

La palestra è chiusa, allenamenti in diretta su Instagram

Pubblicato: Lunedì 16 Marzo 2020



Palestre chiuse, gli allenamenti arrivano su **Instagram**. In queste giornate in cui è importante rimanere quanto più possibile a casa, social network possono dimostrarsi anche degli ottimi strumenti per fare attività fisica sotto la guida di un istruttore esperto senza muoversi da casa.

Laureato in scienze motorie, osteopata e ex preparatore atletico del Varese calcio, **Massimiliano Gioia** è un istruttore di Brebbia, che a partire da lunedì 9 marzo ha iniziato a [caricare sul suo profilo Instagram](#) dei corsi in diretta con tanti esercizi per allenarsi comodamente da casa.

A causa del Covid-19 le palestre hanno dovuto chiudere, e molti personal trainer hanno lasciato ai loro clienti schede di allenamento da seguire nelle settimane successive. «Quello che a casa spesso manca – spiega però Massimiliano Gioia – è la motivazione di fare attività fisica, e molte volte è questo il vero motivo che spinge le persone a frequentare la palestra».

E proprio lo stesso motivo è quello che ha suggerito a Massimiliano di dare il via alla sua iniziativa. «Insieme a mia sorella – racconta Gioia – abbiamo iniziato a caricare dei corsi di allenamento preventivo e funzionale **in diretta su Instagram** proprio per aiutare le persone a trovare la motivazione necessaria a iniziare o a continuare ad allenarsi da casa propria senza bisogno di attrezzi o con l'aiuto di oggetti semplici come delle bottiglie d'acqua. I nostri spettatori aumentano a ogni lezione e molti hanno iniziato a vedere i nostri corsi come degli appuntamenti da non perdere».

Tra divano, televisione, cellulari e computer le nostre abitazioni senza dubbio sono piene di pretesti per

stare seduti ore e ore, ma questo provoca effetti negativi per il corpo e per la mente. «Lo stare a casa – spiega Gioia – porta a ridurre moltissimo il movimento. **L'attività fisica è però importante per la salute e se non ci muoviamo aumenta di molto anche il livello di stress**». Quella di Massimiliano è quindi un'iniziativa vantaggiosa per ben due motivi: mantenersi attivi nonostante l'obbligo di non uscire di casa, ma anche alleviare il peso della situazione in cui ci troviamo a causa del Coronavirus. I programmi d'allenamento si possono seguire gratuitamente e vengono decisi di settimana in settimana, i prossimi appuntamenti saranno: martedì 17 marzo alle 18:45, giovedì 19 marzo alle 18:45, sabato 21 marzo alle 14:00, domenica 22 marzo alle 17:00 ?

di [Alessandro Guglielmi](#)