

# ***A proposito del nostro corso***

## **Premessa**

L'attività motoria nelle sue diverse realizzazioni sportive o ginniche viene a tutt'oggi unanimemente considerata uno dei pilastri per il mantenimento del benessere dell'uomo.

Ogni ricerca scientifica è ormai concorde sul fatto che una corretta prescrizione dell'esercizio fisico risulta un formidabile regolatore dei parametri vitali. Non c'è funzione del nostro organismo che non ne venga influenzata. Agisce sul muscolo cardiaco, sulla circolazione sanguigna, sulla capacità polmonare, sulla resistenza muscolare e, sviluppando endorfine, consente di rimediare agli effetti negativi dello stress. Chi esercita una qualunque attività motoria ne ricava concreti benefici: si sente in forma, è più resistente alle malattie e sa meglio affrontare con più ottimismo le avversità in quanto aumenta l'autostima in se e nelle proprie capacità. Sotto l'aspetto umano migliora la qualità della vita in maniera diretta anche sullo stile di vita.

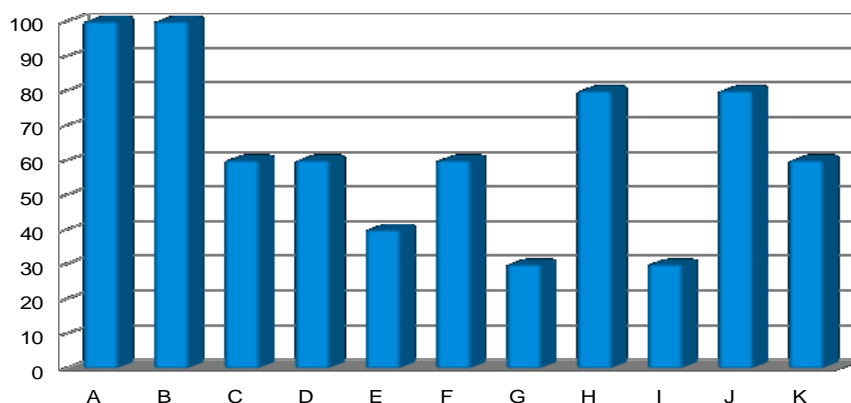
## **I vantaggi di un movimento razionale**

I possibili **benefici** per la salute di un'adeguata attività fisica mirata e svolta con una certa regolarità sono oggi una certezza scientifica e la ricerca condotta in ambito internazionale per indagare in questo campo continua a sfornare interessanti risultati:

- A.** *migliora e rigenera il trofismo dei maggiori gruppi muscolari, contrastando la "Sarcopenia" (diminuzione della muscolatura)*
- B.** *aumenta la potenza/resistenza muscolare generale con evidente beneficio anche nelle altre attività sportive (come ad es. nuoto, sci, tennis ecc.)*
- C.** *mantiene un adeguato rilassamento muscolare attraverso la presa di coscienza e lo sviluppo delle capacità di percezione del proprio corpo, migliorando nel contempo la coordinazione neuromuscolare in generale*
- D.** *allenta i dolori derivanti da atteggiamenti corporei errati che portano a scompensi muscolari e all'insorgere di fenomeni dolorosi*
- E.** *contrasta le malattie cardiovascolari – aumento del diametro e del numero di capillari muscolari con miglioramenti della circolazione in generale e benefici per lo smaltimento dei cataboliti responsabili anche degli inestetismi – aumento delle cavità cardiache e della forza di contrazione del cuore con diminuzione del numero dei battiti a riposo e riduzione della pressione arteriosa*
- F.** *provoca un aumento dei volumi polmonari con relativa ventilazione polmonare e scambi di gas*
- G.** *aiuta a ridurre il colesterolo totale e i trigliceridi mentre in molti casi aumenta l'HDL*
- H.** *contrasta l'osteoporosi (densità ossea)*
- I.** *contribuisce a tener sotto controllo il peso corporeo (calorie consumate + metabolismo accelerato nelle ore successive)*
- J.** *miglioramento e aumento della mobilità articolare così come della flessibilità della muscolatura prevenendo infortuni non solo legati allo sport praticato*
- K.** *aumenta la produzione di endorfine con azione analoga a quella svolta dagli antidepressivi, con conseguente cambio di stato umorale*

## Il nostro corso (struttura, composizione, ecc)

Il “nostro corso” coinvolge, a grandi linee e con percentuali differenti (vedi grafico) tutte le aree sopra menzionate. Riteniamo sia un vantaggio se confrontato con altre attività che risultano in un modo o nell'altro “monotematiche”



Il gruppo di lavoro, composto generalmente da 10/15 partecipanti a lezione, svolge principalmente esercizi a corpo libero (pianificati e strutturati) ma anche con l'ausilio di piccoli attrezzi e si rivolge ad un pubblico adulto ed eterogeneo ma non agonista.

Viene svolto per due ore la settimana da ottobre a giugno in un'ampia palestra di oltre 500 m<sup>2</sup> sotto la guida di un'insegnante con Diploma di laurea in Scienze Motorie con competenze e maturate esperienze nel suddetto ambito. Le esercitazioni con base musicale (chillout/ambient/jazz) vengono svolte nella maggior parte in “scarico”, utilizzando ritmi gradualmente e progressivi, nel rispetto delle esigenze e delle condizioni di ogni partecipante.

Una particolare attenzione viene posta nelle seguenti aree:

### **Potenziamento e/o tonificazione muscolare**

Forza e resistenza sono in diretto collegamento; infatti con l'aumento della forza, per compiere lo stesso passo di corsa, il muscolo attiverà un numero inferiore di fibre, con conseguente aumento della capacità lavorativa (ancor meglio quando, con il diminuire della massa grassa, il peso del corpo sarà diventato più leggero). Viceversa, impegnando lo stesso numero di unità motorie, esprimendo una maggiore quantità di forza, il passo di corsa diventerà più ampio: utilizzando la stessa quantità di energia, in pratica si andrà più forte. È bene precisare che l'allenamento della forza non influenza solo il tono muscolare, ma anche la densità ossea. Gli esercizi verteranno principalmente a carico naturale ma pure con piccoli sovraccarichi consistenti nell'uso di manubri, bastoni di ferro, cavigliere, elastici ecc. Verranno selezionati i maggiori gruppi muscolari da impegnare, con ripetizioni e carichi per chi volesse anche intensi ma sempre individualizzati e considerando la diversa fisiologia della persona.

### **Educazione e ginnastica posturale**

È un insieme di movimenti eseguiti a corpo libero o con qualche attrezzo. Insegna a percepire il corpo e i propri movimenti con maggior consapevolezza, quindi non come passivo esecutore di prestazioni ma come attivo e cosciente protagonista del suo “trattamento”

Quando questo delicato equilibrio si altera per molteplici fattori, legati prevalentemente al nostro stile di vita, spesso degenera in patologia. Risulta semplice, a questo punto, definire che cos'è una postura alterata ed è possibile farlo con un esempio. Si immagini una persona che abbia subito una distorsione all'articolazione tibiotarsica: per non sentire il dolore o per ridurlo a livello accettabile, cercherà di non caricare il peso su quel piede, pur sforzandosi in ogni modo di rimanere efficiente. Ricorrerà, quindi, ad azioni quali claudicare, mantenere il bacino maggiormente sollevato e/o ruotato dal lato del piede dolorante, utilizzare le spalle per aiutare la deambulazione con un movimento sinergico; il corpo adotterà cioè uno schema compensativo adattativo. Se tale schema verrà mantenuto nel tempo, il corpo, per una questione di economia (e memorie dello schema), tenderà a fissare tali atteggiamenti memorizzati e utili per mezzo delle componenti fasciali e connettivali del tessuto muscolare.

## **Stretching analitico e decompensato di tipo Mezieres**

Lo stretching è impiegato nella prevenzione e rieducazione di retrazioni muscolari e contratture, causa di dolore ed alterazioni posturali; in questo corso verranno adottate sia la modalità classica che quella decompensata (Mezieres).

Spesso i principali responsabili dei fastidi muscolari sono i muscoli delle catene muscolari posteriori e quelli delle catene crociate, che vanno dalla nuca fino alla punta dei piedi, senza dimenticare il diaframma. Questa tecnica di "autoallungamento" esegue lo stiramento dei muscoli che partono dalla nuca e che sono intrecciati tra loro come se costituissero un'unica catena, la quale arriva fino alle dita dei piedi. Esempio: l'origine del problema potrebbe essere situato nei piedi ma manifestarsi nella schiena ecc. L'esercizio, obbligando a mantenere un assetto posturale corretto, costringe a stirare e ad allungare l'intera catena muscolare agendo prima però dove i muscoli sono più corti oppure più rigidi e meno elastici.

Il termine decompensato sta a indicare l'azione di ridurre progressivamente o eliminare i compensi che il corpo mette in atto nel momento in cui si cerca di modificare le tensioni delle catene.

## **Non fatevi ingannare**

(Alcune considerazioni e qualche consiglio sugli altri corsi tanto in voga oggi nelle palestre e che fanno "tendenza").

Nel grande e variegato circo del fitness l'offerta ha evidentemente oramai superato la domanda e ci troviamo di conseguenza a subire sempre più una pressante pubblicità spesso ingannevole.

Per sorprendere, per abbattere la noia, per fidelizzare a tutti i costi, il settore, per annoverare nuovi iscritti e far rinnovare l'interesse all'esercizio, importa e propone da oltre oceano sempre più attività modaiole, magari coreograficamente e musicalmente coinvolgenti, ma al tempo stesso generando evidenti discrepanze tra effetti reclamizzati e la realtà (scientifica) che ne scaturisce.

Il marketing è uno strumento che se usato male può danneggiare seriamente l'immagine professionale del settore tanto più quando i messaggi pubblicitari scorretti e ingannevoli sono deliberatamente rivolti anche a un pubblico che spesso manca del necessario senso critico per analizzarli e dell'esperienza indispensabile per valutare il tutto correttamente.

La comprensione di effetti vantaggiosi e punti di criticità può senza dubbio contribuire ad una scelta più consapevole e razionale, magari basata su evidenze scientifiche.

Con questo non si vuole dire che sono per forza dannosi e che debbano essere evitati, ma nel contempo vorremmo tanto che venissero "dichiarati" i benefici, possibilmente senza mentire e senza dar loro attributi miracolosi e unici, come spesso accade, creando false aspettative e grande confusione nel cliente che deve scegliere.

Il "Pilates" non è altro che un mix di attività a corpo libero (per intenderci "quello di una volta") con stretching, educazione posturale ed elastici per il potenziamento (ricordo che equilibrio, percezione del proprio corpo, coordinazione, ecc. sono sempre esistiti fin dagli anni '70 e non sono sicuramente prerogativa del "Pilates"). L'80% degli esercizi/movimenti che compongono questo nuovo sistema di allenamento sono gli stessi che vengono praticati in tanti altri corsi per così dire "anonimi".

Lo "Spinning" (e suoi derivati) allena solo l'apparato cardiorespiratorio, cardiocircolatorio e se praticato assiduamente ridurrà sicuramente il peso corporeo, ma niente più.

L'Acquagym" (e suoi derivati) è una dinamica e alternativa attività in acqua nata inizialmente per un recupero funzionale, cioè ottiene benefici solo con persone anziane, persone debilitate o in fase di riabilitazione. La qualità e l'intensità' dello sforzo dei movimenti proposti sono vistosamente insufficienti per una persona "sana".

Lo "Step" è solo sudore, musica e coreografia, e allena solo il sistema cardiocircolatorio e respiratorio. I suoi 20 cm di scalino sono insufficienti a "dar tono", ci vuole ben altro per tonificare la muscolatura delle gambe.

Il "GAG" con la sua pretesa di "sculpture" il fisico nei punti critici femminili (un'ora di soli glutei, addome, gambe) non ha purtroppo mai fatto dimagrire e modificato il corpo a nessuno.

Il body building e/o sala pesi, svolto con sufficiente intensità ed unito ad una adeguata e specifica alimentazione proteica, sviluppa la muscolatura ma niente più. Persino il trasferimento di tale forza in un'eventuale altra disciplina praticata (tennis, basket, nuoto, ecc.) si è dimostrata poco efficace. Il vantaggio sembrerebbe essere solamente estetico (purtroppo).

La tanto decantata educazione posturale come pure lo stretching e le numerose ginnastiche dolci se svolte singolarmente risultano evidentemente incomplete.

La ginnastica etnica, la danza afrobrasiliiana, lo Zumba ecc. saranno sicuramente divertenti ma sono solo balli, con dei limiti oggettivi.

Aquawalking, Aquatraining, Body sculpting, Circuit training, Power training, Slide, Total body workout, Yogamind, Yoga dinamico, Danzaterapia, Biodanza, Ginnastica girotonica, Musica e sciabola, Step new age, ecc. (ne ho raccolte più di 100 in 2 anni).

Dietro una forma attraente si nasconde una sostanza che è sempre la stessa. Certo l'ideale sarebbe poterne praticare in settimana una mezza dozzina così da essere sicuri di perseguire la maggior parte degli obiettivi preposti, ma per poter concretizzare proficuamente il poco tempo a disposizione è forse necessario focalizzare l'attenzione su un corso che in un tempo relativamente breve risulti il più "completo" possibile.

La ginnastica a corpo libero (scusate l'italianismo termine, ma se volete lo si può trovare sotto qualche altro termine più accattivante già inserito nei planning dei corsi delle grandi multinazionali del fitness) risulta a tutt'oggi la più adatta. Il massimo profitto nel minor tempo. Il più alto numero di ambiti coinvolti in un unico corso. Ciò che probabilmente ognuno di noi vorrebbe svolgere.

Di conseguenza a quanto detto, di seguito, e sempre a grandi linee ,attraverso una comparazione con alcuni corsi/specialità oggi maggiormente in voga nelle palestre, vengono evidenziate le percentuali di "completezza" (per completezza s'intende il numero di obiettivi significativi realmente toccati dai corsi presi in esame).

