

## VareseNews

### Simone e il suo ritorno in palestra: “Ho imparato ad allenarmi a casa, ma sono contento che abbiano riaperto”

**Pubblicato:** Martedì 1 Giugno 2021



Anche la riapertura delle palestre – rimaste chiuse dallo scorso ottobre – è arrivata, dopo sette lunghi mesi di chiusura dovuta alla situazione sanitaria e alle regole di igiene e distanziamento. Gli appassionati di questo settore hanno potuto quindi riorganizzare la loro agenda, tornando ad inserirvi i momenti dedicati al fitness e allo sport nelle strutture.

«**Prima della pandemia andavo in palestra cinque volte a settimana e mi allenavo con allenamenti di forza che mi servivano per il rugby** – racconta **Simone Patrino**, giocatore della prima squadra del Rugby Varese e assiduo frequentatore di palestre -. A differenza del primo lockdown, durante il quale mi sono arrangiato con quello che avevo in casa, con l'avvento del secondo lockdown non mi sono praticamente mai allenato in palestra. Una volta tornato in campo, ho ripreso anche ad allenarmi in casa, utilizzando soprattutto pesi».

Simone ha una grande passione per l'attività in palestra ed è sempre molto attento al lavoro continuo sulla propria prestanza fisica, fondamentale nel rugby. «Sono contento che abbiano riaperto – prosegue -. Soprattutto perché alcune attività erano impossibili da fare in altro modo. C'è da dire però che il lockdown mi ha fatto scoprire la possibilità di allenarmi anche a casa con una minima spesa».

La doccia invece: «Purtroppo ancora non si può fare e c'è semplicemente il cambio delle scarpe all'ingresso. Gli spogliatoi si possono usare solo per lasciare le proprie cose mentre ci si allena. In palestra faccio sollevamento pesi e lavori a circuito. Con mascherina e alcol per pulire attrezzi mi trovo

bene, perché trovo che sia sana educazione pulire. La mascherina non è un problema, si può abbassare mentre ci si allena insossandola per passare da un macchinario all'altro. Non sono regole ferree, ma **regole giuste per salvaguardare la salute di tutti**. Ora che hanno riaperto frequenterò sei volte a settimana – conclude – e naturalmente continuerò anche con gli allenamenti di rugby, tre volte a settimana».

di [Francesca Marutti](#)