



UNC
CONSUMATORI.IT

Come mantenere corpo e mente in quarantena

25 Marzo 2020



Cristian e Giovanni Ingargiola da più di 10 anni allenatori di Impacto Training

IO RESTO A CASA è il nome scelto per il primo **decreto** del Presidente del Consiglio Giuseppe Conte dello scorso 10 marzo con il quale sono stati **vietati gli spostamenti** ai cittadini se non per questioni di comprovata necessità. **#iorestoacasa** è diventato anche un hashtag utilizzato su tutti i social per raccontare le diverse **attività casalinghe**.

Tra foto di **dolci**, tutorial di **cucina** e corse alla **spesa** sembrerebbe che gli italiani si siano buttati sul **cibo**; non male se ciò significa tornare a tradizioni abbandonate che avevano lasciato il posto a cene fuori e delivery a tutte le ore, ma c'è il rischio che alla fine della quarantena oltre a tutti i problemi si debbano mettere in contro tra i **4 e gli 8 chili sulla bilancia!**

Eppure c'è chi è subito corso ai ripari e, utilizzando i social come cartina di tornasole di questa quarantena, scopriamo che molti italiani stanno scoprendo lo **sport in casa** (qualcuno ha scoperto anche la passione per il jogging pur non avendolo mai praticato, ma quella è un'altra storia!). Ecco quindi che tra un muffin, una crostata e una pasta al forno compaiono **foto di sportivi** (o aspiranti tali) che dedicano mezzora o più per **mantenersi in forma**.

Qualcuno lo fa in solitaria, utilizzando come attrezzi quello che trova a casa (le bottiglie dell'acqua vanno per la maggiore), altri rispolverano vecchie reminiscenze di **ginnastica**, molti si concedono l'unica attività **sociale** permessa e quindi seguono sul web **tutorial o dirette social** con allenamenti di vario tipo. Ne abbiamo davvero per tutti i gusti: **corpo libero, prepugilistica, yoga, gyrotonic** e varie ed eventuali: quel che conta è muoversi, ma anche, diciamolo, darsi un appuntamento giornaliero anche solo con se stessi.



Eleonora Iacobelli presidente Eurodap

Oltre alla componente fisica c'è infatti un importante aspetto **psicologico** da non sottovalutare: *“allenarsi a casa -spiega la psicoterapeuta Eleonora **Iacobelli** presidente **Eurodap**-responsabile **BioEquilibrium**- è un modo estremamente adattivo di non perdere la **forma fisica** faticosamente ottenuta con mesi di palestra o ancora da raggiungere. Ci permette di occupare del tempo in maniera utile e funzionale per il **fisico**, ma anche per la **mente**. L'attività fisica, infatti, stimola la produzione di endorfine, le quali sono implicate nella stabilizzazione e nel mantenimento del tono dell'umore; cosa che, soprattutto in questo momento è di fondamentale importanza. La situazione di quarantena, infatti, nella maggior parte degli italiani genera una sensazione di oppressione e frustrazione che lo sport ed il movimento in generale posso aiutare ad alleviare.”*

Ne sono convinti anche **Giovanni e Cristian Ingargiola**, padre e figlio, che insieme all'altro figlio **Fabio Inka** da più di 10 anni allenano i volenterosi nelle piazze d'Italia con **Impacto Training**; Lo slogan è **My gym is Everywhere. La mia ginnastica è ovunque**: e adesso non può che essere a casa!

Impacto training di solito fa allenamenti all'aperto raggruppando centinaia di persone: vien da sé che in questo momento radunarsi nei parchi è impossibile quindi Impacto arriva nelle case con i suoi **allenamenti funzionali** per tutta la famiglia.

Era stato **Fabio Inka**, fondatore di Impacto a spiegarci in un'intervista che cos'è l'allenamento ad alta intensità: **accelera il metabolismo** e consente di consumare grassi e calorie anche nelle 48 ore successive; in questi mesi Fabio è in California dove lavora al secondo libro di esercizi di **Impacto Training**; sono **Cristian** e **Mister Jo** (come viene chiamato papà Giovanni), insieme agli altri trainer **Impacto**, a continuare con gli **allenamenti** e nelle ultime settimane ad organizzare due dirette social al giorno che raccolgono migliaia persone.

“In realtà raggiungiamo un pubblico molto più vasto -spiega Cristian- perché a connettersi sono famiglie intere quindi dietro ad un utente collegato ci sono marito e moglie, genitori con i bambini, mamme e figlie, persino cani e gatti: tutti nel salotto di casa con tappetino e una bottiglia d'acqua pronti a sudare con noi!”

Ma perché una diretta e non dei semplici tutorial come già **Impacto training** fa da anni?

“E il nostro modo di restituire a chi ci segue la fiducia accordata in questi anni -rivela Cristian- è un momento di smarrimento per tutti e abbiamo pensato che era giusto dare il nostro contributo al benessere delle persone offrendo quello che sappiamo fare: l'allenamento”

Durante le lezioni **virtuali**, l'**interazione** non manca: è possibile fare delle domande sugli esercizi ai trainer e le varie fasi sono spiegate meticolosamente per permettere a tutti di seguire la lezione: *“anche nelle nostre lezioni dal vivo, il pubblico è eterogeneo sia per età che per grado di allenamento: quel che conta è che ognuno segua i suoi ritmi. Anche da casa perseguiamo la stessa filosofia e per ogni esercizio c'è sempre la versione facilitata di Mister Jo (70 anni e non sentirli!)”*

L'allenamento dunque non è riservato solo ai più sportivi, ma anche a chi vuole fare semplicemente un po' di movimento in compagnia “virtuale”: basta iscriversi al **canale Youtube** e alla **pagina Facebook** di **Impacto Training** e collegarsi all'ora stabilita.

E' possibile quindi mantenersi in forma anche in quarantena?

“Certo! Basta fare attività fisica costante 3/5 volte a settimana; non esagerare con i dolci e alcol (anche se in questi giorni le tentazioni sono molte) e non strafare! Se sei stato sempre fermo è inutile allenarsi due volte al giorno, si rischiano infortuni fastidiosi e nessuno risultato!”, conclude Cristian di Impacto.

Autore: Simona Volpe

Data: 24 marzo 2020