

SALTARE SUL TRAMPOLINO, CAMMINARE SULLA TRAVE E OSCILLARE APPESA ALLE PARALLELE È PRIMA DI TUTTO UNA SFIDA CON TE STESSA, CHE REGALA EMOZIONI FORTI E AIUTA A RIMETTERSI IN GIOCO

L'importante è apprendere i diversi movimenti gradualmente, senza fretta» spiega l'esperta. «E se le prime volte ti dovesse capitare di cadere, per esempio dalla trave d'equilibrio o dalle parallele, non corri pericoli. Appositi materassini in gommapiuma ti permettono di atterrare sempre in maniera soft senza rischiare di farti male».

TONIFICHI I MUSCOLI E RAFFORZI LE OSSA

L'allenamento della ginnastica artistica è completo. A poco a poco, ne beneficia tutta la massa muscolare che si rinforza. «Nei salti, nei volteggi e nelle spinte si scolpiscono soprattutto i muscoli di gambe, cosce e glutei, che con l'avanzare degli anni tendono a essere meno tonici ed elastici» spiega l'istruttrice Vania Vescovo. «Nelle ruote e nelle ribaltate, invece, lavori in particolare sulle braccia e sui muscoli dorsali» aggiunge l'esperta. Allenandoti regolarmente combatti la fragilità delle articolazioni, tipica delle persone che hanno una certa età. E puoi anche ridurre il rischio di eventuali fratture, prevenendo l'osteoporosi.

DIVENTI PIÙ AGILE

La ginnastica artistica è perfetta anche per chi sta seduta tutto il giorno alla scrivania, con la schiena e le spalle curve, e tende ad accumulare tensioni e rigidità nella zona superiore del corpo. «Quando esegui le diverse figure a corpo libero o ti alleni alla trave, devi focalizzarti sul baricentro e sulla distribuzione del peso per mantenere l'equilibrio. E, così, quasi senza accorgertene, lavori sulla postura, che con gli anni diventa inevitabilmente più chiusa» spiega l'esperta. «L'importante è mantenere sempre contratta la zona del "core", compresi gli addominali. In questo modo rinforzi anche le spalle, rendi la schiena più forte e flessibile e puoi usare al meglio i muscoli e le articolazioni anche nei movimenti quotidiani, evitando piccoli infortuni.

UNA DONNA RACCONTA

«SULLE TRAVI E LE PARALLELE SONO DIVENTATA PIÙ FORTE E PIÙ SICURA»

«Cercavo un'attività fisica che mi facesse divertire e mantenere in forma, ma non avevo voglia di seguire un corso di fitness in palestra» dice Elisa Trevisan, 42 anni. «Poi ho iscritto mia figlia di 8 anni a un corso di ginnastica artistica. Poco dopo ho saputo che proponevano anche sessioni per adulti alle prime armi. Mi sono incuriosita e ho deciso di provare. Oggi non riesco più a farne a meno. Cimentarmi con la ruota, la ribaltata, la trave mi fa sentire bene non solo dal punto di vista fisico ma anche emotivo, perché è un ottimo modo per sfogare le tensioni e lo stress. Dopo la lezione torno a casa carica e piena di energia. Le prime volte avevo paura di sbagliare, mi vergognavo di cadere e di essere giudicata. Poi, grazie anche al sostegno delle compagne di corso, ho capito che bisogna osare e fidarsi delle proprie capacità. Avere grinta e determinazione è fondamentale, nello sport come nella vita. Ognuna di noi sa quali sono i propri limiti, ma con allenamento e costanza è facile superarli. La ginnastica artistica mi ha insegnato a non avere incertezze, ma anche a fermarmi quando l'impresa è troppo ardua».

ALLENI L'AUTOSTIMA

Ma non è tutto. Questo sport è ideale anche per chi vuole imparare a superare i suoi limiti. «A una certa età, saltare sul trampolino, camminare sulla trave o oscillare appesa alle parallele è una sfida prima di tutto con te stessa, che regala emozioni forti e aiuta a rimettersi in gioco. Insegna ad avere fiducia nelle proprie capacità senza curarsi del giudizio degli altri» sostiene Vania Vescovo. E c'è di più. Durante l'allenamento, per controllare i movimenti del corpo, devi essere concentrata e focalizzarti sul tuo obiettivo, potenziando così anche il controllo del corpo nello spazio, oltre alla destrezza, due qualità che aiutano a mantenersi giovane.

INIZI GRADUALMENTE

Come in tutte le discipline sportive, anche per la ginnastica artistica la preparazione fisica è fonda-

FITNESS

volteggi sono cose da cinquantenni

di Angela Altomare

È boom di corsi di ginnastica artistica per adulti. E a iscriversi (senza pentirsi) sono sempre di più le donne mature. Perché questa disciplina scioglie le tensioni, migliora la postura e allontana lo stress

L'interesse per la ginnastica artistica è in crescita. Negli ultimi anni, l'età di chi la pratica è aumentata, non solo durante le competizioni agonistiche ma anche in palestra. Tant'è vero che molte scuole propongono corsi su misura, anche per adulti alle prime armi. E, tra gli iscritti, ci sono sempre di più donne over 40. Le specialità della ginnastica artistica femminile sono quattro: parallele, trave, volteggio e corpo libero. «A differenza di quanto si pensa, puoi impararle a qualsiasi età» commenta Vania Vescovo, istruttrice federale della Federazione Ginnastica d'Italia presso la palestra Aiace ASD di Noale (Ve).

NON RISCHI DI FARTI MALE

Per cominciare non servono particolari attitudini fisiche. «Puoi praticare questo sport anche se non sei allenata e hai qualche chilo di troppo.



POSSO AIUTARTI?



1. Salopette a effetto modellante senza cuciture (Oysho, 49,99 euro).
2. Scarpette in tessuto mesh traspirante (Domys by Decathlon, 19,99 euro).
3. Top floreale in jersey stretch (Freddy, 69,90 euro).
4. Fivefingers in rete e gomma (Vibram, 79 euro).
5. Body da competizione con strass e voile (Decathlon, 34,99 euro).
6. Capri aderenti ad asciugatura rapida (Asics, 60 euro).
7. Elegante canotta in tessuto traspirante e antiodore (Arena, 47 euro).

DOVE IMPARARE

Non tutte le scuole di ginnastica artistica offrono corsi per adulti. Noi li abbiamo trovati a Noale (Ve) presso l'Aiace ASD (aiaceasd.com); a Roma da Juvenia (juvenia.it) e a Napoli alla SSD Ginnastica Campania 2000 (ginnastica.campania2000.it).

mentale. Il corpo, infatti, deve imparare gradualmente a diventare flessibile, senza traumi. «Per apprendere le basi e la tecnica, è meglio farsi seguire da un istruttore. Imposterà il tuo programma di allenamento a partire dagli esercizi a corpo libero fino ad arrivare alle parallele, dalla trave al volteggio» dice Vania Vescovo. «Ci sono diversi gradi di difficoltà. Sulle parallele, per esempio, lavori con il solo appoggio delle mani e sei sospesa. Allenamenti mirati, con attrezzi propedeutici come il mini trampolino, ti permettono di migliorare le spinte e capire in che posizione tenere il corpo nella fase di volo» aggiunge l'esperta. Anche la trave d'equilibrio, per via della sua altezza piuttosto elevata e della base d'appoggio ridotta,

rende gli esercizi difficili per chi è alle prime armi. «Ecco perché, per apprendere con più facilità i principali gesti tecnici della ginnastica artistica, l'ideale è iniziare con gli esercizi a corpo libero» raccomanda l'istruttrice. Verticale, sforbiciata, ruota e spaccata migliorano l'elasticità e potenziano la mobilità delle gambe. «Ma quello che più conta è scaldarsi bene. Qualche minuto di corsa leggera seguito da un po' di stretching e gli esercizi specifici per gambe, braccia, spalle e busto aiutano a sciogliere le rigidità e rendono i muscoli più elastici. «Solo dopo aver imparato correttamente i movimenti di base e aver preso confidenza con i diversi attrezzi, puoi sperimentare tutto il bello dei salti e dei volteggi» conclude Vania Vescovo.