

BENESSERE



Parliamo di sport !?

di Fabrizio Borghetti ed Alessandra Sagratella

Sport. Parliamone! Ma...non siamo stanchi di parlarne soltanto? L'Italia è finalmente giunta alla vetta. Non stiamo parlando della Champion's League o della Coppa dei Campioni di calcio, stiamo parlando della percentuale di obesità dei paesi europei. Finalmente, piano piano, faticosamente a suon di spaghetti, merendine e "sflatini" con la mortadella, siamo arrivati ad essere il popolo più grasso d'Europa!



Kettlebell

Ma almeno, in questo delirio calorico, deteniamo un secondo primato: quello di essere tra i maggiori appassionati di sport del mondo! Abbiamo tifosi di volley, seguaci del basket, gente che non perderebbe il Giro d'Italia nemmeno se avesse un parente ricoverato in ospedale; abbiamo patiti della MotoGP che adorano svegliarsi all'alba del sabato o della domenica per vedere "in tempo reale" le prove e la gara dei loro beniamini; ma soprattutto - udite udite - possiamo dire di avere l'esercito di tifosi di calcio migliore del globo! I bar, le pizzerie, gli uffici, i barbieri, le tabaccherie sono strapieni di Commissari Tecnici, di Allenatori, di Esperti che saprebbero sempre come fare a portare la squadra del cuore ai vertici della classifica...con solo una nota stonata: gran parte di questi "sportivi" considera l'uso del cotton-fioc parificabile ad uno sport agonistico estremo!

Cosa intendiamo dire? Seguiteci nel ragionamento. Se siamo dei grandi acquirenti di riviste o video contenenti materiale pornografico, non siamo dei pornostar, no? Se frequentiamo spesso la Parrocchia non siamo parroci, no? Se stiamo a guardare una casa in fiamme non siamo Vigili del Fuoco, no? Allora perchè diamine dovremmo definirci "sportivi" perchè assistiamo allo sforzo fisico che ALTRI praticano in nostra presenza?

Lo sport, qualsiasi tipo di sport, è legato ad una caratteristica imprescindibile: la possibilità che esso venga praticato in prima persona. Pertanto, per definire una volta per tutte il concetto, i tifosi NON sono sportivi: sono spettatori!

Il nostro organismo si è evoluto in un tempo di circa sette milioni di anni dovendo procacciarsi il cibo. Al tempo infatti dell'homo sapiens ancora le COOP non avevano ottenuto il consenso governativo per l'apertura dei supermercati; pertanto, l'uomo è stato costretto ad andare a caccia per milioni di anni...spesso senza nemmeno poter scegliere il tipo di preda di cui si sarebbe cibato. Per tutto questo tempo l'uomo ha usato un'arma quasi-infallibile: il proprio corpo.

Pensando alla struttura morfologica degli esseri viventi, vorremmo far fare al lettore un riflessione: se un animale avesse il 50% del corpo formato da pinne, potrebbe essere un volatile? Se un essere vivente avesse il 50% del proprio corpo formato da ali, potrebbe essere un bipede o un quadrupede?



Allora: seguendo lo stesso concetto, un corpo come quello umano – il quale possiede oltre il 50% del proprio peso formato da muscoli – può essere limitato all'uso del mouse e al digitare i tasti di un ascensore come massima attività fisica? Secondo noi no.

Ed è per questo motivo che vorremmo chiarire un concetto fondamentale: il nostro corpo NON è fatto per il divano, non è stato progettato per i sedili anatomici e avvolgibili, non è strutturato per i tappeti e le scale mobili dei grandi centri commerciali...il nostro corpo è stato progettato per muoversi!

Ora, escludendo tutti coloro che già praticano attività fisica, vorremmo sensibilizzare l'attenzione dei "portatori sani (per ora) di pigrizia". Sì, proprio loro. Quelli che al solo sentir nominare la parola "allenamento" hanno nausea, secchezza delle fauci e senso di perdita dell'equilibrio.

A tutto questo enorme e testardo esercizio di persone che "tu/non/puoi/capire/io/vado/sempre/di/corsa/e ho/sempre/una/montagna/di/cose/da/fare/che/non/ho/assolutamente/tempo/di/fare/movimento/fisico" vorremmo proporre di provare l'allenamento funzionale.

Noi, Alessandra e Fabrizio, in coppia, sopportandoci vicendevolmente, pratichiamo quotidianamente ed insegnamo "allenamento funzionale". Ora il lettore probabilmente dirà che non ha la più pallida idea

di cosa si tratti. Ed infatti siamo qui a spiegarlo. L'allenamento funzionale (per riassumere in parole povere) è una pratica sportiva assai semplice che si basa sul potersi allenare col proprio corpo usando piccoli attrezzi (assai economici) e uno spazio limitato, cercando di fare il massimo sforzo nel minor tempo possibile.

Tornando infatti al concetto precedente vorremmo ripercorrere l'evoluzione umana fin dalla notte dei tempi (... ma, in breve, non preoccupatevi!). Il nostro organismo, come dicevano poc'anzi, si è sempre dovuto esprimere fisicamente in tempi molto ristretti. La caccia, la lotta, il combattimento con i nemici infatti ha sempre avuto la caratteristica della rapidità e della massima intensità.

Combattere la tribù nemica o un predatore non veniva attuato con suddivisioni dei colpi, o delle "bastonate" con la clava, in "serie" ed in "ripetizioni", come invece si usa fare – ad esempio - con l'allenamento in palestra. Tutto doveva svolgersi senza pause o tempi di riposo, cercando di annientare l'avversario nel minor tempo possibile. Anche la caccia stessa non veniva praticata correndo come maratoneti per decine di chilometri in cerca di una lepre; la natura insegna infatti un concetto importante: l'economia. Le leggi dell'economia, appunto, impedirebbero a qualsiasi predatore di spendere più energia nella caccia di quanta se ne trarrebbe nutrendosi della preda.

Allo stesso modo, da alcuni anni si stanno diffondendo sempre più centri sportivi che promuovono – fortunatamente – corsi di Allenamento Funzionale, nei quali si cerca di allenare il corpo a compiere i gesti per i quali si è evoluto. In alcuni casi detti corsi sono soltanto una superficiale proposta allenante che segue le mode del momento e che va ad affiancarsi ai tanti corsi musicati e coreografati di aerobica o simili; in altri casi, invece, la tipologia degli allenamenti e la serietà e la competenza degli istruttori, rende possibile l'acquisizione di tecniche e metodologie in grado di rispecchiare pienamente il concetto di allenamento funzionale o di tipo "olistico".

Si utilizzeranno pertanto attrezzi strani come i **kettlebell** (che appaiono alla vista come strane palle di cannone con una maniglia per essere afferrate), **clubbels** (che sono clave, somiglianti a birilli, di peso diverso), sacche di sabbia, palle-mediche, bilancieri, **bulgarian-bags** (sacche bulgare, che hanno l'aspetto di pesanti sacchi in pelle fatti a forma di mezza luna coi quali si possono fare tantissimi esercizi utilissimi) e tanto altro ancora.

Ora manca solo un elemento: la voglia di cimentarsi in qualcosa che potrebbe essere

faticoso fino a togliere il fiato, ma efficace ed allenante come poche altre cose sanno esserlo. L'allenamento funzionale è, allo stato attuale, il modo migliore per raggiungere, in pochi minuti di work out, contemporanei risultati su:

1. forza fisica
2. dimagrimento
3. tonificazione
4. rassodamento
5. perdita della ritenzione idrica
6. miglioramento estetico
7. miglioramento della resistenza alla fatica

Se pensate che raggiungere tutti questi risultati sarà faticoso...avete ragione. Sarà assai faticoso, ma – pensandoci bene – quante altre cose facciamo durante la giornata che sono faticose e fatte contro voglia, ma che non hanno alcuna possibilità di rendere più sodi i nostri glutei?

Se possiamo permetterci di dare un consiglio ai lettori è proprio quello di mettersi alla prova.

Non saprete mai quali e quante soddisfazioni potrebbe darvi il vostro corpo fino a che non tenderete di oltrepassare i vostri limiti.

Ricordate: i limiti sono soltanto nella nostra mente.



Fabrizio Borghetti

www.fabriziorborghetti.it

Economista Dietista

Eat Coach

Educatore Alimentare www.mangiainforma.to

Personal Trainer AIPT

Functional Trainer FIF

Preparatore Atletico EFA

Kettlebell's Trainer FIKDA di 2° livello

Laureando in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei Prodotti della Salute

presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Camerino

Official Certification for Paleo-Diet by Prof. Loren Cordain

Master in Educazione Alimentare FIF-CONI

Dott.ssa Alessandra Sagratella

Laureata in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei Prodotti della Salute

presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Camerino

Official Certification for Paleo-Diet by Prof. Loren Cordain

Educatore Alimentare www.mangiainforma.to

Personal Trainer AIPT

Functional Trainer FIF

Kettlebell's Trainer FIKDA di 2° livello

Master in Educazione Alimentare FIF-CONI