

VareseNews

Pilates e ginnastica: “Lockdown, non ti temo: i corsi sono on line”

Pubblicato: Mercoledì 25 Novembre 2020



Se il primo lockdown ha costretto molti ad improvvisare per trovare un nuovo modo di lavorare, la “seconda volta” della Lombardia in zona rossa ha trovato molte realtà più pronte ad affrontare la situazione. È quello che ha fatto Sara Giusti, istruttrice Uisp di grande esperienza, che per il Comitato Territoriale di Varese segue molti corsi di GAG, Pilates e Ginnastica di mantenimento.

«Quando abbiamo ricominciato, a settembre, una seconda chiusura era nell’aria – racconta Sara – così, dopo l’**esperimento andato a buon fine** che ho portato avanti tra **aprile e maggio** con i corsi on line, **ho preparato i miei corsisti** anche a questa eventualità». E gli sforzi stanno portando il risultato sperato, come racconta **Silvia, una delle allieve**: «Sara si è subito attivata, in questo modo non abbiamo perso una sola lezione, e questi **corsi on line sono un vero toccasana** per corpo e mente». Certo, il mezzo comporta qualche difficoltà, ma l’importante è attivarsi per superare le difficoltà, date più che altro dalla scarsa dimestichezza con i mezzi elettronici che altro: il **funzionamento delle app** da utilizzare **non è stato immediato** per tutti.

«L’**impatto non è stato semplice** – dice Sara – ma, una volta capito il meccanismo, ho trovato anche io un **nuovo modo di fare lezione**. Per **pilates**, ad esempio, devo spiegare con più calma, mostrare “a pezzi” i movimenti più complessi, mostrando **un gruppo muscolare per volta**, poi mettendo insieme tutto nel **movimento completo**, infine invitando gli allievi a ripetere, osservandoli dalle finestrelle del computer. È una **questione di abitudine**». Un bel cambiamento, insomma, ma che porta a buoni

risultati: «Vedo che **le persone si impegnano molto**, faticano come quando erano in palestra» dice Sara.

Silvia, l'allieva, pone **l'accento sulla socialità**: «Una delle cose positive è anche il fatto che **non si perdono i contatti tra noi**. Anche attraverso la piattaforma on line è bello vedersi e condividere la fatica, come in palestra».

Un esperimento riuscito, quindi, quello dei corsi Uisp, che riescono soprattutto nell'intento principale dell'associazione: rendere lo sport "per tutti" sempre, in qualunque situazione. «**Resta importante ritagliarsi un momento per sé**, anche al di fuori della palestra, e **mantenere la forma fisica** e il benessere generale – spiega Sara – la tecnologia ci aiuta molto, anche con strumenti gratuiti come quelli che uso io. E la risposta da parte degli allievi c'è, ed è molto positiva, questa è la cosa più importante».

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli su VareseNews

di Chiara Frangi – Redazione Uisp Varese