

Tutorial sui social e bottiglie d'acqua come pesi

## Il CUS lancia l'invito #alleniamociacasa

Dopo il tanto ripetuto #iorestocasa è arrivato sulle pagine del Centro Universitario Sportivo di Napoli l'hashtag #alleniamociacasa. Insomma, il Covid-19 potrà pure mettere il lucchetto a tutte le palestre della nazione, ma non alla voglia di tenersi in forma e di muoversi tutti insieme. Mentre scriviamo, i tecnici del Fitness cusino sono all'opera per realizzare dei video tutorial che, con pubblicazioni periodiche da definire, porteranno dentro ogni casa dei soci gli allenamenti solitamente svolti a via Campegna prima dell'emergenza. La chiamata agli sportivi è ai canali Facebook e Instagram del CUS Napoli. Tre i tecnici che si posizioneranno, da casa, davanti alla telecamera. **Davide Samaritani** si occuperà di "un allenamento per il mantenimento del tono muscolare, trattando nelle varie lezioni diversi gruppi muscolari nel dettaglio". Circuito full body affidato invece al tecnico **Dario Formichella**: "è costituito da esercizi che allenano tutto il cor-

po. In ogni sessione si può modificare il numero di ripetizioni o il tempo in cui eseguire l'esercizio, prestando sempre grande attenzione all'esecuzione del movimento". Terzetto completato da **Marco Melluso**, che si occuperà del circuito funzionale: "la finalità è la risposta complessiva di tutto il corpo, cioè far lavorare in sinergia vari gruppi muscolari e varie catene cinetiche".

Come si affronta la vita chiusi in casa? "La prima cosa alla quale prestare attenzione in assoluto è l'alimentazione. Stare chiusi in casa ci fa annoiare e mangiare di più. Inoltre, quando usciamo facciamo dai sei ai diecimila passi al giorno ai quali adesso dobbiamo rinunciare. Un minor dispendio di energie deve implicare un minor numero di calorie assunte". Una chicca per dare vigore al tono muscolare: "non tutti abbiamo una palestra in casa. Nella circostanza che stiamo vivendo, sta andando di moda la bottiglia d'acqua come peso. Con una bottiglia



di un litro che pesa circa un chilo si possono emulare gli esercizi delle varie schede di allenamento. I tutorial sono importanti per definire un determinato percorso tecnico fatto di step specifici". Quali esercizi preferire? "Dipende dalla condizione di salute che, in alcuni casi, potrebbe impedire la realizzazione di certi movimenti. Il corpo libero, in generale, è una delle categorie migliori di allenamento. Esercizi come squat, affondi,

piegamenti sulle braccia danno la possibilità di mettere in moto tutto il corpo come se stessi in palestra". Il rovescio della medaglia: "il movimento, non essendo guidato come quello realizzato con dei macchinari, deve essere più controllato perché si potrebbe incappare in errori che, sul lungo periodo, potrebbero portarci dei problemi".

Ciro Baldini

## Studenti agonisti: lo sport va avanti anche tra quattro mura

Di necessità, virtù. Alle prese con la chiusura forzata in casa, gli agonisti aguzzano l'ingegno per non perdere la forma fisica. I più attrezzati vanno di cyclette, pesi e panche. Chi invece è stato colto di sorpresa dalla situazione non si è demoralizzato e ha trasformato in attrezzi ginocchi bottiglie d'acqua, corde, sedie. "Per un po' ho legato un sacco a un pilastro per dare calci, poi ho comprato il sacco da fit-boxe (di quelli con base rigida che lo tengono ancorato a terra) per evitare che mamma mi cacciasse di casa". Scherza **Serena Napolano**, 29 anni, volto notissimo del Taekwondo del Cus Napoli e medaglia d'argento ai Campionati Nazionali Universitari del 2019: "il bello del mio sport è che abitua al sacrificio e a mantenere il self control in situazioni complesse". Quattro gli allenamenti casalinghi settimanali. Oltre ai calci al sacco: "ci sono esercizi a corpo libero molto semplici che anche chi non è particolarmente allenato può eseguire. Uso le sedie per squat e step, le bottiglie da due litri d'acqua infilate in calzini lunghi come pesi, la corda per il riscaldamento". Capito la nostalgia: "ciò che manca di più è la competizione e il confronto con i compagni". Da istruttrice: "ogni tanto contatto i miei ragazzini per rincuorarli e assegnare qualche esercizio. In questa situazione è fondamentale mantenere l'elasticità, il tono muscolare si recupera più rapidamente". Attrezzatura tradizionale per **Emmanuele De Lucia**, 24 anni, studente di Matematica alla Federico II e atleta di Lotta: "fortunatamente a casa ho una cyclette che mi consente di svolgere attività aerobica. Poi ho manubri e sbarra per trazioni per la parte muscolare". Tre gli allenamenti settimanali che nel futuro

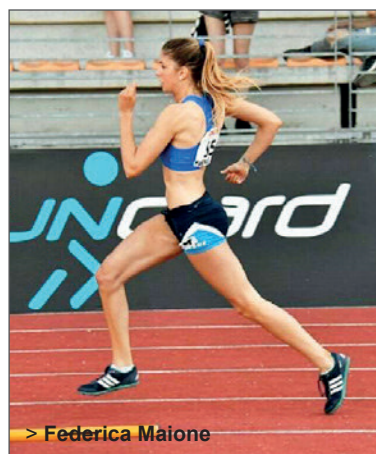
prossimo dovrebbero diventare di gruppo con videochiamate a maestro e compagni. **Atletica leggera**: corda per allenare il fiato, addominali, flessioni, più altri esercizi a corpo libero e qualche corsetta giù al palazzo seguendo i consigli della personal trainer per **Federica Maione**, 21 anni, studentessa di Giurisprudenza della Federico II: "mi sento quotidianamente con la mia istruttrice che mi suggerisce allenamenti adatti alle circostanze. Di solito mi dedico agli ostacoli che richiedono un tipo di preparazione impossibile in casa". Comportamento a tavola: "ho sempre mangiato sano e regolare. In questo periodo ho ridotto un po' le quantità". L'Atletica leggera è lo sport pure di **Alessandro Sibilio**, ventenne aspirante ingegnere: "cerco di scendere a correre qualche volta sotto casa, nel rispetto delle regole attuali. A casa mi dedico a tanti esercizi tutti i giorni, non mi fermo". In scaletta un'ora di cyclette per "far salire il battito" al quale seguono "esercizi a corpo libero e squat con bilanciere per mantenere la forza delle gambe. Li ripeto tante volte, finché non sono stanco". Alimentazione: "è importante non prendere peso. Quindi ho ridotto la pasta e ho aumentato molto verdura e frutta". Utilizza pesi e panca piana il nuotatore **Antonio Grieco**, che si allena "in video con colleghi dell'Università (studia Ingegneria Informatica alla Federico II) o del nuoto". Oltre alla forma fisica, devono pensare a degli escamotage per non perdere lo spirito di gruppo gli sport di squadra. Si affida ai videogame il calcio a 5, passando dal campo reale a quello virtuale: "è diventato un passatempo quotidiano, utile per tenerci sempre in contatto", dice **Giuseppe Scognamiglio**, 22 anni, portiere



&gt; Emmanuele De Lucia



&gt; Alessandro Sibilio



&gt; Federica Maione



&gt; Giuseppe Scognamiglio

della squadra cusina e studente di **Economia e Commercio** alla Parthenope. Ha ridotto al minimo i dolci e si sta impegnando a non cadere in tentazione con spuntini nel post pranzo e cena. Agli sforzi alimentari, Giuseppe unisce "tre allenamenti a settimana, per un paio d'ore, con addominali, flessioni e qualche esercizio per le gambe". Schede da eseguire in casa per le pallavoliste

della squadra che disputa la serie C. **Fortuna Castellano**, capitano e studentessa di **Economia aziendale** alla Parthenope: "qualche volta ci alleniamo insieme in video per rafforzare lo spirito di squadra. In un videomessaggio pubblicato sulla pagina Instagram del CUS abbiamo ribadito che nonostante le difficoltà siamo vicine a tutti. L'importante, adesso, è seguire le regole".