate, rimane difficile o forse impossibile privilegiare a priori una scelta, considerando le variabili individuali, psicologiche e fisiche e i fattori contingenti di ognuno, quali il tempo o la distanza dal luogo di partenza, casa o lavoro che sia. Una considerazione ulteriore riguarda l'opportunità di analizzare le problematiche posturali individuali, legate ad anomalie strutturali personali, come la scoliosi, le asimmetrie di movimento del capo o degli arti o blocchi muscolari o articolari dovuti ad abitudini di posizione (studio-computer-lavoro), o a difetti sensoriali (masticazione-vista-udito), in cui oltre che lavorare in palestra, può essere utile una collaborazione medica posturologica. Ultima raccomandazione: non telefonate al vostro medico di famiglia per ottenere il certificato di idoneità; spendete un po' del vostro tempo dedicandolo ad una visita. Potreste avere qualche utile indicazione.

\* Medico sociale Fortitudo Basket, Bologna



## In palestra

# Arriva la moda del training mix



La bicicletta stazionaria per praticare il **kranking**

◆ segue da pagina 31

L'ideale è affidarsi ad un trainer per impostare un piano d'allenamento "su misura".

«In linea di massima, se il problema è una scarsa resistenza cardiovascolare e si vuol "bruciare di più" è utile, per esempio, alternare due allenamenti settimanali con un'attività aerobica, come il nuoto a stili alternati, integrati da due allenamenti con una corsa di circa mezz'ora di media intensità in percorsi misti, oppure marcia o step. Chi ha bisogno di definire i muscoli e recuperare tono, può ottenere buoni risultati con pesi in palestra due volte la settimana, più due lezioni di total workout e, per finire, una seduta di yoga o pilates, così da alternare tonificazione e allungamento», dice la personal trainer Viviana Ghizzardi, del team Incorporasano.

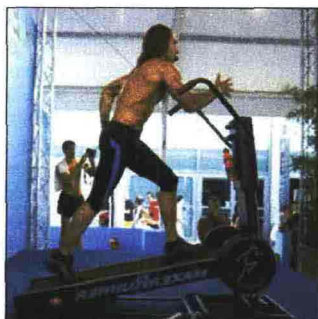
Fondamentale, poi, è vivacizzare il piano d'allenamento settimanale. «Se si pratica sempre lo stesso training, magari senza considerare due meccanismi fisiologici fondamentali - l'adattamento e la supercompensazione -, si rischia, ad un certo punto, la stasi, sia in termini di prestazione e tonificazione, sia come possibilità di velocizzare il metabolismo», dice ancora Ghizzardi.

Poiché giova variare, ecco dunque tra quali nuovi training eventualmente attingere per "movimentare e "capitalizzare" parte di tenersi in forma.

**NELL'UNIVERSO** del fitness già da diversi anni convivono due anime, in perfetta sintonia con una tendenza più generalizzata: una è iperveloce e iperitmica, l'altra è pacata e ha metabolizzato il concetto di slow living con una serie di training che puntano ad abbassare il livello di stress e a raggiungere una maggiore consapevolezza del proprio corpo (yoga e discipline analoghe docet). In mezzo, una serie di attività "fusion" che possono essere considerate anche e come l'anello di congiunzione tra le due visioni, opposte ma complementari.

**STRIDING** Presentato all'ultimo "Rimini Wellness", utilizza un tapis roulant meccanico ad inclinazione fissa per migliorare il movimento naturale della camminata e la propriocettività. Un sottofondo musicale aiuta a scandire il tempo di marcia, ossia l'aumento o la diminuzione dell'ampiezza e dalla frequenza del passo. Info: [www.stridingsystem.com](http://www.stridingsystem.com).

**HEAT PROGRAM** Anche in questo caso la sessione si svolge su uno speciale tapis roulant meccanico, il Maxerrunner, che però ha la particolarità di indurre un vero lavoro muscolare: non è un motore a muovere il nastro, ma la spinta del proprio passo. Questo training è un mix di jogging, power walking, passeggiata veloce e arrampicata sportiva indoor. Infatti, l'attrezzo riesce a simulare anche le pendenze, dunque una sorta di percorso virtuale di montagna. I principali effetti: buon potenziamento cardiovascolare e stimolazione della circolazione linfatica, con un lavoro che coinvolge le principali fasce muscolari. Info: [www.heatprogram.com](http://www.heatprogram.com)



Lo speciale tapis roulant meccanico dell'**heat program**

**REBOUND** Si salta "ad arte" su un tappeto elastico di ultima generazione per migliorare forza muscolare ed equilibrio e stimolare il sistema linfatico. Tra l'altro, saltare è un'attività liberatoria e divertente, molto utile non solo per gli adulti ma anche e soprattutto per i teen ager. Secondo una recente ricerca condotta presso la School of Physiotherapy and Exercise Science della Griffith University, in Australia, agli adolescenti bastano dieci minuti di salti e attività aerobica due volte la settimana per garantirsi ossa sane e robuste. Per info sul Rebound: [www.virginactive.it](http://www.virginactive.it).

**KRANKING** In California, dov'è nata grazie all'idea di Johnny G., l'inventore del moderno

Spinning, questa new entry fitness è già mania. La novità sta nell'utilizzo di uno speciale macchinario, la Krankcycle, una bicicletta stazionaria che viene azionata dalla sola forza muscolare degli arti superiori, con velocità e resistenza regolabili e variabili da un volano di guida. È un allenamento aerobico che associa il lavoro agli arti inferiori alle tecniche di cross training che tonificano braccia e spalle. Info: [www.krankcycle.com](http://www.krankcycle.com)

**Pattinaggio in-line:** sviluppa resistenza ed equilibrio, tonifica gambe, braccia, glutei e addominali





## All'aperto

# Dove osano gli acrobati urbani

GLI AMANTI del fitness outdoor? I più tradizionalisti, per esempio, sfrecciano sulla city bike, adatta sia all'asfalto, sia ai sentieri sterrati, oppure fanno parte del multiforme popolo dei runners. Ma sull'asfalto e nei parchi cittadini si può osare anche molto di più.

**PARKOUR** Seduttivo per le fasce d'età più giovani, è un'attività metropolitana estrema nata in Francia verso la fine degli anni '80. Tecnicamente riunisce corsa, climbing, breakdance e molta ginnastica acrobatica. Si traccia a mente un percorso urbano da seguire correndo, con un preciso punto di partenza e uno d'arrivo, e superando ostacoli di ogni genere, incluse altezze vertiginose sulle quali arrampicarsi come funamboli. Richiede adeguata preparazione atletica. Info: [www.parkour.it](http://www.parkour.it).

**PATTINAGGIO IN-LINE** Divertente, meno acrobatico e impegnativo del parkour e anche di skateboard e analoghi, il pattinaggio in-line sviluppa resistenza, equilibrio, tonifica gambe, braccia, glutei, addominali. Ma non va preso alla leggera: richiede un'adeguata preparazione ed esercizi di riscaldamento

pre-allenamento. Importante l'attrezzatura: io indossare anche caschetto, ginocchiere e guanti.

**POWERBOCKING** Di sicuro appeal per giovani e giovanissimi, utilizza degli speciali trampoli, i powerbock, progettati dal tedesco Alexander Bock, e già usati in diverse palestre per effettuare esercizi e ottenere risultati simili a quelli raggiungibili con lo step. I powerbock sono dotati di potenti molle che sfruttano il peso del corpo per far compiere balzi elevati, anche fino a tre metri, e passi poderosi. Info: [www.powerjump.it](http://www.powerjump.it)



I salti acrobatici sulle potenti molle dei powerbock

## A casa

# C'è l'allenamento domestico

LA COSTANZA nell'allenamento è uno dei presupposti basilari per mantenere una buona forma fisica. Un aiuto arriva dagli attrezzi per l'home fitness, sempre più hi-tech.

**PEDANE VIBRANTI** Ci si posiziona su una piattaforma vibrante e si eseguono dei movimenti, ad esempio piegandosi sulle ginocchia, oppure si contraggono isometricamente i muscoli mentre la pedana vibra con determinate ampiezze e frequenze. La stimolazione neuromuscolare che ne deriva migliora la forza ed il trofismo muscolare, la microcircolazione periferica e il drenaggio linfatico. Inoltre, permette di sollecitare intensamente il sistema muscolare e scheletrico. È adatta anche per le persone anziane, a patto che venga utilizzata con la supervisione di personale esperto. Per tutti: controllare col proprio medico l'idoneità alla pratica. Diversi modelli per l'home fitness, come la pedana "presonalizzata" DKN XG 10 (distribuita da MH EUROPE, nei migliori negozi di articoli sportivi).

**TAPIS ROULANT** Un "classico" per l'allenamento domestico, permette, simulando una camminata o una corsa, di effettuare un allenamento aerobico utile per potenziare i muscoli delle gambe e dei glutei. Tra i vari modelli disponibili sul mercato: Run Forma di Tecnogym.

**PIATTAFORMA/ALLENAMENTI CON CONSOLE** I "videogiochi in versione fitness" (come l'ormai famoso Wii-fit Balance Board di Nintendo) permettono di eseguire, con un trainer virtuale, tante diverse attività, compresi hula hoop, salto con gli sci, boxe a ritmo. Ricordarsi che questi strumenti non possono garantire gli stessi effetti dell'esercizio tradizionalmente inteso, anche in termini di dispendio energetico.