Come mettersi in forma in casa propria

Con pochi attrezzi, da usare correttamente. Per cominciare, obiettivi ben definiti e buona volontà

MILANO - I dubbi sono tanti per chi, alle prime armi, vuole di punto in bianco allestire una "palestra" in casa. Ci si può rimettere in forma con l'attività fisica tra le mura domestiche? È meglio affidarsi a un personal trainer? Bisogna acquistare tanti attrezzi e spendere una fortuna? Quanto spazio serve? Le risposte sono nell'ordine: sì, certamente, no, poco. «L'attrezzatura per l'home fitness è costituita prima di tutto dal nostro corpo — esordisce Luciano Bolognini, docente di educazione fisica, tecnico specialista di atletica con numerose esperienze nel calcio e nel basket d'alto livello —. Il resto è facilmente reperibile: due manubri con differenti pesi e, per l'allenamento cardiovascolare, si può partire dallo step, non troppo costoso, fino a dotarsi di attrezzi progressivamente più cari quali la bici da camera (bike) e il tapis roulant. Per gli inesperti, i bilancieri e super-attrezzi "tutto fare" costosissimi, possono essere rischiosi, perché richiedono un perfetto controllo dei movimenti e una conoscenza della progressione dei carichi posseduta solo da chi abitualmente lavora in sala pesi».

Home fitness

OBIETTIVI - È bene sapere poi che l'home fitness comporta impegno fisico e mentale. «Oltre il 50% delle persone che iniziano un programma fitness, che sia domestico o in una palestra, lo interrompe o comunque non lo svolge con regolarità — avverte Frédéric Peroni Ranchet, medico sportivo, direttore sanitario dell'ambulatorio di Medicina dello Sport di Saronno —. Per ridurre il rischio di abbandono è perciò indispensabile identificare gli obiettivi - siano essi la tonificazione o la resistenza, la forza o il dimagrimento - in funzione dello stato di forma da cui si parte». «Autovalutazione e autoprogrammazione di un allenamento corretto sono impossibili per chi è principiante: è fondamentale affidarsi, almeno per le prime quattro o cinque sedute, ad un personal trainer che, dopo appositi test di valutazione, suggerirà il training idoneo agli obiettivi — prosegue Peroni Ranchet —. Sentirsi in forma presuppone un apparato cardiovascolare efficiente, una massa grassa nei limiti di norma, un apparato muscolare con livelli di forza e resistenza accettabili e una mobilità articolare adeguata, ma per ottenere tutto ciò non basta applicarsi in una serie di esercizi: serve uno stile di vita corretto che si basi sulla giusta quantità di moto, su una alimentazione equilibrata, che abolisca il fumo, riduca l'alcol, che preveda un numero adeguato di ore di sonno e, infine, che riesca a tenere sotto controllo gli stress quotidiani. Essere "fit", in forma, è una scelta di vita, non solo una scelta di attrezzi e di esercizi».

REGOLE - Veniamo alle regole per un corretto allenamento, utilizzando eventualmente gli attrezzi. «In casa, soprattutto per motivi di spazio, si preferiscono movimenti "segmentari", — dice Bolognini — che localizzano l'azione su specifici distretti corporei, ma è bene, comunque, optare per esercizi che coinvolgano il maggior numero possibile di gruppi muscolari». In linea di massima, il programma di lavoro per chi vuole ritrovare o mantenere la forma lavorando in casa, potendo dedicare alla propria home fitness circa 40/50 minuti a giorni alterni, deve

comprendere tre fasi ben distinte: riscaldamento, parte centrale dedicata alla tonificazione, defaticamento. Nel caso si voglia equamente esercitare resistenza, forza e flessibilità, la suddivisione temporale del lavoro sarà 10 minuti di riscaldamento, 20 minuti di tonificazione con esercizi a corpo libero o con manubri (come quelli descritti nella parte in basso della pagina), e 10 minuti minuti di defaticamento.

GLI ESERCIZI - «La fase di riscaldamento — spiega Luciano Bolognini — si deve svolgere con attività aerobiche: si può correre sul posto, pedalare sulla bike, correre sul tapis roulant, salire e scendere dallo step. L'impegno deve essere progressivo e medio: per intenderci, quello che permette di parlare con un compagno, ma non di cantare. Per il defaticamento, si possono eseguire esercizi di stretching, ma solo se si conosce la tecnica corretta: decomprimono la zona lombare, allungano la muscolatura dorsale e posteriore della coscia. Se non si è "esperti", si potranno usare bike, step o tapis roulant, ma a un'andatura molto più tranquilla». Se l'obiettivo è il dimagrimento ai 10 minuti di riscaldamento se ne dovranno aggiungere almeno altri 20 da eseguire su tapis, bike o step, ai quali seguiranno i 10 minuti di tonificazione e i 10 minuti di defaticamento finali. «È bene — conclude Bolognini — concentrarsi sul proprio corpo senza farsi distrarre da cellulari, pc, televisione, e ricordarsi che l'esercizio fisico per essere efficace non deve essere per forza "doloroso", soprattutto se si è principianti».

Mabel Bocchi
16 aprile 2012 | 14:57
© RIPRODUZIONE RISERVATA

www.corriere.it

http://www.corriere.it/salute/cardiologia/12_aprile_16/fitness_casa_bocchi_0cec2d16-8565-11e1-8bd9-25a08dbe0046.shtml

http://goo.gl/Cg1qN