

**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA**  
**Centro Didattico Nazionale**  
**Settore Salute e Fitness**

**Vittorio Baldini**

**Ginnastica: Uno Sport  
per Tutti**

## **Presentazione**

Vi sono diversi modi di tradurre in pratica il termine – oggi molto usato – di “Sport per Tutti”. Per esempio quello di dotare le nostre città di strutture che involino al movimento, quali piste ciclabili ed aree verdi. Oppure quello di promuovere ed agevolare l'impiantistica sportiva e adottare politiche fiscali a favore di praticanti e società sportive. Oppure, ancora, prevedere contesti tecnici, nell'ambito delle singole discipline sportive, che siano facilmente accessibili anche a chi non possiede particolari attitudini. Ed infine, ma non certo per importanza, quello di sostenere e potenziare i programmi scolastici di educazione fisica. Tutti questi sono modi positivi ed auspicabili di intendere e realizzare lo sport per tutti, soprattutto se integrati fra loro. Ma vi è anche un altro modo di intendere lo sport per tutti. Non alternativo a quanto elencato, ma più fondamentale. Ovvero quello di identificare con “sport per tutti” un'attività che possa essere praticata veramente da ciascun individuo, in ogni circostanza e senza alcuna struttura o attrezzatura. Una tale attività ha da sempre un nome ben preciso: Ginnastica. Attività d'eccellenza per la salute e l'efficienza fisica – oggi si usa il termine “fitness” - e a costo zero. Senz'altra necessità che uno spazio esiguo, non importa dove: nel proprio appartamento come in cima ad una montagna. E perfino in una cella carceraria, in una stanza d'ospedale o nel proprio ufficio. Qualsiasi posto va bene. Un'attività in cui tutto e solo ciò che serve siamo semplicemente noi stessi. Questa pubblicazione divulgativa, realizzata dal Responsabile del Centro Didattico Nazionale e del settore Salute e Fitness della Federazione Ginnastica d'Italia, dott. Vittorio Baldini, illustra tale opportunità. Introducendo il lettore in un universo di cui vengono fornite le fondamentali linee orientative e operative. L'essenza ed il merito di quest'opera è infatti proprio quella di superare una mera elencazione di esercizi - su cui peraltro già esistono infinite pubblicazioni – per cogliere invece, illustrandoli e spiegandoli con semplicità ed efficacia, i principi fondamentali con cui ciascun individuo può organizzare e gestire la propria personale attività. Buona attività, dunque, e buona salute a tutti.

Prof. Riccardo Agabio  
Presidente Federazione Ginnastica d'Italia

## **Il primo passo: i movimenti elementari**

Non importa quanti anni abbiamo, se abbiamo praticato o meno un'attività sportiva oppure se svolgiamo attività motoria solo sporadicamente. Non importa se siamo in cattive condizioni fisiche, se siamo in sovrappeso, se fumiamo o se abbiamo altre abitudini comunemente definite scorrette. E non dobbiamo vestirci in un modo speciale o andare in un posto particolare. Tutto quello che serve è far mente locale sul nostro corpo. Identificare innanzi tutto i punti dove esso si snoda. Questi punti sono le articolazioni. Ecco la prima cosa che dobbiamo imparare a fare: muovere le nostre articolazioni, in modo sistematico. Tutte, o almeno le principali. Quanto tempo ci possiamo impiegare? Non più di cinque minuti. Eppure, è il primo passo verso una nuova vita. Vediamo come fare. Ci servono solo due regole: i movimenti devono essere lenti e non devono provocare fastidio o dolore. Eseguiamo ogni movimento solo per qualche secondo, almeno inizialmente. Consideriamo il caso di essere seduti su una sedia. Iniziamo dai piedi. Possiamo flettere ed estendere le dita. Poi passiamo alla caviglia. Possiamo flettere ed estendere il piede, posizionandolo perpendicolarmente alla gamba o alineandolo con quest'ultima. Ora, proviamo a orientare la pianta dei piedi verso l'interno e verso l'esterno, sempre sfruttando le possibilità di movimento della caviglia. Anche solo un accenno. Adesso ruotiamo i piedi come per disegnare dei cerchi con la punta degli alluci. Constatando come questo movimento riassume tutti i precedenti. Facciamolo in un senso e nell'altro. Ora passiamo alle mani e ai polsi. E facciamo delle analoghe circonduzioni con l'articolazione del polso, flettendo ed estendendo le dita. Ora pensiamo alle ginocchia. Flettiamo ed estendiamo una gamba e poi l'altra, alternativamente, ricordando che i movimenti devono essere lenti e con ampiezza tale da non creare fastidi o dolori. Tutto qua. Facciamo la stessa cosa con i gomiti. Teniamo le braccia distese lungo i fianchi e flettiamo ed estendiamo le braccia, tutte e due insieme. C'è ancora un movimento che ci consente l'articolazione del gomito: proviamo a ruotare l'avambraccio internamente ed esternamente tenendo ferma l'articolazione della spalla. Ed ora passiamo alla prossima articolazione. Cosa possiamo fare con le spalle? Molte cose. Innanzi tutto alzarle ed abbassarle. Poi ruotare internamente ed esternamente l'intero braccio, questa volta cercando di non ruotare l'articolazione del gomito. Infine possiamo elevare le braccia su diversi piani. Per esempio avanti, lateralmente e indietro. Ora eleviamo le braccia e teniamole distese davanti a noi, parallele al suolo; possiamo incrociarle portando la mano destra verso sinistra e la sinistra verso destra, e viceversa. Facciamo ancora una cosa. Mettiamo le dita sulle spalle e facciamo delle circonduzioni in un senso e nell'altro. Sempre limitando l'ampiezza del movimento in base ad eventuali fastidi o dolori. E sempre lentamente, questa è la cosa più importante. Ora passiamo al collo. Qui ci sono diverse articolazioni, quelle delle vertebre. Coinvolgiamole flettendo molto lentamente il capo avanti, indietro e lateralmente. Poi, sempre lentamente e senza sforzi o fastidi ruotiamo il capo da una parte e dall'altra. Infine, facciamo delle piccole circonduzioni. Facciamo la stessa identica cosa con l'intero busto: flessioni avanti, indietro e laterali. Poi le torsioni e infine le circonduzioni. Tutto lentamente, tutto facilmente, tutto senza dolore. Bene, ora ci alziamo in piedi e pensiamo all'ultima articolazione rimasta, quella della coscia col bacino. Teniamoci allo schienale della sedia o appoggiamoci sul piano del tavolo o sul muro per non aver problemi con l'equilibrio. Solleviamo la gamba avanti, lateralmente e indietro. Poi ruotiamola rispetto al suo asse longitudinale e infine facciamo una mezza circonduzione. Una gamba e l'altra, alternativamente, sempre per qualche secondo. Abbiamo finito. Abbiamo provato i principali movimenti elementari del corpo umano. Elementari non perché facili, ma perché sono gli elementi costitutivi di qualsiasi movimento più complesso. Abbiamo iniziato da seduti. Ora siamo in piedi. Abbiamo fatto il primo passo da una vita sedentaria verso un nuovo orizzonte. Anche solo questi esercizi, fatti con regolarità, hanno un grande

significato. Possiamo limitarci a questo, o scoprire nuove cose su noi stessi e trovare ulteriori benefici per la nostra salute e per la nostra capacità di movimento.

### **Un gradino più su: allenare la flessibilità**

Forse è qualche giorno che proviamo a fare gli esercizi elementari appena descritti. Forse abbiamo riflettuto sul fatto che l'ampiezza dei movimenti ad ogni singola articolazione dipende dalla forza con cui flettiamo, estendiamo o ruotiamo un segmento corporeo. Non solo. Ci saremo probabilmente accorti che un altro fattore limita tale ampiezza: la resistenza dei muscoli che si oppongono al movimento. Ebbene, l'ampiezza di movimento disponibile ad un' articolazione si chiama flessibilità e può essere migliorata con appositi esercizi. In una parola, la flessibilità può essere allenata. Vediamo un modo per farlo. Consideriamo alcuni dei movimenti elementari visti prima ed eseguiamoli introducendo la variante a cui abbiamo accennato. Iniziamo ancora una volta da seduti, con le gambe distese avanti. Ora flettiamo i due piedi, come se volessimo portare le punte delle dita contro le tibie. Il movimento è sempre lento, come prima, ma questa volta aggiungiamo un po' di forza nella parte finale dell'escursione del movimento. Ovvero "tiriamo" per un paio di secondi i piedi contro le gambe. Sentiremo senz'altro due cose: la contrazione forte sulla parte anteriore della tibia e la tensione sul polpaccio che si allunga. Ora facciamo l'esatto opposto. Estendiamo il piede come se dovessimo toccare il pavimento con le dita. Questa volta la contrazione la sentiamo sul polpaccio e la tensione dell'allungamento sulla parte anteriore della gamba. Sempre da seduti flettiamo il busto come ad avvicinare la fronte alle ginocchia. Ora, nella parte terminale dell'esercizio, contraiamo i muscoli addominali lentamente e progressivamente e flettiamo la testa ancora un po' verso le ginocchia. Sempre lentamente e molto delicatamente. Probabilmente sentiremo la tensione dell'allungamento dei muscoli che corrono lungo la colonna vertebrale. Con gli stessi accorgimenti flettiamo leggermente indietro la schiena e il capo, Sempre lentamente, sempre delicatamente, sempre fermandosi al primo accenno di fastidio. L'importante è eseguire la leggera flessione indietro "allungando" la colonna verso l'alto, come se qualcuno la tirasse. Ed ora le spalle. Portiamo lentamente un braccio in alto e l'opposto indietro e, con un'azione muscolare lenta e progressiva, "premiamo" le mani verso dietro. Un paio di secondi al massimo. Poi facciamo la stessa cosa scambiando le braccia di posizione. Infine portiamo le braccia in fuori e lentamente "spingiamo" indietro e poi in avanti, incrociandole davanti ai nostri occhi e premendo ancora un po' nel senso del movimento. Come in tutti gli esercizi precedenti, anche quando l'escursione del movimento appare terminata, manteniamo ed intensifichiamo progressivamente la contrazione ancora per un paio di secondi, quasi volessimo andare ancora un poco più in là. Sempre attenti a fermarci al minimo accenno di fastidio. Ora ci alziamo, ci appoggiamo con una mano allo schienale o dove vogliamo per non avere problemi di equilibrio e solleviamo una gamba in avanti. Sentiremo senz'altro la contrazione della muscolatura anteriore della coscia e forse anche la tensione dell'allungamento della muscolatura posteriore, soprattutto se teniamo il piede flesso sulla gamba. Ricordarsi sempre di eseguire il movimento lentamente e continuare l'azione muscolare ancora per un attimo quando il movimento si è arrestato. Ora facciamo la stessa cosa portando la gamba in fuori e infine indietro. E poi, naturalmente, ripetiamo la sequenza con l'altra gamba. Sempre avendo cura di mantenere il corpo diritto: è solo la gamba che si muove, non il busto o il bacino. Ancora una volta, in tutto, non ci abbiamo impiegato più di cinque minuti. Questa volta abbiamo fatto un po' di fatica, quando i nostri muscoli si contraevano con più forza alla fine del movimento. Ma non occorre fare questi esercizi tutti i giorni. Facciamoli solo quando ne abbiamo voglia, magari alternandoli, un giorno sì ed uno no, con i semplici movimenti articolari descritti in precedenza.

## **Un passo da giganti: L'allenamento aerobico**

Abbiamo iniziato a muovere le nostre articolazioni e ad allenare l'ampiezza dei movimenti elementari. Abbiamo dedicato a questi esercizi non più di cinque minuti al giorno. Eppure, sembra incredibile, qualcosa dentro di noi sta già cambiando. In meglio. Possiamo accontentarci di questo: se facciamo gli esercizi descritti più di una volta alla settimana ci distinguiamo già dalle persone totalmente sedentarie. Certamente: possiamo fare molto di più per noi stessi. E fra le cose più importanti in assoluto vi è l'allenamento del più speciale dei nostri muscoli, il nostro cuore. Lo sappiamo: dovremmo camminare mezz'ora al giorno, dovremmo non prendere l'ascensore, dovremmo recarci al lavoro in bicicletta. Dovremmo, dovremmo, dovremmo. Ma non è così facile. Siamo sempre in ritardo, abbiamo mille cose da fare e tempo zero. Proviamo questo. Sempre da seduti, solleviamo alternativamente le ginocchia in modo da staccare appena i piedi da terra. Quando solleviamo il piede sinistro ruotiamo leggermente le spalle verso sinistra, accompagnando il movimento con una leggera oscillazione delle braccia. E viceversa. Iniziamo questo esercizio molto lentamente. Teniamo la schiena dritta e accertiamoci di non avere problemi esecutivi. Prendiamo confidenza con l'esercizio e proviamo a variare un po' il ritmo. Possiamo essere più lenti o più veloci, a nostra scelta e perfettamente padroni dell'esercizio. Facciamolo per cinque minuti. Magari leggendo un libro, o guardando la televisione o il monitor del computer. Solo cinque minuti. Regolando il ritmo dell'esercizio in modo da non fare alcuna fatica. Tuttavia, senz'altro, i battiti del nostro cuore saranno aumentati un poco e così la frequenza del nostro respiro. Non permettiamo che quest'ultima sia tale da impedirci di conversare tranquillamente mentre svolgiamo l'esercizio. Al caso, basta che diminuiamo il ritmo dell'esercizio e il gioco è fatto. Stiamo facendo l'allenamento aerobico. Possiamo fare questo allenamento in altri modi? Certamente. In infiniti modi. Non ha nessuna importanza come ci muoviamo. Basta farlo in modo che i movimenti siano continui, senza interruzioni, e che il nostro cuore acceleri un po' e il nostro respiro diventi più frequente. Ma non così tanto da impedirci di parlare. Teniamo a mente questo. Per il resto libertà assoluta. Scegliamo pure ogni giorno la modalità che preferiamo. Per esempio possiamo mettere una musica che ci piace e muoverci con la musica. Oppure fare dei movimenti morbidi e sinuosi come nel Tai Chi o sferrare pugni e calci, come in un combattimento immaginario. Va bene tutto, non ci guarda nessuno, siamo liberi di muoverci come più ci aggrada. E' il nostro cuore il vero protagonista di questo allenamento. Occorre farlo battere un po' più forte del solito e per un certo tempo continuativamente. Non importa come. Non ci preoccupiamo troppo, almeno inizialmente, di quanto facciamo durare il nostro esercizio aerobico. L'importante è che sia ininterrotto, per qualche minuto, senza fastidi o affanno. Se facciamo questo due o tre volte alla settimana incominceremo ad averne rilevanti benefici. Non facciamoci assillare dal pensiero che dovremmo fare di più. Questo è già moltissimo. Più in là, forse, ci verrà voglia di dedicare qualche minuto in più al nostro allenamento aerobico. Quel giorno, se ciò dovesse succedere, facciamolo senza esitazione. I benefici aumentano e le controindicazioni sono nulle. L'importante è mantenere il ritmo giusto, quello che ci permette di conversare.

## **Il terzo elemento: la forza**

Oltre all'allenamento della flessibilità e a quello aerobico, vi è una terza modalità di esercizio con uno straordinario significato sia per la salute che per l'efficienza fisica. E' l'allenamento della forza. Il concetto è molto semplice. Dobbiamo eseguire i movimenti elementari – o semplici combinazioni di questi ultimi – “contro” una resistenza. Facciamo subito una prova. Sempre partendo da seduti posizioniamo i piedi distanti fra loro

all'incirca quanto sono larghe le nostre spalle e teniamoli ben fermi al suolo sotto le ginocchia. Anche queste ultime le dobbiamo tenere ben ferme, impedendo che si aprano verso l'esterno o si chiudano verso l'interno. Teniamo la schiena ben dritta ed inclinata in avanti quanto basta e, lentamente, proviamo ad alzarci in piedi. Se ci accorgiamo di non essere in grado di fare il movimento lentamente e uniformemente (senza scatti o slanci) fermiamoci subito e rimettiamoci seduti. Vedremo fra un attimo come aggirare l'ostacolo. Se invece eseguiamo l'esercizio senza problemi, una volta in piedi torniamo seduti molto lentamente, facendo a ritroso ciò che abbiamo fatto per alzarci. E poi di nuovo, senza interruzione, fino a sentire le cosce un po' affaticate. Ci fermiamo. Abbiamo appena fatto un allenamento per rinforzare le nostre gambe. Domani o dopodomani forse saranno indolenzite. E' un ottimo segno: il segno che sta succedendo qualcosa. Quando l'indolenzimento sarà scomparso, dopo un paio di giorni, quei muscoli saranno diventati più forti. E potremo svolgere un altro allenamento della forza per quei muscoli. Ma ora ritorniamo al caso in cui l'esercizio era troppo intenso per noi. Allora spostiamo la sedia e mettiamola di fronte ad una porta aperta, vista di taglio. Mettiamo ciascun piede esternamente a ciascun lato della porta e ciascuna mano su una maniglia. Ora proviamo ad alzarci lentamente, aiutandoci con le braccia. Se ancora l'esercizio fosse troppo intenso per noi, niente paura. Sempre con la sedia posizionata come prima rispetto alla porta, e sempre con le mani sulle maniglie, ma questa volta partendo da in piedi, pieghiamo le ginocchia solo un po' e poi ritorniamo ritti. Ma attenzione: ricordiamoci che il movimento deve essere lento e uniforme. Bene. Ora facciamo qualcosa per le braccia e il busto. Ci mettiamo di fronte ad una parete, proprio attaccati. Poi facciamo un passo indietro e appoggiamo le mani sul muro facendo in modo che siano distanti fra loro quanto è necessario per avere ciascuna mano "sotto" al rispettivo gomito. Ora, tenendo la schiena dritta e ferma, soprattutto nella parte lombare (aiuta molto in questo tenere i glutei contratti), pieghiamo lentamente le braccia fino a toccare il muro con la punta del naso, o quasi. E poi ancora, fino a provare un po' di affaticamento. Concentriamoci sulla percezione dei muscoli che si contraggono lentamente e cerchiamo di fare in modo che il nostro movimento sia il più possibile uniforme, senza scatti. Bene, finito. Dobbiamo considerare ancora un gruppo muscolare, importantissimo, gli addominali. Ma a quelli pensiamo domattina, prima di scendere dal letto. Da supini, ovvero sdraiati sul dorso, dovremo semplicemente premere la parte lombare della colonna vertebrale verso il basso, contraendo gli addominali. Sempre lentamente, sempre di seguito, una ripetizione dopo l'altra. Quando incominceremo a sentire gli addominali un po' stanchi o indolenziti, ci alziamo e iniziamo la giornata. Con forza, ed è proprio il caso di dirlo. Ancora una volta, l'allenamento di braccia, busto, gambe e addominali è durato complessivamente non più di cinque minuti.

## **Uno sguardo d'insieme**

Abbiamo mosso semplicemente le nostre articolazioni, e quello è stato il primo passo. Ricordiamolo. Una modalità di esercizio che non costa alcuno sforzo, dura poco e può essere fatta sempre. Tutti i giorni. Soprattutto in quei giorni in cui non abbiamo voglia di muoverci di più. Poi abbiamo visto che l'ampiezza dei movimenti può essere allenata e così facendo si allena un po' anche la forza. È una modalità di allenamento che si chiama allenamento della flessibilità. Ci migliora, migliora le nostre capacità di movimento e la salute delle nostre articolazioni. Possiamo farlo tre volte alla settimana, ma anche una volta o tutti i giorni. A seconda del tempo e della voglia. Poi abbiamo visto l'allenamento aerobico. L'ideale sarebbe farlo spesso e con durate di una decina di minuti, anche più volte in una giornata. Comunque: molto meglio cinque minuti che niente. Infine, abbiamo conosciuto una terza modalità di allenamento, in cui i nostri movimenti elementari (o

semplici combinazioni di questi) vengono fatti contro una resistenza. Si chiama allenamento della forza. E' importantissimo. Se facciamo gli esercizi per gli addominali una mattina sì ed una no e quelli per la parte superiore ed inferiore del corpo un paio di volte alla settimana siamo senz'altro sulla buona strada. Ottima strada. Basta una serie di ripetizioni per ogni gruppo muscolare. La cosa importante è liberarsi dagli schemi, dai doveri, dalle imposizioni che ci diamo o che ci vengono date. Il movimento è nostro, esclusivamente nostro. Facciamolo se, quando e quanto vogliamo. Se si sta fermi un po' di tempo non bisogna sentirsi in colpa. Ma non pensiamo di non fare quei cinque minuti al giorno perché tanto è inutile. Non è vero.

Ora facciamo mente locale su noi stessi. Quanto descritto fin qui può essere fatto praticamente da tutti. Se si sono capiti i concetti, anche chi ha gravi limitazioni può accedere a questi programmi, adattandoli al caso. L'importante è fare quello che si può. Se per esempio non si ha l'uso delle gambe, si può fare l'allenamento della flessibilità, l'allenamento aerobico e quello della forza utilizzando la parte superiore del corpo. Quasi ogni caso ha la sua soluzione. Ed è importante che siamo noi stessi a trovarla. Seguendo poche regole: la gradualità, l'evitare i fastidi, l'evitare l'affanno. Ora che sappiamo cosa sono l'allenamento della flessibilità, l'allenamento aerobico e quello della forza, consideriamo questo: che sono i tre pilastri fondamentali di ogni allenamento, sia finalizzato ad avere più salute ed energia nella vita di tutti i giorni, sia per affrontare al meglio una qualunque attività sportiva, di qualsiasi livello. Le poche cose che abbiamo visto contengono l'essenza di queste tre modalità. Possiamo limitarci a questo ed aver già fatto un grande salto di qualità rispetto alla vita sedentaria, oppure possiamo sviluppare queste tre modalità ed averne tutti i benefici possibili. Ma prima di analizzare alcuni sviluppi, consideriamo due importanti casi particolari, gli anziani ed i bambini.

### **Anziani: allenare anche l'equilibrio**

Quando si è anziani? Non esiste un confine anagrafico: un ottantenne che si allena regolarmente può essere più forte, più agile e più resistente di un sedentario con venti anni di meno. Ora, qui, consideriamo anziana una persona che, superati i sessanta anni e senza particolari patologie, ha seri problemi di movimento. Fatica a salire le scale, è insicura nell'equilibrio ed ha timore a svolgere i normali compiti giornalieri, come uscire di casa per fare la spesa o salire sull'autobus. Per una persona in queste condizioni i suggerimenti visti prima sono ideali. Ma è utile aggiungere anche degli esercizi che migliorano l'equilibrio. Lo sappiamo: una caduta può essere un evento molto serio per un'anziano, e con conseguenze anche letali. Per prevenirle, ed in generale per muoversi con maggiore sicurezza, occorrono soprattutto due cose: forza ed equilibrio. Vediamo come fare. Posizioniamoci rispetto ad una porta aperta come abbiamo visto prima, ma senza sedia. Teniamo una mano su una maniglia e l'altra sull'altra. Ora, solleviamo leggermente il piede sinistro da terra e pieghiamo leggermente la gamba destra. Sempre lentamente, come al solito. Poi ritorniamo nella posizione di partenza ed eseguiamo l'esercizio con l'altra gamba. Facendo questo teniamo sempre le mani sulle maniglie; è la nostra sicurezza, ciò che ci permette di esercitarci senza timore e senza incidenti. Ma cerchiamo di fare in modo che la pressione delle mani sia lieve: solo se perdiamo un po' l'equilibrio ci teniamo più forte. Tutto qua. All'inizio facciamo solo poche ripetizioni. Poi, col passare dei giorni, proviamo ad aumentare l'intensità dell'esercizio, accentuando un poco il piegamento della gamba e la durata dell'intero esercizio, arrivando ad un paio di minuti, alternando sempre una gamba e l'altra. Infine, dopo aver preso ormai una buona confidenza, facciamo lo stesso esercizio ad occhi chiusi. Le maniglie sono sempre nelle nostre mani, ma ogni altro riferimento è scomparso. Se non quelli che arrivano dal nostro piede appoggiato a terra e dal nostro corpo, che compie automaticamente piccoli

movimenti continui di “aggiustamento”. Cerchiamo giorno dopo giorno di renderli minimi, facciamo in modo che il nostro piccolo piegamento sia sempre più fluido, più stabile, più armonioso. E' un piccolo viaggio interiore, ricco di scoperte e di benefici.

### **Bambini: almeno un'ora al giorno**

A differenza di quanto fatto finora, non verranno dati qui suggerimenti sugli esercizi che i bambini dovrebbero fare. E quanto segue non è scritto per loro, ma per chi li educa e chi si prende cura di loro: genitori, insegnanti, allenatori. Il dato che dobbiamo tenere a mente è l'indicazione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sulla quantità minima – attenzione: minima - di esercizio fisico consigliato per bambini e giovani sotto i 17 anni al fine di costruire le basi della loro futura salute. Questa quantità minima è di almeno un'ora al giorno con un'intensità che va da moderata a vigorosa. Come sempre, è raccomandabile la gradualità. Ovvero iniziare con poco e progressivamente incrementare l'intensità e la durata dell'allenamento. Non è importante il tipo di attività o di sport; l'importante è che tali attività prevedano le tre componenti che abbiamo imparato a conoscere. Ovvero è importante che i bambini facciano attività aerobica ed esercizi per la flessibilità e la forza. Soprattutto è fondamentale che l'attività fisica, gioco o sport che sia, sia divertente per i bambini e che incontri i loro sogni e le loro aspettative, non quelle degli adulti che interagiscono con loro. Teniamo i bambini lontani da quelle frustrazioni che un domani terranno lontani loro dall'attività fisica, ovvero, purtroppo, lontani dalla più importante opportunità di salute concessa ad ogni persona. E ricordiamoci che sono pochissimi quelli che possono emergere come campioni nello sport agonistico moderno. Parimenti, non sottovalutiamo la necessità assoluta che tutti i bambini si muovano almeno un'ora al giorno. Riflettiamo un attimo su questo. E' subito chiaro che l'impegno di due o tre ore settimanali che offrono tipicamente le società sportive ai bambini meno talentuosi – che poi sono quelli che naturalmente si muovono di meno e che di conseguenza avrebbero più bisogno di movimento - sono insufficienti. Possono essere integrate però da altre due ore a scuola, se e quando vengono fatte. Ma non si raggiungono ancora le sette ore settimanali minime richieste. Un tempo i bambini andavano a giocare in cortile, ed erano giochi che li coinvolgevano fisicamente; ora è più difficile, i video games non sono la stessa cosa. Occorre quindi cercare nuove strade. Consapevoli che anche uno spazio ristretto quale un appartamento è più che sufficiente per svolgere un'ottima attività fisica. Per esempio, saltare la corda è un esercizio adattissimo per i bambini, e non richiede altro che un metro quadro di spazio libero, nient'altro. Teniamolo presente.

### **Verso programmi più impegnativi**

E' stato ripetuto più volte. E' infinitamente meglio fare poco – addirittura molto poco - che non fare nulla. E' anche molto meglio fare poco regolarmente che fare tanto sporadicamente. Tuttavia è senz'altro vero che aumentando la durata (quanto tempo dedichiamo ad ogni allenamento), la frequenza (quante volte ci alleniamo alla settimana) e l'intensità (quanto sono faticosi i nostri esercizi) i benefici aumentano. Aumentano per la salute, ed aumentano per l'efficienza fisica. Attenzione però, ci sono dei limiti. Se siamo intenzionati ad avvicinarci a programmi di attività più impegnativi, è indispensabile imparare a conoscere quei limiti. Ovvero i limiti entro i quali i nostri allenamenti possano garantire la massima sicurezza, oltre che la massima efficacia. Ebbene, non sono molte le cose che dobbiamo imparare al riguardo. Come prima cosa facciamo l'inventario dei nostri strumenti di lavoro. Noi stessi, innanzi tutto. Poi: tre modalità di allenamento (aerobico, della forza e della flessibilità) e tre variabili che caratterizzano ogni allenamento: l'intensità, la durata e la frequenza settimanale. Questi sette elementi sono interdipendenti; occorre



imparare a trovare e gestire la combinazione migliore, quella più adatta a ciascuno di noi. Per quanto riguarda l'allenamento della flessibilità non ci sono problemi: basta attenersi al principio di muoversi lentamente e non sentire dolore, ricercando per ogni articolazione le massime possibilità di escursione. Per il resto, possiamo utilizzare questa modalità di esercizio anche tutti i giorni e più volte al giorno, facendolo durare quanto vogliamo. Consideriamo invece più attentamente le altre due tipologie di allenamento. L'allenamento aerobico e quello della forza. La variabile che determina tutto, compresa la differenza essenziale fra una tipologia di allenamento e l'altra, si chiama intensità. Impariamo a conoscerla meglio. Abbiamo visto precedentemente che un qualunque esercizio che ci permetta di mantenere una conversazione, è un esercizio aerobico. Aggiungiamo ora che un esercizio aerobico può essere protratto nel tempo indefinitamente. Questo vuol dire che mantenendo l'intensità dell'esercizio sotto una determinata soglia, i muscoli non si affaticano. Ovvero non vanno incontro a quella condizione transitoria in cui non funzionano più o non funzionano più come prima. Perché esiste questa soglia di intensità? Perché i nostri muscoli sono come un motore ibrido. In una modalità si ha poca potenza ma grande autonomia e nell'altra grande potenza e poca autonomia. La soglia è come un commutatore, si passa da una modalità all'altra. Ma, a differenza delle automobili, per i nostri muscoli sono possibili anche le vie di mezzo, modalità in cui entrambi i sistemi sono coinvolti. Si avrà allora una prestazione caratterizzata da un grado di autonomia e potenza proporzionale al coinvolgimento dei rispettivi sistemi. Ma torniamo al nostro limite, a quello in cui mantenere una conversazione diventa difficile. Perché lo diventa? Perché il nostro respiro si è fatto troppo frequente per permetterci di parlare normalmente. Bene, ricordiamocelo. Quello è il limite superiore dell'allenamento aerobico. Sotto quel limite l'esercizio può durare molto. Siamo nel regno delle intensità leggere o moderate. Ideali per allenare tutto il nostro sistema cardiovascolare, ma anche per "bruciare" i grassi, per migliorare il nostro metabolismo e per tanti altri benefici ancora. Si potrebbe obiettare: anche tranquillamente seduti in poltrona è possibile mantenere una conversazione. Sicuramente; occorre quindi individuare anche un limite inferiore di intensità per il nostro esercizio aerobico. Ovvero quel limite che bisogna superare per fare effettivamente dell'attività fisica. Bene, quel limite può essere identificato nel livello di intensità che non ci permette più di cantare agevolmente. Facciamo un esempio. Stiamo lavando i piatti e cantiamo un motivetto che ci piace. Sicuramente ci stiamo muovendo – stiamo lavando i piatti - ma l'intensità è così bassa che non possiamo definirlo allenamento (ma non sottovalutiamolo: è già qualcosa, soprattutto se siamo sedentari). Dopo i piatti, siamo passati a lavare il pavimento con lo straccio. Il pavimento non è pulitissimo e siamo costretti a strofinare con un certo impegno. Non riusciamo più a cantare, ma riusciamo a parlare. Siamo nell'intervallo giusto di intensità dell' esercizio aerobico. Se l'intensità del nostro allenamento aerobico sarà più vicina al limite inferiore avremo una intensità leggera che diventa successivamente moderata e poi vigorosa (elevata) man mano che ci spostiamo verso il limite superiore. Infine, per continuare le nostre pulizie, dobbiamo alzare da terra e spostare il pesante vaso di una pianta ornamentale. Mentre lo facciamo, non riusciamo più a parlare normalmente e sentiamo i nostri muscoli affaticarsi velocemente. Certamente, se dovessimo portare quel vaso per cinque piani di scale dovremmo fare parecchie soste, perché i nostri muscoli affaticati non funzionerebbero continuativamente in modo adeguato a questo compito ed il vaso cadrebbe. L'intensità del nostro impegno muscolare ha superato il confine dell'esercizio aerobico; siamo entrati nel regno dell'allenamento della forza. Vedremo fra poco come orientarci in questo contesto. Un'ultima riflessione: è chiaro che l'intensità di un determinato esercizio è relativa a ciascun individuo. Uno stesso compito può essere di intensità elevata per una persona e di intensità leggera per un' altra. Con l'esempio di prima: è chiaro che per un giocatore della Nazionale di rugby portare un vaso per cinque piani non sarebbe un'esercizio della

stessa intensità di quella che sperimenterebbe la sua nonna nell'affrontare il medesimo compito. Quindi, ricordiamocelo: nell'allenamento il termine intensità va sempre riferito a ciascuno di noi. Ma per ciascuno, dal sedentario al campione olimpico, i limiti sono sempre gli stessi. Quello al di sopra del quale è difficile cantare, quello al di sopra del quale è difficile parlare (o gli stessi limiti misurati in altri modi più sofisticati). E non importa se per raggiungere quel limite si debba raccogliere un fiore o abbattere un albero.

## **OMS: le linee guida**

Che sia importante svolgere attività fisica per stare bene l'uomo lo sa da sempre. Quello che rappresenta la novità del nostro tempo è il dettaglio scientifico con cui oggi è possibile documentare questa verità e, conseguentemente, il dettaglio scientifico con cui è possibile definire le variabili dei programmi di allenamento e le relative linee guida. Pertanto non deve stupire che queste ultime siano promulgate anche e soprattutto da organismi medico scientifici esclusivamente deputati alla sorveglianza ed alla promozione della salute della popolazione planetaria, quali l'Organizzazione Mondiale della Sanità. Quest'ultima ha infatti recentemente (2010) pubblicato le linee guida per conseguire i massimi benefici per la salute, mediante l'attività fisica. In questo documento si considerano tre fasce d'età:

### 5 - 17 anni

Per i bambini e i giovani l'attività fisica si basa sul gioco, le competizioni, gli sport, le modalità di trasporto, lo svago, l'educazione fisica e l'esercizio strutturato, nell'ambito familiare, scolastico e societario.

In particolare si raccomanda:

- Tutti i giorni almeno 60 minuti di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa.
- Lo svolgimento di attività fisica superiore ai 60 minuti fornisce ulteriori benefici per la salute.
- La maggior parte dell'attività fisica quotidiana dovrebbe essere aerobica.
- Almeno tre volte la settimana svolgere attività per il rafforzamento di muscoli e ossa (allenamento della forza).
- Le attività da proporre a bambini e ragazzi dovrebbero assecondare e favorire il naturale sviluppo fisico, essere divertenti e svolte in condizioni di sicurezza.

### 18 - 64 anni

Per gli adulti di questa classe di età l'attività fisica si basa sulle attività di svago e del tempo libero, le modalità di trasporto (bicicletta, camminare), l'attività professionale, le faccende domestiche, il gioco, le competizioni, gli sport o l'esercizio strutturato nell'ambito quotidiano, familiare e societario.

In particolare si raccomanda:

- Almeno 150 minuti alla settimana di attività aerobica di moderata intensità o almeno 75 minuti a settimana di attività fisica intensità più elevata.
- L'attività aerobica dovrebbe essere eseguita in sessioni della durata di almeno 10 minuti.
- Per avere ulteriori benefici per la salute gli adulti dovrebbero aumentare la loro attività aerobica moderata a 300 minuti per settimana o impegnarsi in 150 minuti per settimana in attività intensità più elevata.

- Le attività di rafforzamento muscolare dovrebbero essere svolte due o più giorni alla settimana ed interessare i principali gruppi muscolari.

### Oltre 65 anni

Per gli adulti di questa classe di età l'attività fisica si basa sulle attività di svago e del tempo libero, le modalità di trasporto, l'attività professionale (se si lavora ancora), e le occupazioni domestiche.

In particolare si raccomanda:

- Almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità o almeno 75 minuti di attività vigorosa ogni settimana.
- L'attività aerobica dovrebbe essere praticata in sessioni della durata di almeno 10 minuti.
- Per avere ulteriori benefici per la salute gli over 65 anni dovrebbero aumentare la loro attività aerobica moderata a 300 minuti per settimana, o 150 minuti di attività ad intensità più elevata.
- Gli adulti di questa fascia di età dovrebbero svolgere esercizi per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute.
- Le attività di rafforzamento muscolare dovrebbero essere svolte due o più giorni alla settimana ed interessare i principali gruppi muscolari.
- Quando gli adulti di questa fascia di età non possono seguire totalmente il livello previsto raccomandato di attività fisica, a causa delle loro condizioni di salute, essi dovrebbero adottare uno stile di vita attivo adeguato alle loro capacità e condizioni.

### **Uno sguardo più approfondito**

Come si è visto, per adulti ed anziani l'OMS raccomanda circa 20 minuti di attività aerobica moderata al giorno, anche suddivisi in due parti di 10 minuti ciascuna. Oppure, aumentando l'intensità, si può scendere a durate di circa 10 minuti complessivi al giorno. Inoltre, viene suggerita anche la possibilità di combinare in vario modo durate ed intensità, tenendo presente che un minuto ad alta intensità equivale a due minuti ad intensità moderata. Per esempio, se facciamo dieci minuti al giorno di attività moderata e cinque di attività vigorosa abbiamo fatto quello che raccomanda l'OMS per stare bene. E' troppo dedicare 15 minuti al giorno alla nostra salute? Dipende. Se ogni volta che facciamo attività fisica la maggior parte del tempo se ne va in preparativi e trasferimenti (a meno che non siano questi trasferimenti stessi attività fisica), la cosa può essere assolutamente insostenibile. E' necessario uscire dallo schema che l'attività fisica richieda strutture particolari, abbigliamento particolari, occasioni particolari. Proviamo a pensare: decidiamo di andare in palestra oppure in piscina, oppure soltanto di andare a correre nel parco. Dobbiamo cambiarci per uscire, preparare una borsa con l'abbigliamento "tecnico", affrontare il traffico... Quanto ci impieghiamo? Senz'altro troppo. Troppo per essere fatto con la necessaria regolarità. E un giorno piove, un altro c'è un traffico terribile, un terzo la tuta è da lavare... tanti buoni motivi per rimandare. Ma domani i motivi sono di nuovo lì ed alla fine non ci muoviamo più. Con questo non si vuole dire che andare in palestra o in piscina o a correre o a fare qualsiasi tipo di attività fisica "strutturata" non sia un'ottima

cosa. Lo è. Ma perché non imparare – anche - a fare quello che serve senza bisogno di niente e di nessuno? Perché non integrare e sostenere quelle attività con qualcosa di più fondamentale ed accessibile? Anche quelle eventuali attività saranno affrontate molto meglio da chi ha imparato a gestire la propria preparazione fisica di base. Perché di questo si tratta. Se ogni cittadino avesse questo bagaglio culturale il salto di qualità sarebbe vertiginoso. Ognuno deve poter essere l'allenatore di se stesso. Almeno per quanto riguarda l'attività di base, la preparazione fisica di base. Quella che serve per stare bene e per affrontare al meglio ogni successivo sviluppo. Ecco, in quelli, negli sviluppi, diventa fondamentale la figura di allenatori professionisti, diventano fondamentali le strutture, diventano fondamentali le attrezzature tecniche. Non prima.

## **Allenare la forza**

I nostri muscoli possono diventare più forti e più resistenti, a qualsiasi età. Ciò ha ovviamente un grande significato negli sport. Ma anche, e forse ancora maggiore, al di fuori dello sport. Per non cadere, per non perdere minerali nelle ossa, per contrastare la depressione e per molte altre ragioni. Lo abbiamo detto: l'allenamento della forza si attua aggiungendo il fattore "resistenza" ai movimenti elementari, o a loro semplici combinazioni. Intendendo con resistenza una qualsiasi opposizione al movimento. Come per l'allenamento aerobico, e forse ancora di più, è di fondamentale importanza il parametro intensità. Consideriamolo dunque nel contesto dell'allenamento della forza. Proviamo l'esercizio, che già conosciamo, di alzarci lentamente da seduti e ritornare nella posizione di partenza. Quante volte lo possiamo fare consecutivamente senza modificare la tecnica e la velocità di esecuzione? Se non riusciamo a fare 8 ripetizioni consecutive, l'esercizio è troppo intenso per noi. E dobbiamo orientarci su qualcosa (come è stato precedentemente illustrato) che coinvolga sempre gli stessi muscoli, ma meno intensamente. Viceversa, se riusciamo a fare più di dodici ripetizioni consecutive, l'esercizio è troppo poco intenso e dobbiamo pensare ad una variante più impegnativa (per esempio eseguendolo con una sola gamba). Ciò che è stato detto per questo esempio, vale per tutti i gruppi muscolari della parte bassa (gambe, glutei) e alta (busto, braccia). Invece, ai muscoli che circondano il tratto lombare della colonna (addominali, obliqui ecc.) riserveremo un trattamento un po' diverso. Prima di parlarne esemplifichiamo il concetto della modulazione dell'intensità con un altro esercizio già descritto in precedenza. Quello che abbiamo inizialmente eseguito contro un muro piegando e distendendo le braccia. Anche qui, se riusciamo a fare più di dodici ripetizioni consecutive occorre aumentare l'intensità. Proviamo a stenderci sul tappeto o sul pavimento proni (con la pancia in basso) e le ginocchia flesse (ginocchia a contatto con il suolo, piedi sollevati). Poi, come al solito, posizioniamo le mani al suolo avendo cura che si trovino sotto i gomiti e che gomiti, mani e spalle siano su un unico piano perpendicolare al suolo. Ora, sempre lentamente, distendiamo le braccia per poi ritornare alla posizione di partenza, facendo in modo di tenere il corpo allineato (ginocchia, bacino e spalle sulla stessa linea; ricordarsi di tenere i glutei contratti). Non si ripeterà mai abbastanza: è importante che i movimenti siano lenti e continui. Almeno un paio di secondi sia nella fase ascendente che in quella discendente. Bene: riusciamo ancora a fare più di dodici ripetizioni? Se sì dobbiamo aumentare l'intensità: proviamo allora lo stesso esercizio con le gambe distese. Ora il corpo sale con una linea unica dalle spalle ai piedi. Ancora riusciamo a fare più di dodici ripetizioni lente e perfettamente controllate? Se sì, dobbiamo cercare un sistema per aumentare ancora l'intensità, per esempio mettendo i piedi su un rialzo, per esempio una sedia. Ciò che è veramente importante è comprendere il significato del termine intensità nell'allenamento della forza. Se si usa la giusta intensità, quella che ci permette di fare almeno otto e non più di dodici ripetizioni consecutive corrette, l'allenamento è efficace e sicuro. Basta fare una sola serie, ovvero una sola

sequenza continua di ripetizioni di un dato esercizio, fino all'affaticamento muscolare. E non serve fare una grande varietà di esercizi. Ne abbiamo visto uno per le gambe (i piegamenti delle gambe) ed uno per braccia e busto (i piegamenti delle braccia). E' già moltissimo. Non preoccupiamoci di fare cento esercizi. Facciamo bene questi due. Ma facciamoli. Una serie per ciascuno, due volte alla settimana. Complessivamente, al massimo, meno di cinque minuti.

### **Addominali e tratto lombare della colonna**

Ci mettiamo supini (schiena verso il basso) poi flettiamo le gambe in modo da portare i talloni il più possibile vicino al bacino, mantenendo le piante dei piedi appoggiate al suolo. Ora mettiamo le mani sulle cosce e lentamente le facciamo scorrere avvicinando alle ginocchia le punta delle dita. Lentamente, senza slanci, senza movimenti di scatto. Se le dita delle mani non arrivano alle ginocchia, nessun problema. Ciò che è importante è sentire i muscoli addominali che si contraggono. Poi, sempre lentamente, torniamo indietro e, senza fermarci, iniziamo una nuova ripetizione. Non contiamole queste ripetizioni, prendiamo come riferimento il tempo. Inizialmente una manciata di secondi vanno benissimo. Poi, gradatamente, allunghiamo il tempo in cui facciamo questo esercizio fino ad arrivare ad un minuto e mezzo. Questo è il modo ideale di allenare questi muscoli. Poi ci mettiamo in piedi, appoggiati come di consueto se abbiamo problemi di equilibrio e solleviamo dorsalmente e lentamente una gamba ed il braccio opposto, facendo in modo che fra il piede e la mano che si alzano vi sia la massima distanza possibile, come se qualcosa ci tirasse per un piede ed una mano in sensi opposti. Poi, naturalmente, la stessa cosa invertendo gli arti. E procediamo come abbiamo fatto per gli addominali: serie continue di ripetizioni fino ad arrivare, gradualmente e con il succedersi degli allenamenti, a tempi intorno ai novanta secondi. I muscoli che stanno attorno al tratto lombare della colonna sono importantissimi e vanno allenati in un modo speciale. Quello appena descritto. Se ci pensiamo, tutti questi muscoli sono la "cerniera" fra la parte alta e bassa del corpo e circondano una zona delicatissima. Se questa cerniera è debole, la parte bassa della schiena è in pericolo; per prevenire e curare le lombalgie occorre rinforzare questi muscoli. E per tanti altri motivi ancora.

### **Trovare le motivazioni**

Per il sedentario, sapere che l'attività fisica fa bene è come per il fumatore leggere sul pacchetto di sigarette che il fumo uccide. Inoltre vi è anche chi, a buon diritto, rivendica la libertà di non curarsi affatto della propria salute oppure semplicemente disdegna l'efficienza fisica. Tutte posizioni rispettabilissime, che tuttavia sono più caratteristiche di chi in fondo sta bene o sta ancora bene piuttosto che di chi vive nel dramma delle conseguenze di scelte sbagliate. Sicuramente la maggior parte dei fumatori che hanno il cancro ai polmoni pensa con rimpianto agli avvisi ignorati. E chi non è più autosufficiente perché gravemente limitato nei movimenti pensa forse con minore snobismo all'attività fisica ed all'esercizio fisico. In ogni caso, il discorso cambia radicalmente quando si parla di bambini e giovani. Per loro, almeno per loro, appare ragionevole un approccio educativo. Ovvero un approccio che fornisca gli strumenti adeguati, lasciando poi al futuro cittadino la libertà di usarli come crede. Così, la società civile ha ritenuto che tutti avessero il diritto ed il dovere di imparare a leggere e a scrivere, istituendo perciò l'obbligatorietà scolastica. Per l'attività fisica il concetto dovrebbe essere analogo. Ma non sempre è così. Quanti sono i ragazzi che escono dalla scuola dell'obbligo avendo le idee chiare su cosa

sia e come si faccia l'allenamento aerobico, l'allenamento della forza e l'allenamento della flessibilità? Certo, molti di loro a scuola avranno fatto movimento, oppure avranno praticato degli sport. Ma non è la stessa cosa: quelle sono esperienze destinate ad esaurirsi, con l'esaurirsi delle occasioni e col passare degli anni. Quanti di loro usciranno dalla Scuola dell'obbligo avendo consapevolezza delle possibilità di movimento del proprio corpo? Quanti di loro avranno consapevolezza dei movimenti elementari, avendoli provati e studiati, esattamente come si fa con le lettere dell'alfabeto? Quanti avranno gli strumenti per costruire e poi mantenere la propria salute ed efficienza fisica, anche quando non ci sarà più una palestra, quando non ci saranno più i compagni, quando non ci saranno più gli attrezzi, quando non ci sarà più un insegnante, quando – e prima o poi quel momento arriva per tutti – non vi sarà altro a disposizione che se stessi e le proprie conoscenze? Una risposta a questi interrogativi, autorevolissima e sicuramente non di parte, viene dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, che denuncia un grave impoverimento dei programmi di educazione fisica nella scuola e tramite la scuola. E questo è un fenomeno mondiale, generalizzato. Perché succede questo? Il termine "impoverimento" è impressionante. In quanto riferisce di un regresso, proprio mentre le conoscenze sui benefici dell'attività fisica hanno avuto ed hanno un progresso straordinario. Le cause possono essere molteplici, ma forse il denominatore comune è il prezzo che stiamo pagando, in tutti i campi, all'apparire, al competere, al primeggiare. L'educazione fisica non è giocare a basket o correre i cento metri o andare in piscina. Una scuola che vince i campionati scolastici o che annovera fra i suoi studenti dei piccoli grandi campioni non necessariamente è una scuola in cui i programmi di educazione fisica siano davvero tali. Educativi, formativi, per tutti. Se si guarda al risultato, ovvero allo sport strutturato o addirittura al successo sportivo, si fa un errore terribile. Di prospettiva, culturale, educativo e tecnico. Si fa l'errore di non considerare le premesse, le basi. La preparazione fisica è fondamentale in tutti gli sport, in tutte le attività. Ed è fondamentale per stare bene. Quella, la preparazione fisica, dovrebbe essere la materia fondamentale dell'educazione fisica scolastica. E quella, sempre quella, dovrebbe accompagnarci poi in tutte le successive fasi dell'esistenza. Perché ci aiuta se il nostro obiettivo è quello di giocare una volta alla settimana a tennis o a calcetto senza inconvenienti. Ci aiuta se i nostri passatempo sono il giardinaggio o la vela o l'escursionismo in montagna. Ci aiuta se vogliamo sciare bene e in sicurezza, o avere semplicemente più energia per le attività di tutti i giorni. E se le nostre passioni sono la collezione di francobolli o la lettura o l'ascoltare musica, benissimo. Ci farà senz'altro piacere poter uscire di casa senza problemi per cercare i francobolli o i libri o i dischi anche quando saremo molto anziani. Ricordiamoci questo: solo la preparazione fisica è perfettamente adatta a ciascuno di noi. Possiamo trovare piacere e divertimento anche solo a prepararci fisicamente. Ma sicuramente troveremo piacere e divertimento nel fare tutto ciò che ci era precluso senza la preparazione fisica. O che facevamo a rischio di infortuni, o convivendo con dolori e stanchezza. Proviamo a pensarci. Forse, in tutto ciò, troveremo qualche spunto per motivarci nella giusta direzione.

