



Fitness & Salute

• Alimentazione • Cure naturali

• Palestra • Relax • Tempo libero

BODYGUARD

Alessandra Carbognin

Correte, ma non troppo

Il sole è proprio una carica esplosiva, che insieme alla miscela "giornate più miti e più lunghe", rende tutti più vogliosi di aria aperta. Se non l'hai ancora notato è perché sei troppo preso dalle tue cose e non ti guardi abbastanza attorno.

Non ti sembra di vedere molte più biciclette per la città? Bambini d'ogni età, donne che pur di uscire in bicicletta tornano a casa a piedi con la spesa ingolfata sulla bici! Uomini eleganti e...lucchetti a go go!

E ai bastioni di S. Zeno? Il percorso della salute, soprattutto la domenica mattina, è "affollato" da chi ha voglia di muoversi, da solo o in compagnia.

Anche durante la settimana il numero aumenta: certo, i veterani ci

sono ancora, quelli che anche il freddo gelido dell'inverno veronese non è riuscito a fermare, perché puntuali alla mattina dalle 6.30 alle 8, o alle 8.30 per chi poteva andare al lavoro alle nove (ne so perso-

nalmente qualcosa!). La cura del corpo è ormai una delle consuetudini più radicate di questo Millennio e sono sempre meno numerosi coloro i quali non dedicano almeno alcune ore alla settimana

ad una attività sportiva.

Purtroppo i ritmi lavorativi, spesso serrati e le condizioni atmosferiche della stagione invernale, come già detto, impediscono la pratica di sport all'aperto. E'

quindi il fitness indoor a farla da padrone.

Anche per chi, ora, fuori dalle palestre, non sa come gestirsi, io consiglierei di cominciare con un buon piano stretching.

Infatti muoversi con padronanza, in modo libero ed elastico, senza disagi né limiti, è stata sempre una delle ambizioni maggiori di chi desidera un fisico efficiente, forse più ancora che la conquista della forza fisica.

Lo stretching ha riunito in sé i classici allenamenti alla mobilità di tante pratiche.

Il suo fine è quello di migliorare la mobilità di tutti i componenti dell'apparato locomotore: muscoli, tendini, capsule articolari e legamenti. Questo può ridursi a causa del poco



movimento che rende fibrotiche capsule articolari: ma anche a causa di quello eccessivo e scorretto che le usurava, o per ipertrofia della muscolatura, che non consente ai muscoli antagonisti di decontrarsi.

Ma non preoccuparti, comincia bene cominciando, poi, con la costanza otterrai risultati inaspettati.

Ti consiglio di partire con pochi movimenti (due o tre) di stiramento, tenuti 20-30 secondi. Falli seguiti da ampie ispirazioni ed espirazioni.

Per il resto... ci sentiamo la settimana prossima.

