

# Il Fitness giusto per gli under 18

*Non solo pesi da sollevare e tradizionali lezioni di step, ma anche attività fitness divertenti e originali, da praticare con tutto l'entusiasmo e l'energia che si ha in corpo*

**M**entre d'estate si parla sempre più spesso di attività sportive avventurose, da fare all'aria aperta: nordic walking, rafting, canoa, parapendio, mountain bike ecc., a partire dall'autunno, chiusi tra le mura di una palestra, le possibilità di allenamento "alternativo" si riducono drasticamente. Si perde il tocco esotico, la voglia di stupirsi e stupirsi, il desiderio di spin-

gersi oltre e gareggiare. E il più delle volte i corsi offerti dai centri fitness non stuzzicano la fantasia dei frequentatori. Soprattutto i più giovani si sentono poco stimolati, scarsamente coinvolti e rappresentati. Le lezioni di step, body work o spinning, per quanto allenanti ed efficaci, non assecondano in pieno la loro voglia di giocare, di divertirsi insieme, di provare sensazioni elettrizzanti. I ragazzini di oggi si nutrono a

pane e Play Station, comunicano tra di loro a suon di sms e chat, si scambiano contenuti multimediali a velocità supersoniche. Per loro il ritmo è tutto, così come la condivisione degli interessi e degli spazi, il sentirsi parte di una comunità in continuo fermento. Per venire incontro ai loro gusti e interpretare al meglio il loro modus vivendi è necessario parlare il loro stesso linguaggio e regalarli fantasia, divertimento, un pizzico di spericolatezza. Anche il fitness deve essere a loro misura, vivace, imprevedibile, esaltante.

## Qualche idea di fit & fun

La maggior parte degli adolescenti e dei pre-teenager di tutto il mondo ama assistere a "lotte", a sfide accese, a scontri senza esclusione di colpi. Il successo planetario del wrestling la dice lunga in proposito... E allora perché non organizzare nelle palestre delle lezioni-sfida a colpi di musica e movimento? Si potrebbero creare delle squadre, stabilire dei punteggi, premiare i vincitori. Una lezione di "battle-step" o di "challenging workout" per esempio, una possibilità di uscire dagli schemi tradizionali dell'allenamento in palestra per attrarre un pubblico estremamente critico ed esigente. Un'altra mania dei giovani sono i giochi di ruolo, lo scambio di identità, la ricerca del trucco, dell'arma segreta. Un centro sportivo in grado di organizzare classi di fitness uniche, in cui i ruoli dell'insegnante e dell'allievo si mescolano, dove si può scegliere il compagno di allenamento, osare passi originali e "avventati", sarebbe veramente allettante. Pensate, poi, alla mania dei piccoli per l'avventura, per i percorsi con ostacoli e insidie, per

i circuiti dalle mille e una notte. Anche se una palestra non può trasformarsi in una giungla sconosciuta, si potrebbero allestire al suo interno aree adibite al "Fitness Adventure", zone in cui è vietato starsene con le mani in mano e vige un'unica regola: affrontare le prove fisiche con determinazione, spirito allegro e costanza.

Non si tratta di demolire tutti i meccanismi e le attrezzature fitness convenzionali, a cui le palestre ci hanno abituati. I bambini e gli under 18 sanno apprezzare anche realtà wellness più "classiche", purché rivisitate e personalizzate.

La Teca, per esempio, società italiana leader nell'ideazione e nella produzione di attrezzature fitness, ha creato Gymboy®, un circuito di macchine isotoniche studiato su misura per ragazzi dagli 8 ai 14 anni, che consente un allenamento semplice e divertente, eseguito in maniera sicura ed efficace. Si tratta di macchinari progettati per preparare i più giovani a qualunque disciplina: dal calcio, all'atletica, dal tennis al nuoto.

## Fitness e giovani: il pensiero di Massimo Rugolo

Per non rischiare di "fantasticare" troppo sulla palestra dei piccoli o di tracciare scenari avveniristici, sentiamo il parere di un professionista di fitness a 360°, un preparatore atletico rinomato, Massimo Rugolo, che ha le idee chiare su come coinvolgere i bambini nell'allenamento.

## Quali sono le attività fisiche consigliate per i più giovani, in palestra?

"Gli esercizi che migliorano le



capacità coordinative e condizionali. Inoltre, per i più giovani, credo che il segreto per coinvolgerli sia offrire loro divertimento, una disciplina che gli piaccia e che li soddisfi fisicamente".

#### **Hai qualche suggerimento in particolare?**

"Negli ultimi tempi sto cercando degli esercizi da fare con piccoli attrezzi, e credo che tra i migliori e più consoni per divertire, coinvolgere e dare un beneficio fisico ci sia il ReboundAir. Rimbalzare su di un "rebounder" assicura una Coerenza Verticale. Gli esercizi che abitualmente si praticano con il rebound coinvolgono tre forze che si muovono in tre differenti direzioni: la forza di gravità spinge verso il basso, quella di accelerazione spinge indietro, mentre quella di decelerazione spinge in avanti. Quando il corpo umano rimbalza, tali forze si

allineano verticalmente. Praticando il rebounding le forze diventano soltanto due: una che spinge in alto (accelerazione) e l'altra in basso (decelerazione e gravità). Tale coerenza verticale è quella che dà maggiori risultati".

#### **Ci sono novità rilevanti offerte dal settore fitness per i più piccoli?**

"Il ReboundAir, oltre alle macchine isotoniche per bambini, sono le novità che si stanno diffondendo. C'è da considerare che quella del salto è l'attività per eccellenza, attraverso cui i piccoli tendono inconsciamente ad esprimere le loro potenzialità inesprese".

#### **Quali sono le precauzioni che i giovanissimi dovrebbero prendere prima di cominciare un'attività fitness?**

"L'unica precauzione è quella

di non 'sottovalutare la potenza di Play Station' (traendo questa frase dalla prima pubblicità della Play Station), cercando di non rimanere incollati con un joystick davanti allo schermo per troppe ore. Occorre avere una grande volontà, traendo il massimo dal proprio corpo, sfruttando le potenzialità fisiche e mentali. La forza di volontà è quella che maggiormente può dare dei risultati. Altra precauzione deve essere quella di effettuare una buona visita medica per l'idoneità allo sport".

#### **Quali fattori dovrebbe curare maggiormente un centro fitness per attirare il pubblico dei più giovani?**

"Dare un servizio in più, come quello dell'informazione adeguata per i più giovani e per i loro genitori, così da informare e far sentire curata la clientela.

D'altronde la KEY WORD nel nostro mondo è la Comunicazione, con essa si aprono tutte le porte".

#### **Quali caratteristiche deve avere il perfetto istruttore fitness dei giovanissimi?**

"Essere autentico, essere in forma fisicamente, per attrarre il loro desiderio di emulare colui che li allena e quindi essere spinti maggiormente ad andare in palestra. Per finire, ci vuole la predisposizione al sorriso, sempre e comunque".

*Francesca Tamberlani*

#### **Francesca Tamberlani**

è Sociologa e capo redattrice presso la casa editrice Edizioni Play Press.

Curatrice ed ideatrice del sito [www.travirgolette.com](http://www.travirgolette.com), scrive per il quotidiano "Il Golfo" e "Fuori Campo".