

L'angolo del fitness

INTRAPRENDERE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO (PRIMA PARTE)

di Vittorio Baldini

Si è deciso di iniziare un programma di allenamento. Magari non si è più giovani, magari non si è più fisicamente attivi da molti anni o forse non lo si è stati mai. Cosa conviene fare o cosa è possibile fare? Innanzi tutto, alcune riflessioni. La prima, che siamo costruiti per il movimento. Che siamo il frutto di milioni di anni in cui il movimento – un movimento sempre più efficiente – è stato uno degli obiettivi evolutivi più importanti in assoluto in tutto il regno animale. Pertanto, tutti i nostri organi e tutti i nostri apparati sono modellati per esso e su di esso. Anche se siamo irrigiditi, in sovrappeso, affaticati, depressi, anche se la nostra vita sedentaria è costellata di cattive abitudini – bere, fumare, abusare di farmaci o droghe – ebbene, anche se siamo in queste condizioni tutto dentro di noi è pronto, e lo è appunto da milioni di anni, per il movimento. La seconda riflessione riguarda il tempo a disposizione. Quando non si trova il tempo durante la giornata per fare quel minimo di attività fisica necessaria e sufficiente a stare bene, significa che si ha bisogno di una scusa. Una scusa per non fare; una scusa perché non si ha voglia di fare. Basta essere onesti con se stessi: essere sedentari è una scelta rispettabilissima, come lo è quella di lasciarsi morire pur avendo una malattia facilmente curabile. Oppure, e questo è l'altro caso tipico, non si trova il tempo perché si crede che fare attività fisica significhi necessariamente andare in una palestra o comunque fare dei corsi o delle attività organizzate in luoghi speciali. Se si è convinti di questo allora sì: può essere vero che in molti casi il tempo sia ti-

ranno. Ma questa è per l'appunto una credenza, e del tutto ingiustificata, come vedremo. La terza e ultima riflessione che conviene far precedere all'inizio della nostra nuova vita – perché di questo si tratta, una vita nuova e incomparabilmente migliore – riguarda l'età. Ebbene: non esiste un'età così avanzata da precludere questa svolta. Finché si respira e finché si è in grado di muovere gli arti – anche non tutti, anche parzialmente – il movimento può e deve essere parte della nostra vita. Dunque, abbiamo deciso di iniziare. Dobbiamo fare una visita medica? La cultura sedentaria della nostra società ha associato – ma ciò è vero solo in alcuni Paesi – l'attività fisica ad una visita medica preliminare per accertare l'“idoneità”. La realtà delle cose è di segno diametralmente opposto. La visita medica, caso mai, dovrebbe accertare l'“idoneità” (del tutto improbabile) di una persona alla vita sedentaria. I rischi connessi ad un'attività regolare e moderata – e soprattutto intrapresa con gradualità – sono infatti praticamente inesistenti e non giustificano certamente alcuna visita “ad hoc”. In ogni caso, è buona norma farsi vedere dal proprio medico, in assenza di particolari problemi, almeno una volta all'anno. Approfittiamo di quell'occasione per comunicargli la nostra scelta; se è un bravo medico, ne sarà entusiasta. Sempre nel caso, e questa dovrebbe essere la norma, che non sia già stato lui a raccomandarsi con noi in questo senso. Bene, iniziamo. Non sappiamo nulla di scienza dell'allenamento, non abbiamo mai fatto sport: benissimo; in un certo senso, siamo nelle condizioni migliori. Per cosa? Per

esplorare le nostre possibilità articolari, per esempio. Ci siamo appena svegliati, siamo ancora coricati nel letto. Proviamo a muovere, una o due per volta, lentamente e dolcemente le nostre articolazioni principali: caviglie, ginocchia, spalle ecc. in tutti i modi possibili. Alcune, forse, produrranno “scricchiolii”. Nessun problema: l'unica cosa a cui dobbiamo stare attenti è il dolore. Se un determinato movimento provoca dolore, limitiamolo. Ovvero eseguiamolo con minore ampiezza o ancora più lentamente oppure evitiamolo del tutto. Nient'altro. Quanto ci abbiamo impiegato? Cinque minuti al massimo. E' stata la nostra prima seduta di allenamento. Che ci porta ad una considerazione importante: qualunque movimento facciamo nella nostra vita, semplice o estremamente complesso, non potrà essere altro che una combinazione dei movimenti elementari delle nostre articolazioni. Muoverle come abbiamo fatto aiuta a tenerle efficienti. E' il primo passo quindi verso movimenti efficienti. E' una constatazione semplice, ma ricordiamola. E se questa sperimentazione delle possibilità articolari viene fatta in una breve pausa di lavoro o di studio anziché appena sveglio? Va benissimo: non esiste un momento privilegiato della giornata, basta farlo. Cinque minuti. Andiamo avanti con le esplorazioni e gli esperimenti. E' difficile che, durante la giornata, non vi sia occasione di camminare. Se proprio non c'è creiamola, dedicandovi, di nuovo, solo cinque minuti. Camminiamo dunque e ascoltiamo, ancora una volta, i segnali che arrivano alla nostra percezione. Iniziamo camminando lenta-

mente. Sentiamo dolore? Se si fermiamo: il dolore è un segnale di allerta che non sbaglia mai. E mai, nemmeno (o tanto meno) nel caso di sportivi di altissimo livello, si dovrebbe insistere in un movimento che provoca dolore. Ma ammettiamo di non sentire dolore e proviamo ad aumentare di poco il ritmo e l'ampiezza dei nostri passi. Sentiamo il nostro cuore che batte appena un po' più veloce e il nostro respiro che, impercettibilmente, diventa più frequente. Concentriamoci su queste sensazioni. Perché il respiro è più frequente? Perché il cuore batte più veloce? Perché stiamo consumando più ossigeno di quello che serve al normale sostentamento a riposo: stiamo cioè "bruciando" molecole ricche di energia (zuccheri, grassi, proteine) per produrre energia meccanica.

Perché il cuore batte più veloce? Perché il sangue trasporta l'ossigeno alle cellule muscolari, che ne richiedono un po' di più del normale. Frequenza respiratoria e cardiaca sono due segni evidenti di un universo di cambiamenti che sono in atto e che lasceranno un segno positivo nel nostro organismo: stiamo allenando il nostro sistema di trasformazione energetica, stiamo facendo allenamento aerobico. Il primo giorno di allenamento si conclude così. Dieci minuti in tutto, suddivisi in due momenti di cinque minuti ciascuno. Il secondo giorno e poi il terzo e i successivi per circa un mese non cambiamo di molto questo schema, solo cerchiamo di ampliare ogni volta un po' le nostre esperienze. Muovendo liberamente e senza sforzo (e tanto meno dolore) le nostre articolazioni chiediamoci se le stiamo muovendo in tutti i modi possibili. Prendiamo le braccia, per esempio. Senz'altro abbiamo pensato di avvicinarle



e allontanarle in tutti i modi dal corpo. Abbiamo anche pensato di ruotarle rispetto al loro asse longitudinale, in un senso e nell'altro? O di fare ciò in differenti condizioni, quali le braccia in alto o le braccia in fuori? Abbiamo imparato quali sono i nostri punti deboli, le nostre limitazioni articolari, le condizioni che provocano dolore? Bene. Avremo di certo anche fatto una constatazione: in certi casi a limitare l'escursione articolare è qualcosa di ben definito e insuperabile. Per esempio nel caso dell'estensione dell'avambraccio rispetto al braccio. In altri, per esempio nel caso della flessione della gamba sul busto, ci accorgiamo che il confine non è così netto e che è possibile, pur a costo di sentire una certa tensione, flettere la gamba ancora un po' di più. "Sentiamo", facilmente, che in un caso è la conformazione delle ossa a porre il limite, nell'altro invece è il mu-

scolo che, se "stirato" più o meno, ci consente una maggiore o minore escursione del movimento. Impariamo a riconoscere questa sensazione di tensione, impariamo a mantenere la posizione un poco prima della soglia in cui tale tensione diventa fastidiosa o dolorosa: stiamo imparando un'altra importante modalità di allenamento, lo *stretching*. A cosa serve lo "stretching"? Alla salute dei nostri muscoli, a mantenerli elastici ed efficienti. E' difficile spiegare il perché, ma non ce ne preoccupiamo troppo; abbiamo un esempio formidabile sotto gli occhi. L'esempio di un essere vivente che non subisce condizionamenti culturali e che quindi si comporta in base a dettami rigorosamente naturali e funzionali. Un animale dalle capacità motorie meravigliose e ineguagliabili, un vero specialista del movimento: il gatto domestico. Lui fa lo *stretching*; prendiamo esempio e facciamo senz'altro anche noi. (*continua*)



Arianna Ciucci (foto V. Biffani)