

C'era una volta il corpo

di FABRIZIO BORGHETTI

Cera una volta il **corpo** ma, per fortuna, c'è anche adesso... e, a pensarci bene, il corpo esiste proprio da un sacco di tempo! Per essere precisi, da circa sette milioni di anni (minuto più, minuto meno) il corpo è sempre stato uguale a se stesso. È cambiata un



Alessandra Sagratella e (sotto) Fabrizio Borghetti durante un allenamento "funzionale" con alcuni attrezzi improbabili...

FUNCTIONAL, FUNCTIONAL... ECCOME SE FUNCTIONAL!

pochino la disposizione pilifera e per fortuna siamo diventati via via meno irsutati, ma, fondamentalmente, abbiamo sempre le stesse articolazioni, le stesse fasce muscolari, gli stessi tendini e le stesse terminazioni nervose. **Ben poche cose sono cambiate** – fisiologicamente – in qualche milione di anni.

Per sopravvivere, infatti, siamo sempre stati costretti ad usare il nostro corpo. Ci siamo quindi "allenati" lanciando, correndo, scappando, arrampicandoci, nuotando, lottando, combattendo e – fortunatamente – anche accosciandoci (cimentandoci nell'unanimemente considerato dannosissimo *squat*) per defecare all'ombra di una pianta o nei pressi di qualche arbusto.

Ogni attività umana è sempre stata rivolta ad uno scopo specifico. Il **cacciatore-raccogliatore paleolitico** era a tutti gli effetti un **decatleta**; sapeva infatti essere veloce, forte, agile, flessibile e scattante e coniugava tutte queste qualità atletiche con una grande resistenza fisica alla fatica.

Il muratore-edile o il facchino-portuale dei giorni nostri conservano ancora braccia nerborute (che si accompagnano spesso ad ascelle olfattivamente pericolosissime... scherziamo, naturalmente!), ma non sono certo dotati della resistenza fisica che solo un maratoneta può vantare. Inoltre, fin troppo frequentemente, queste doti fisiche vengono messe in discussione da un elevatissimo tasso ematico di colesterolo e trigliceridi, dovuto ai panini con la frittata o la porchetta e la birra della pausa pranzo. Il boscaiolo possiede torace e gambe da

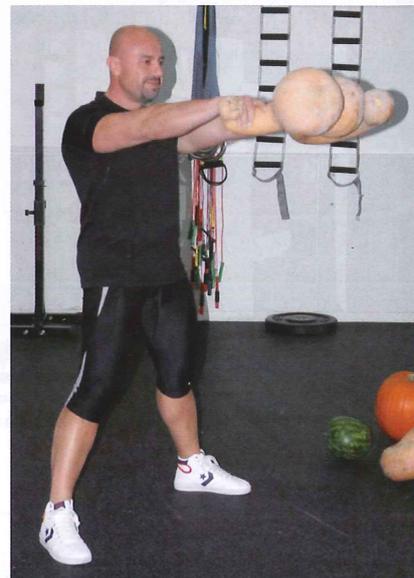
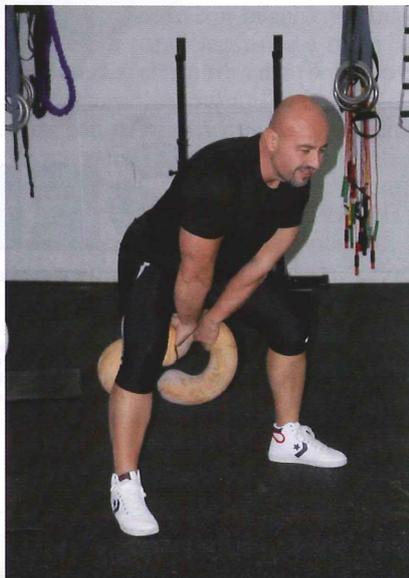
power-lifter e un bassissimo senso dell'umorismo, dovuto alla solitudine nei boschi, ma non può vantare l'agilità dello spazzacamino del secolo scorso il quale, invece, ha sempre posseduto (almeno fin da dopo l'invenzione dei camini) un rapporto peso-potenza vantaggiosissimo, in grado di permettergli di arrampicarsi sui tetti come un "ladro da appartamenti", e uno strano tipo di abbronzatura artificiosa dovuta alla fuliggine che, tra qualche anno, potrebbe essere sperimentata nei centri estetici (oramai infatti, tra alghe, cioccolato, olio di oliva, vino rosso, ricotta di capra e affini ci manca solo che inventino i "massaggi con la carbonella" e siamo al completo).

Poi, alcuni milioni di anni dopo, per motivi pressoché inspiegabili, l'uomo, pur sempre dotato del medesimo corredo genetico, ha paradossalmente **smesso quasi completamente di muoversi** ed ha iniziato ad **allenarsi** all'interno di ambienti chiamati **palestre**, senza che

questa pratica potesse in alcun modo essere funzionale ad alcuna altra attività specifica. Il movimento fisico, **non più necessario alla sopravvivenza della specie umana**, è divenuto nel tempo qualcosa di evitabile; fino al momento in cui la **sedentarietà** e le **malattie cardiovascolari** non hanno iniziato a mietere più vittime delle guerre del passato. Allora sono nate **nuove figure** in tutto il panorama atletico, ognuna di queste specializzata in una qualità specifica ma poche (diciamo quasi solo nell'atletica) in grado di possedere più doti sinergiche nello stesso corpo.

Il corpo **più bello** di tutti? Probabilmente, almeno agli occhi dei lettori di questa rivista, il **body-builder**. Il *body-builder* è bello, tirato, muscoloso, asciutto, venato e striato ma ha un difetto (più volte sottolineato anche proprio su queste stesse pagine): il **body-builder non è "funzionale"**!

Il *body-builder* pesa troppo (spesso, an-



che se
di eseg
zioni a
flessibil
Carrara
flession
ad... as
di infila
trebbe
larsi i c
Pertant
Ok, qu
letto e
Ma ab
un *body*
essere
Se è pe
impian
peso in
rebbe
dipo a
fantasi
quali e
titanio
sono c
- le rap
re *jogg*
no che
Proseg
le" av
ninja,
espert
in vet
Potete
posse
te del
li, om
tuale
appig
No, l'
"funz
sider
Ma, a
curi c
esclus

che se non sempre) per essere in grado di eseguire un sufficiente numero di trazioni alla sbarra col proprio corpo, è flessibile come una tavola di marmo di Carrara e talvolta (data la difficoltà nella flessione e nel piegamento) è costretto ad... assumere degli operai nel tentativo di infilarsi le scarpe da solo. A volte potrebbe essere persino obbligato ad infilarsi i calzini in apnea!

Pertanto: il *body-builder* non è *functionale*! Ok, questo lo abbiamo detto e ridetto, letto e riletto: e allora?

Ma abbiamo mai pensato di chiedere a un *body-builder* se egli desideri davvero essere *functionale*?

Se è per questo: è forse funzionale farsi impiantare una "settima" in silicone dal peso improponibile, che non consentirebbe di sfuggire nemmeno ad un bradipo audace dotato di un'elevatissima fantasia erotica? Provate a chiedere a quali espedienti (reggiseni con tiranti in titanio o fasce in poliuretano espanso) sono costrette - per non provare dolore - le ragazze che vogliono anche solo fare *jogging*, qualora siano dotate di un seno che superi la quarta misura!

Proseguendo, ritenete forse "funzionale" avere unghie lunghe come spade *ninja*, costruite in carrozzeria da un esperto in "stucco e restauro di paraurti in vetroresina"?

Potete sostenere essere "funzionale" il possedere *piercing* impiantati in ogni parte del corpo (lobi, naso, zigomi, capezzoli, ombelico ecc.) fornendo, ad un eventuale aggressore, un nutrito numero di appigli delicatissimi e dolorosissimi?

No, l'uomo e la donna moderni sono "funzionali" solo per ciò per cui desiderano esserlo.

Ma, a pensarci bene, siamo proprio sicuri che - in questo mondo basato quasi esclusivamente sull'impatto estetico -

stiano davvero sbagliando?

Allora, parliamone: non ci troviamo nella foresta, non siamo in lotta per il predominio con la tribù nemica che vuole accaparrarsi il monopolio della sola sorgente di acqua potabile della vallata; non dobbiamo nemmeno andare a pesca di balene o a caccia di mammoth... e non soltanto perchè questi ultimi siano estinti, ma perchè non troveremo - mai e poi mai - un congelatore in grado di contenerne uno!

Allora, ci chiediamo: **funzionale a che?** Non sarà, per caso, che dopo aver inventato l'aerobica, lo *step*, l'*hip-hop*, il *gag*, il *body pump*, la *fit-boxe*, l'*aerobox*, lo *spinning*, l'*idro-bike*, il *body-sculpt*, il *cardio-pump*, il *cardio-combat*, la *zumba* (... e quanto ci sarebbe da parlare sulla *zumba*...), il *gas*, il *pilates*, il *piloga* (che non è una imbarcazione cinese a remi ma l'unione di *pilates* e *joga*), i tappeti elastici, le pedane vibranti e tutte le altre stranezze e particolarità (spesso utili quanto lo sarebbe un pettine ad un calvo... e parlo per esperienza diretta) del mondo del *wellness*, ci si trovi un po' **a corto di idee?** Attualmente, in ogni corso di formazione professionale ci si sente continuamente ripetere che **tutto è funzionale**, che qualsiasi cosa, oggetto o attrezzo - potenzialmente - può servire per fare *functional-training*; che una fune, un *crick* dell'auto, una gomma della "*Lambretta*", la pentola a pressione o il vecchio bastone del nonno possono essere funzionali. Ciò significa che possiamo aspettarci un prossimo futuro in cui tutto sarà consentito?

Vedremo palestre proporre inimitabili corsi di "*functional-training*" (alla Rocky Balboa) obbligando gli iscritti a rincorrere polli o galline all'interno delle sale cardio? Corriamo davvero il rischio di trovarci di fronte al nuovo corso di tiro

alla fune, da eseguirsi mentre ci si spara, vicendevolmente, delle umidicce palline di carta insalivate, usando delle cerbotane a fiato come si faceva in terza elementare? Se ogni oggetto è funzionale, allora possiamo aspettarci di tutto.

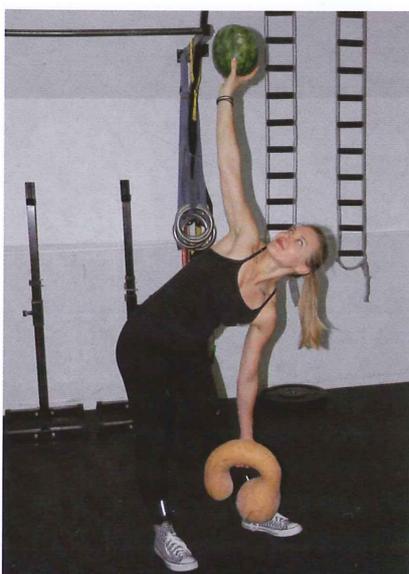
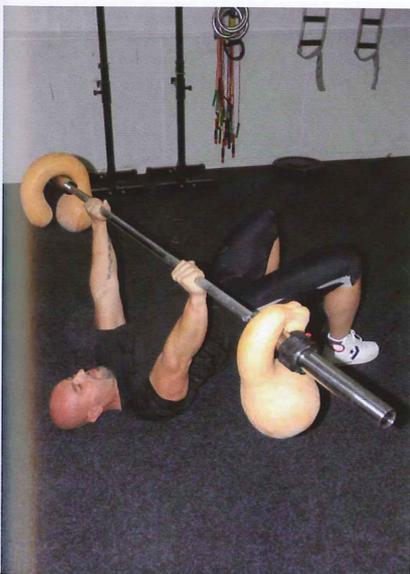
Ed ancora una volta possiamo aspettarci, quindi, che l'italica fantasia artistica prenderà il sopravvento! Infatti, vista l'esplosione del funzionale, in tutta Italia stanno già nascendo strutture capitanate da soggetti "improvvisati" che attrezzano improbabili sale di "condizionamento funzionale" buttando a terra, a caso, palle mediche, *ropes*, *kettlebells* (che spesso non sanno nemmeno pronunciare) e che seguono l'onda tentando di cavalcarla.

Come in ogni cosa, specie in Italia, ci sono gli **stolti** (come noi) che cercano di capire, conoscere, specializzarsi, imparare dai propri errori conservando e selezionando il buono da ogni cosa, e i **furbi** (quelli che in un modo o nell'altro se la cavano sempre pur esibendo doti, qualifiche, riconoscimenti e conoscenze mai posseduti) che invece pensano che si possa imparare uno *snatch* con il *kettlebell* vedendolo fare (da altri) su *youtube*.

Quest'anno, alla fiera del *fitness* di Rimini, eravamo convinti di vedere il solito *défilé* di glutei e seni finti, in grado comunque di attrarre il pubblico; invece, con nostra grande sorpresa, ecco aprirsi davanti ai nostri occhi la prima, vera, inimitabile, irripetibile: **fiera del funzionale**! Ogni *stand* aveva licenziato la proverbiale e scontata "gnocca" (licenza italico-poetica) e l'aveva sostituita con un *kettlebell*. L'espone una palla di ghisa con maniglia pare essere diventato più attraente di una coppia di sfere-carnee con perizoma! Incredibile! I pesi? Obsoleti. I muscoli? Inutili. Le macchine isotoniche? Decine di migliaia di euro di investimenti da rottamare.

Ne siamo certi? Cancelliamo tutto? Un colpo di spugna e via? Noi non ci stiamo! Diamine: **noi non ci stiamo!**

Noi abbiamo iniziato a fare allenamento funzionale (per metterci alla prova, per apprendere nuovi sistemi di allenamento e, perché no, per pura curiosità) due anni fa. Io, Fabrizio, dietista, *personal-trainer*, *eat-coach*, preparatore-atletico e scrittore, con un passato agonistico nel *power-lifting* e nel *body-building*, dopo aver praticato *full-contact* e pugilato pur senza mai aver ottenuto risultati memorabili (se non per me stesso); lei, **Alessandra Sagratella**, laureata in "Scienze e Tecnologie del Fitness e dei Prodotti



della Salute”, *personal-trainer* con un passato come praticante di *body-building*, insegnante di *spinning*, *aero-boxe*, *cardio-pump* e *idro-bike*.

L'esordio (per entrambi) con il primo livello e poi il secondo livello FIKDA con Mario Civalleri; memorabile il primo *work-out* di 5 minuti con i *kettlebell* durante il quale io, forte delle tonnellate sollevate in trent'anni di palestra, ho avuto - per la prima volta nella mia vita - la certezza che sarei morto per arresto cardiaco e che sarei stato sepolto con una *girya* da 16 kg incastonata nel cranio all'altezza del lobo temporale...

Poi i successivi approfondimenti di "RKC-Style", grazie al mitico Fabio Zonin, al quale devo il merito di avermi impedito di potermi sedere per diversi giorni. Incredibile come uno *swing* fatto correttamente con un peso ridicolo possa dare le medesime sensazioni di 200 kg di stacco da terra con bilanciere!

Poi il corso di avviamento al CST (per l'uso di *clubbells* e la *joint-mobility*) con Roberto di Nola; corso in cui ho scoperto - con notevole disappunto - che possiedo la stessa mobilità articolare di un cetaceo (ma sto migliorando).

E ancora le lezioni private di alzate olimpiche e altre torture (che non mancano mai nel nostro *planning* settimanale) a cura dell'espertissimo Matteo Fuzzi ("CrossFit" di Ravenna), il quale, sempre sorridendo in modo accattivante (pur facendo certamente parte di un nucleo-segredo di ex tenenti sadici delle "SS"), riesce ogni volta ad inventare un *work-out* di fine lezione che ci fa pentire puntualmente di essere nati.

Quindi il corso di Istruttore di *Functional Trainer* alla Federazione Italiana Fitness, sotto la guida del sopra citato Zonin, nel quale abbiamo appreso l'allenamento a corpo libero, l'uso di palle mediche e l'elaborazione di allenamenti mirati - ed inoltre, come autoprovocarsi il "vomito da sforzo-fisico" solo facendo *push-up* a terra.

La prossima tappa del nostro percorso tecnico formativo sarà il corso col "mitologico" Ivan Ivanov per l'allenamento con *Bulgarian Bags* (che si terrà a breve), al quale siamo già regolarmente iscritti e poi (se sopravviviamo e se la fortuna ci assiste) il conseguimento dell'RKC.

Per contatti con Fabrizio Borghetti e con la dott.ssa Alessandra Sagratella, visitare il sito: www.mangiainforma.to.

Tutto a piccoli passi, in ogni momento, con la massima **umiltà**. Tutto fatto continuando a sentirsi legati, impediti, doloranti, affaticati. Tutto esperito sopportando i DOMS dei giorni successivi solo per aver fatto centinaia di *push-up* a terra o *squat* a corpo libero, nonostante fossimo fieri dei nostri 150 kg di *bench-press* e 200 kg di *squat*. Tutto al solo scopo di **capire** e di **conoscere** in che modo allenarsi (e allenare gli altri) **senza causare danni e senza improvvisazioni** - nella speranza che la necessità di denaro del mondo del *fitness* non finisca per fagocitare anche il "funzionale", spremendo da esso tutto ciò che si può per poi gettarlo quando sarà esaurito.

Tutto nella speranza che, come già sta accadendo per le bici da *spinning* o per gli *step* dei corsi di aerobica, non si debbano vedere - tra pochi anni - piramidi di *kettlebells* inutilizzati e impolverati dimenticati in qualche angolo della palestra. Tutto al solo scopo di restare tra coloro che non hanno nulla da dimostrare ma che vorranno **continuare a fare** - oltre allo *swing* o allo *snatch* - anche lo *squat col bilanciere* o la *panca inclinata* (per i "pettorali alti", come si suol dire), senza sentirsi stupidi né antiquati.

Il segreto, nel *fitness*, nel *wellness* o nel *functional training* (e in ogni altra disciplina) è **apprendere, prima di potersi permettere di insegnare**. Rinnegare le conoscenze passate in nome di una nuova moda potrebbe solo portare a far diventare la novità una meteora. Noi vogliamo poter praticare *cross-fit* e *functional training* (inframmezzati, all'interno dei *circuit-training*, con un sano *curl* per bicipiti davanti allo specchio... che fa tanto bene all'ego e all'autostima) anche fra vent'anni. Per poterlo fare è necessa-

ria solo una certa dose di **apertura mentale**, di **rispetto** verso coloro che "ne sanno di più" e di **umiltà**.

Giunti alla fine di questo articolo, molti si chiederanno il perchè di queste righe. La risposta è facile. Volevamo solo raccontare una storia, la nostra storia. La storia di due persone che ci hanno creduto, e ci credono tuttora, e che hanno iniziato a tenere corsi di "avviamento all'uso del *kettlebell*" solo nel momento in cui si sono sentiti in grado di farlo, nonostante le risatine sommesse dei curiosi che si chiedevano quale inutile diavoleria avessimo messo in opera. La storia della sorpresa nel rendersi conto che quegli stessi scettici ora, magari, tentano di fare della nuova moda del funzionale una nuova fonte di reddito.

Ed eravamo solo stufo di leggere la parola "funzionale" appiccicata a qualsiasi altra parola a caso del vocabolario.

Allenamento funzionale, alimentazione funzionale, masticazione funzionale, *stretching* funzionale, sollevamento pesi funzionale, condizionamento funzionale, riscaldamento funzionale, defaticamento funzionale, depilazione funzionale e funzionamento funzionale...

Ed è per questo che alleghiamo delle nostre foto di: **arte culinaria funzionale, spesa funzionale e pulizie domestiche funzionali**. Per tutti gli interessati siamo infatti disponibili (provocatoriamente) per nuovi corsi di:

- *swing* e *rock-up-squat* con anguria;
- *clean* e *jerk* con meloni;
- *turkish get-up* con griglia (gli uomini dovranno usare un tostapane... caldo!);
- *press* e *windmill* con pentola (il 2° livello prevede di aggiungere il peso del coperschio).

Scherziamo, naturalmente!



L'autore dell'articolo, Fabrizio Borghetti, e Alessandra Sagratella impegnati in altri esercizi di... "arte culinaria e spesa funzionali".

