

Amici in movimento

“...l'amicizia sfidava il tempo...”

Il viaggio in Croazia fu un evento che ci aveva riunito per un'intera settimana. Non succedeva da quando con i pantaloncini corti giocavamo nella piazzetta e sulla strada del quartiere. Da allora le nostre vite avevano subito dei profondi cambiamenti. Tutto era diverso rispetto a prima, avevamo vissuto la dolorosa e prematura scomparsa di qualcuno di noi, ma quel meraviglioso legame indelebile che si chiama amicizia sfidava il tempo. Lo stare tanto tempo insieme ci portò a scoprire cose nuove di ognuno di noi e tra queste, considerando l'età, anche i problemi di natura fisica: la schiena, le spalle, le ginocchia, il sovrappeso, ecc. Una sera mentre eravamo a cena in un ristorante sul porto di Hvar, Antonio, il più diretto e sfacciato, si rivolse a me e disse: « Bru' come vedi tutti noi abbiamo dei problemi di natura fisica. Tu che, come si dice, ti occupi anche di queste cose, che ne diresti di dedicarti un po' anche ai tuoi amici? Dai fai qualcosa per “aggiustarci” un po'!»

Antonio, oltre a essere “sfrontato”, diceva le cose in un modo che non si capiva mai se era ironico o da intendersi per vere. Nell'immediato, per questa ragione, prima di dare una risposta a quella richiesta, cercai di capire se prenderla sul serio o meno. Il dubbio fu subito messo in chiaro. Infatti la reazione di tutti gli altri mi fece rendere conto che quella richiesta era pienamente condivisa.

«Bene – dissi - appena torniamo, per tutto il resto dell'estate ogni mattina sarò a vostra disposizione per “aggiustarvi un po'. Ma...”.

La reazione di euforia a quel “ma” per qualche istante si bloccò. Mi guardarono con un'espressione perplessa quasi ansiosi di sentire il seguito.

« Ma mi dovete promettere di approfondire impegno, costanza, serietà e naturalmente fiducia».

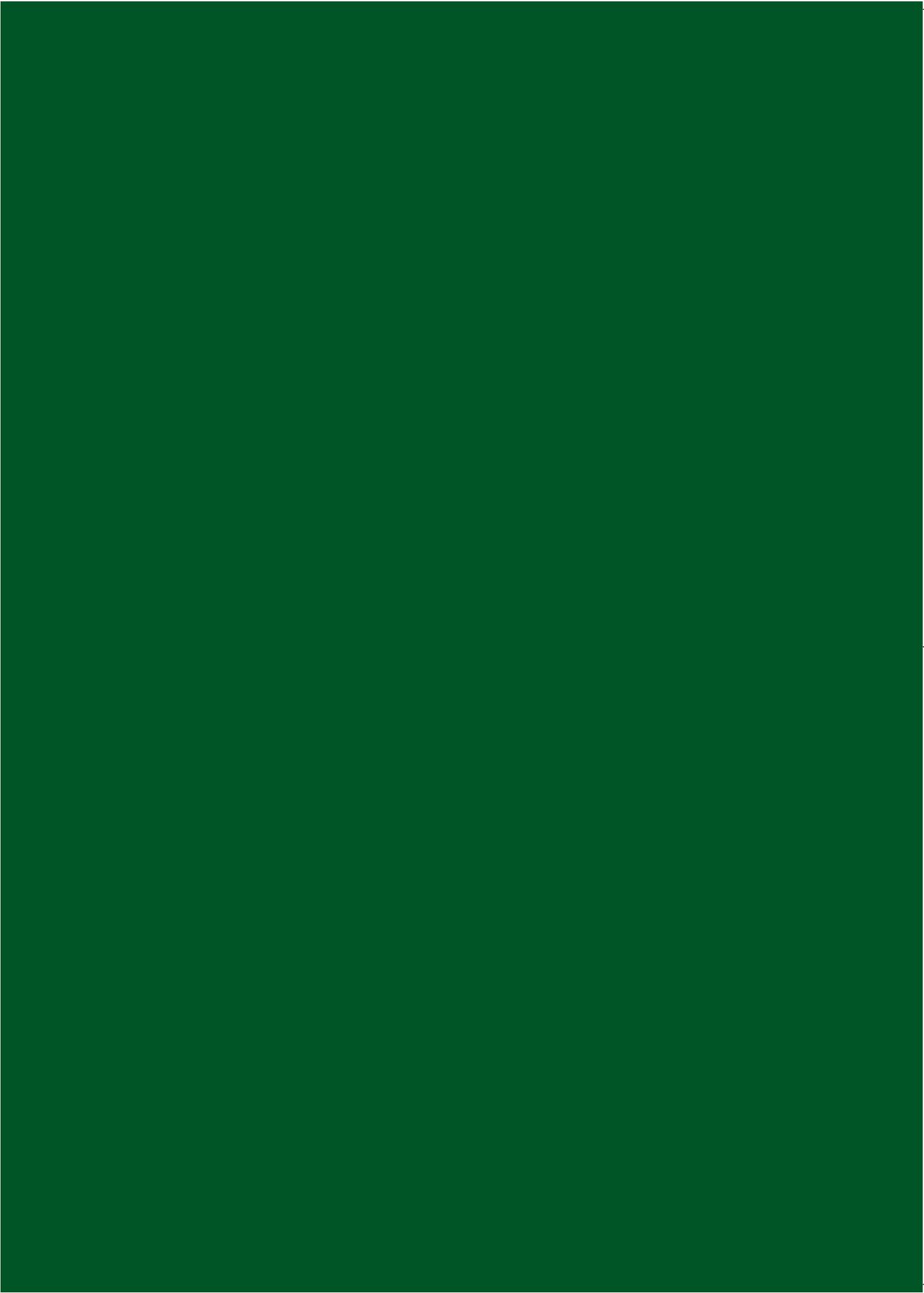
Alzarono la mano come si faceva per il saluto a *Hitler* e, in coro, quasi urlando: «Promesso!»

Quella sera, passeggiando sullo splendido e affollato molo di Hvar, gustando un enorme gelato, eravamo tutti felici e io più di loro. L'impegno di rendermi utile per quelle persone a me tanto care mi stimolava molto e non vedevo l'ora di cominciare.

Tornati a casa organizzammo uno dei nostri soliti incontri conviviali per mettere a punto gli orari, i giorni e il luogo degli incontri. Ovviamente presi nota sia dei loro problemi fisici più evidenti, sia delle loro richieste, le quali, ascoltati i miei consigli, sarebbero potuti variare in tutto o in parte. Notai in loro una specie di eccitazione paragonabile a quella dei giovani che hanno appena “strappato” il primo

appuntamento galante. trasparivano con evidenza piacevoli sensazioni che non hanno prezzo e io che avrei “governato” le sedute dovevo essere bravo a “catturare” sempre il loro interesse, ogni volta che per un processo di natura fisiologica cominciava a calare. Insomma uno dei compiti più importanti che dovevo assolvere era quello di saper mantenere gli equilibri.

PICCOLO MANUALE ATTIVITÀ FISICA



Consigli utili

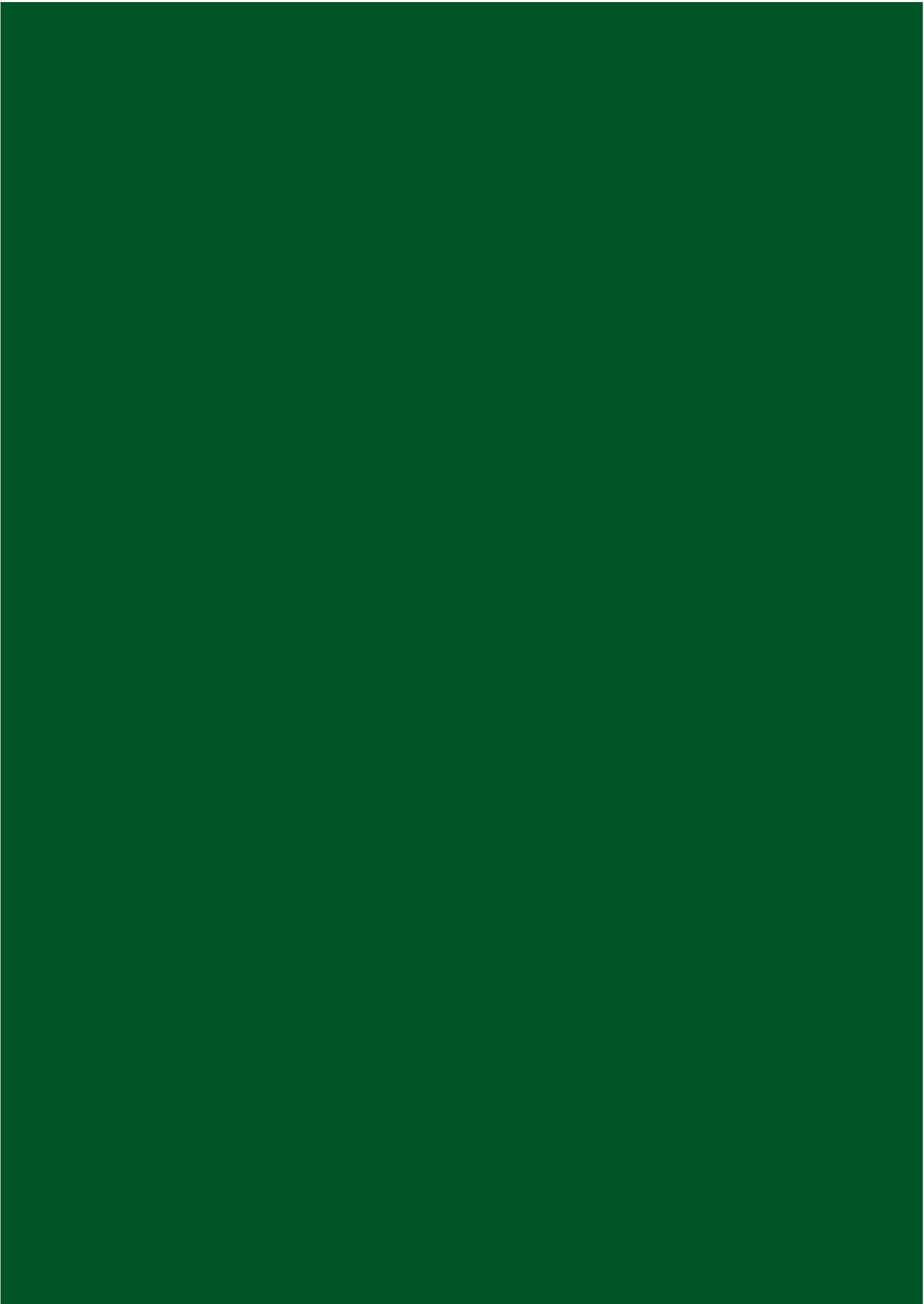
L'inizio, attività aerobica e... "contorni"

Il busto

La colonna

Arti superiori

Arti inferiori



PICCOLO MANUALE

ATTIVITÀ FISICA

Consigli utili

Richiesi la loro attenzione e dissi: «Prima di iniziare, voglio ribadire che per me è importante sentire da parte vostra la massima fiducia. Ciò che vi proporrò, vi assicuro, non sarà affatto difficile da attuare. Cominceremo con un impegno fisico di natura aerobico abbastanza blando. Mano a mano il “carico di lavoro” andrà aumentando in maniera graduale, tenendo conto sicuramente anche delle vostre esigenze individuali. È importante che vi procuriate un adeguato abbigliamento, avendo presente soprattutto che esso segua non solo la stagione, ma anche le temperature, la libertà dei movimenti, prestando attenzione alla bontà dei materiali. Le scarpette a esempio non è importante comprarle necessariamente di marca, ma esse devono invece avere una calzata comoda e possibilmente con la talloniera alta».

«Perché alta?»

«Semplicemente perché sono sicuro che durante la corsa, anche se blanda, a ogni passo appoggerete il tallone prima della spinta. Dovete sapere che il giusto appoggio deve essere fatto con il metatarso. A questo segue il caricamento della gamba, mentre il tallone scende verso il suolo senza toccarlo e quindi poi c'è la spinta che è la parte finale. Questa giusta azione va a vantaggio della fluidità del movimento, con evidente beneficio biomeccanico relativo al movimento ciclico della corsa. Se invece a ogni passo si prende contatto con il tallone ne consegue una piccola azione frenante, che va a scapito della fluidità della corsa e, cosa non trascurabile, anche a un “carico” continuo sulle articolazioni degli arti inferiori, oltre a una discreta “compressione” dei dischi intervertebrali della colonna. Vi pare poco? Sappiate che alla nostra età, tutte le parti connettivali tendinee legamentose e capsulari si disidratano, diventando più fibrose, meno elastiche e di conseguenza più fragili. I nostri dischi intervertebrali, per esempio, a ogni compressione non ammortizzano più come quando avevamo venti anni e quindi dobbiamo cercare di evitare il più possibile di “caricarli” in maniera inadeguata. Per rendervi la cosa più chiara, vi faccio un esempio: provate a immaginare un *polpo* appena pescato. Sapete benissimo che risulta quasi impossibile masticarlo. Ma se esso viene sbattuto sullo scoglio e “frullato” nel secchio con un po' di acqua marina notiamo che i tentacoli mano a mano si arricciano e diventa più tenero e croccante sotto i denti. Chissà quante volte abbiamo fatto vero? Perché succede questo? Semplicemente perché durante le battute sullo scoglio quella “povera” bestia ha perso acqua e quindi si è disidratata, diven-

tando più fragile. Ecco ai nostri dischi intervertebrali, anche senza essere “sbattuti”, ma semplicemente con il passare degli anni, succede una cosa del genere».

«Ma allora questo è il motivo per cui ai vecchietti fanno male le “giunture”?!»

«Certo, questo è il motivo principale. Bisogna considerare anche l’usura delle “giunture”, *pardon* delle articolazioni. Mi riferisco a come sono state usate negli anni precedenti. Guardate me per esempio. Con la pratica di molteplici discipline sportive a livello agonistico, quali giavellotto, pallamano, salto in lungo, triplo e alto ecc... ora mi ritrovo le articolazioni delle spalle, delle ginocchia e della schiena molto compromesse. Alcune da innesto di protesi».

«Ma allora non è vero che lo sport faccia bene!»

«Secondo me lo sport agonistico in alcune fasi porta a dover sostenere dei carichi che spesso vanno oltre i limiti di tenuta, soprattutto delle articolazioni. Questo può succedere per due ordini di motivi. Il primo perché si eseguono esercitazioni con carichi di allenamento e gesti tecnici in maniera empirica, il secondo perché non si provvede a preparare adeguatamente la muscolatura, per sostenere quei carichi e le giuste azioni motorie durante l’esecuzione del gesto tecnico. Ne consegue che se si sbaglia l’intervento coordinato dei gruppi muscolari interessati, questi possono essere anche molto forti, ma alla fine si svilupperà un’azione biomeccanica poco redditizia ai fini prestativi. Non solo, a questo naturalmente va aggiunto un conseguente carico eccessivo sull’apparato “osteo-articolare”. Il tutto con il passare del tempo porta inevitabilmente alla formazione di forme artrosiche di diversa entità».

«E in questi casi cosa bisogna fare?»

«Mobilizzare. Insomma muovere le articolazioni e con esse tutte le parti legamentose e tendinee. È importante però che questi movimenti vengano eseguiti senza alcuna forzatura, ma richiedendo invece la massima scioltezza e fluidità del movimento. Sarebbe un grave errore stare fermi non appena si avvertono anche i minimi sintomi di dolore». Dopo queste parole la “platea” si ammutolì.

«Ehi ma che vi succede? Perché state in silenzio e avete quell’espressione perplessa?»

«Perché con le tue parole ci stai facendo “vedere” la realtà e ora insomma siamo un po’ spaventati».

«Ma dai! State tranquilli. Vi assicuro che non c’è nulla di cui spaventarsi. Mano a mano che andremo avanti vi darò dei consigli utili e vi prometto che vi sentirete meglio a livello organico e più sciolti a livello articolare. Fidatevi di me che vi voglio bene! Ora pensate più positivo e continuiamo con i consigli sull’abbigliamento. Se dovete comprare le scarpette, misuratele con due paia di calzini rigorosamente di cotone e con i pedali assorbiti sudore».

«Questa è una novità. Perché due paia?»

«Perché il piede a ogni passo, a ogni salto, insomma ad ogni azione motoria deve avere stabilità nella scarpa. Se la tomaia, come è naturale, con l'uso cede, il piede all'interno, seppur di poco, si sposta e quindi diventa meno stabile. Quindi vi consiglio di calzare il primo calzino al contrario, cioè con la parte spugnosa esterna e sopra il secondo calzino nel modo giusto. In questo modo si limitano sensibilmente gli spostamenti interni del piede, soprattutto nei casi di sudorazione eccessiva. Oltretutto dovete anche tener conto che lo sfregamento continuo può portare a dei fastidi, stupidi ma dolorosi e invalidanti, come la formazione di vesciche e bolle. Vi prego di considerare che queste situazioni spiacevoli apparentemente banali, quando si verificano portano all'interruzione degli allenamenti per diversi giorni. Per il momento ritengo che ciò che vi ho detto sia sufficiente per affrontare le prime sedute.

Iniziamo con tre incontri settimanali, a giorni alterni. L'appuntamento quindi è per lunedì alle 7.00 in spiaggia sotto il trabucco di *Rocco "Brick"*, già pronti. Portatevi anche un asciugamano o un accappatoio, perché dopo l'allenamento non è escluso un tuffo a mare».

«No, aspetta, vorrei fare ancora qualche domanda come a esempio, possiamo fare colazione? Se "sì" cosa ci consigli di mangiare e quanto tempo prima della seduta?»

«Beh, secondo me sarebbe opportuno non fare colazione. Oltretutto da una ricerca recente e attendibile fatta all'Università di Glasgow pare che non fare colazione prima di una seduta di attività fisica incida fino al 30% in più sul dimagrimento. Non dovete pensare che senza mangiare qualcosa non ce la farete. Vi assicuro che la "benzina" che vi darà energia la prenderete dalle riserve di cui il vostro corpo è fornito. Però se proprio avete necessità vi consiglio di bere un succo di frutta, meglio se fatto in casa con un po' di miele, fino a mezz'ora prima di iniziare. Al termine invece è obbligatorio fare una ricca colazione e dopo una bella doccia. Vedrete che inizierete la giornata "rigenerati", senza sentire affatto la stanchezza. Sicuramente avrete qualche doloretto muscolare e articolare, ma questo malessere sarà solo temporaneo. Dopo alcune sedute vi assicuro che svanirà tutto».

«E possiamo bere? Eventualmente, quanto e che cosa ci consigli?»

«Giusta domanda! Alcuni anni fa si pensava che chi si accingeva a praticare attività fisica dovesse assumere modeste quantità d'acqua, anche durante l'attività stessa, ignorando in tutto o in parte lo stimolo della sete. Per fortuna successivamente studi scientifici hanno dimostrato che non bere può portare a uno stato di disidratazione con la conseguenza che, con estrema facilità, si possa incidere negativamente sulla

prestazione fisica e, cosa più importante, indurre rischi per la salute».

«Abbiamo capito. Quindi bisogna bere! Ma solo acqua, oppure anche gli “integratori” che vengono così tanto reclamizzati?»

«Normalmente quando si parla di “disidratazione” il riferimento principale è alla perdita di acqua. La quantità di acqua che si perde durante l’attività fisica di solito è molto significativa e quando si va oltre i limiti consentiti, che sono individuali, la temperatura corporea aumenta e ciò può determinare anche il cosiddetto “colpo di calore”. Tanto più la sudorazione diventa eccessiva, soprattutto nelle giornate calde, tanto più facilmente si può incorrere a quella situazione spiacevole. Questo è uno dei motivi per cui inizieremo le nostre sedute di buon ora al mattino quando la temperatura non è eccessivamente alta. Comunque visto che noto molto interesse da parte vostra, voglio aggiungere ancora qualcosa sulle proprietà dell’acqua. Innanzitutto essa non fornisce “calorie” al nostro corpo, come tante altre bevande. Favorisce molte azioni del nostro metabolismo, tra cui quel processo importantissimo della *termoregolazione*. Insomma è come se fosse un “controllore”, che blocca la temperatura impedendole di raggiungere indici nocivi. Ma non è tutto. Voglio dire ancora qualcosa sui benefici dell’acqua. Pensate che questo importantissimo “dono della natura” oltre al trasporto e alla diluizione di molte sostanze che circolano nel nostro organismo, assolve a una funzione molto importante quando è chiamata a mantenere costante il volume dei liquidi nell’*apparato cardiocircolatorio*. Questo processo prende il nome di *volemia* ».

«E cos’è? Non usare termini difficili come spesso fanno i medici poco bravi».

«Avete ragione! Mi sono lasciato andare! Ma non l’ho fatto per mostrarmi “saccente” credetemi. Poi con voi non avrebbe nessun senso. Comunque visto che è successo, consentitemi di spiegare il concetto con parole semplici e chiare. La “*volemia*” è quella funzione importantissima che mantiene *costante* il volume dei liquidi nell’*apparato cardiocircolatorio*. Quando la *volemia* si riduce si può arrivare a compromettere la circolazione del sangue a molti organi del nostro corpo con conseguenti stati di sofferenza. È chiaro ora? Ebbene se lo è, avete capito quanto sia importante reintegrare l’acqua perduta. Voglio aggiungere ancora che da tempo la ricerca sta eseguendo sperimentazioni volte alla conoscenza di un “fluido” che possa sostituire l’acqua, soprattutto riguardo all’importantissimo compito fisiologico cui è chiamata a svolgere. Che io sappia, a ora, nessuna prova scientifica ha portato a scoprire un liquido che idrati meglio dell’acqua».

«Secondo te è indifferente bere acqua naturale o acqua gasata?»

«Vi rispondo con la considerazione che fece il prof. *Antonio Dal Monte* al sottoscritto un giorno, mentre eravamo a pranzo insieme. Alla stessa vostra domanda

che gli feci quella volta, lui rispose: «È preferibile bere l'acqua gasata perché se nei depositi i cartoni fossero stati esposti alla luce, nell'acqua naturale si creerebbe una proliferazione di batteri, mentre l'anidride carbonica presente nell'acqua gasata non lo permetterebbe. Sappiate che il prof. Dal Monte mio insegnante alla Scuola dello Sport, ancora ora che ha 85 anni suonati, è uno scienziato di livello internazionale. Comunque tanto per concludere il discorso sulle bevande, vi devo dire che durante la sudorazione oltre all'acqua si perdono anche i sali e questi possono essere reintegrati attraverso gli integratori tanto pubblicizzati e, secondo me, troppo usati. Si è vero che queste bevande tanto di moda oltre alla reintegrazione dei sali contengono una certa concentrazione di carboidrati disciolti, che fondamentalmente producono energia, ma se le sedute non sono eccessivamente lunghe e dispendiose, l'acqua semplice a mio parere è sempre la bevanda da preferire. Meglio ancora l'*idrolitina*. Vi ricordate come si usava durante i pasti quando eravamo bambini? Ebbene se è ancora in commercio compratela! »

«E che ne dici di una bella birra fredda dopo l'allenamento?»

“...il latte ... buona fonte di integrazione...”

«Toglietelo dalla testa. È da escludere nella maniera più assoluta. Dovete sapere che l'alcool soprattutto se superiore al 4% di concentrazione alcolica è un “grande nemico” della *reidratazione*. Esso infatti favorisce molto la diuresi, (l'eliminazione dell'acqua attraverso la pipì), limitando di molto i benefici che vi ho spiegato prima. Sarebbe opportuno e salutare invece bere un bel bicchiere di latte, perché nel periodo di recupero esso risulta essere una buona fonte di integrazione».

«Perché? »

«Perché il latte è ricco di calcio e di elettroliti, come il sodio e il potassio, oltre che di carboidrati e proteine ad alto valore biologico e infine anche di quel grandissimo elemento vitale che risponde al nome di acqua. Insomma, amici miei, durante l'attività fisica che vi accingete a praticare dopo questa lunga chiacchierata, spero vi sia chiaro come sia importante mantenere costante il livello di idratazione corporea. Quindi - ripeto - assumere le dosi corrette di giuste bevande, tra le quali l'acqua risulta essere il migliore elemento. Chiaro?»

Forse mi ero dilungato un po' troppo nelle spiegazioni, ma usciti dal locale, in tutti traspariva un senso di euforia che intesi come fosse il giusto atteggiamento mentale prima di affrontare le “grandi fatiche”.

L'inizio, attività aerobica e... "contorni"

Quel lunedì ci trovammo puntuali al trabucco di Rocco "Brick". Tutti indossavano l'abbigliamento che avevo consigliato, compreso la bottiglia d'acqua, che misero al fresco scavando delle buche fino a trovare la sabbia bagnata. Il clima era ideale. Il mare calmo, con a riva una leggera risacca. Il cielo completamente libero da nubi e la temperatura tiepida.

«Bene, se siete pronti, cominciamo! Prima camminiamo sulla battigia e poi di corsa blanda, evitando di mettere i piedi nell'acqua e possibilmente nella sabbia morbida. Cercate di tenere il ritmo mio e ascoltate ciò che vi dico».

Quello fu un momento veramente piacevole! Mentre avanzavamo si scherzava e si parlava e ogni cosa stupida e banale alimentava in noi uno stato di euforia, simile a quella dei bambini quando sono immersi in giochi piacevoli. Mano a mano che si andava avanti, però, le frasi diventavano sempre più corte e le parole dalle bocche uscivano con tempi sempre più lunghi, fino a quando si arrivò a un mutismo totale, che diede posto al solo rumore dell'impatto delle scarpe sul suolo. Nonostante il ritmo blando, il loro respiro era diventato più affannoso e qualcuno accennava a fare degli esercizi di respirazione forzata.

«Dannate sigarette!» Sentii esclamare dalle retrovie. Volutamente feci continuare quella corsetta per pochi minuti ancora e poi: «Bene! Ora torniamo a camminare. Ogni volta che avete il respiro affannoso, mentre camminate cercate di fare 2/3 respirazioni normali, seguite da una più profonda fino a quando vi accorgete che potete respirare in maniera regolare. Per il momento evitate di alzare le spalle e le braccia oltre la linea delle spalle, soprattutto quando ispirate più profondamente, poi vi spiego perché ».

Continuammo con l'alternare la camminata alla corsa, ancora per quasi un'ora. Tornati al trabucco ci tuffammo in mare a "giocare" come delfini felici. Dopo quel breve bagno ristoratore, mentre ci asciugavamo, ecco pronta la domanda che in verità mi aspettavo: «Com'è quel fatto, delle spalle e delle braccia durante la respirazione? Ci spieghi come va fatta correttamente?»

"... noi non sappiamo respirare..."

«Certo che ve ne voglio parlare e state bene attenti, perché quello che vi dirò è importante non solo per l'attività fisica ma anche per il vivere normale. Parto da un concetto: noi non sappiamo respirare o almeno respiriamo in maniera naturale, solo perché dobbiamo sopravvivere. Altra cosa è invece *"saper respirare"*».

Ci sedemmo a cerchio sulla sabbia tiepida, scaldati da un sole niente affatto cocente e fastidioso. Eravamo lì, seduti come gli indiani intorno al fuoco e io assaporavo ogni attimo di quel momento, che non poteva essere più bello di com'era.

«A costo di annoiarvi un po', per farvi capire meglio, credo sia necessario spiegarvi in maniera sintetica e spero chiara cosa succede ogni volta che respiriamo. Intanto ponetevi una domanda che sembra banale: *perché respiriamo e perché lo dobbiamo fare sempre?* Semplicemente perché il nostro organismo per vivere ha bisogno di ossigeno, espellendo l'anidride carbonica. Questo avviene a ogni atto respiratorio, vale a dire ogni volta che si inspira e si espira. Il nostro corpo in tutte le azioni che facciamo quotidianamente ha bisogno di energia. Questa si ottiene quando inspiriamo *ossigeno*, che brucia le sostanze nutritive di cui ci alimentiamo e durante l'espirazione attraverso un processo di combustione, eliminiamo un prodotto di scarto che è l'*anidride carbonica*. Questo processo si compie in ogni azione della nostra vita, come mangiare, leggere, camminare, riposare, ecc. Ecco questo è il principale motivo per cui non possiamo mai smettere di respirare».

«Allora per una cosa così importante è necessario tenere sempre in buono stato gli organi del nostro corpo deputati alla respirazione!»

«Bravo, giusta riflessione! Brevemente vi dico quelli più importanti. L'apparato respiratorio con le sue vie aeree è formato dal *naso, la bocca, la faringe, la laringe, la trachea, i polmoni* e sotto questi un muscolo importantissimo che è il *diaframma*. Tra tutti questi organi però il più importante è l'apparato polmonare, il quale per poter funzionare bene ha bisogno dell'efficienza di tutti gli altri organi, oltre che dei muscoli coadiuvanti della respirazione, che appunto prendono il nome di *muscoli respiratori*. Essi sono il *diaframma*, i *muscoli intercostali* e poi *quelli ausiliari*, che entrano in funzione soprattutto nelle respirazioni forzate, come i *grandi obliqui, più dei piccoli obliqui, il retto dell'addome e il quadrato dei lombi*».

«Accidenti, come è complicata questa respirazione. Mi pareva una cosa così semplice e naturale e invece!»

«Già, ma c'è dell'altro che dovete sapere, forse ancora più importante. Pensate per esempio a ciò che accade negli *alveoli polmonari*, dove si sviluppa lo *scambio di gas tra aria e sangue*. L'aria che inspiriamo cede l'ossigeno e assorbe l'anidride carbonica presente nel sangue venoso, che viene così espulsa attraverso l'espirazione».

«Scusa, forse non c'entra con quello che stai dicendo, ma perché quando facevo la corsa campestre ai Campionati studenteschi il *prof* ci faceva mettere il fazzoletto in bocca e ci obbligava a respirare solo con il naso?»

«Purtroppo non c'era niente di più sbagliato! È giusto inspirare con il naso in uno stato di riposo, perché l'aria passando per le narici si riscalda, si inumidisce e

si depura. Proseguendo poi il suo "cammino", raggiunge le cavità nasali ricche di capillari e ricoperte da peli. In queste cavità c'è una mucosa che, oltre a essere piena di piccolissime ciglia, secerne anche una sostanza vischiosa. Si insomma una specie di muco. Quindi peli, ciglia e muco filtrano l'aria, trattenendo non solo le impurità ma uccidendo anche i germi. Oltre a questo, i capillari sanguigni riscaldano l'aria prima che arrivi nella faringe e da lì nella laringe, trachea, bronchi e infine nei polmoni».

«Caspita..., che "schifo" però! »

«Come dicevo prima, questo succede nella respirazione a riposo. Sotto sforzo invece come a esempio nella corsa campestre, gli atti respiratori diventano più frequenti per il semplice fatto che abbiamo più bisogno di ossigeno. In questo caso come in tutti i casi in cui ci viene l'affanno risulta estremamente sbagliato limitare le "prese d'aria". In pratica quando siamo sotto sforzo, abbiamo bisogno di più ossigeno e tutti i "buchi" che ci permettono di acquisirlo debbono essere usati. Ma talvolta il problema riguarda il modo di ritornare ad avere il controllo del respiro».

«Cosa vuol dire? »

«Vuol dire che quando il respiro diventa affannoso, come accade dopo una corsa, salire le scale, addirittura, dopo uno spavento in cui aumenta anche la frequenza cardiaca e altre cose del genere, se proviamo a inspirare e a trattenere l'aria (apnea), non ci riusciamo e quindi espiriamo subito per tornare di nuovo a inspirare. Perché accade questo? Semplicemente perché abbiamo "fame" di altra aria (ossigeno), e noi la "prendiamo" fino a quando il respiro torna a essere normale. Ecco, quando il respiro torna normale, vuol dire che abbiamo recuperato il "controllo" della respirazione e in quel momento, se proviamo a trattenere l'aria per qualche secondo (apnea), beh, sicuramente ci riusciamo».

«È vero! Ma c'è un modo per recuperare prima possibile il controllo della respirazione?»

«Certo, ma già ve l'ho detto. Ogni volta che aumenta la frequenza respiratoria, per recuperare prima bisogna eseguire 2/3 respiri normali, seguiti da uno più profondo. Vi assicuro che dopo aver fatto 4/5 volte questo tipo di respirazione, vi accorgete che tornerete a controllare il vostro respiro».

«Prima accennavi a fatti emotivi, come a esempio uno spavento. Cosa c'entra con la respirazione?»

«Vi rispondo con un esempio. Vi è mai capitato di andare in macchina e aver evitato un incidente, come investire una persona o un animale, oppure perdere il controllo del mezzo per pochi attimi? Ebbene è vero che dopo qualche secondo avete un respiro affannoso e il cuore sembra che vi voglia uscire dal petto?»

«Sì, è vero!»

«Bene, pensate ora che questo accada mentre state in mezzo a un traffico che non vi permette di accostare per riprendervi dallo spavento. Pensateci bene cosa fareste? Ecco, in quel caso saper respirare è l'unica cosa che vi permette di superare quel momento spiacevole, che a volte può anche provocare uno stato di panico. Bisogna insomma prima possibile ritornare ad avere il *controllo del respiro* e vedrete che con esso tornerete ad avere anche una frequenza cardiaca normale e il controllo di voi stessi. Questi però sono solo dei piccoli consigli non regole obbligatorie. Ma torniamo al movimento delle spalle e delle braccia. I polmoni che sono posizionati nella gabbia toracica sono due».

«Bella scoperta! »

«Già, bella scoperta! ma dovete sapere che quello destro è formato da tre lobi, mentre il sinistro ne ha due, con una cavità dove trova posto il cuore. Entrambi terminano con *due apici*, posizionati fino a sotto le ascelle. Quando facciamo delle respirazioni profonde dobbiamo cercare di far arrivare l'ossigeno in tutte le parti di questo organo così prezioso. In questo modo il flusso sanguigno ben ossigenato diventa un elemento importantissimo per nutrire i tessuti del nostro organismo. Avete mai sentito il termine "capillarizzazione"? Ebbene quando per esempio correte, il flusso sanguigno aumenta fino ad arrivare a nutrire la periferia del nostro corpo, nutrendo i tessuti. In pratica è migliorata la capillarizzazione. Questo beneficio non si verifica nei soggetti sedentari. Ora, se quando forziamo la respirazione, si alzano le spalle o si aprono le braccia oltre la linea delle spalle stesse, si rischia di chiudere gli *apici polmonari* i quali "poveretti" non vengono nutriti. Se questo modo errato di respirare si ripete, succede che quelle parti, poco nutrite, diventano più fragili e vulnerabili».

«Io vorrei fare una domanda forse stupida. Promettetemi che non riderete. Oggi verso la fine della seduta, a un certo punto, ho sentito una specie di prurito per tutto il corpo. C'è una spiegazione a questo?»

«Intanto tranquillizzati, perché questa domanda non è affatto stupida. Certo che c'è una spiegazione! Vi ricordate che prima ho usato il termine "capillarizzazione"? Ebbene quando si fa un lavoro prettamente aerobico come quello che abbiamo fatto oggi, il flusso sanguigno aumenta portando sangue ossigenato nelle parti periferiche del nostro corpo e per questo l'epidermide maggiormente irrorata diventa più rossa e può dare quell'effetto pruriginoso, dovuto appunto alla "capillarizzazione". Tutto ciò è molto positivo, perché si vanno a riempire di sangue ossigenato, quello buono, quei capillari che i sedentari non utilizzano quasi mai, provocando una cattiva nutrizione dei tessuti periferici. Sappiate anche che questo tipo di attività fisica,

soprattutto aerobica, se protratta nel tempo risulta essere uno dei modi migliori per bruciare calorie e quindi a far diminuire le "circonferenze" del nostro corpo».

«Ah, ecco, vuoi dire che mi può aiutare a togliere questa specie di "rotolo" che ho intorno alla vita e che mi impedisce di abbottonarmi l'ultimo bottone dei pantaloni. Ma può bastare una mezz'ora di questo tipo di lavoro per raggiungere risultati apprezzabili?»

«No solo mezz'ora provocherebbe effetti poco significativi, perché normalmente per i primi 35/40 minuti si bruciano più gli zuccheri acquisiti dall'alimentazione. Successivamente, mediamente dopo i 35/40 minuti, si cominciano a bruciare i grassi e quindi anche a ridurre i "rotoli". Insomma più si va oltre i 40 minuti, più si bruciano i grassi. Il "tempo" come sicuramente avete capito è il peggior "nemico" se si vogliono raggiungere risultati apprezzabili. Oltretutto vi devo dire che gli effetti non si manifestano in un tempo breve, ma variando da soggetto a soggetto, hanno bisogno di tempi lunghi. Ovviamente il tutto va di pari passo con un tipo di alimentazione adeguata».

«Ma chi ce la fa a correre per tanto tempo?!»

«Tutti. Ognuno di voi è in grado di durare il tempo che vi ho indicato. *Infatti il ritmo di corsa che bisogna tenere deve essere estremamente blando e, se si cammina, la frequenza dei passi deve essere corta e veloce.* La bassa intensità dell'andatura di corsa deve trovare una minima alterazione degli atti respiratori. Insomma senza arrivare ad avere l'affanno. Ma se un giorno a esempio non avete almeno un'ora di tempo, ma solo mezz'ora non crediate che aumentando il ritmo potete rimediare al tempo che non avete disponibile, pensando di ottenere lo stesso risultato. No, non funziona affatto in questo modo. Se si aumenta il ritmo si mettono in funzione altri sistemi bioenergetici, i quali pare abbiano poco a che fare con il dimagrimento. È chiaro quanto vi ho detto?»

Il busto

«Bene. Ma ora basta con le chiacchiere. Le prossime sedute saranno più o meno simili a questa di oggi. Quando lo riterrò opportuno cominceremo a fare qualche esercizio volto a impegnare alcuni “distretti” muscolari e articolari, perché dovete sapere che *quando si eseguono sedute aerobiche, mirate soprattutto al dimagrimento, oltre a perdere grassi si perdono anche un po' i magri cioè i muscoli*. Anche per questo motivo allora li dobbiamo impegnare con esercitazioni mirate a migliorare non solo la loro tonicità, ma anche la loro forza».

Nei giorni successivi, ritrovarci la mattina al trabucco era diventato per tutti noi un appuntamento appagante e non solo. Infatti spesso le conversazioni durante gli incontri serali vertevano soprattutto sulle sedute fisiche del mattino. Io ascoltavo i loro commenti e le loro impressioni e intervenivo solo per chiarire alcuni concetti che non erano del tutto chiari. Talvolta inevitabilmente aumentava il livello di allegria, ogni volta che scherzosamente ci si prendeva in giro. Pur nella loro semplicità, quelli erano momenti vissuti con un'intensità tale che non c'era prezzo per pagare il loro valore. Una mattina dopo circa un'ora di attività durante la quale si poteva anche dialogare per via del fatto che ormai era migliorato l'adattamento a quel tipo di lavoro, ci fermammo sotto la passerella del trabucco.

«Bene ora faremo qualche esercizio per i muscoli del busto. Stendete gli asciugamani all'ombra o al sole, come preferite, e sedetevi su di essi. Prima di iniziare, voglio farvi capire quali muscoli andremo a interessare. I *lombari* che si trovano proprio sopra i glutei, gli *obliqui* che si trovano sulla parte laterale del busto e che si dividono in piccoli e grandi, gli *addominali* che partono da sotto lo sterno e le costole e vanno a inserirsi sulle sinfisi pubiche, sì insomma all'inguine. In questo punto trovano inserzione anche i muscoli del quadricipite femorale e gli adduttori delle cosce. Ora cercate di immaginare quanti tendini e legamenti confluiscono in quella inserzione. Siccome tutti i posti del nostro corpo in cui risiedono inserzioni normalmente sono parti delicate, sarebbe un errore impegnarle senza prepararle adeguatamente prima di sollecitarle. Per questo motivo prima di fare esercizi che impegnano la muscolatura dell'addome è consigliabile eseguire dei movimenti di mobilizzazione dell'*articolazione coxo-femorale*, quella dell'anca. Questa è un'articolazione multi-assiale, cioè ha la capacità di fare movimenti di flessione-estensione e anche di rotazioni capaci di raggiungere grandi ampiezze. Provate a immaginare i ginnasti quando eseguono le spaccate sul piano sagittale e ancor più sul piano frontale».

«Ci stai incuriosendo. Cosa dobbiamo fare?»

«Mettetevi seduti con le gambe distese e le mani appoggiate dietro. Piegare una gamba portando il ginocchio molto vicino al petto. Ora aprite la coscia verso l'esterno e, mano a mano che distendete la gamba, cercate di "disegnare" con il tallone un cerchio quanto più ampio possibile sfiorando la sabbia. Quindi ritornate con il ginocchio verso il petto e via con altre rotazioni uguali. Come potete constatare il movimento risulta semplice da eseguire e appena vi accorgete di averlo "automatizzato" cercate di farlo con la massima decontrazione e scioltezza possibile. Ogni 10 rotazioni, cambiate arto, per almeno 3 volte per arto».

«Ma all'inguine mi "scricchiola" tutto. Mica è normale!»

«Sì, non vi preoccupate. Succede a quasi tutti che un'articolazione "scricchioli" più dell'altra e in alcuni casi una sì e l'altra no. Ciò è dovuto alla formazione di processi artrosici, più o meno significativi, che normalmente non regrediscono. Ma gli esercizi di mobilizzazione articolare, come quelli che state eseguendo ricercando la massima decontrazione e scioltezza, favoriscono sicuramente una migliore funzionalità dell'articolazione. Questi esercizi infatti sono consigliati agli anziani e in modo particolare alle anziane».

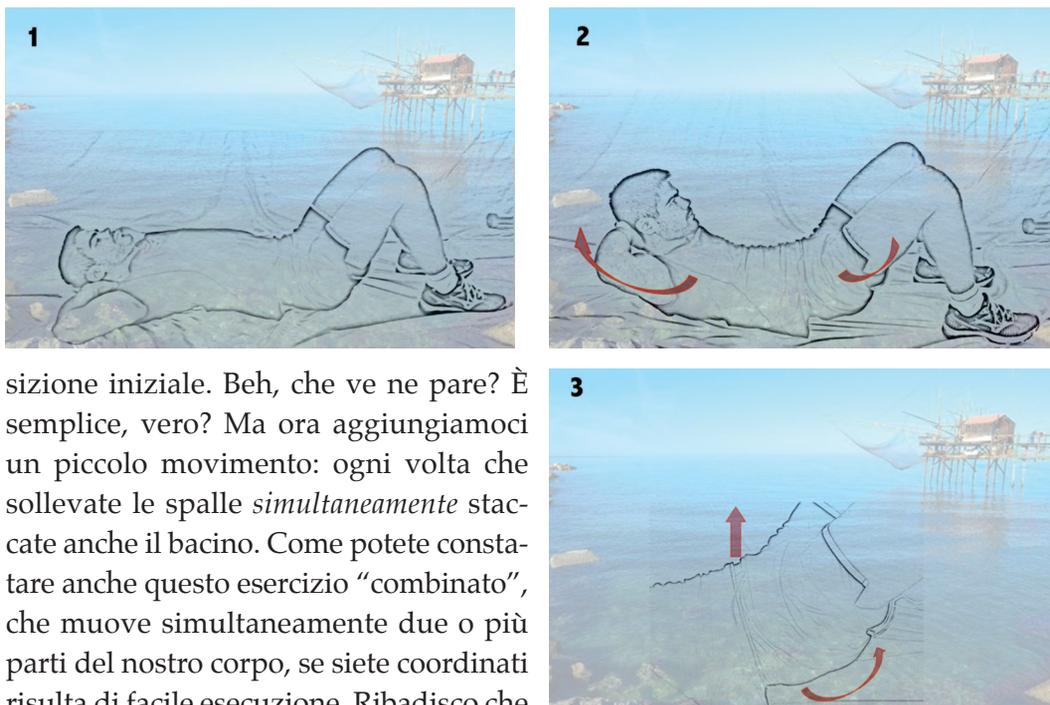
«Perché più le anziane che... noi anziani?»

«Perché la terza e anche la quarta età, nelle donne in menopausa, si manifesta, anche se non in tutte, una ridotta densità delle ossa, cioè l'osteoporosi. Quando si verifica un trauma o un "carico" eccessivo, come per esempio una semplice scivolata, l'articolazione *coxo-femorale*, l'anca, "chiusa" cioè poco mobile può subire una frattura della testa del femore. Se viceversa l'articolazione è più "aperta" e quindi più sciolta ha meno probabilità che si verifichi un "carico" eccessivo sull'articolazione in questione. Immagino che abbiate sentito chissà quante volte di vecchiette che si sono rotte la testa del femore».

«Sì, mia nonna proprio a causa di una stupida scivolata in casa. Ora gli hanno messo un "ferro", ma purtroppo è sempre claudicante e sofferente, soprattutto quando cambia il tempo».

«Bene, ora cominciamo con un esercizio semplice. Assumete la posizione con la schiena a terra, mani dietro la nuca e gambe piegate, con i piedi in appoggio (**Fig.1**). Staccate da terra la parte alta della schiena e quindi le spalle. Quando siete arrivati al massimo riappoggiate il tutto e ripartite per un'altra ripetizione. Dovete *espirare* quando staccate le spalle e *inspirare* quando le riappoggiate. Questo "ritmo respiratorio" è molto importante e lo "automatizzerete" con facilità, ma tenete presente quella che è una delle tante regole generali che mano a mano vi dirò. La prima è alternare l'espiazione, durante lo sforzo, con l'inspirazione, mentre si torna alla po-

FIGURA 1



sizione iniziale. Beh, che ve ne pare? È semplice, vero? Ma ora aggiungiamoci un piccolo movimento: ogni volta che sollevate le spalle *simultaneamente* staccate anche il bacino. Come potete constatare anche questo esercizio “combinato”, che muove simultaneamente due o più parti del nostro corpo, se siete coordinati risulta di facile esecuzione. Ribadisco che l’azione deve essere simultanea, perché se staccate prima le spalle, il bacino difficilmente si alza. Mentre, viceversa, se staccate prima il bacino, le spalle avranno difficoltà a sollevarsi. Chiaro?»

«Ma quante volte bisogna farlo?»

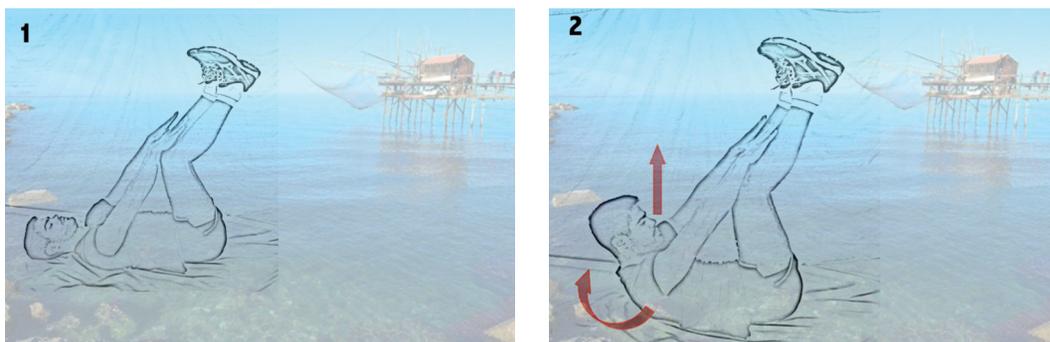
«Questo è un esercizio abbastanza semplice e potete fare tranquillamente 20/30 ripetizioni, per 3/6 serie.

Ora però passiamo a qualcosa di più impegnativo. Sempre con la schiena a terra, in posizione supina, solleviamo le gambe, una per volta, e teniamole alte e semiflesse al ginocchio» (Fig.2).

«Perché una alla volta e non tutte e due insieme?»

«Perché sollevarle entrambe proprio al momento dello stacco si andrebbe a sollecitare un muscolo che bisogna “trattare” con molta attenzione. Si tratta dello *psaosiliaco*, che si inserisce sulle ultime vertebre lombari, attraversa l’osso iliaco, per reinserirsi poi sulla parte prossimale del femore. In pratica quando questo muscolo si contrae, porta la nostra colonna vertebrale in “iper-estensione lombare” con conseguenze che a volte possono provocare effetti dolorosi alla schiena, soprattutto se si ha una curva lombare già accentuata, *lordosi lombare*. Tuttavia esso va comunque allenato purché si presti attenzione al suo impegno. Insomma voglio dire che a volte

FIGURA 2



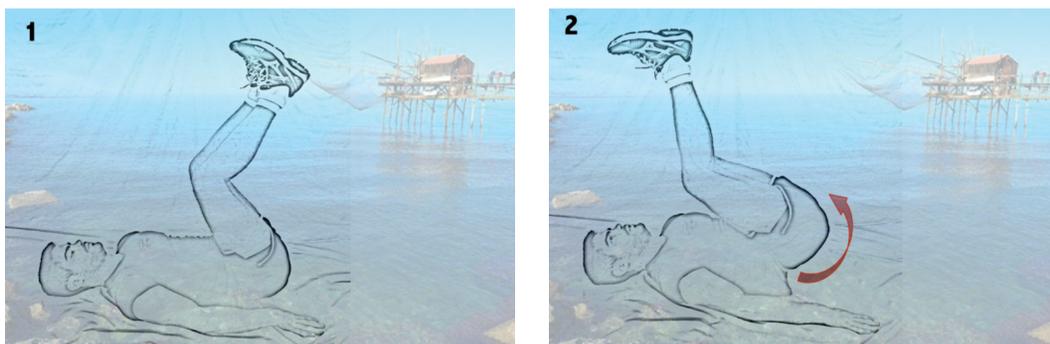
può succedere che quella parte così critica della nostra colonna vertebrale non è pronta a sostenere la tensione provocata dalla contrazione eccessiva e ripetuta dello *psaos* e questo può procurare il mal di schiena. Ora però non vi spaventate. Questo non succede sempre, ma noi per stare più tranquilli adottiamo piccoli accorgimenti, come quello di sollevare le gambe una alla volta. È un modo come un altro per prevenire. Allora torniamo alla posizione che avete assunto. Allungate le braccia e con le mani sfiorate i tibiali. Staccate le spalle, facendo scivolare le mani sui tibiali verso i piedi espirando. Il numero delle ripetizioni e delle serie possono essere uguali all'esercizio precedente, 20/30 ripetizioni per 3/6 serie.

Ora, nella stessa posizione, ma con le gambe leggermente più flesse verso il petto e con le braccia lungo i fianchi e le mani appoggiate che "premono" sul suolo (**Fig.3**). Mantenendo lo stesso angolo bacino-cosce, staccate il bacino da terra e fatelo ritornare giù, facendo attenzione a non fargli toccare ma sfiorare il suolo, per poi staccarlo di nuovo per un certo numero di ripetizioni».

«Accidenti, questo "pizzica" assai sullo stomaco! Questi sono addominali alti vero?»

«Già, questo si sente di più, ma non sono addominali alti. Molti pensano che ci sia una netta distinzione tra gli *addominali alti* e *quelli bassi*, ma non è così. Questo

FIGURA 3



concetto va sfatato. In pratica quando si eseguono esercizi per la muscolatura dell'addome, la differenza di impegno muscolare tra la parte alta e quella bassa è così poco significativa che risulta errato distinguerli in maniera netta».

«Ma secondo te quanti addominali al giorno bisogna fare per appiattare la pancia e fare "uscire" il "guscio di tartaruga"?»

«Anche questo è un concetto molto diffuso, ma che va sfatato. Sappiate che anche se fate 500/1.000 addominali al giorno e sulla pancia ci sono alcuni centimetri di adipe, il risultato che si otterrà sarà di avere addominali forti ma con l'adipe sopra che impedirà di evidenziare il "guscio di tartaruga"».

«Ma per televisione dicono una cosa diversa e pubblicizzano degli attrezzi con un dimostratore che ha degli addominali "scolpiti" molto bene».

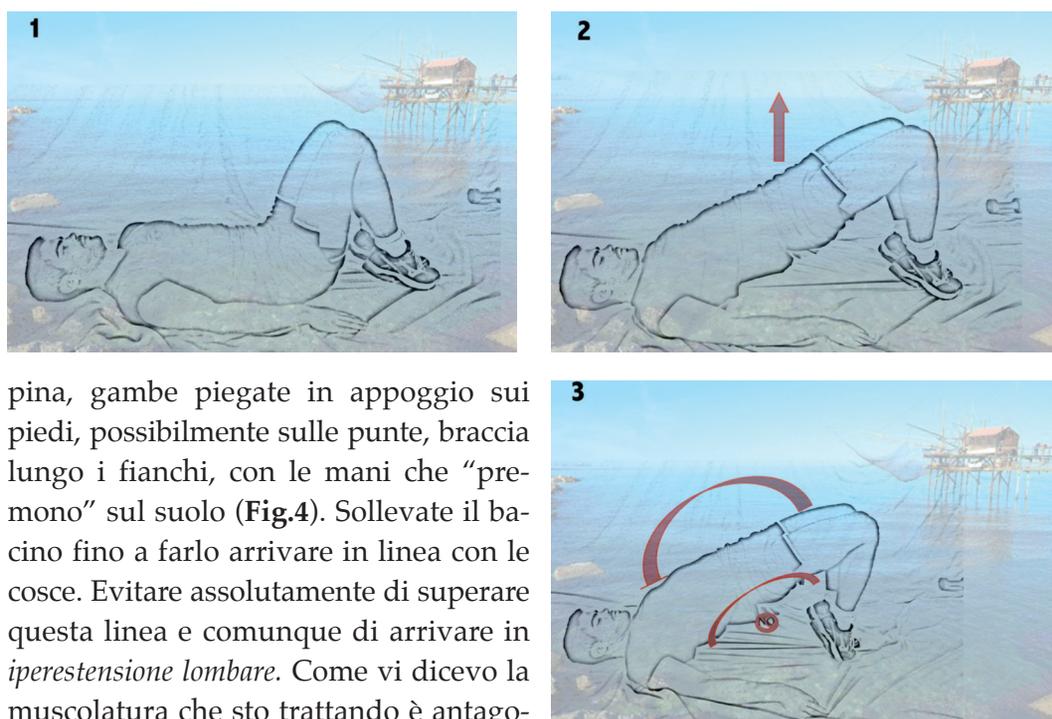
«No è tutto falso. Quelli devono vendere il prodotto e lo fanno diffondendo una "pubblicità ingannevole" che secondo me andrebbe anche sanzionata. Non fatevi prendere in giro. La "bacchetta magica" non ce l'ha nessuno. Affinché vengano evidenziati gli addominali, è necessario togliere l'adipe che li ricopre e ciò può verificarsi solo facendo un certo tipo di lavoro: corsa blanda lunga e lenta, oppure camminata con passo corto e veloce per la durata di almeno un'ora. Vi ricordate?»

«Sì, è tutto chiaro, ma sinceramente pensavo che la cosa fosse più semplice».

«Ragazzi, di "ciarlatani" purtroppo ce ne sono tanti, ma ora l'importante è che voi abbiate capito. Dai, non vi scoraggiate però! Continuiamo a interessare gli addominali con altri esercizi. Quello che vi proporrò sarà più impegnativo e quindi più efficace. La posizione è uguale a quella precedente ma il movimento che dovrete fare sarà diverso. Con il primo esercizio avete mobilizzato solo le spalle (**Fig.2**), con il secondo solo il bacino (**Fig.3**), ora li dovrete muovere entrambi simultaneamente. Semplicemente questo. Fatelo con la giusta coordinazione perché esso è tra i più efficaci. Se lo volete rendere più impegnativo, ogni 8/10 ripetizioni fermate la posizione con il bacino e le spalle staccate da terra per qualche secondo e poi via con altre ripetizioni. Insomma intervallate il movimento con le pause statiche. Ovviamente tenete presente che se l'esercizio è difficile e impegnativo, potete ridurre sia le ripetizioni sia le serie, cercando di non fermarvi alla prima difficoltà ma, invece, di migliorarvi ogni volta. Di esercizi per gli addominali ce ne sono tanti altri, ma ritengo che per voi quelli trattati siano più che sufficienti. *Ricordate che bisogna ricercare sempre la giusta esecuzione, essere costanti e infine aumentare con gradualità il carico di lavoro: ripetizioni e serie.* Questi tre punti che vi ho appena citato si riferiscono a un'altra regola generale importante che va rispettata rigorosamente. Vedo che state molto attenti e che vi muovete discretamente bene!

Fino a ora però ci siamo interessati della parte anteriore del busto. Per un aspetto importante che riguarda l'equilibrio muscolare, dobbiamo necessariamente trattare sia la muscolatura opposta alla parete addominale, i lombari, sia di quella laterale, gli obliqui. Partiamo dai lombari tenendo presente che essi rappresentano una parte muscolare tanto forte quanto delicata. Per questo motivo è necessario eseguire gli esercizi correttamente. Un altro degli aspetti importanti da non sottovalutare riguarda l'individuazione dei "carichi" di lavoro, i quali non devono essere né troppo leggeri né eccessivi, quindi giusti. Cominciamo con un esercizio di semplice esecuzione, che non è traumatico, ma non per questo poco efficace. Dalla posizione su-

FIGURA 4



pina, gambe piegate in appoggio sui piedi, possibilmente sulle punte, braccia lungo i fianchi, con le mani che "premono" sul suolo (Fig.4). Sollevate il bacino fino a farlo arrivare in linea con le cosce. Evitare assolutamente di superare questa linea e comunque di arrivare in *iperestensione lombare*. Come vi dicevo la muscolatura che sto trattando è antagonista a quella addominale e per questo vi consiglio di impegnarla subito dopo aver eseguito una o due serie di addominali».

«Scusa, non capisco. Puoi spiegarti meglio?»

«Certo! È molto semplice. Dopo aver fatto, per esempio, una o due serie da 20 ripetizioni di un qualsiasi esercizio per gli addominali, eseguite 30 ripetizioni per i lombari».

«Perché 10 in più di lombari?»

«Semplicemente perché il distretto muscolare opposto agli addominali è composto

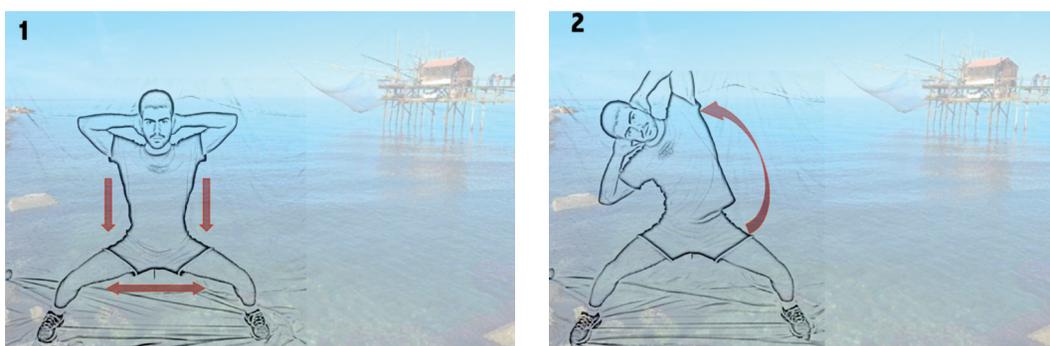
dai *muscoli lombari*, dagli *erettori del busto* e dal *quadrato dei lombi*, i quali sono molto forti perché capaci di tenere grosse tensioni. Quindi come accennavo prima, per equilibrare i “carichi” si impegna maggiormente il distretto muscolare più forte. È chiaro? Ma che bravi! O non ci state capendo niente o siete veramente bravi! »

«Può anche essere che sei bravo tu».

«Questo non spetta a me dirlo ma dai risultati che otterremo.

Passiamo ora a una muscolatura del busto importante come le altre: *gli obliqui*. Questi sono posizionati al lato del busto e si dividono in grande e piccolo di destra e grande e piccolo di sinistra. Essi vengono impegnati in modo particolare nelle *inclinazioni* (Fig.5) e nelle *rotazioni* (Fig.6) del busto. Questi gruppi muscolari nelle in-

FIGURA 5



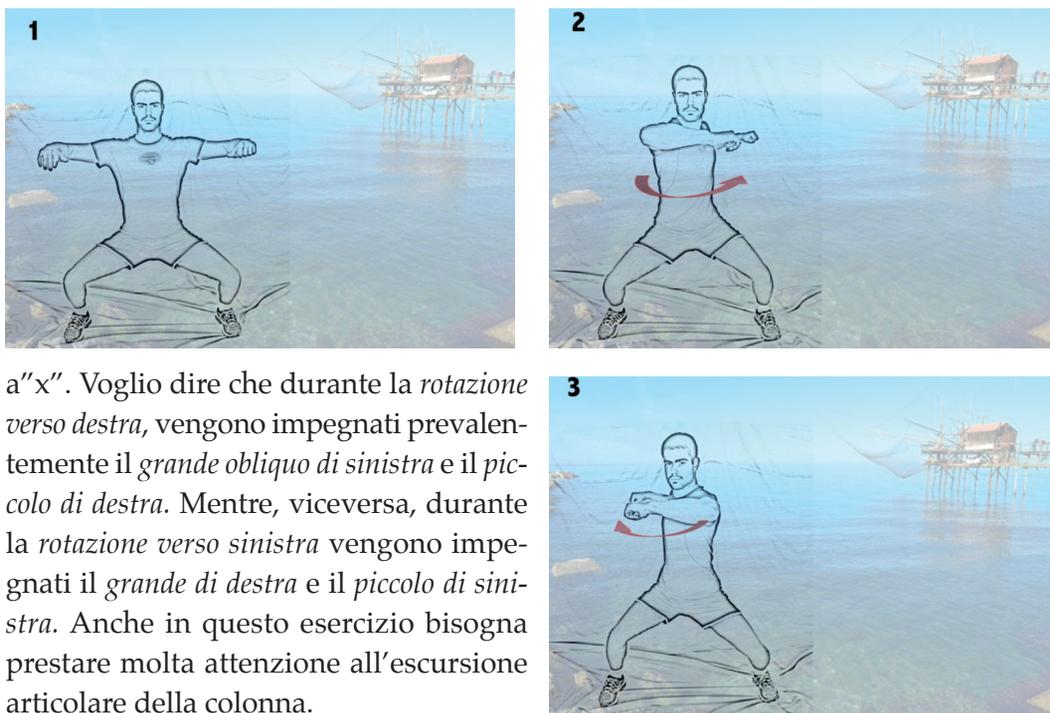
clinazioni lavorano in linea, mentre nelle rotazioni lavorano a “x”».

«No, aspetta, puoi spiegare meglio?»

«È semplice! Se si inclina il busto verso destra, vengono impegnati il grande e il piccolo obliquo di destra. Quindi si dice che *lavorano in “linea”*. È necessario tener presente che durante le “inclinazioni” la muscolatura interessata da una parte si distende e dall’altra si contrae, coinvolgendo in maniera importante anche la colonna, le cui vertebre da una parte “schiacciano” i “dischi intervertebrali” mentre dall’altra li “aprono”. Per questo motivo a età avanzata, soprattutto al fine di prevenire eventuali algie vertebrali è importante che l’esercizio venga effettuato rispettando i giusti angoli di inclinazione oltre che le escursioni ottimali.

Nelle rotazioni del busto invece come, dicevo prima, questa muscolatura lavora

FIGURA 6

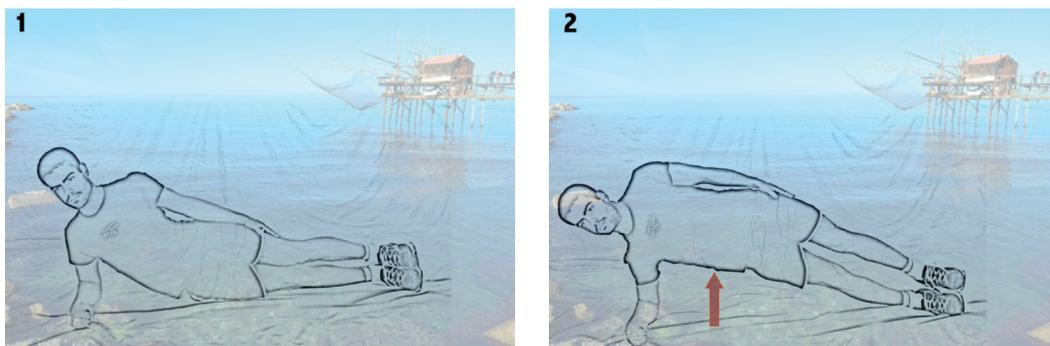


a "x". Voglio dire che durante la *rotazione verso destra*, vengono impegnati prevalentemente il *grande obliquo di sinistra* e il *piccolo di destra*. Mentre, *viceversa*, durante la *rotazione verso sinistra* vengono impegnati il *grande di destra* e il *piccolo di sinistra*. Anche in questo esercizio bisogna prestare molta attenzione all'escursione articolare della colonna.

Questi sono solo due esercizi, ma ve ne potrei citare tanti altri. Però tra tutti ve ne voglio proporre un altro che oltre a essere di facile esecuzione è anche ottimo come impegno muscolare. La posizione che bisogna assumere è distesi su un fianco, appoggiati sul gomito. La corretta posizione prevede inoltre che gli arti inferiori e il busto siano in linea, mentre l'altro braccio che non è in appoggio (l'arto libero), può essere tenuto disteso sul fianco o sollevato verso l'alto per alleggerire di poco il carico.

Una volta assunta questa posizione (Fig.7), bisogna staccare e abbassare di seguito

FIGURA 7



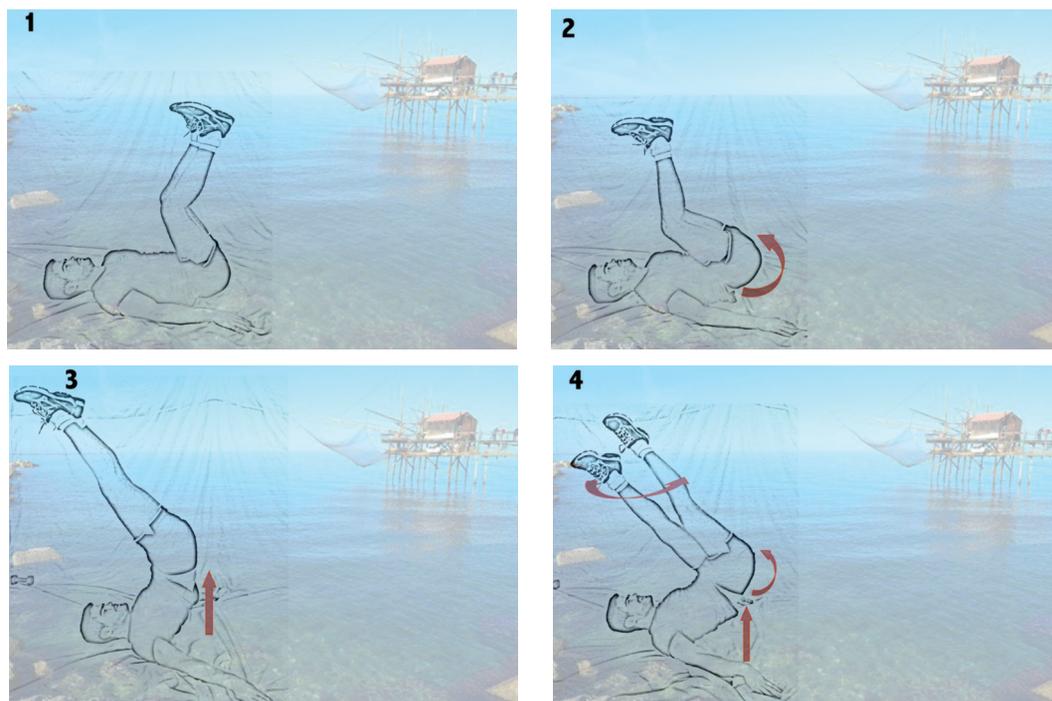
il bacino per il numero di ripetizioni stabilite. Questo è un *modo dinamico* per impegnare la muscolatura degli obliqui, ma essa può essere impegnata anche assumendo la posizione con il bacino staccato e tenerla per 20/30 secondi. Questa posizione statica impegna la muscolatura in *isometria*. Vale a dire che i muscoli sono in tensione, ma non modificano il loro stato, come avviene invece durante il *lavoro isotonico*, in cui c'è una fase di accorciamento (contrazione), e una di distensione (decontrazione).

Infine vi vorrei proporre un esercizio che se eseguito bene, impegna contemporaneamente tutti e tre i gruppi muscolari di cui vi ho parlato fino a ora. Esso però richiede molta coordinazione e il giusto rispetto dei tempi. Forse pretendo troppo da voi, ma io voglio provare a farvelo fare lo stesso ».

«Dai, siamo curiosi!»

«Bene! La posizione è quella supina, con le gambe in alto e semiflesse al ginocchio. Le braccia lungo i fianchi con le mani che fanno pressione sul terreno per tenere il giusto assetto (**Fig.8**). Primo movimento: staccare il bacino, permettendo così di avvicinare le ginocchia al petto. *La muscolatura impegnata è quella degli addominali*. Secondo movimento: distendere le gambe verso l'alto, *la muscolatura impegnata è quella del lombari piccolo e medio gluteo*. Terzo movimento: durante la distensione delle

FIGURA 8



gambe ruotare il bacino, ritornare nella posizione iniziale cercando di non far toccare la parte sacrale della colonna e quindi ripartire con il bacino che avvicina le ginocchia al petto (primo movimento), distensione delle gambe (secondo movimento), con rotazione del bacino dall'altra parte (terzo movimento). La muscolatura impegnata durante la rotazione del bacino è quella degli *obliqui*.

Solo dalla descrizione sicuramente vi sarete resi conto che questo è un esercizio tanto efficace quanto impegnativo sia a livello muscolare che di coordinazione motoria. Inoltre bisogna rispettare rigorosamente i tempi di intervento dei settori muscolari chiamati ad agire. Indubbiamente tra tutti quelli che vi ho proposto, questo, è l'esercizio più complesso, ma sono sicuro che, seppur non nell'immediato, alla fine ci riuscirete. Ora "divertitevi" a farlo».

Dopo vari tentativi, comprensibilmente riusciti male, in cui ero io quello che si "divertiva" di più...

«Per la miseria, è veramente difficile mettere insieme i tre movimenti. Ora però mi sento la schiena un po' tesa. Come se fosse più dura, intorpidita. *Professò* che posso fare per alleggerire la tensione?»

«Questa è una bella domanda, che per la verità mi aspettavo. Dovete sapere che dopo ogni esercizio le fibre tendinee legamentose muscolari, oltre alle parti connettivali circostanti ai settori appena impegnati, rimangono un po' contratte, provocando soprattutto nelle articolazioni interessate una scarsa mobilità, dovuta proprio alla tensione muscolo-tendinea. Questa, secondo il tipo di esercizio e il carico di lavoro, a volte può assumere aspetti "tensivi" alquanto significativi. Quando ciò si verifica, bisogna intervenire eseguendo degli esercizi di scioltezza e mobilità articolare della parte che è stata interessata. *Stare fermi sarebbe un errore*».

«Insomma, bisogna fare un po' di *stretching*?»

«Sì, ma con molta accortezza. Se l'esercizio non è stato eccessivamente impegnativo, fatelo pure, badando comunque a non esercitare pressioni esasperate. Viceversa, ogni volta che si eseguono esercitazioni di potenza, impulso, velocità e altro di questo genere, evitate di farlo. Infatti da uno studio condotto dagli illustri ricercatori Wiemann e Klee dell'Università di Wuppertal, "pare" che in quei casi fare *stretching* sia piuttosto dannoso».

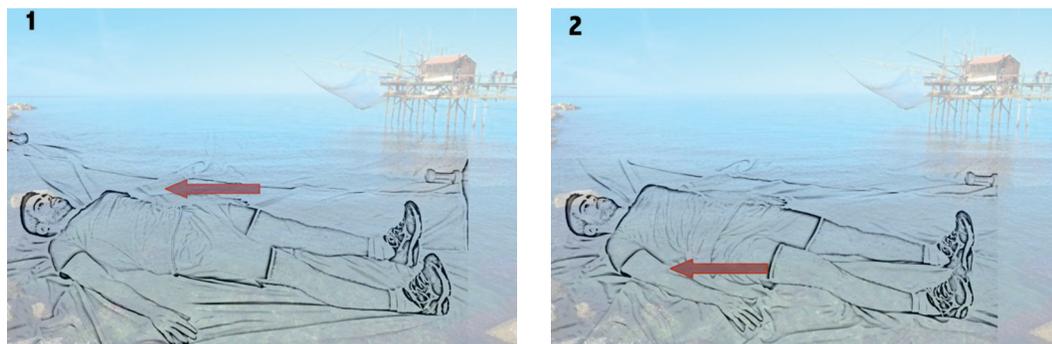
«E allora in quei casi cosa bisogna fare?»

«Semplicemente esercizi blandi di *agilizzazione*, *scioltezza* e soprattutto di *articolabilità*».

La colonna

Nel nostro caso se avete impegnato un po' tutta la muscolatura del busto, dovete eseguire dei movimenti che alleggeriscano le tensioni muscolari tendinee e legamentose della parte interessata. Sono sicuro che sentirete più tensione soprattutto sulla muscolatura della schiena e in modo particolare sulla parte lombare. Vero? Vi indicherò alcune azioni motorie che dovrete fare, non solo dopo aver esagerato nel fare esercizi come questi di oggi, ma anche nella vostra vita normale, quali per esempio sollevare pesi nella maniera sbagliata, lavori di casa, giardino, campagna, ecc... che a volte portano a posture errate dovute a tensioni muscolari squilibranti. La mattina, per esempio quando ci svegliamo la prima cosa che facciamo è quella di stiracchiarci. Lo fanno anche tutti gli animali e lo studio sullo stretching è partito proprio dal comportamento animale. Avete mai sentito di un cane o di un cavallo o altro animale che abbiano preso una contrattura, uno stiramento o uno strappo muscolare? Eppure loro fanno stretching solo dopo che si sono svegliati. Ma torniamo a noi! La mattina appena apriamo gli occhi dalla posizione supina muoviamo le anche, facendo salire e scendere le creste iliache (**Fig.9**). Già da questo semplice movimento si può sentire come si muove la parte lombare della nostra colonna.

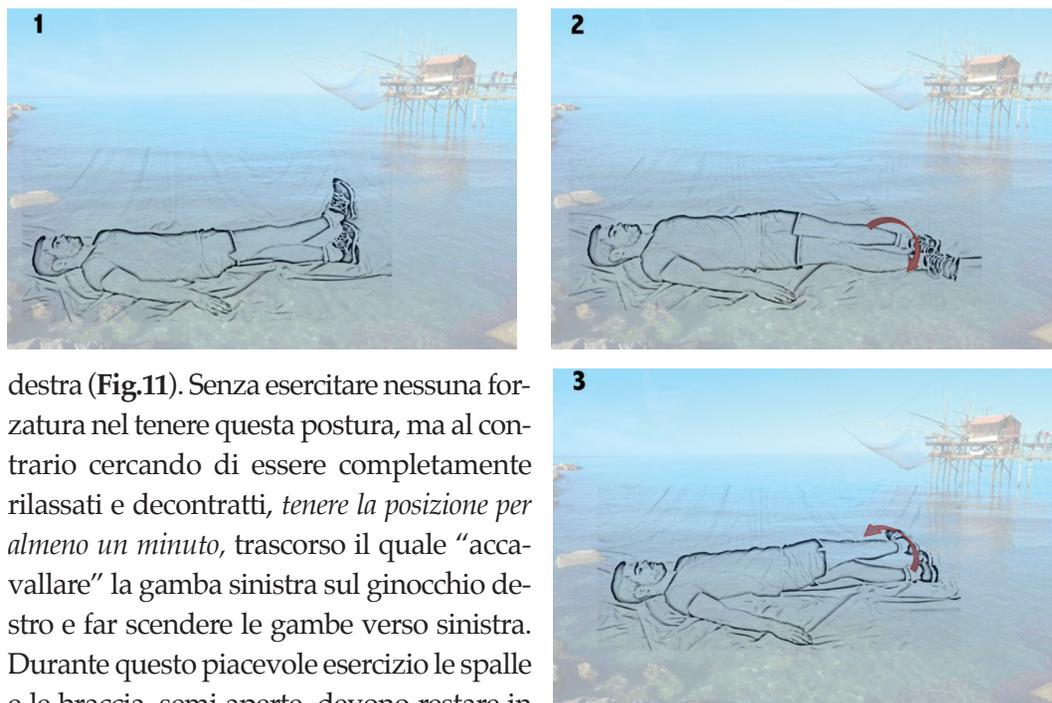
FIGURA 9



Mantenendo la stessa posizione, mettere il tallone sulla punta del piede e "oscillare" entrambi, di seguito con scioltezza e per alcuni minuti, verso sinistra e verso destra, curando di "staccare" il gluteo destro quando i piedi scendono verso sinistra e viceversa quando scendono verso destra (**Fig.10**). Questi esercizi sono più facili a farsi che a descriversi!

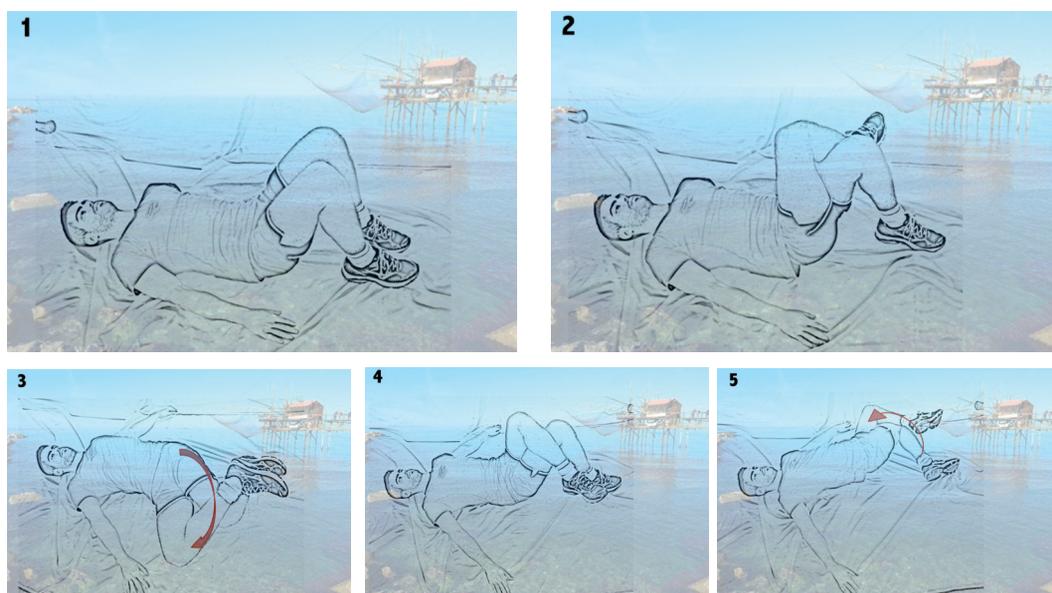
Mantenendo ancora la stessa posizione piegare le gambe tenendo in appoggio i piedi, "accavallare", per esempio, la gamba destra sul ginocchio sinistro e farle scendere verso

FIGURA 10



destra (**Fig.11**). Senza esercitare nessuna forzatura nel tenere questa postura, ma al contrario cercando di essere completamente rilassati e decontratti, *tenere la posizione per almeno un minuto*, trascorso il quale “accavallare” la gamba sinistra sul ginocchio destro e far scendere le gambe verso sinistra. Durante questo piacevole esercizio le spalle e le braccia, semi aperte, devono restare in appoggio mentre il bacino in modo alternato si stacca.

FIGURA 11



Per ultimo bisogna assumere la posizione di seduti, braccia verso l'alto e gambe flesse e incrociate, come gli indiani (Fig.12). Si dovrà distendere più in alto un braccio, mentre il gluteo opposto si stacca dal suolo. Successivamente distendere l'altro braccio e staccare l'altro gluteo. Braccio destro verso l'alto, gluteo sinistro staccato. Braccio sinistro verso l'alto, gluteo destro staccato. Eseguire questo movimento in successione, ricercando un giusto ritmo esecutivo.

Un concetto importante da tener presente è che questi ultimi esercizi debbono essere eseguiti rigorosamente con la massima decontrazione e fluidità di movimento. Inoltre quando li proverete vi accorgete che essi sono mirati a mobilizzare soprattutto la parte lombare. Essa infatti insieme al tratto cervicale della colonna vertebrale è quella più soggetta a darci dei fastidi. Infatti questa situazione spesso si verifica quando tutta la muscolatura della "colonna" e in modo particolare dei paravertebrali per protezione sono *troppo contratti* e in questi casi facilmente si può verificare uno "schacciamento" dei dischi intervertebrali, causando delle algie dolorose e invalidanti. Se al contrario la muscolatura è *troppo lassa*, rende più vulnerabile la colonna, proprio perché non ha la tensione sufficiente per mantenere la corretta postura. A tal riguardo sappiate che mano a mano che si va avanti con gli anni, tutte le nostre parti tendinee legamentose e capsulari si disidratano, perdono

acqua, diventano più fibrose e quindi più fragili. I dischi intervertebrali che in età giovanile hanno più capacità di ammortizzare i carichi, in età avanzata perdono questa dote importantissima e diventano fragili al punto che un carico eccessivo può facilitare anche la formazione di ernie discali».

«Ma allora, non capisco! Troppa tensione fa male. Troppa debolezza altrettanto. Mi sembra che "aggiusti" da una

FIGURA 12



parte e “peggiori” dall’altra. Si può sapere qual è la soluzione?»

«State tranquilli, non vi allarmate! Volevo solo farvi riflettere su come sia importante trattare bene la nostra colonna vertebrale. Con tutti gli esercizi che vi ho proposto fino a ora ho fatto riferimento alla muscolatura del busto. La soluzione si ottiene proprio nel tenere *tonificata al punto giusto* tutta la muscolatura del busto, che deve formare una specie di *corazza*, al fine di supportare carichi inadeguati, ma ancora più importante a tenere una *corretta postura*. Scusate ma a costo di essere ripetitivo e noioso, devo insistere sulla *giusta tonificazione* muscolare, in considerazione del fatto che ognuno di noi ha bisogno della propria “giusta tonificazione”. Tuttavia bisogna sempre tener presente una frase che sembra banale, ma che invece è una sacrosanta verità: gli eccessi non fanno mai bene. Sto cercando di farvi capire che sia con tensioni muscolari eccessive sia con scarsa tonicità muscolare possono verificarsi delle algie vertebrali. Insomma è necessario un certo equilibrio e affinché ciò si verifichi, bisogna *individuare la propria giusta tonicità muscolare*, che formi quella “corazzetta” protettiva che ripeto è individuale e non uguale per tutti ».

«E per la cervicale?»

«Ah, giusto, me ne stavo dimenticando! Questo tratto della nostra colonna è tanto importante quanto delicato. La nostra colonna cervicale è formata da 7 vertebre, con una leggera curva fisiologica concava. Se questa si *verticalizza* si verifica un carico maggiore su tutto il rachide, che inevitabilmente crea più tensioni a livello muscolare, con conseguenti disturbi, dovuti sia alla cattiva postura sia all’errata distribuzione dei carichi. *Questa verticalizzazione può succedere anche a livello lombare e più raramente a livello dorsale*. Quando ciò accade ovviamente i disturbi si manifestano in maniera veramente poco sopportabile. Vi consiglierò delle posture già “coltivate” che alleggeriscono le tensioni e che mi hanno dato sempre ottimi risultati.

Dalla posizione supina mettere le gambe in appoggio su dei cuscini, in modo che queste formino un angolo di 90° con le cosce, che a loro volta stanno piegate a 90° con il busto. Le braccia comodamente e completamente abbandonate, appoggiate in leggera apertura.

Da questa posizione molto comoda e rilassante bisogna avvicinare quanto più possibile il mento allo sterno, senza staccare la nuca dal suolo (**Fig.13**).

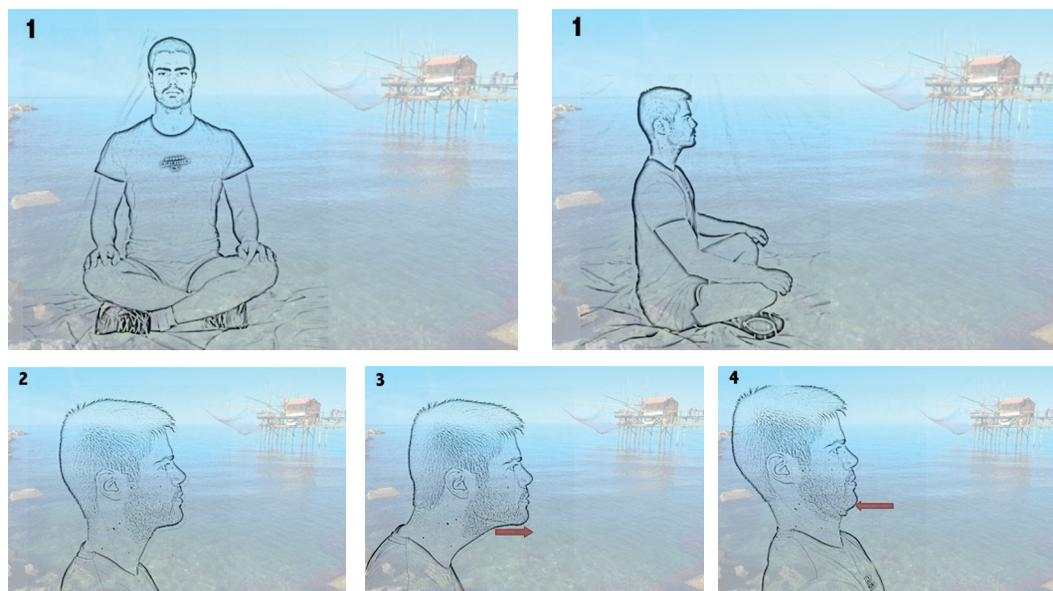
FIGURA 13



Questa posizione va tenuta da *3 a 5 minuti*, ma affinché sia efficace è necessario che tutto il resto del corpo stia in completa decontrazione. Vi accorgete che già solo dopo 30 secondi, comincerete a sentire una *trazione* importante dei *muscoli occipitali* e del *trapezio*, i quali se troppo contratti provocano disturbi cervicali. *Con la postura indicata, invece, si distendono, alleggerendo di molto le tensioni.*

Trascorsi i minuti di postura, indicati dalla posizione di seduti, con la schiena appoggiata (**Fig.14**), si debbono eseguire delle inclinazioni laterali della testa per almeno 10 secondi per lato. È necessario però che l'inclinazione non sia forzata, ma sfruttare semplicemente il peso della testa stessa. Questa, dalla posizione normale, può essere girata lentamente verso destra e verso sinistra (**Fig.15**) e infine fare dei movimenti che chissà quante volte abbiamo visto fare al grande Totò: distendere e ritrarre il mento continuamente, più o meno imitando il movimento delle galline.

FIGURA 14



Ecco, penso di avervi illustrato un numero sufficiente di posture e di esercizi adatti ad alleggerire le tensioni dei muscoli della parte cervicale della colonna. Come avrete certamente notato, non ho fatto nessun riferimento a posture che accentuasero la curva fisiologica».

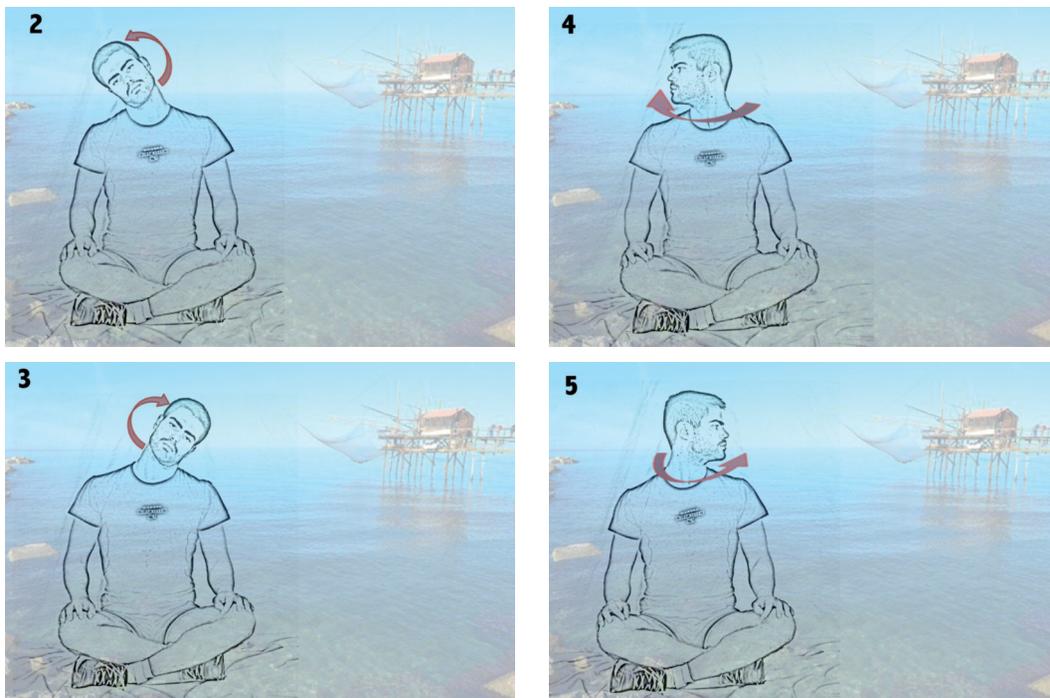
«Cioè?»

«Semplice, provate a mettervi seduti e con le mani in appoggio dietro, alzate il mento quanto più potete e abbandonatevi in questa posizione. Cosa sentite?»

«Piacevole, veramente piacevole!»

«Ecco, mi dispiace dirvi che questa è l'unica posizione che non dovete assumere, perché non avete fatto altro che accentuare la curva cervicale della colonna e ciò viene *sconsigliato* da molti fisiatristi e studiosi della postura, proprio perché schiaccia troppo i dischi intervertebrali, provocando a volte fastidiose protrusioni ed ernie discali.

FIGURA 15



Bene, dal collo all'inguine abbiamo trattato sufficientemente ciò che riguarda i vari esercizi del busto. Mi sembra che possa bastare, ma prima di passare ad altro, voglio rendermi conto se avete capito e se siete bravi a eseguirli».

«Uffa! Quando finisce questa tortura?»

«Beh, che succede? Vi avevo avvertito, no? Perciò siate più positivi, altrimenti perderete la concentrazione e con essa anche la giusta esecuzione degli esercizi. Lo so, l'impegno sta diventando oneroso, ma il gran segreto è la costanza. Facciamo così, riposiamoci per un paio di giorni e poi, più caricati, vedrete che ricominceremo con maggiore voglia. Che ne dite?»

«Affare fatto! Può succedere però che ci siano momenti di debolezza no?»

«Certo, è vero! Ma l'obiettivo che non dobbiamo mai perdere di vista è che ce la dobbiamo fare! La prossima volta tratteremo alcuni esercizi che riguardano la muscolatura delle braccia. Per confortarvi, vi anticipo che questi saranno specifici, ma

pochi, anche perché a carico naturale ci sono alternative ridotte».

La loro reazione era comprensibile. Non erano abituati a quegli allenamenti così intensi e con tanta continuità. Infatti nei due giorni che seguirono il contenuto delle conversazioni “sfiorava” solo l’argomento riguardante l’attività fisica mattutina. Ma si trattava di un adattamento loro del tutto fisiologico.

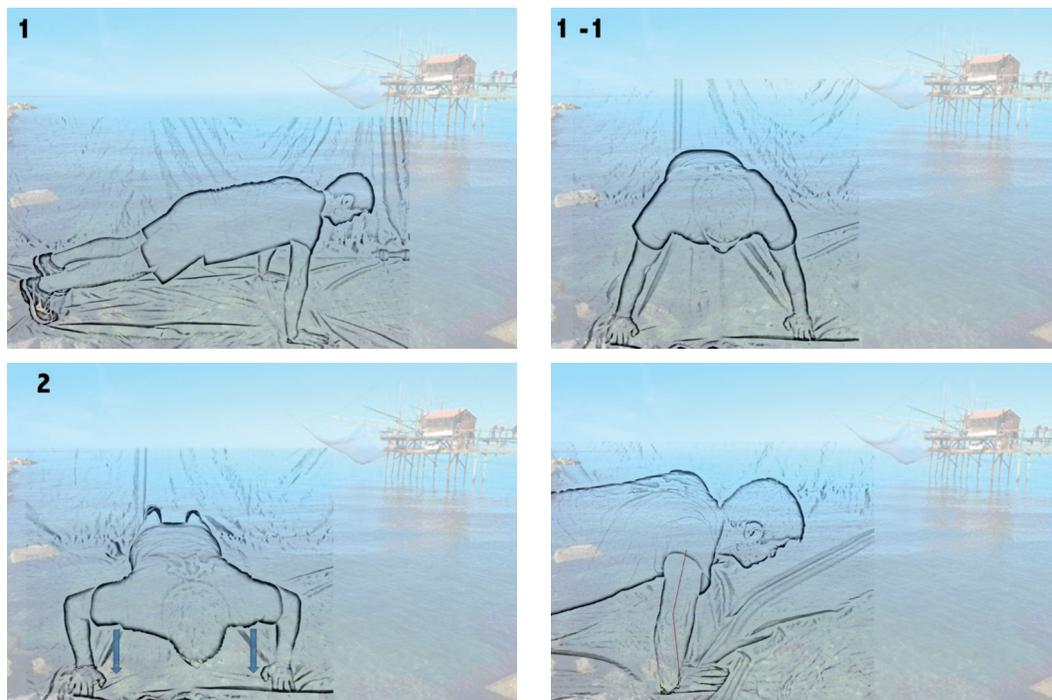
La mattina convenuta ci ritrovammo puntualmente al trabucco di Rocco “Brick”. C’era allegria in ognuno di noi e sull’onda di quella euforia cominciammo con una leggera “sgambatura”, che pian pianino si trasformò in andature a ritmi alternati. A tratti di corsa più intensi si alternavano quelli blandi, in cui si recuperava. I “miei ragazzi” rispondevano bene, anche perché mi resi conto che i ritmi di corsa intensa si allungavano, mentre quelli blandi (di recupero), si accorciavano. Mi sentivo gratificato, ma la cosa più positiva era che anche *loro stavano prendendo coscienza del miglioramento della loro condizione fisica generale.*



Arti superiori

«Allora, siete pronti? Possiamo cominciare? Bene! Dalla posizione prona, pancia in giù, appoggiatevi sulle braccia distese aperte con la stessa ampiezza delle vostre spalle. Le gambe unite e distese dietro, con i piedi in appoggio sulle punte (**Fig.16**).

FIGURA 16



Per il momento eseguite almeno 10 piegamenti sulle braccia, curando che il busto e le gambe siano in linea, evitando rigorosamente di inarcare la schiena, (iper-estensione lombare), soprattutto durante la spinta per risalire. Ricordatevi sempre che *più lunga è l'escursione più aumenta l'impegno muscolare*.

«Che vuoi dire? Ce lo rispieghi, per piacere?»

«Nel caso specifico significa che la muscolatura interessata viene impegnata maggiormente se l'articolazione del gomito si piega di più. In tal caso nella distensione successiva delle braccia, si percorre uno spazio più lungo, una maggiore escursione, con conseguente aumento del "tempo di applicazione della forza" della muscolatura delle braccia, la quale naturalmente impegnata di più diventerà più forte. Semplice, vero? Comunque questa regola generale la dovete tenere sempre

presente, perché fa parte di quei principi validi per tutti gli esercizi. Chiaro? Ora, come avete constatato, l'esecuzione dell'esercizio è abbastanza semplice, ma noi cercheremo di renderlo più difficile. Mi pare superfluo dirvi che, aumentando il numero delle ripetizioni, aumenta anche il carico di lavoro, ma a questo va aggiunto che la corretta esecuzione prevede di tenere i gomiti in linea con le spalle durante il piegamento e, cosa non affatto trascurabile, la testa in linea con il dorso e mai alzata verso l'alto, proprio per evitare un'esasperata accentuazione della curva cervicale.

Infine sappiate che un errore che si può commettere è quello che nella spinta verso l'alto si distendano completamente le braccia ».

«Perché? »

«Perché mi pare opportuno che voi sappiate che ogni distensione totale così come ogni flessione totale di tutte le articolazioni inevitabilmente porta in sofferenza le articolazioni stesse. Questo vuol dire che l'escursione, sia in fase di spinta che in quella di cedimento, non deve mai arrivare al massimo. In questo esercizio, più l'appoggio è largo più interviene il grande pettorale. Con l'appoggio più stretto, invece, interviene prevalentemente il *tricipite brachiale*. Naturalmente dopo un certo numero di ripetizioni, l'esecuzione diventa più impegnativa. Quando succede, per farne qualcuna in più, potete o *diminuire l'escursione* o *divaricare le gambe*».

«Divaricare le gambe? Perché, qual' è il vantaggio? »

«Semplice! Il vantaggio è che divaricando le gambe il peso da spostare diminuisce. Se siete scettici su quanto vi dico provateci!

Ora vediamo cosa dobbiamo fare per impegnare la muscolatura del tricipite. Appoggiate le mani sul primo gradino della scaletta del trabucco e distendete le gambe in avanti.

Ecco, così. Senza allontanare la parte bassa della schiena, piegate i gomiti quel tanto che vi permette di distendere, non completamente, le braccia. Per fare questo esercizio bisogna tener presente che *più stretto è l'appoggio, più l'articolazione della spalla viene sollecitata*. Quindi, chiunque voglia fare questo esercizio, avendo le spalle con dei "fastidi", deve eseguirlo controllando l'escursione, ma soprattutto con l'appoggio delle mani più largo. Tenete presente che la muscolatura in questione è molto forte, per cui si possono eseguire anche da 3 a 6 serie, di almeno 20 ripetizioni ciascuna. Vi rammento un'altra regola generale: *alla fine di ogni serie di qualsiasi esercizio, bisogna obbligatoriamente mobilizzare la muscolatura impegnata, ma soprattutto l'articolazione*».

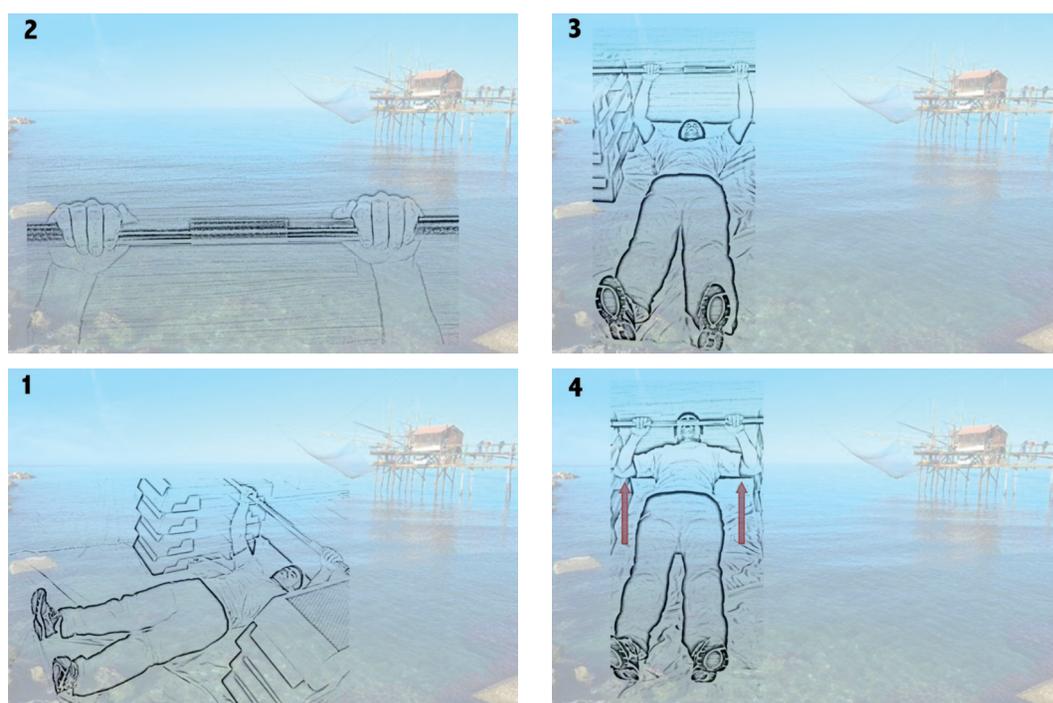
«Ci spieghi un po' meglio?»

«Voglio semplicemente dire che subito dopo l'esecuzione di ogni esercizio, bi-

sogna fare movimenti di decontrazione muscolare e articolare, ricercando la massima scioltezza di esecuzione. Insomma, sarebbe un errore restare completamente fermi prima di riprendere la serie successiva.

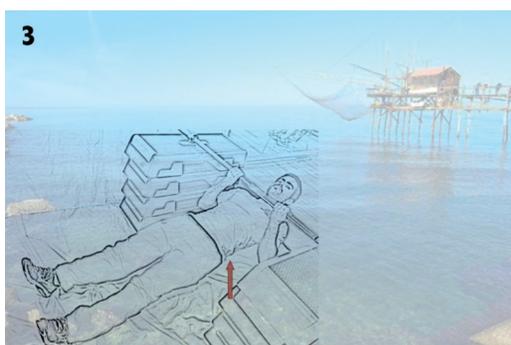
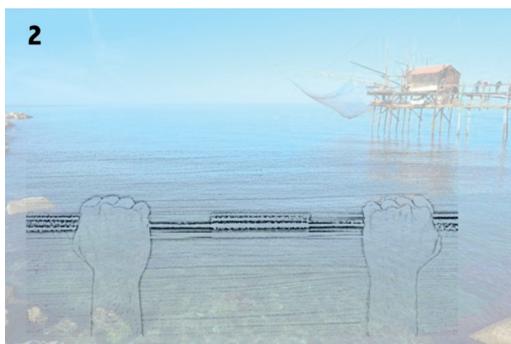
Ora passiamo all'esercizio successivo. Avviciniamoci al trabucco e cerchiamo un punto adatto in cui si possa afferrare un "legno" che sia parallelo al terreno e distante dal suolo non meno di un metro. Posizionarsi sotto, con il petto verso l'alto, gambe distese appoggiate sui talloni e presa delle mani con braccia distese medio/larga (**Fig.17**).

FIGURA 17



Tirarsi su con le braccia, curando di tenere i gomiti in linea con le spalle, e avvicinare quanto più possibile il petto o il mento al "legno". Ribadisco che il busto e le gambe, sia durante le trazioni delle braccia sia nella fase di cedimento, devono sempre stare in linea, e non - come si dice in gergo - "spezzati" a livello dell'anca. Questo esercizio può essere eseguito anche con una presa inversa (**Fig.18**), con le mani in apertura stretta, non superiore a quella delle spalle, o per ultimo con un'apertura larga. Dipende dai gruppi muscolari primari e sinergici che vogliamo impegnare in maniera più prevalente o meno».

FIGURA 18



«Aspetta, aspetta, non ti seguo più!»

«Se la presa è larga si impegnano, in ordine: il *grande pettorale*, i *deltoidi anteriori* e il *bicipite brachiale*. Mano a mano che si stringe la presa, la muscolatura impegnata è più localizzata al bicipite brachiale deltoide anteriore e grande pettorale, oltre ovviamente a vari muscoli sinergici che aiutano a fare il movimento. Quindi tanto per chiarire meglio, durante l'esecuzione di qualsiasi eser-

cizio interviene in maniera prevalente la muscolatura primaria, che è sempre coadiuvata da altri muscoli, non primari, che prendono il nome di "sinergici".

«Accidenti! Dietro questi esercizi che credevo semplici e che ho fatto tante volte, non pensavo ci fossero così tante cose da considerare!»

«Ma dai! Io queste cose ve le devo dire per rendervi più consapevoli di ciò che vi propongo, ma non è necessario che le sappiate in maniera approfondita. Voi dovete solo farli bene e io devo stare attento soprattutto a questo».

«Va bene, ma quanti ne dobbiamo fare?»

«All'inizio da 3 a 6 serie di almeno 10 ripetizioni. Vi accorgete che con la presa inversa stretta, l'esercizio risulta più semplice. In questo caso e mano a mano che diventerete più forti, aumentate in maniera soggettiva sia il numero delle serie che quelle delle ripetizioni. Se volete migliorare non fate le cose semplici. Mettetevi sempre in "difficoltà". Non ve lo devo dire io che le cose più difficili sono quelle che rendono di più. Per le braccia ci sono tanti altri esercizi, ma quelli che abbiamo trattato penso che per voi siano più che sufficienti. Prima di passare a un altro settore muscolare, però vi voglio ricordare che bisogna espirare durante lo sforzo, quindi durante la trazione, ed inspirare in fase di cedimento. Questo ritmo respiratorio non

è da sottovalutare, ma al contrario è da ritenersi molto importante in qualsiasi esercitazione fisica.

Bene! La prossima volta - dopodomani - cominceremo a lavorare sull'ultimo settore, che è quello degli arti inferiori. E ora tutti a fare un bel tuffo, che ne dite?»

Stavo vivendo un'estate magica. Gli amici d'infanzia sembra non invecchino mai. Incontrarsi ogni giorno con loro significava riempire di contenuti preziosi le "ampolle" del tempo, che inesorabilmente fugge via. Da bambini i giorni durano un'eternità. Da adulti invece tutti gli anni vissuti sembra siano durati un battito di ciglia. In quel periodo per me era come essere tornato indietro nel tempo e vivevo godendo ogni istante di quei giorni meravigliosi. Il saggio Epicuro aveva pienamente ragione!



Arti inferiori

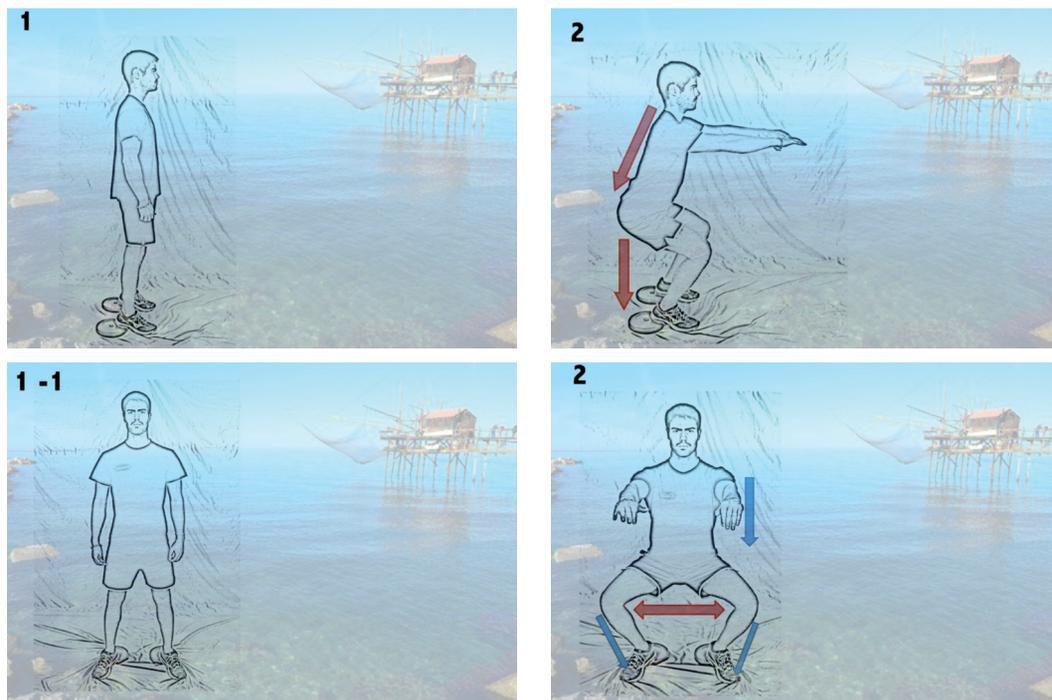
Il giorno convenuto, puntuali ci ritrovammo al solito posto. Dopo un adeguato riscaldamento: «Bene ragazzi oggi, come sapete, tratteremo dell'ultimo settore del nostro corpo, gli *arti inferiori*. Siamo arrivati alla parte finale, quindi mi raccomando, giusto atteggiamento mentale e state attenti a ciò che vi dico. Il nostro corpo spesso è paragonato a un motore. La domanda che vi pongo è "un'autovettura per quanto abbia un motore potente può muoversi senza le ruote?" Credo proprio di no! Avete sicuramente capito che gli arti inferiori rappresentano gli elementi che fanno muovere quella macchina meravigliosa che è il nostro corpo, il quale per funzionare bene ha bisogno del concorso di tutti gli elementi di cui è composto. Questi due "terminali" (gli arti inferiori), che normalmente ed erroneamente chiamiamo "gambe", sono formati da muscoli molto forti che, se allenati bene, ci fanno muovere con più sicurezza, ci fanno essere più resistenti, ci permettono di fare lavori di forza, quando ne abbiamo bisogno, ci aiutano a correggere cattive posture e tante altre cose utili».

«Ma perché hai detto che il termine "gambe" è sbagliato?»

«Anatomicamente il termine "gamba" identifica quella parte del nostro corpo che va dall'articolazione del *ginocchio* fino a quella della *caviglia*. Ma gli arti inferiori comprendono anche le cosce, i piedi e ci metterei anche - solo in alcuni casi - il bacino, se non altro per la muscolatura importante che risiede intorno all'articolazione del *cingolo pelvico*. Non credo sia necessario elencarvi il nome dei muscoli dell'anca, dei 12 muscoli della coscia, che come quelli della "gamba" si distinguono in anteriori mediali e posteriori, oltre ai muscoli responsabili dei movimenti della caviglia e del piede. Questi ultimi esercitano la loro funzione soprattutto agendo sui tendini, che si inseriscono proprio sui piedi, controllandone così alcuni movimenti. Invece mi pare necessario parlarvi della funzione dei muscoli più importanti, mano a mano che vi proporrò gli esercizi.

Allora passiamo al primo che sicuramente è tra i più importanti tra quelli che vi proporrò. Si tratta delle *mezze accosciate*. Si parte dalla posizione eretta, braccia lungo i fianchi, arti inferiori semi aperti con ampiezza uguale a quella del bacino. Ma questa in alcuni casi può anche variare. I piedi possono essere paralleli o leggermente aperti in fuori. Sotto il tallone vi consiglio di mettere un rialzo di 3-5 cm. Da questa posizione bisogna semplicemente piegare gli arti e risalire nella posizione iniziale» (Fig.19).

FIGURA 19



«Beh, questo è facile. Lo facevamo anche a scuola».

«È vero, apparentemente è facile ma per eseguirlo in maniera corretta è necessario rispettare rigorosamente tre regole».

«Lo sapevo che dovevi complicarci la cosa!»

«Non c'è niente di complicato. Basta solo stare attenti alle seguenti tre regole:

- 1 - durante il piegamento bisogna portare le spalle leggermente e non esageratamente in avanti;
- 2 - le rotule, cioè le punte delle ginocchia, devono sempre stare in linea con le punte dei piedi;
- 3 - per ultimo, ma non per importanza, durante la risalita, bisogna concentrarsi affinché l'impegno muscolare sia uguale su entrambi gli arti.

Se perdete la concentrazione e pensate ad altre cose, finirete sicuramente per *appoggiarvi* e spingere con l'arto più forte. *Questo è un errore che non si deve commettere*».

«Questo non l'ho capito!»

«Ora vedo di spiegarmi meglio. Se consideriamo il nostro corpo in una metà destra e una metà sinistra, ci accorgeremo che una delle due parti è più forte dell'altra.

Quindi abbiamo un braccio più forte dell'altro, una gamba più forte dell'altra, un'articolazione più mobile e funzionale rispetto all'altra e così via. Insomma siamo "squilibrati".

«Beh, mi sembra normale che io, che sono destrimane, abbia il braccio destro più forte del sinistro».

«Ecco, tu che sei destrimane è vero che hai il braccio destro più forte del sinistro, ma forse non sai che per compensazione *hai la gamba sinistra più forte della destra*».

«Cosa? Ma io quando gioco a calcio uso solo la gamba destra e devo dire che la palla la faccio viaggiare con discreta potenza».

«Questo è vero, è l'arto destro che spinge la palla, ma è l'arto portante (il sinistro) che sostiene il peso del corpo e la giusta posizione prima di calciare. Vi assicuro che se l'arto portante fosse debole, si avrebbe una cattiva esecuzione del gesto tecnico».

«No, non mi hai convinto! Ci hai detto tante cose utili e giuste, ma credo proprio che questa volta ti sbagli».

«Anche voi la pensate così?».

Ci fu un momento di silenzio. Li osservavo, ma loro non guardavano me. Intuivo che non erano tutti convinti su quanto asserivo e forse per non contraddirmi tacevano.

«Bene, vedete quel piccolo scoglio che emerge dalla sabbia? Sono sicuro che ognuno di voi sia in grado di saltarlo, vero? E allora con estrema naturalezza, vi invito a farlo dopo aver preso un'adeguata rincorsa».

Appena dopo la "grande" prestazione si avvicinarono a me.

«Vi siete accorti che avete usato tutti l'arto sinistro per saltare oltre quell'ostacolo?»

«È vero, ma...»

«Sì ragazzi, tutti avete usato l'arto più forte. Credete a me! Quando vi capiterà di vedere in televisione delle gare di salto in lungo, o in alto, fate caso qual è l'arto che spinge per andare più lontano o più in alto. Vedrete che la maggior parte degli atleti usa l'arto sinistro...il più forte. Un campione di salto in alto sapete quanti kg di carico deve sostenere durante il caricamento sull'arto di spinta, prima che il piede si stacchi da terra per valicare l'asticella? »

A questa domanda si guardarono perplessi e dubbiosi, senza nemmeno tentare una risposta. Sicuramente in quel momento stavano maturando la consapevolezza di non dover "sparare" un'idiozia.

«Beh, non vi sforzate più di tanto. Ve lo dico io. Quell'arto deve sostenere un carico di oltre 400 kg».

«Caspita! »

«Ora, ditemi, secondo voi può un arto debole assolvere a quella funzione? Però ora, che siate convinti o meno, torniamo al nostro esercizio».

«Va bene, ci hai convinto. Quante ripetizioni e quante serie si devono fare?»

«Rispettando sempre le tre regole che vi ho detto, potrete eseguire questo esercizio in vari modi. Io ve ne consiglio due. Nel primo potete fare non meno di 3 serie da 20/30 ripetizioni ciascuna. Nel secondo invece vi propongo un'esecuzione un po' più impegnativa: dopo ogni 6/10 ripetizioni dovete rimanere fermi nella posizione di mezza accosciata per almeno 8/10 secondi. Quindi ripartite per altre 6/10 ripetizioni, seguite dalla sosta di 8/10 secondi e infine ripetere il tutto per la terza e ultima volta. Tutto questo rappresenta la prima delle tre serie che bisogna fare».

Si misero in riga davanti a me e diedi il via all'esercitazione. Scandivo il tempo e contemporaneamente correggevo alcune posizioni errate, suggerivo e incitavo.

«Accidenti, mi tremano le gambe! No, non ce la faccio! Basta, io mi fermo!»

Queste e altre espressioni di "sofferenza" erano i commenti che sentivo uscire dalle loro bocche. Dopo la prima serie, portata a termine a fatica, con le mie urla che li investivano ogni volta che ravvisavo cedimenti, non solo fisici, ma anche psicologici.

«Ecco, avete visto come un esercizio apparentemente semplice in effetti comporti un carico di lavoro notevole?»

«Tu sei un negriero! Ci stai sottoponendo a una violenza bella e buona!»

«Dai, non esagerate! Vi assicuro che è solo questione di allenamento. Dopo un paio di settimane vedrete che le difficoltà riscontrate ora, spariranno completamente. Prima di fare la seconda serie è necessario eseguire alcuni esercizi di agilità, scioltezza e rapidità. Inoltre vi invito a non fare commenti del tipo "basta", "non ce la faccio", "io mi fermo" ad alta voce, perché è negativo a livello psicologico per tutti e succede che il più "fragile" si fermi e dopo di lui a seguire anche gli altri».

«Ma, che diavole, ci vieti anche di esprimere la nostra sofferenza!»

«Sì, per il bene di tutti, dovete soffrire in silenzio. Anzi quelle espressioni negative vanno sostituite con la frase "ce la devo fare". Questa la dovete pensare ogni volta che la fatica sta per sopraffarvi. Inoltre vi do un consiglio importante: ogni volta che cominciate un esercizio, affrontatelo con molta determinazione e soprattutto concentratevi sul settore muscolare che usate.»

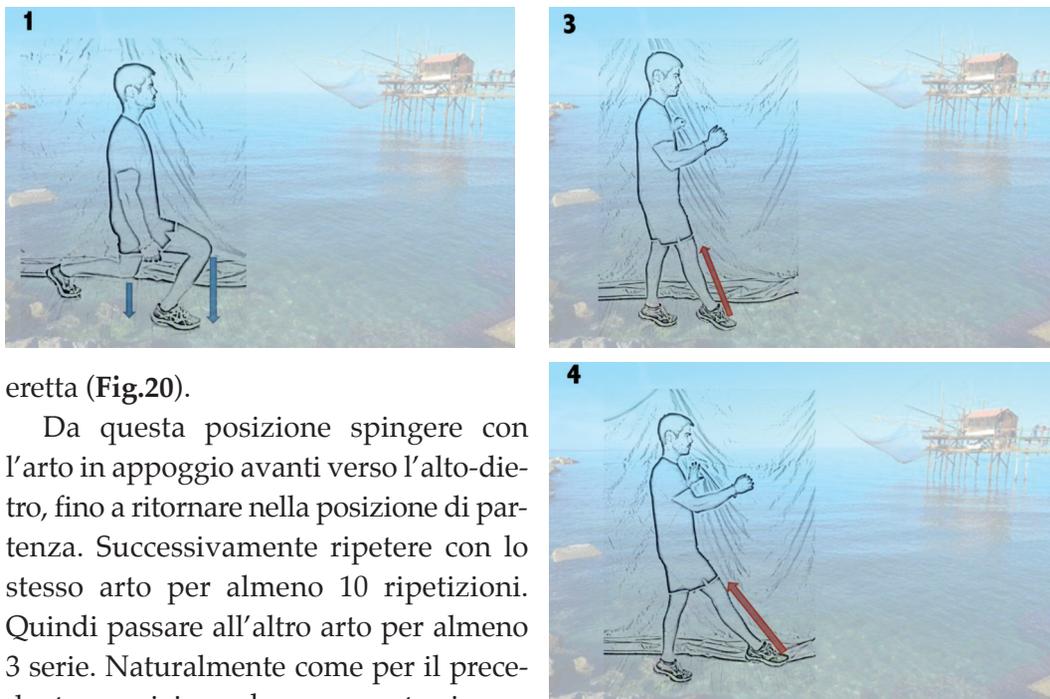
«Cosa vuoi dire?»

«Voglio dire che durante ogni esecuzione è vietato estraniarvi da ciò che state facendo. Insomma, dovete concentrarvi sull'apparato muscolare e articolare e "sentire" i loro impegni. Comunque visto che è la prima volta non vi faccio fare le altre due serie siete contenti? Però sappiate che questo esercizio lo potete fare tranquillamente a casa. L'impegno di tempo per le tre serie si aggira intorno ai 5'. Potete "spendere" 5' per almeno 4 giorni la settimana e avere così gambe forti e resistenti alla fatica?». Posto così il consiglio non poteva non avere un consenso generale.

«Forse ho parlato troppo. È tempo di passare ad altri esercizi che interessano gli arti inferiori. Il primo riguarda gli affondi.

Dalla posizione eretta portare un piede molto avanti, curando di tenere il tallone appena staccato da terra e il busto leggermente flesso verso avanti o nella posizione

FIGURA 20



eretta (Fig.20).

Da questa posizione spingere con l'arto in appoggio avanti verso l'alto-dietro, fino a ritornare nella posizione di partenza. Successivamente ripetere con lo stesso arto per almeno 10 ripetizioni. Quindi passare all'altro arto per almeno 3 serie. Naturalmente come per il precedente esercizio anche con questo ci sono delle regole da rispettare: bisogna spingere verso l'alto-dietro con molta veemenza; le spalle durante la spinta *non si devono spostare verso dietro*, perché in questo modo aiuterebbero molto l'azione dell'arto di spinta il quale ha l'importante funzione di "catapultare" con una spinta poderosa il corpo verso l'alto-dietro fino a ritornare alla posizione di partenza, l'azione dell'arto di spinta deve essere completa nella successione dinamica: *coscia-gamba-piede*, per avere più equilibrio è consigliabile partire con gli arti leggermente divaricati e con i piedi sempre in linea. L'esercizio può essere eseguito in successione, oppure partendo sempre da un posizione statica in affondo. Anche se nel primo si sfrutta meglio l'elasticità muscolare, entrambi richiedono un impegno muscolare notevole. Stessa dinamica di esecuzione per gli affondi laterali. Attenzione però alle *spalle*, che come per il precedente *non devono accompagnare l'azione della gamba di spinta* e che il ginocchio in questa fase stia rigorosamente in linea con la punta del piede. In caso contrario ci sarebbe una *spinta*

*fuori asse del ginocchio con conseguente impegno eccessivamente gravoso a carico del collaterale mediale. Ovviamente se negli affondi in avanti l'impegno muscolare prevalente è del *quadricipite, bicipite, glutei, grande e piccolo, e tricipite surale* negli affondi laterali, tra i più impegnati bisogna aggiungere tutta la muscolatura dell'interno coscia: *gli adduttori* oltre al *grande gluteo*.*

Infine mi pare giusto dirvi che questi esercizi sono tanto più impegnativi quanto maggiore è l'escursione, e che il carico di lavoro può aumentare in base al numero delle serie e delle ripetizioni e della variante relativa alla staticità dell'esercizio, per circa 8/10 secondi prima di riprendere la fase dinamica. Per rendervi meglio conto, provatelo. Divaricate le gambe, piegate l'arto destro quel tanto che vi permette poi di risalire e il tallone leggermente staccato da terra. Da questa posizione iniziale, con spinte vigorose ritornate 4 volte nella posizione eretta. Alla quinta rimanete con l'arto flessa, per almeno 8/10 secondi e quindi altre 4 spinte con successiva sosta per due volte ancora».

Dopo la "tortura" ...

«Accidenti, questo è veramente tosto! Ahi, non riesco a stare in piedi mi tremano le gambe».

«Già, è molto impegnativo ma voi lo sapete che nella vita succede spesso di dover scegliere tra ciò che è giusto e ciò che è facile. Chissà perché, ciò che è giusto risulta sempre difficile. Perciò smettete di lamentarvi e lavorate, perché state nel giusto».

Dopo essermi accertato della corretta esecuzione dei vari esercizi, spinto da un senso di pietà: «Bravi! Ora però...» Leggevo nei loro occhi un po' di sgomento. Probabilmente si aspettavano di doversi sottoporre ancora a quella "violenza" e invece esclamai: «Ora tutti al mare per una nuotata rilassante, domani ci ritroveremo per gli ultimi esercizi che voglio proporvi».

Tuffi, schizzi e giochi in apnea furono il giusto compendio di quella splendida mattinata.

Il giorno successivo nonostante fossero tutti un po' comprensibilmente sofferenti, sembravano più determinati e vogliosi, rispetto agli altri giorni. Quella euforia era dovuta sicuramente al fatto che ormai eravamo alle battute finali di un percorso quasi obbligato e decisamente faticoso.

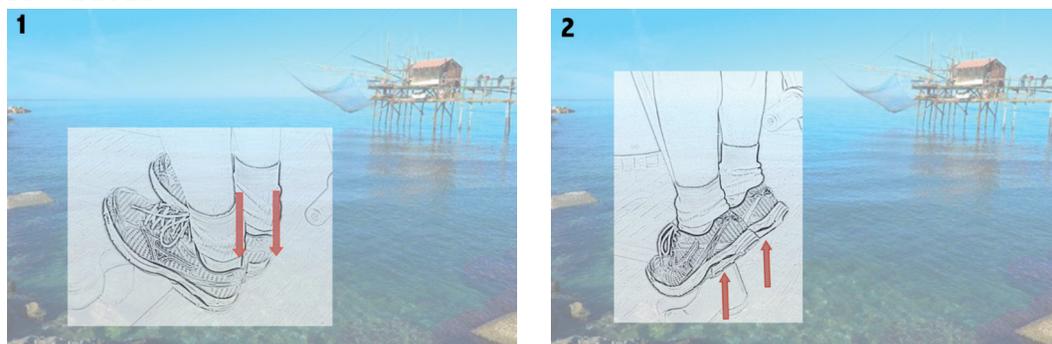
«Bene, ragazzi, oggi è l'ultima lezione. Facciamola bene, impegnatevi al massimo. Come vi ho anticipato ieri, voglio proporvi gli ultimi esercizi che riguardano gli arti inferiori. Il primo riguarda un settore muscolare fortissimo. Si tratta del *gastrocnemio*, detto anche *tricipite surale, gemelli* o, più volgarmente, *polpaccio*. Come

vi dicevo è una muscolatura molto forte, perché praticamente la si usa dal momento in cui si comincia a camminare. Purtroppo però la parte connettivale che si trova subito sotto i gemelli e che si unisce al *tendine di Achille*, il quale si inserisce poi sul calcagno, diventa molto fragile con il passare degli anni, sia per usura e sia perché questi tessuti con il progredire dell'età si disidratano. Per questo motivo il mio consiglio è quello di cercare di tenere la muscolatura sempre nella giusta tonicità».

“Cosa bisogna fare?”

«Semplici molleggi sui piedi, da effettuare con l'avampiede in appoggio su di un rialzo, in modo di permettere una maggiore escursione dell'*articolazione tibio-tarsica* (la caviglia). Quindi per impegnare bene la muscolatura in questione, l'esercizio deve essere eseguito ricercando la massima escursione possibile (**Fig.21**). L'ideale sarebbe appoggiare l'avampiede su un gradino e far scendere i talloni al massimo. Risalire poi fino a sentire l'appoggio sulle dita dei piedi e così via con i “molleggi” per almeno 40/60 ripetizioni per 3 serie. L'esercizio può essere eseguito con entrambi i piedi o con un piede per volta. In questo caso le serie rimangono 3 ma le ripetizioni scendono a 20/30».

FIGURA 21



Una voce ironica emerse dal gruppo: «Come è buono lei!»

«Sì, come vedete qualche volta sono comprensivo e “caritatevole”!»

«Bugiardo! Sì, sei anche bugiardo perché ci “freggi” tutte le volte».

C'era euforia tra tutti e le battutine seguite da risate alimentavano il buon umore.

«Mentre eseguite questo esercizio semplice, ricordatevi che dovete persistere anche quando comincerete a sentire un po' di bruciore; ritmare sempre la respirazione espirando durante la spinta verso l'alto e inspirando durante il cedimento verso il basso; essere concentrati a spingere con i piedi in misura uguale durante la risalita e infine, cosa molto importante, non lasciar cadere i talloni verso il basso con violenza, ma controllare la fase di discesa».

«Questo esercizio rende più forti i piedi, vero?»

«Certamente! Esso impegna molto tutto l'apparato tendineo legamentoso e capsulare dell'articolazione».

«Ma sotto la pianta del piede ci sono dei muscoli? E com'è che alcuni hanno i piedi piatti?»

«Il piede piatto si verifica quando cede l'*arco plantare* e cioè le 3 piccole ossa cuneiformi, insieme al cuboide e allo scafoide, che fanno parte della parte centrale della pianta del piede. Per rinforzare la muscolatura della *fascia plantare*, normalmente si usa fare degli esercizi di presa con le dita dei piedi (**Fig.22**), come afferrare e rilasciare una pallina o una corda, o qualsiasi altra cosa che si possa afferrare. Queste manovre in genere si prescrivono ai bambini e sono proposti sotto forma di gioco. Io però ve ne voglio proporre un altro che ho visto fare ad atleti di alto livello. L'esercizio consiste nello stare in piedi completamente scalzi o indossando leggeri calzini e avanzare usando solo la trazione delle dita dei piedi, i quali devono "uncinare" il terreno permettendo così di avanzare di pochi millimetri per volta fino ad almeno un metro. Questo ragazzi non è un esercizio semplice, al contrario è complesso, faticoso e anche doloroso. Voi, però, pensate sempre che tutte le cose difficili sono le più efficaci».

FIGURA 22



«Voglio concludere con un ultimo esercizio che ho "battezzato" il "volo dell'angelo". Esso è molto impegnativo, perciò prestate molta attenzione a quanto vi dirò. L'esecuzione di questo esercizio impegna tutta la muscolatura posteriore, *gastrocnemio*, *bicipite femorale*, *glutei*, in maniera prevalente e marginalmente anche gli *erettori del busto*, *romboide*, *deltoidi posteriori* e *sottoscapolari*. Praticamente quasi tutta la muscolatura posteriore del corpo (**Fig.23**). Della parte anteriore invece risulta avere un impegno significativo il *quadricipite femorale*. Si parte con un piede in appoggio su di un gradino, busto inclinato in avanti e dita delle mani in contatto con il gra-

dino accanto ai piedi. L'altro arto è flesso dietro di circa 90°. Da questa posizione "raccolta", bisogna spingere verso l'alto, staccando il piede di spinta dal gradino e ricadere su di esso, riassumendo la posizione iniziale. Durante la spinta il busto si distende verso l'alto assumendo una *posizione in linea con le spalle-bacino-arto di spinta*. Le braccia in questa fase si aprono verso l'alto-fuori come fossero "ali".

«È complicato, vero? Vedrete che quando lo proverete sarà più facile. Comunque per eseguire bene questo esercizio anch'esso è soggetto al rispetto di alcune regole. In questo caso sono 5:

- 1 - l'arto in appoggio sul gradino, nella spinta, deve distendersi completamente;
- 2 - il piede in appoggio è il "terminale" che completa la spinta, infatti interviene solo dopo che la coscia e la gamba si sono allineate, se spingesse prima verrebbe a mancare la giusta esecuzione dinamica con l'arto di spinta che si stacca dal gradino prima di essersi disteso completamente;
- 3 - il peso del corpo grava sull'arto di spinta che deve "catapultarlo" verso l'alto;
- 4 - spalle-petto e bacino durante la fase aerea devono essere in linea e non "spezzate" a livello delle anche;
- 5 - le braccia, nella loro azione di apertura verso fuori-alto, aiutano la spinta e insieme all'altro arto in appoggio dietro a circa 90° hanno sostanzialmente funzione di equilibrio».

FIGURA 23



«Mi pari matto! Come possiamo ricordarci tutte queste cose?»

«È vero mi rendo conto che nella descrizione appare complicato rispettare le 5 regole. Tuttavia sono sicuro che ora che proverete a farlo, eseguirte l'esercizio con estrema naturalezza. Affinché ciò accada però vi invito ad assumere un atteggiamento mentale positivo, che vi faccia pensare "ce la devo fare". Allora, concentratevi e sorprendetemi».

Fui buon profeta. Infatti dopo poche esecuzioni, apportando i dovuti aggiustamenti, tutti erano diventati dei "bravi angeli".

«Avete visto ragazzi? Quante volte nella nostra vita abbiamo superato un ostacolo che appariva invalicabile? Comunque, bravi! Devo dire che alla fine del nostro

percorso posso ritenermi sicuramente e ... "moderatamente" soddisfatto».

«Caspita, concedi grande gratificazione nei nostri confronti. Sono giorni che ci "massacri" e alla fine ci licenzi dicendoci semplicemente che sei "moderatamente soddisfatto". Questa mi sembra la sublimazione di una ... "generosità stitica"».

«Ma sì, ridete pure della mia "stitichezza", ma sappiate che nel mio mestiere devo sempre usare il "bastone e la carota", soprattutto perché sono consapevole del fatto che l'attività fisica che propongo spesso perde il confronto rispetto a una partitella di calcetto o di tennis. Per cui ogni volta devo cercare di essere non solo capace ma anche convincente. Non devo mai perdere di vista i risultati che ho pianificato e programmato. Alla fine sono proprio questi che gratificano l'allievo e anche me stesso. Tutto ciò metaforicamente è paragonabile a una "molla" che spinge verso risultati sempre migliori. Ovviamente questo vale sia per l'allievo sia per il docente. La parola "moderatamente" va usata, perché spero vi rimanga la giusta convinzione che potete fare meglio. *E ora, magari chiudendo gli occhi, guardate dentro di voi cercando di capire dove siete arrivati dopo questo percorso, che definite "massacrante". Subito dopo però pensate da dove siete partiti e quindi fate le vostre valutazioni».*

Li avevo zittiti, ma soprattutto li avevo convinti.

La sera ci ritrovammo a cena per festeggiare la fine di quel meraviglioso “viaggio”, che avevamo fatto insieme. Mentre eravamo tutti “contagiati” da una comprensibile euforia, Vincenzo il “Trippone” (per via del suo prominente pancione), si avvicinò e rivolgendosi a me disse: «Mi hanno incaricato di consegnarti questo pacchetto. Per questo servizio non mi hanno dato nemmeno la “mancia”. Vuol dire che ve la metterò sul conto».

Con molta difficoltà e non riuscendoci, cercai di nascondere l'espressione di sorpresa. In tutta la mia vita non sono mai stato capace di mascherarla. Gli amici non erano da meno e tutti avevano uno sguardo che ostentava malissimo un certo distacco da ciò che stava accadendo. Mi piacciono i regali, come a tutti credo, ma mi hanno fatto vivere sempre momenti di grande imbarazzo. Per questo, mentre scartavo il pacchetto, stavo vivendo un momento disagiata. Dentro l'involucro apparve un cofanetto di mogano luccicante. Alzai lo sguardo e vidi che erano tutti a fissare l'oggetto, ansiosi di vedere la mia reazione nello scoprire il contenuto. Aprire un regalo è sempre un momento solenne. Nella mente si affollano mille domande e si deve essere pronti sia a contenere o meno l'espressione di gioia, sia a mascherare l'eventuale delusione.

“...la mia decenza vinse di poco sulle lacrime...”

Alzai il coperchio. Su una fodera di raso verde era appoggiata una bussola di ottone lucido. Occhi spalancati e bocca aperta dalla quale per qualche istante non entrava più aria per respirare. Credo che con quella espressione in maniera inconfondibile esprimessi il gradimento di quel dono. Tuttavia il bellissimo effetto cromatico dato dal giallo dell'ottone sul raso verde appariva di importanza marginale, nei confronti di ciò che era rappresentato graficamente. Infatti al posto dei punti cardinali spiccavano i nomi dei miei amici e l'ago magnetico diretto a “nord” indicava il mio nome. Subito sotto una scritta: *“noi non perderemo mai la rotta”*. In quel momento meraviglioso mi batteva forte il cuore nel petto e la commozione strozzava ogni parola che avrei voluto dire. C'era nell'aria una grande intensità emotiva e quello stato imbarazzante e ipnotico allo stesso tempo fu interrotto da una voce: «Come vedi, non c'è la parola “grazie”. Tra di noi non ha senso perché i nostri rapporti sono dettati da un completo disinteresse. *Dire “grazie” ci sembra quasi voler offendere quel saldo legame di amicizia che c'è tra noi.* Condividi? Quindi anche tu per questo piccolo dono sei diffidato dal farlo».

Quella serata magica fu un inno all'amicizia e non nascondo che a tratti la mia decenza vinse di poco sulle lacrime.

Prima di lasciarli mi parve importante fare loro un'ultima e ovvia raccomandazione: «Cercate di mettere a frutto i consigli che vi ho dato in questi giorni. *Non fatevi mai vincere*

dalla pigrizia, soprattutto ora che sapete come fare a non...“rovinarvi la vecchiaia”. Se vi vengono dei dubbi, sapete che io per voi sono sempre disponibile».

Me ne andai convinto che sarebbero stati diligenti. Ero fiducioso perché la loro forza era il “gruppo”.

Conclusioni

A distanza di tempo i risultati raggiunti furono i seguenti:



Basso 1, appassionato di golf. Un giorno all'improvviso perse completamente le sue capacità coordinative e oltre a non riuscire più a centrare la pallina con il ferro 9 si tirò un colpo da ko sulla fronte, che gli procurò un coma fortunatamente reversibile. Ora nella clubhouse del circolo, su una colonna di marmo nero troneggia il suo ferro, piegato, in suo ricordo. Ma lui imperterrito, continua a giocare e, naturalmente, a fare... "strage" di ferri.

Basso 2, anch'egli appassionato di golf. Per tutti i km percorsi sui green di tutto il mondo, a un certo punto gli vennero i "piedi equini". Fu costretto a lasciare lo sport del golf e ora è diventato un membro importante della F.I.S.E. (Federazione Italiana Sport Equestri) e viene invitato a tutte le più grandi manifestazioni equestri come ospite d'onore in quanto ...unico equino al mondo "giocatore di golf".

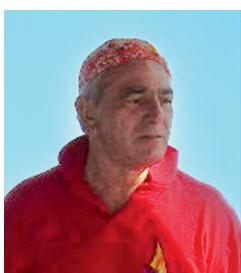


Peppino, appassionato di vela. La circonferenza del suo giro vita a un certo punto superò di 1 cm la sua altezza, mt 1,61 contro mt 1,60. A quel punto non essendo più padrone dei movimenti, ogni volta che il mare era appena mosso, non riusciva più a governare la sua barca, perché la mancanza di equilibrio lo faceva rotolare di continuo, sbattendo un po' da tutte le parti. Si racconta che una volta rotolò contro il timone rompendolo e la barca andò alla deriva. Da quel giorno fu diffidato a condurre qualsiasi imbarcazione galleggiante, compresi pattini e materassini, da tutte le capitanerie di porto italiane ed estere. La F.I.V. (Federazione Italiana Vela) vista la grande passione, mossa a pietà, gli donò un pattino con annesso una specie di "girello" anti-rotolamento ideato da un famoso ingegnere della N.A.S.A., da usare solo quando la navigazione è vietata a tutti.



Luigi, appassionato di tennis. Dopo aver fatto tutto il periodo di preparazione fisica consigliata dal sottoscritto, spinto dalla sua strapotenza fisica, fu preso da una tale euforia che giocava otto ore al giorno, senza sosta, per tutti i giorni, compresa la domenica. I preparatori fisici di Djokovic e Nadal lo hanno contattato al fine di carpire qualche segreto, riguardante la sua straordinaria resistenza. Ora, però, la sua consorte lo ha lasciato per "scarsa presenza familiare".

Gigi, semplicemente "polisportivo". Se la cavava in qualsiasi disciplina sportiva, per la verità senza eccellere in nessuna di esse. La cosa che lo ha reso unico fu che riusciva a fare tutte le sue attività pur avendo la colonna vertebrale senza nessuna curva fisiologica, con tutte le 32 vertebre cementate e con listesi a zig-zag. Cioè sedici scivolote in avanti e sedici all'indietro. Sorprendente, caso unico al mondo. Ora gli esperti del pianeta stanno studiando il caso, partendo dall'uomo di Neanderthal, dal quale pare abbiano riscontrato delle similitudini di polisportività.



Antonio, il meno dinamico del gruppo. La sua vocazione è stata da sempre la tecnologia e l'organizzazione di eventi di natura sportiva e anche clericali. Le sue novità progettuali e l'inventiva, a volte geniale, è stata così innovativa che è stato assunto come organizzatore di eventi sportivi rigorosamente "promiscui" per tutti i clericali della Città del Vaticano, Papa compreso. Per le sue capacità straordinarie, il Segretario di Stato gli permette di svolgere le sue funzioni rimanendo laico. Pare che da quando ha assunto l'incarico, la popolazione demografica della Città del Vaticano sia triplicata, al punto che hanno dovuto aprire un'intera ala della grande struttura per aprire un reparto di ginecologia e ostetricia.

Franco, appassionato di basket, soprattutto perché fin da bambino, quando giocavamo per giornate intere le nostre "partitelle" a pallone, non ha mai migliorato né la coordinazione né la sensibilità nel calciare. Insomma ha avuto da sempre i piedi "ignoranti". Praticando il basket, si è preso le sue rivincite anche perché in parte è supportato dalla statura. Ma più del basket, la sua grande passione è la cucina. Gli piace così tanto cucinare, che la F.I.P. (Federazione Italiana Pallacanestro) lo ha assunto come cuoco ufficiale di tutte le nazionali, le quali dal giorno della sua assunzione, purtroppo, vantano il primato di essere classificate tra le nazionali più obese del mondo. Questo evidenzia una delle tante contraddizioni della vita. Infatti è il tipico esempio di come a volte le grandi capacità e competenze possono essere catastrofiche.



Oggi, colpevolmente responsabile dei loro **successi-insuccessi**, purtroppo non ho più amici ... e ho cambiato mestiere.

