"Non sono contro i centri fitness"

Autor(en): **Gautschi, Roland / Baviera, Bruno**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 2

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1001700

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Foto: Hans-Jörg Egger

A colloquio con Bruno Baviera

«Non sono contro i centri fitness»

Forza e resistenza vengono spesso contrapposte, ma in effetti sono collegate intimamente. La resistenza consiste nella capacità di fornire forza sull'arco di un certo periodo. Bruno Baviera, medico a capo della scuola di fisioterapia di Argovia, spiega perché anch'egli preferisce uno dei due concetti.

Intervista di Roland Gautschi

Parlando con Bruno Baviera l'interlocutore deve essere pronto a tutto; una domanda innocua sulla forza può portare a tutta una serie di risposte che non di rado finiscono per assumere contorni per così dire filosofici. Per un docente in grado di entusiasmare i propri allievi non esistono semplici ricette. Quando si parla di postura o di dolori «non si possono semplificare situazioni complesse.»

«Ritengo sbagliata la promessa più forza uguale più salute.»

«mobile»: «una schiena forte non conosce dolore» recita lo slogan di un centro fitness. Cosa ne pensa? *Bruno Baviera:* personalmente ho a che fare con molti pazienti che soffrono di mal di schiena e ritengo di poter dire che non è vero che chi ha problemi alla schiena ha poca forza. Ritengo sbagliata la promessa «più forza uguale più salute» e forse è vero proprio il contrario: sarebbero più salutari meno forza, meno sforzo e meno stress.

Ciononostante l'allenamento della forza va sempre di moda... Può darsi che in caso di paralisi o gravi blocchi dovuti al dolore ci sia una componente collegata alla forza, ma la postura è per così dire una prestazione di lungo periodo. Non capisco bene concetti come resistenza alla forza, visto che nella resistenza la forza è in ogni caso contenuta. Resistenza significa infatti poter disporre di forza sull'arco di un determinato periodo.

È rilevante la distinzione fra forza e resistenza? E come! Se si guarda alla postura, sia nelle posizioni dinamiche che in quelle statiche si tratta di sottrarsi alla forza di gravità per ore o anche per solo pochi minuti. Senza dubbio una prova di resistenza.

Qual è il problema con la postura? Il problema di fondo consiste nel fatto che la gente per opporsi alla gravità non ha più abbastanza unità motorie che consentano loro di posizionarsi in una postura economica. Con la stanchezza assumono posizioni errate, caricando le strutture passive. Un ulteriore aspetto viene attualmente spiegato con la cosiddetta «stabilizzazione lombare», un trattamento della muscolatura profonda della schiena. Se si è

avuto un arresto funzionale a causa di dolori, il sistema normale non raggiunge più queste unità; ne consegue una compensazione tramite la muscolatura superficiale con fibre più veloci.

Ma allora si allenano i muscoli «sbagliati»? Mi esprimerei in altro modo: si allena quello che si può allenare. L'obiettivo sarebbe quello di arrivare ai muscoli che non si utilizzano facilmente e ciò è possibile solo con un allenamento speciale, selettivo e che lavora sulla base di movimenti dolci.

È possibile lavorare con la forza con una classe o un gruppo analogo? È effettivamente difficile, in quanto un allenamento selettivo presuppone una notevole percezione del proprio corpo, per cui i giovani dovrebbero innanzitutto sviluppare una migliore percezione in merito al corpo e alla postura. Sono diritto, i punti posturali sono in linea, sono abbastanza dinamico in tutte le direzioni? sono alcune fra le principali domande da porsi.

Il mondo del lavoro attuale è orientato «in avanti», e anche molti degli esercizi convenzionali sono bidimensionali, ovvero propongono un movimento su un solo livello dello spazio. Tutti gli esercizi che si svolgono su due sole dimensioni contraddicono aspetti antropologici e umani, in quanto l'uomo è un essere tridimensionale.

Come si presenta un allenamento tridimensionale? Gli esercizi che mi vengono in mente vanno verso l'allenamento coordinativo; si potrebbero ridurre le superfici di appoggio, ovvero stare su una gamba sola o sulla punta dei piedi. Posso poi rendere la superficie instabile, ad esempio con appositi attrezzi o eliminando sistemi che stabilizzano, bendando gli occhi. Anziché usare musica con un ritmo costante e una battuta monotona penso ad una musica aritmica che impedisce di anticipare l'accento successivo. Con cosiddette «dual task» durante l'esecuzione si potrebbe ad esempio parlare con altri, perché gli stimoli di allenamento adeguati si trovano proprio là dove stimolo il sistema nervoso centrale senza pretendere troppo. Ecco perché giudico molto valido il gioco. In molti giochi e nella danza si hanno questi movimenti tridimensionali. Se si fanno abbastanza a lungo, a patto che cuore e polmoni siano a posto, si ottiene un positivo stimolo di allenamento.

Stimoli migliori dell'allenamento con il proprio peso? Non si può dire in questi termini. Il problema nel gioco consiste nel fatto che l'attenzione è concentrata sull'azione e le tecniche di gioco non sempre sono adatte per quel che attiene alla postura (ad esempio nella pallavolo si ha una forte inclinazione in avanti). Quello che si deve dire chiaramente è che è meglio portare una persona nel centro di fitness piuttosto che vederla inattiva, anche se non credo che il problema primario sia la «carenza di forza». Ma forse quello che fa il «successo» dell'allenamento della forza è la sua semplicità; si è relativamente legati a degli schemi di movimento, ma si può svolgerlo con facilità. Ciò mi porta persino a pensare che dando alla persona la libertà si finisca con il renderla infelice. Le chiare regole che vigono nell'allenamento con le macchine danno sicurezza alla gente; in libertà, ad esempio passeggiando, si tende invece a perderla.

«La postura è una prestazione di resistenza.»

È per questo che con le palestre si fanno soldi? Dal punto di vista del marketing è senza dubbio facile «vendere» la forza, mentre tutto ciò che è complicato ha scarse probabilità di sopravvivenza. Penso tuttavia che non sarebbe così difficile muoversi di più e a livello tridimensionale. Ma forse proprio quello che ci sta davanti è il più difficile da vedersi. **m**

Bibliografia

Baviera, B.: Bewegen durch Bewegung. Beiträge zur Bewegungstherapie und Gymnastik. Zurigo, SynErg-Verlag, 2001. 450 Seiten, Fr. 70.–.
Per ordinazioni: tel. 056 223 23 71

Bruno Baviera è primario e direttore sanitario della scuola di fisioterapia argoviese di Schinznach Bad e docente presso l'Istituto di scienze motorie del Politecnico federale di Zurigo.