

## Come si allena a casa una campionessa del nuoto?

**Pubblicato:** Mercoledì 6 Maggio 2020



**UISP VARESE** – Notiziario del 6 maggio 2020

### **NUOTO – Martina Grimaldi: come si allena in casa una campionessa**

In questo periodo in cui tutti siamo costretti a rimanere in casa e trovare il modo per mantenerci attivi tra le mura domestiche, può essere fonte di ispirazione l'esperienza di un'atleta come **Martina Grimaldi**, che continua ad allenarsi a casa, coniugando il benessere con la vita quotidiana in quarantena.

La nuotatrice -32 anni, **oro mondiale e bronzo olimpico** – è stata intervistata da Uisp Bologna e ha voluto mettere a disposizione la sua esperienza di atleta consigliando alcuni esercizi da svolgere a casa: *gambe* da fare a corpo libero o con l'aiuto di una sedia, *addominali e dorsali*, con il tappetino sul pavimento, e *braccia* utilizzando bottiglie dell'acqua come pesi. «Sono esercizi per tutti e **chi è già allenato può scegliere di aumentare il carico** – spiega Martina – la cosa importante è praticare sempre un po' di stretching dopo l'allenamento».

«Io continuerò sempre a nuotare, perché mi piace e mi diverto. Il mio futuro lo vedo in Polizia nel **gruppo sportivo delle Fiamme oro**, mi piacerebbe fare l'allenatrice, e sto cominciando a fare pratica con i ragazzi che si allenano con me».



Martina Grimaldi

### **NAZIONALE – Un piano di salvataggio per lo sport di base**

Le realtà Uisp, fin dall'inizio dell'emergenza, in tantissimi casi, hanno collaborato con il sistema del volontariato diffuso e della protezione civile come rete di protezione sociale. **Distribuzione dei pasti, consegna della spesa, raccolte fondi** a favore delle comunità di quartiere. «Questo è il mondo Uisp, lo sport di base, quello della promozione sociale che nonostante il blocco non si ferma mai – dice **Vincenzo Manco**, presidente nazionale Uisp – un mondo che ha bisogno di scelte chiare, sostanziose, che non possono esaurirsi con l'emergenza, ma essere parte integrante di un vero e proprio **“Piano di salvataggio nazionale dello sport di base”**, che preveda interventi strutturali pluriennali a sostegno, tenga conto delle disuguaglianze, premi la trasparenza, consideri la disparità di risorse, semplifichi le incombenze amministrative e burocratiche, dia dignità e tutele al lavoro sportivo. **Il ministro Vincenzo Spadafora ha assunto ulteriori impegni** nei confronti dello sport sociale. Acceleri immediatamente la riforma dell'intero sistema sportivo, in modo che il Paese riconosca finalmente il grande valore sociale dello sport di base».

### **NAZIONALE – Mobilità sostenibile: le proposte Uisp per il territorio**

Inizia la fase 2: riaprono fabbriche ed uffici, ma gli **assembramenti sono da evitare**: ed ecco che la soluzione per recarsi al posto di lavoro appare facile, l'automobile. Ma è uno scenario da evitare, o comunque da limitare, anche per Uisp che, insieme a tante altre realtà, cerca di richiamare l'attenzione su quello che potrebbe diventare un problema ambientale molto serio.

Ecco perché **Uisp sta lavorando su proposte utili a limitare questi effetti**, proponendo, in particolare, azioni che promuovano la **mobilità alternativa** e favoriscano la scelta di spostarsi a piedi o in bicicletta da parte dei cittadini.

In **Valle d'Aosta**, Uisp con Fiab e Legambiente auspicano la realizzazione di percorsi per la mobilità alternativa con la creazione di **corsie, sia urbane che extraurbane, utilizzabili da ciclisti e pedoni**,

che permettano di assorbire le quote di mobilità che si perderanno dal trasporto pubblico. Questa rete, che configura una soluzione già adottata con successo in altri paesi, potrebbe essere funzionale nei collegamenti tra i comuni della cintura e la città di Aosta.

In **Romagna**, Uisp Ravenna Lugo sostiene le proposte delle società Cicloturistica Baracca e Baracca Lugo Mtb. che da sempre dimostrano grande attenzione e impegno, non solo per gli aspetti del ciclismo in tutte le sue forme, ma anche per le **problematiche sociali del territorio**. Ed ecco le proposte: si parte dalla realizzazione di **corsie preferenziali** per le biciclette, utilizzando anche soluzioni semplici ed economiche come la segnaletica orizzontale, alla limitazioni della velocità a 30 km/h, fino all'esclusione delle biciclette dall'obbligo dei sensi unici e la creazione di percorsi ciclabili che colleghino i centri urbani con le aree artigianali/industriali.

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

Damiano Franzetti

[damiano.franzetti@varesenews.it](mailto:damiano.franzetti@varesenews.it)