

Smart training

In questo particolare momento storico che stiamo vivendo, siamo costretti a modificare, e spesso cambiare radicalmente, le nostre abitudini di vita quotidiane. Per vincere contro la pandemia da Covid-19, il distanziamento sociale, è finora, una delle poche armi che abbiamo. Quindi rimanere in casa, uscire solo per necessità o per andare al lavoro diventa un obbligo per noi e per gli altri.

Sappiamo che l'uomo è uno degli esseri più adattabili del mondo naturale, ma proprio per questo dobbiamo fare molta attenzione, ovvero che queste nuove abitudini non vadano nel tempo a innescare alcune problematiche sanitarie, come la depressione, l'aumento del peso corporeo, il calo dell'autostima o far insorgere pigrizia, nervosismo e aggressività nell'individuo. Esistono moltissimi studi sulle ricadute dell'isolamento o sulla mancanza d'impegno sulle persone che, per svariati motivi, devono rimanere costrette in spazi limitati per lunghi periodi. Pensiamo a chi lavora per mesi sulle piattaforme *offshore* in mezzo al mare, oppure a chi deve rimanere per giorni, all'interno di strutture protette in ambiente desertico o chi all'interno dei moduli abitativi in ambiente polare, fino ad arrivare agli astronauti che, per mesi, rimangono in orbita nello spazio in pochi metri quadrati. Per mantenere l'aspetto psichico in equilibrio, la prima soluzione è l'impegno mentale in attività lavorative o di studio, programmate lungo tutto il periodo d'isolamento. Il nostro cervello ha bisogno, come tutto il resto dell'organismo, di essere impegnato, altrimenti tende a perdere capacità cognitive e di memoria. In secondo luogo, è necessario far lavorare la "macchina" umana, facendola muovere, bruciando calorie, compiendo esercizi, attivando la muscolatura, espellendo sudore, articolando l'attività motoria durante la giornata con fasi di azione e momenti di riposo. Il Web ci propone programmi completi di allenamenti casalinghi, con testimonial blasonati e tecniche modernissime, però, nei tanti anni di attività e nei lunghi viaggi intrapresi, ho imparato, per necessità, ad arrangiarmi, sfruttando tutto quello che una camera d'albergo o i suppellettili di casa potevano offrirmi come mezzi di allenamento.

Prima di tutto bisogna programarsi, decidendo che una volta al giorno ci sarà del tempo dedicato all'allenamento. Potremo farlo da soli, ma potremo anche decidere di farlo fare ai nostri figli o a chi vive con noi, trasformando questo momento in divertimento e condivisione, magari sperimentando nuovi esercizi. Occorrerà seguire alcuni accorgimenti per la sicurezza, andando a fare attenzione che quello che andremo a coinvolgere, come mobili, sedie, e altro, siano solidi, non taglino e non abbiano asperità pericolose. Se abitiamo in condominio, ricordiamoci che sopra o sotto di noi, abita altra gente, quindi eviteremo di saltare a piedi nudi sul pavimento, se decidiamo di allenarci con la musica, cerchiamo di non esagerare col volume. A casa pochi hanno una sala muscolazione o attrezzi da palestra, quindi, di seguito, ho selezionato alcuni esempi di esercizi, realizzati "sfruttando" la nostra casa.

Bilanciere Prendendo un manico di scopa, oppure un bastone, andremo a fissare alle due estremità due sacchetti, che potremo riempire con dei libri o con quello che abbiamo a disposizione per fare peso. Facciamo attenzione che il carico sia distribuito in egual maniera su entrambi gli involucri. Fermiamo i manici dei sacchetti con del nastro adesivo. Ed ecco realizzato un bilanciere per fare lo squat, richiami al petto degli avambracci sulle braccia o le tirate al petto; le oscillazioni delle caviglie a gambe tese, oppure le rotazioni del busto e molti altri esercizi.

Manubri Utilizzando delle bottiglie, meglio se di plastica, andremo a ricreare dei manubri. Con bottiglie da mezzo litro, lavoreremo con mezzo chilo, con bottiglie da 2 litri, lavoreremo con 2 chili e potremo andare ad eseguire quasi tutti gli esercizi per le braccia ed i polsi, che si possono fare con i manubri.

Panca crunch Con l'ausilio di uno sgabello, ma andrà bene anche una sedia, posizionandosi con la schiena a terra e angoli di 90° tra polpacci, coscia e tronco, alzando solo le spalle da terra, andremo a lavorare con i muscoli addominali.

Spalliera Armadio, libreria o divano, potranno servirci come ferma piedi e quindi come la base di una spalliera della palestra. Infilando i piedi sotto la libreria, potremo lavorare sui muscoli addominali e dorsali, girandoci a pancia in giù, si potrà invece allenare glutei, dorsali e catena muscolare posteriore,

fino alle gambe.

Elastico Prendendo un elastico, il classico “ragno” per fermare i bagagli e fissandolo, ad esempio, al termosifone, facendolo passare sulla fronte, seduti a terra e mantenendo la schiena dritta, andremo a flettere il collo in avanti. La resistenza dell’elastico farà lavorare in modo concentrico ed eccentrico la muscolatura del collo, cervicali e la parte alta delle spalle. Sempre con l’elastico si potrà lavorare anche con le braccia, ma molto utili sono gli esercizi per le gambe e i glutei. Ancorando i due capi dell’elastico sempre al termosifone ed infilando la gamba all’interno della curva che si viene a formare, posizioneremo l’elastico sul collo del piede. Mantenendo la schiena rivolta al termosifone e con la gamba tesa, andremo a spingere in avanti contrastando la spinta dell’elastico, lavorando con i muscoli frontali della coscia. Girandoci al contrario, ovvero con lo sguardo verso il termosifone, posizionando la curva dell’elastico all’altezza del tendine d’Achille, sempre a gamba tesa, faremo delle trazioni “calciando” all’indietro, andando ad utilizzare tutta la catena muscolare posteriore dell’arto inferiore.

Step Con una cassa o una scatola resistente al nostro peso, con un’altezza da terra di circa 30 o 60 cm, andremo a ricreare un gradino. In posizione eretta, spingendo sull’avampiede della gamba d’appoggio, saliremo con la gamba opposta sulla cassa, muovendo le braccia in modo coordinato, ovvero gamba destra, braccio sinistro e viceversa. Anche in questo caso si possono effettuare più esercizi di step, ad esempio, con lo stacco da terra, andando per un attimo in sospensione, oppure salendo e scendendo con una gamba alla volta.

Scale La scala di casa può diventare uno strumento eccezionale di allenamento. Affrontate in sequenza a ginocchia alte, effettuando uno *skip* sugli scalini singoli, oppure salite di corsa veloce. Si potrà anche effettuare una corsa balzata, saltando alternatamente, uno o due gradini per volta e ancora saltando a piedi pari da scalino a scalino. Facendo sempre attenzione a non farsi male, gli scalini possono essere saltati con un unico piede, lavorando oltre che sulla forza, anche sulla propriocettività del piede stesso.

Lavoro aerobico Per effettuare un lavoro un po’ più aerobico, potremo fare per qualche minuto, dei saltelli a piedi pari, così da far alzare il battito cardiaco, ma si potrà anche salire a ripetizione una rampa di scale o correre attorno al tavolo per 5 minuti, magari cambiando il senso di rotazione ogni minuto o utilizzare i corridoi di casa.

Circuit training Per rendere più stimolanti e aerobici i nostri allenamenti, si potranno “disegnare” dei circuiti di allenamento. Scegliamo una sequenza di esercizi, magari che coinvolgano un po’ tutte le sezioni del corpo (piedi, gambe, tronco e braccia). Diciamo 10 esercizi diversi tra loro. Decidiamo quindi quante ripetizioni fare per ogni singolo esercizio e tra un esercizio e l’altro, non andremo a recuperare, ma inseriremo la corsa attorno al tavolo, le scale o lo step per almeno una ventina di secondi. Quindi la sequenza sarà corsa, esercizio, corsa, esercizio, per 10 volte. Se possiamo, facciamo partire il cronometro e misuriamo il tempo totale del circuito, calcolando di conseguenza il recupero e al limite ripetendo per più volte il circuito stesso.

Allenarsi farà sfogare in maniera positiva, aiutando a rimanere in forma, regalando gratificazioni e facendoci dimenticare, per qualche ora, quanto sta succedendo fuori dalle nostre case. Un consiglio: mettiamoci una maglia in più, così da sudare maggiormente. Non servirà a farci dimagrire, ma ci aiuterà ad espellere più tossine ed acidi, facendoci venire più sete. Infatti, se ci facciamo caso, rimanendo per lungo tempo in casa, si tende a bere meno, creando squilibri al nostro *turn over* dei liquidi. Durante i nostri esercizi, non teniamo la televisione sintonizzata sui canali d’informazione, creiamo un momento tutto per noi: un fermo immagine su un panorama fantastico, oppure un bel documentario sulla natura o ascoltiamo il nostro disco preferito, che unito al nostro respiro e al battito cardiaco accelerato, creeranno la colonna sonora migliore che ci possa essere. L’attività sportiva che fortifica corpo e mente è un toccasana imbattibile per affrontare tutti insieme questa dura esperienza che la vita ci sta facendo provare.

09/04/2020