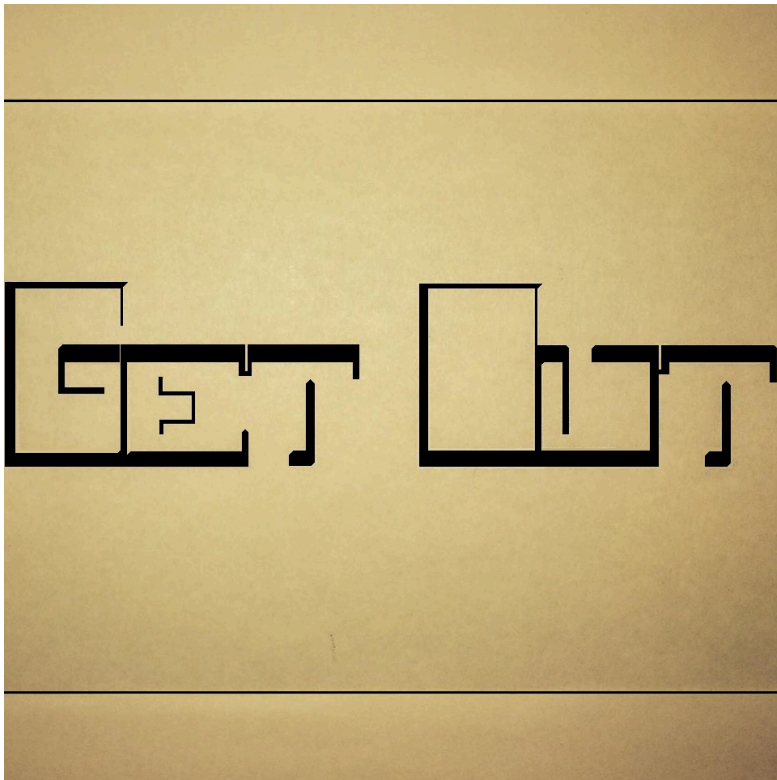


Get out: esci fuori!



Woodrow Wilson diceva: «**Diventiamo grandi grazie ai sogni**». E nel caso in cui un sogno prenda forma? Cosa diventiamo?

Una domenica mattina assolata, un bar qualunque, un caffè, un succo, e una brioche. Le poche ore di sonno ritagliate dal weekend sono evidenziate dagli occhi piccoli e riluttanti ai raggi di sole, nascosti da un paio di occhiali da sole.

Ma **chi si nasconde** dietro quelle lenti scure?

Lui è **Luca Lunardi**, 26 anni, monselicense da sempre, laureato in scienze motorie ed ora impegnato in un percorso formativo osteopatico.

Si divide tra Monselice e Milano, tra i suoi vari impegni sportivi, i corsi di preparazione fisica che tiene nel suo paese natale e nei dintorni e le sedute di trattamenti posturali con cui allevia tensioni ai suoi pazienti.

Ma tra tutti questi impegni, ha avuto il tempo di **pensare ancora più in grande**. Da qualche tempo nella sua mente si è materializzata un'idea, un progetto che tra poco più di una settimana vedrà la sua realizzazione.

D. Ma cominciamo. Parlaci un po' del tuo corso.

R. Ebbene si. Dopo mesi di idee, ricerche, considerazioni, finalmente si parte. Sono elettrizzato nel comunicarvi l'inizio del primo corso interamente fondato sull'allenamento funzionale.

D. Allenamento funzionale? Di che si tratta?

R. L'allenamento funzionale, o per fare gli americani, "crossfit" è un'attività fisica che si basa sull'esecuzione di esercizi che mirano al miglioramento della prestazione fisica. Come già anticipato, la disciplina chiamata "crossfit" arriva direttamente dall'America. Gli americani, i patiti del culto del corpo, hanno avuto l'idea di mascherare l'allenamento funzionale, incentrato su velocità, forza e resistenza, con la finalità di renderlo più scenografico, eclatante attraverso l'utilizzo di funi, step, elastici e degli oggetti più stravaganti.

D. Come nasce quest'iniziativa?

R. Già da alcuni anni tengo dei corsi di mantenimento collaborando con anziani. Ma ora voglio avvicinarmi anche ai giovani, ai miei coetanei; non che io sia insoddisfatto del percorso fatto fino ad ora. Sognare non costa nulla, no? E se poi al sogno si aggiunge la passione, l'impasto che ne uscirà potrebbe anche essere delizioso.

Inizialmente ho cominciato a sperimentare questo nuovo tipo di allenamento individualmente, nel tempo che riuscivo a ritagliare tra un impegno e l'altro, e successivamente ho coinvolto anche qualche amico.

Sin da subito ho riscontrato come l'idea di un allenamento diverso piacesse e prendesse piede con successo, così mi son reso conto che potevo fare ancora di più: perché non espanderci?

D. É evidente e ammirevole come tu dia molta importanza al concetto di allenamento come piacere e come mezzo di interazione. Ma che gruppo ti proponi di creare?

R. Vogliamo seguire tre concetti fondamentali: la condivisione, che ci porterà a dar vita ad un gruppo coeso e determinato, in grado di allenarsi assieme, serenamente e senza pressione, l'appartenenza, quasi come una filosofia di vita, in un ambiente in cui non ci si sente sempre più dei pesci fuor d'acqua, E infine, ma non meno importante, una crescita progressiva, che ci vedrà migliorarci assieme, di settimana in settimana.

Miro alla creazione di un gruppo con il quale identificarci in una nuova idea di allenamento, aperta alle necessità e capacità di ognuno.

Per sottolineare questo mio progetto di crescita tengo a pormi, non come un leader o come un personal trainer, bensì come un ragazzo alla pari, un atleta, un amico.

Partiremmo tutti dallo stesso livello, io in più semplicemente darò degli strumenti e delle indicazioni, il resto poi verrà da sé: toccherà ad ogni categoria di atleta esprimere la propria strategia di allenamento personalizzata.

Tengo molto che passi un messaggio fondamentale: ognuno deve fare ciò che si sente e che riesce, in base alle proprie necessità e alle proprie capacità.

D. Al giorno d'oggi, dove il culto del corpo è diventato quasi un 'bisogno primario', tu con la tua iniziativa, sei più propenso all'essere o all'apparire?

R. Non nego il fatto che la realtà dell'apparire occupi un posto molto importante, se non opprimente, nelle vite di ognuno ormai, dal momento che si vuole sempre apparire adeguati, perfetti, nella migliore forma fisica. Ma per quanto mi riguarda, l'apparire non deve essere l'obiettivo principale, quale deve essere invece l'essere.

L'essere parte di un gruppo coeso, l'essere consapevole delle proprie capacità, l'essere in sintonia con il proprio corpo.

Questo è il mio obiettivo: fare in modo che l'essere abbia la meglio sull'apparire, tramite la condivisione, l'appartenenza e la crescita.

Inoltre l'allenamento deve essere un piacere ed un divertimento, non un obbligo "perché altrimenti come ci arrivo alla prova costume?".

Una allenamento fatto divertendosi, dopo un'intera giornata di lavoro e di impegni, dove si può trovare una buona compagnia, è un'ottima ricetta per arrivare senza ansie alla prova costume.

Divertiamoci, l'allenamento verrà da sé!

D. Hai deciso di chiamare questo nuovo tipo di allenamento funzionale "Get out", c'è un motivo in particolare?

R. "Get out" è un imperativo: esci fuori. Voglio che sia fonte di motivazione sia per me sia per chiunque decida di sostenere la mia idea e di aiutarmi a farla crescere. Dobbiamo tutti uscire fuori: evadere dagli schemi, dall'ambiente della palestra tradizione, da un concetto facile, già impostato e dirigerci verso un qualcosa di più dinamico, verso un tipo di allenamento che permetta alla persona che viene ad allenarsi di mettersi in discussione, riuscendo a tirar fuori tutta la propria capacità.

E questo è possibile solo attraverso una piena consapevolezza del proprio corpo, della propria forza, delle proprie capacità, che si possono avere con un allenamento che si divide tra corpo libero e l'utilizzo di strumenti e attrezzi, anche molto stravaganti. Ad esempio, se vuoi un'esclusiva, tra pochi giorni, in quella sala comparirà anche la ruota di un trattore!!!

Il mio non è vero e proprio cross fit: voglio rivisitare l'idea di cross fit e voglio pormi come un intermediario tra la noia e l'eccentricità. La giusta forma sta nel mezzo.

D. E se dovessi descrivere te e la tua idea con un slogan, quale sarebbe?

R. Non voglio identificarmi con uno slogan, ma se lo dovessi fare sarebbe "Allontaniamo lo standard", che è ben diverso da "Allontaniamoci dallo standard". Non saremo noi ad allontanarci dallo standard, bensì sarà lo standard ad allontanarsi da noi, strabiliato dal nostro modo di fare allenamento. Il corso è infatti pensato per scavalcare i luoghi comuni della palestra tradizionale: attrezzi, esercizi, circuiti, posture, musica rivisti e pensati per un allenamento divertente.

Vi abbiamo coinvolti e incuriositi abbastanza? Ora non vi resta che mettervi in gioco e cimentarvi in questa nuova esperienza! Ci sarà un periodo di prova gratuita iniziale nei giorni 9/11 aprile e 16/19 aprile presso la sede di "Spazio Danza", che ha gentilmente affidato al giovane la sua stanza più grande, in via Piave 12/14 (vicino alla Bielle Auto di Monselice). In seguito il corso di svolgerà tre giorni la settimana, il lunedì, il mercoledì e il venerdì, approssimativamente dalle ore 20.00 alle ore 21.00. Sarebbe gradita la comunicazione della partecipazione, dal momento che bisogna gestire un numero elevato di persone. Potrete avvisare Luca contattandolo direttamente al numero 3493027734.

Erica Randi

