

MalpensaNews

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

Redazione Varese News · Wednesday, November 25th, 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 **realità 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](#)

This entry was posted on Wednesday, November 25th, 2020 at 10:29 am and is filed under [Sport](#), [Tempo libero](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.