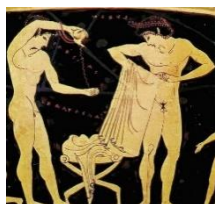


LA PALESTRA DA IERI AD OGGI

Gaia: Buongiorno gente, come state? Con il nuovo anno, sappiamo benissimo che fra i buoni propositi per il 2023 c'è l'andare in palestra.

Rebecca: Proprio per questo oggi vi parleremo della palestra, della sua storia dalla sua invenzione a oggi.

Gaia: Le prime palestre della storia risalgono a oltre 3000 anni fa, nell'antica Persia, dove erano conosciute come Zurkhaneh



Rebecca: Le palestre che noi oggi frequentiamo però sono state inventate più recentemente. Nel 900 c'è stata una rinascita della cultura fisica. In questo periodo negli Stati Uniti la cura del corpo ha iniziato a diventare un fenomeno di costume grazie al circo.



Gaia: Esatto! Il famoso circo Barnum che si muoveva per tutti gli Stati Uniti mostrava uomini dalle sorprendenti capacità fisiche e dai muscoli enormi.



Rebecca: Negli anni 70 nelle città degli Stati Uniti nascono le prime palestre, dove chiunque poteva allenarsi per trasformare il proprio corpo in quello che era il proprio ideale di bellezza. I macchinari e gli attrezzi usati erano però diversi da quelli di cui disponiamo noi oggi. Alcuni non erano ancora stati inventati, a parte qualche cyclette e vogatore. Per il resto si utilizzavano solo manubri, bilancieri e qualche panca su cui appoggiarsi.

Gaia: La palestra era concepita più che altro come un luogo dove poter muovere il corpo in libertà, si saltava, si facevano capriole, piegamenti e trazioni alle sbarre. Il tutto abbinato ad esercizi di stretching eseguiti su spalliere e panche. Cavigliere e bastoni erano i pochi accessori utilizzati. Per allenarsi ci si ispirava alla Danza e alle Arti Marziali.



Rebecca: L'evoluzione non ha coinvolto solo gli ambienti e i macchinari ma si sono evoluti anche i nostri allenamenti. Si sono sviluppati più discipline da svolgere in palestra come Bodybuilding, Powerlifting, Crossfit e Pilates.

BODYBUILDING

Gaia: Tramite l'utilizzo di tecniche di allenamento, macchinari, attrezzi, pesi e di una alimentazione ad hoc, il bodybuilding si prefigge l'obiettivo di modificare profondamente la composizione corporea e l'estetica della persona favorendo la crescita qualitativa delle masse muscolari, con annessa diminuzione della massa grassa. Una parte



molto importante del body-building è che non c'è un vero e proprio punto di arrivo: la persona può e deve sempre migliorare domani i risultati raggiunti oggi.

<https://youtu.be/4VRmEYFVcg>



POWERLIFTING

Rebecca: Il powerlifting è una disciplina sportiva competitiva nella quale ogni singolo atleta è impegnato nel sollevamento del massimo peso possibile in tre esercizi: lo squat, la distensione su panca piana e lo stacco da terra.

CROSSFIT

Gaia: Viene promosso sia come una filosofia dell'esercizio fisico, ma anche come uno sport agonistico di fitness; gli allenamenti di CrossFit prevedono allenamenti ad alta intensità e ad intervalli, pliometria, powerlifting, ginnastica, sollevamento kettlebell, ginnastica artistica, strongman e altri esercizi. È stato teorizzato che la combinazione propria del CrossFit di resistenza ed esercizio aerobico, può beneficiare i livelli di massa muscolare e di cortisolo.



PILATES

Rebecca: Il metodo Pilates non ha marchio registrato, poiché ogni insegnante lo può adattare al proprio stile e alla propria personalità, ma si deve rifare ai 6 principi basilari del Pilates:



- la concentrazione è massima in ogni esercizio
- controllo su ogni parte del corpo poiché non si devono effettuare movimenti sconsiderati e trascurati
- il baricentro visto come centro di forza e di controllo di tutto il corpo

- la fluidità nei movimenti
- la precisione: ogni movimento deve avvicinarsi alla perfezione
- la respirazione sempre ben controllata e guidata dall'insegnante



FITNESS NELLA SOCIETÀ MODERNA

Gaia: Lo sport assume un'importanza rilevante fin dall'infanzia trasmettendo valori di grande rilievo, quali la lealtà, il rispetto e l'amicizia.

Rebecca:

Un grande strumento di inclusione, che incoraggia l'incontro di culture diverse e produce effetti benefici per la crescita cognitiva di quei bambini

Gaia: La società di oggi però, con il suo ritmo di vita frenetico, i rapporti tra persone che viaggiano a velocità forse troppo sostenute e le conoscenze superficiali dietro a un pc, spesso si dimentica delle persone in quanto tali.

Rebecca: Vero! Un grande problema questo, che soprattutto nei giovani genera grandi insicurezze e il venir meno dei valori di riferimento.

Gaia: La fitspiration è un fenomeno diffuso sui social che raffigura donne dai corpi magri e dall'aspetto atletico mentre posano in abiti sportivi o svolgono attività fisica con l'intento di invogliare chi guarda ad imitare il loro stile di vita. Come dimostra uno studio della Western University oltre a inibire la voglia di allenarsi, la fitspiration spinge le donne a farlo per ragioni estetiche più che di salute.

Rebecca: Il fitspiration è un fenomeno nato su Instagram e oggi esploso su Tik Tok. Grazie a questo fenomeno è facile sviluppare un disturbo alimentare, e nel mondo dello sport in generale, sia per uomini che per donne, anche la dismorfia è molto diffusa.



Gaia: "Dismorfia" significa deformità o anomalia della forma o delle dimensioni di una parte del corpo. Il dismorfismo corporeo è un disturbo mentale nel quale si trascorre molto tempo e si investe molta energia preoccupandosi del proprio aspetto e detestandolo sebbene sia normale.

Rebecca: Ciò significa che una persona affetta da dismorfia non si vede e percepisce come lo vedono gli altri. Questo molto spesso comporta lo sviluppo di DCA, ovvero disturbi del comportamento alimentare, che vanno a modificare e deteriorare la salute mentale e fisica.
<https://youtu.be/cF5PJOhO-SQ>

