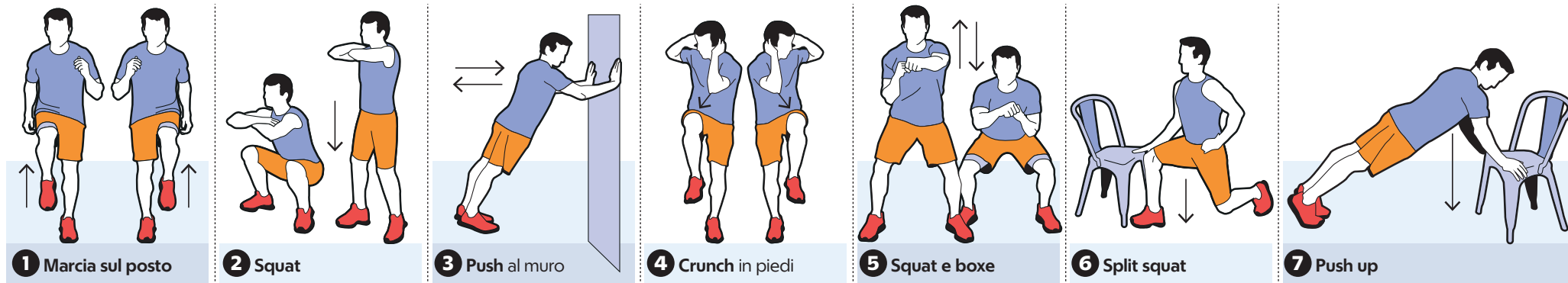


Esercizi in sette minuti



STILI DI VITA

# Sette minuti per stare in forma I nuovi fan della palestra in casa

di Cristina Nadotti

ROMA – Palestre e piscine restano chiuse, così in molti continuano a cercare video e consigli su come allenarsi in casa. Succede ovunque nel mondo, tanto che il *New York Times* lancia video tematici, riproponendo un vecchio classico della rete, l'allenamento perfetto in 7 minuti, rivisto e adattato per un pubblico più ampio e più vecchio. Così si parla di uno "spuntino" di allenamento e al posto di impegnativi esercizi a terra ci sono movimenti con l'aiuto di una sedia, oppure i faticosi push up (quelli che i profani chiamano, sbagliando, "flessioni") si fanno in piedi appoggiandosi al muro. Il motto è che "poco è meglio di niente" e anche un assaggio di allenamento fa bene, ma gli esperti in proposito consigliano cautela.

Una cosa è certa: la voglia di fare qualcosa anche in casa è tanta. Racconta Barbara Ramoino, 34 anni, insegnante di educazione fisica e youtuber con il suo canale "La mia vita naturale": «Ho cominciato già nel 2014, ma a marzo scorso sono passata nel giro di 15 giorni da 500 a mille follower e adesso ne ho oltre 25mila». Barbara fa lezioni brevi, è rassicurante, trasmette da una stanza come ce ne sono tante negli appartamenti italiani. «Credo che la gente mi segua proprio per questo, faccio vedere che si possono fare esercizi semplici, che non c'è bisogno di grande intensità».

Corsi, piscine e sale pesi restano chiusi  
E in rete è record di allenamenti virtuali  
L'insegnante: follower cresciuti da 500 a 25mila in qualche mese

▼ Il tappetino in salotto  
Per allenarsi in casa basta poco, ma sono cresciute anche le vendite dei piccoli attrezzi



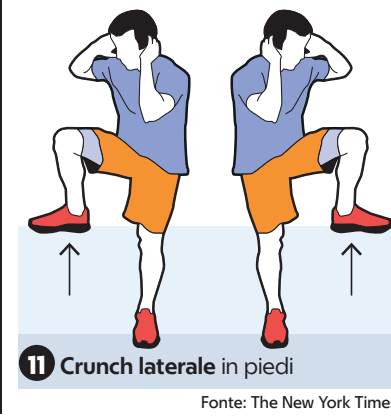
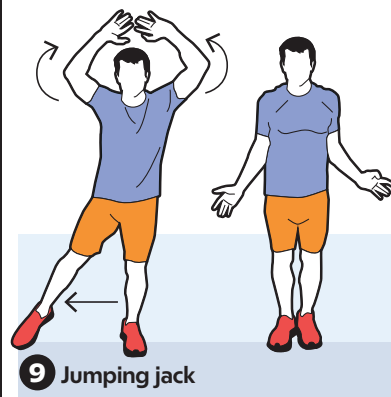
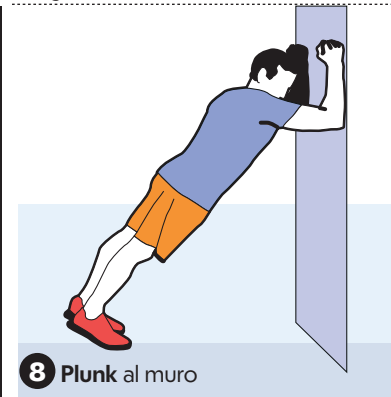
Propongo lezioni adatte ai principianti, spiego ogni passaggio mettendo in guardia da movimenti sbagliati. E credo di aver fatto del bene in questo periodo, perché mamme e anziani mi scrivono ringraziandomi, perché gli faccio compagnia».

Certo, l'offerta di videolezioni è smisurata e scegliere con criterio il tipo di allenamento non è facile. «Intanto bisogna essere consapevoli del proprio livello – avverte Massimo Neri, preparatore atletico di squadre di calcio a livello professionistico – online si trova davvero di tutto e insieme a tanti professionisti qualificati ci sono anche coloro che si sono inventati un

lavoro in un momento di difficoltà. Per chi non ha mai fatto sport prima, è sconsigliato allenarsi semplicemente guardando un video, meglio affidarsi a un personal trainer che può correggere i movimenti sbagliati». Neri consiglia di andare molto cauti nell'intensità: «Bisogna sempre cominciare da un allenamento a basso impatto, alcuni dovrebbero cominciare quasi da zero. Attenzione all'età: a un 50enne che ha il solo obiettivo di stare bene, il cross fit non serve, anzi può fare danni».

E poi non c'è soltanto l'aspetto fisico. Marcello D'Amelio, ordinario di neurofisiologia all'Università Campus Bio-Medico di Roma sottolinea l'importanza della stimolazione neurocognitiva durante l'esercizio fisico: «Il muscolo è soltanto la fase operativa del movimento, se la corteccia cerebrale non è adeguatamente attivata, anche il muscolo lavora meno». In altre parole, spiega D'Amelio, stare davanti a un video a muoversi non dà gli stessi benefici di farlo all'aria aperta o insieme ad altre persone, con le quali si interagisce per competizione oppure per adeguare in fretta ai loro movimenti. «La motivazione è fondamentale – aggiunge D'Amelio – così come è indispensabile conoscere le proprie condizioni fisiche: in questo periodo abbiamo dovuto trattare moltissime persone, soprattutto anziani con problemi di osteoporosi, che si sono fatte male cominciando ad allenarsi da soli».

Infografica di Giuliano Granati



Fonte: The New York Times

Il racconto

## Con yoga e pilates quella routine che ci fa sentire meno soli

di Rosella Postorino

Il pilates mi ha liberata da un pregiudizio su me stessa che si era formato in prima media: iscritta a pallavolo senza aver mai giocato una partita, mi convinsi di non essere idonea alle discipline sportive, tanto che al liceo obblighi mia madre a farmi esonerare da ginnastica – con la scusa dell'asma – perché il voto non mi rovinasse la media. Lo so, è da sfigati. E pensate che sarei rimasta in quella condizione, se il pilates non mi avesse riscattata.

Undici anni fa, quando ho iniziato a praticarlo (immaginavo, a torto, che si sudasse poco), ho scoperto l'euforia delle endorfine post allenamento, la potenza del respiro, il piacere della fatica fisica, ho imparato ad aver fiducia nelle possibilità del mio corpo, a sfidarlo senza prepotenza, ad assistere ai suoi progressi. Il pilates mi è diventato indispensabile: a un certo punto frequentavo due palestre diverse, in una praticavo il matwork, in un'altra usavo il reformer.

Nel marzo 2020 è scoppiata la

pandemia e le palestre hanno chiuso. Non ho reagito subito, dovevo metabolizzare l'improvvisa stasi, la solitudine. Mi ero sempre rifugiata nelle abitudini, ora serviva instaurarne di nuove, domestiche. Il pilates era stata una rivoluzione per me, mi aveva riconciliata con il corpo, che prima era un nemico, un meccanismo difettoso, un mistero indecifrabile, un involucro non scelto, dopo invece era diventato un complice.

Mentre quel corpo ricominciava a manifestare i sintomi più disparati per resistere al lockdown – non sapeva difendersi, o ribellarsi, se non così –, mentre insomma ritornava

ostile, io cercavo in rete corsi di pilates. Ho fatto qualche tentativo con i tutorial, ma non funzionava: l'allenamento era asettico, noioso, richiedeva una forza di volontà che non avevo. Poi ho intercettato Giorgia, che faceva una diretta web quotidiana, e l'ho seguita ogni giorno fino a luglio, anche quando ho ripreso la palestra.

Oggi che i centri sportivi sono di nuovo chiusi, pratico pilates due volte a settimana: ho ritrovato Angelica, la mia prima istruttrice, con cui faccio lezioni private online; l'ho chiamata proprio perché lei era stata il principio di tutto, e sentivo che di quella dirompenza originaria ave-

vo necessità. Inoltre pratico yoga con Laura, che si è offerta di insegnarmelo. Quelle con loro sono ore di concentrazione assoluta e di grande efficacia, tra le migliori della settimana. Ho riempito la casa di attrezzi, ho appuntamenti fissi, la mattina presto, prima del lavoro, o la sera a fine giornata, e la palestra mi manca meno.

Ho capito la ragione per la quale, a differenza dei tutorial, Giorgia ha funzionato: non solo perché seguiva un metodo a me familiare, ma perché con lei avevo la sensazione di non essere sola, anzi di instaurare un rapporto, seppure a distanza. È lo stesso che ho con Angelica e Lau-

ra: il rapporto allievo-maestro, l'unico in cui, nonostante la mia proverbiale diffidenza, io tendo a fidarmi del tutto, se a chi insegna riconosco autorevolezza. È sempre stato per me un tipo di rapporto importante, e lo è ancor di più in questo caso, poiché il percorso di apprendimento esula dal linguaggio, la mia zona di comfort, e tocca invece il mio vulnus, consentendomi di mettermi a nudo, di essere vista, senza vergognarmi.

In fondo, nell'epoca sciagurata che stiamo vivendo, confinata a casa, ho bisogno ancora delle stesse cose: di sfidare me stessa, di stabilire una connessione con l'altro, di sentire che posso, nell'imponderabile, controllare qualcosa. Questa speciale forma di controllo passa, paradossalmente, dalla possibilità di abbandonarsi. A ben vedere, è il contrario dell'essere esonerati, cioè il contrario della resa.

L'autrice con il libro "Le assaggiatrici" ha vinto il Premio Campiello 2018