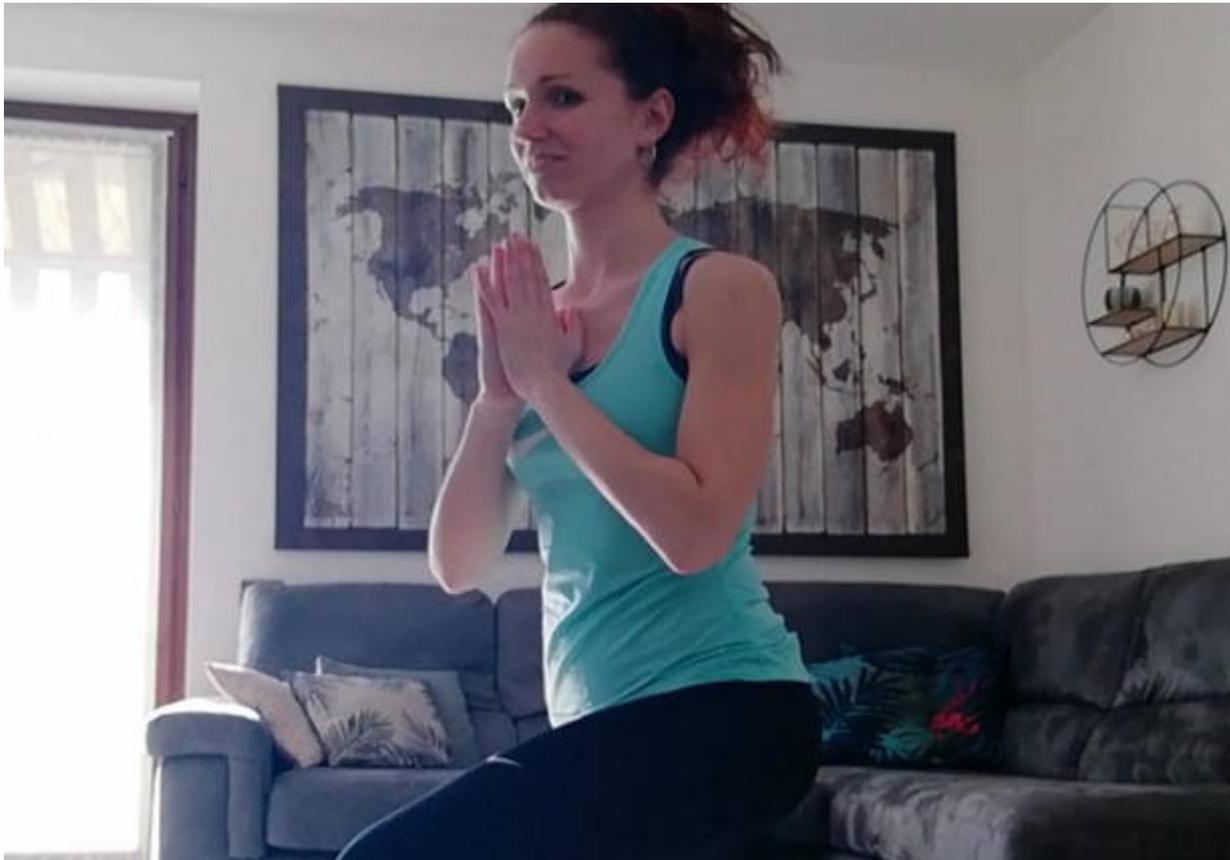


VareseNews

“Gruppo GAG”: ginnastica in famiglia con gli “allenamenti in pillole”

Pubblicato: Giovedì 26 Marzo 2020



Gli operatori Uisp non abbandonano i soci nemmeno in questo periodo. **Whatsapp sembra essere per ora il mezzo più usato:** brevi video con le istruzioni degli esercizi spesso bastano per coinvolgere dalla quarantena quelli che spesso sono gruppi affiatati ed entusiasti.

È il metodo di **Sara Giusti (nella foto)**, volontaria Uisp Varese di lungo corso, che sta guidando in questo modo un **affezionato gruppo di “GAG”**, cioè la ginnastica dedicata a gambe, addominali e glutei.

«Ho iniziato quasi per gioco, ma mi sono subito resa conto che, per le nostre socie, **questo sottile legame virtuale è qualcosa di più che semplice sport.** È riuscire a portare un po’ di normalità nelle loro vite, stravolte come quelle di tutti, è mantenere i legami. Ed è anche un momento di divertimento da condividere in famiglia”. Insomma, lo sport in casa è un toccasana, ed è anche “contagioso”. Il metodo di Sara è rigoroso, nonostante l’aspetto ludico: «Invio brevi video di massimo quattro minuti, al lunedì. Sono un vero **“allenamento in pillole”**: riscaldamento e tonificazione, allenamento a circuito, esercizi di chiusura, spesso mi baso sulle canzoni per dare il giusto ritmo. Mando anche le istruzioni su quante volte ripeterli, ad esempio, e chiedo di mandarmi feedback”.

Insomma, **Sara le controlla. Ma è qui che scatta l’aspetto ludico:** «Le mie venti associate del “gruppo GAG” spesso **coinvolgono mariti e figli** nella pratica sportiva. Mi arrivano foto simpaticissime, con i

cani che guardano incuriositi i padroni in pieno workout, o selfie di famiglia durante un piegamento, ma anche messaggi che parlano di “normalità ritrovata” e di divertimento nonostante tutto”.

Un rammarico Sara ce l’ha: «Non sono ancora riuscita a trovare **un metodo per seguire i gruppi dedicati al pilates** – spiega – perché si tratta di una pratica più complessa, dove è necessario seguire da vicino chi pratica, correggendo i movimenti, che spesso vanno eseguiti anche con un ritmo definito. Soprattutto per i neofiti”. Un problema che non si pone, fortunatamente, per il gruppo GAG, affiatato e formato da anni: «Sono abbastanza sicura di come faranno gli esercizi. Ormai le conosco bene, posso dare **istruzioni e feedback** abbastanza personalizzati”.

Certo, è impossibile introdurre movimenti nuovi, che diano più varietà, ma secondo Sara non è quella la priorità: perché il sottile filo di *Whatsapp*, in questo momento, porta **a chi è chiuso in casa benessere psicologico**, oltre che un ritorno alla normalità, seppure per pochi minuti al giorno.

Una comunità che fa di tutto per ritrovarsi, quella dei soci Uisp. Perché affrontare insieme le difficoltà di questi mesi, cercando di restare **#distantimauniti**, è il modo migliore per arrivare in fondo a questa incredibile esperienza tutti insieme. E **più forti** di prima.

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli di VareseNews in collaborazione con UISP Varese

di Chiara Frangi – Redazione Uisp Varese