

Il fitness ha un volto nuovo: Tiziana Ortoli

Istruttrice da oltre venti anni, Tiziana ha insegnato aerobica alla Nato. Per lo sport ha lasciato il corso di Lingue

Al CUS Napoli arrivano **Full Body workout** e **Body pump** di Tiziana Ortoli, all'esordio nei panni di tecnica cusina. 47 anni ancora da compiere, Tiziana porta in dote un curriculum da insegnante lungo oltre vent'anni, con esperienze da Direttrice tecnica di un centro sportivo e di istruttrice di aerobica a soldati e civili della NATO di Bagnoli. A via Campegna si occuperà anche di Pilates.

Tiziana, il Fitness per te... "È la mia passione e il mio lavoro. Faccio questo per vivere da quando avevo 25 anni".

Quando inizia la tua passione per lo sport? "Sono stata sportiva già da bambina. Qualsiasi attività praticassi era sempre a livello agonistico. Alle elementari ho partecipato a gare di ginnastica artistica, alle medie a tornei di pallavolo, poi nuoto agonistico e, ancora, danza. Crescendo, mi sono iscritta in palestra e ho iniziato a prendere informazioni dalle mie istruttrici sul lavoro".

Le tappe importanti del tuo curriculum... "Alla NATO di Bagnoli per un anno ho insegnato aerobica agli americani, sia militari sia civili. È stata un'esperienza molto bella. Era il '95, anno della guerra in Bosnia, e ricordo che c'era un controllo incredibile. In palestra c'erano le attrezzature Technogym, a quei tempi un lusso. Gli americani erano abituati a lezioni dinamiche ed era importante coinvolgerli. Ho studiato lingue all'Università e conoscere l'inglese mi ha



aiutata. Dopo quell'anno andai via perché un centro sportivo mi propose il ruolo di direttrice tecnica".

La tua carriera universitaria... "Non ho concluso gli studi per dedicarmi del tutto allo sport. La passione si è intensificata e, da quando insegnavo solo di sera, ho cominciato a impegnare anche il resto della giornata".

Il prossimo primo ottobre il tuo esordio al CUS con Full body workout. "Come dice il nome, è un allenamento che condiziona tutto il corpo. Ci sarà sicuramente una fase cardio associata a una di tonificazione che impegna tutti i gruppi muscolari. Mi piace far lavorare gli allievi. Le mie lezioni sono toste e sempre

diverse".

In scaletta c'è pure il Body pump. Di cosa si tratta? "È una lezione di tonificazione 'precoreografata'. C'è meno fase cardiovascolare. È un po' più statica e punta alla tonificazione dei gruppi muscolari".

Infine, il Pilates. Cosa è diventato oggi questo sport? "È efficace per tutti, dai 15 agli 80 anni. Con le attrezzature che il CUS mette a disposizione sarà possibile puntare di volta in volta alla tonificazione, alla postura, all'equilibrio o a tanto altro. Da insegnante di Yoga, mi piace inserire alcuni elementi di una disciplina dalla quale il Pilates ha preso tanto".

Come sono i tuoi corsi? "Richie-

Per iscriversi

Per gli universitari napoletani la possibilità di praticare Atletica leggera, Tennis, Arti marziali, Nuoto, Fitness e tante altre attività nel grande complesso (100 mila metri quadri) di Fuorigrotta (via Campegna, 267) del Centro Universitario Sportivo (Cus). La quota d'iscrizione per gli studenti, compresi gli iscritti a Scuole di Specializzazione, Dottorati, Master, borsisti e assegnisti, è di 36 euro; per il personale docente e tecnico-amministrativo universitario è di 62 euro. Richiesti un attestato di iscrizione universitaria, o di appartenenza alle categorie personale docente, tecnico-amministrativo, dottorandi, master, borsisti e assegnisti, e un certificato di sana e robusta costituzione (prenotandosi presso la segreteria del CUS è possibile effettuare in sede le visite mediche finalizzate al rilascio del certificato per uso interno).

dono un po' di esperienza, ma metterò tutti in condizione di allenarsi, calibrando gli esercizi sulle necessità sia dei più preparati sia dei principianti".

Pochi maschi ai corsi collettivi? Il CUS cala un asso VIP

Alla palestra Iorio del CUS Napoli arriva il VIP. No, non si tratta di un personaggio famoso, ma di un nuovo tipo di allenamento che strizza l'occhio ai maschi che di solito tendono a snobbare i corsi collettivi, diversamente dal pubblico in rosa. L'acronimo VIP si scioglie in **Velocità Ipertrofia Potenza**. Il corso si terrà i giorni dispari dalle 20.30 alle 21.15. A occuparsene sarà il tecnico cusino **Marco Melluso**, che spiega: "i nostri corsi, sebbene rivolti a un pubblico misto, registrano una presenza prevalentemente femminile. I ragazzi tendono a preferire la sala pesi, inseguendo la cultura del 'fisico bello per l'estate'. Le ragazze, invece, si lasciano coinvolgere più facilmente in sala collettiva, ritenendo meno noioso il lavoro di gruppo". Vista la premessa, "ho pensato a un corso che è sempre rivolto a tutti, ma che si caratterizza per un'impronta più appetibile a un pubblico maschile". L'obiettivo dell'allenamento è **trasferire la corretta esecuzione degli esercizi a corpo libero**: "i principali saranno trazioni e piegamenti sulle braccia con tante loro varianti utili per aumentare la condizione fisica dal punto di vista della potenza e della tonificazione. La stessa ipertrofia si riferisce alla massa muscolare in termini di aumento di volume. Trattandosi di esercizi molto complessi e visto che la techni-

ca va affinata, **fondamentale sarà il riscaldamento, necessario per prevenire gli infortuni**". Nessuna scusa per scettici e curiosi. Per sconfiggere i dubbi, il CUS ha programmato una settimana di **lezioni di prova gratuite** concentrate dal 23 al 27 settembre. In quella settimana sarà possibile provare il corso VIP il lunedì e il mercoledì, nell'orario serale su indicato. Tutti i giorni dispari, dalle 18.20 alle 19, a mettersi in mostra sarà il **Functional Circuit**. I giorni pari, a partire dalle 18.30 e per poco meno di un'ora, sarà la volta del **Functional Intensive Glutes & Abdominal**. Prove mattutine: lunedì, dalle 10.30 alle 11.30, c'è il corso di **Tonificazione**. Il giovedì, dalle 11 a mezzogiorno, l'allenamento di **Pilates**. Dal 30 settembre si torna full time. Il corso di Tonificazione è proposto tutte le mattine dei giorni dispari, quello di Pilates i giorni pari. A completare il quadro delle attività pomeridiane, oltre alle già citate, saranno i corsi di Addominali e Glutei, i giorni dispari dalle 19 alle 19.30. Ancora i giorni dispari, e sempre a partire dalle 19.30, si alterneranno Total Body, Strong by zumba e Functional training. I giorni pari, dalle 19.15, sarà la volta di Full Body Workout e di Body pump. Conditio sine qua non per iniziare a sudare in sala è raggiungere almeno quattro partecipanti.

Ciro Baldini

Un mese di allenamento e si inizia a volare Torna danza aerea

Si ritorna a volare al CUS con la Danza Aerea su tessuti. Il prossimo 27 settembre, a partire dalle 16.30 è programmata la lezione di prova per under 18. Un'occasione per i più grandi di conoscere la struttura e capire le dinamiche di un'attività giovane, ma che si sta facendo sempre più apprezzare a via Campegna. Agli ordini dell'insegnante **Loredana Bosco**, i partecipanti "si metteranno a nudo con le loro paure. Dovranno provare a salire sui tessuti dopo un intenso esercizio di riscaldamento e di potenziamento di tutto il corpo. Arriveremo subito al dunque". E se arrampicandomi dovessi sembrare un goffo koala in sovrappeso? "Non importa, sali lo stesso. Io ti spiego la tecnica per salire e tu ci provi. È normale che ognuno abbia i suoi tempi, ma io ti metterò in condizioni di farlo". Il corso, quindi, "è aperto a tutti. Ovviamente lavorando contro la gravità e dovendo sostenere il proprio peso, la muscolatura deve essere parametrata alla corporatura". Motivo per il quale l'inserimento è subordinato al via libera del tecnico: "partendo da zero, nel giro di un mese, con alle spalle circa dieci lezioni, si può riuscire a realizzare un paio di figure sui tessuti". L'appuntamento con il corso rivolto a universitari e adulti over 18 è il lunedì e mercoledì, dalle 18.30 alle 20.30. Massimo 18 gli iscritti consentiti: "al CUS danza aerea sta diventando una realtà ben consolidata. È ormai tradizione anche lo spettacolo di fine anno che consente alle ragazze di mettere in pratica quanto imparato". Perché sceglierlo accanto ai libri? "Perché è una disciplina che porta benessere fisico e psicologico. Sotto stress aiuta a rilassarsi e a scaricare la tensione".

