

e adesso pedala... con le braccia!

La bici senza pedali è diventata famosa grazie all'ex campione di Formula Uno Alex Zanardi. Ora la handbike è arrivata in palestra, ed è una vera e propria disciplina di fitness: il kranking



Le strade del fitness sono infinite. Dal Pilates al Gyrotonic, dal Kettlebell al Trx suspension training, passando per lo Spinner e lo Zumba fitness. Tanti nomi, un solo concetto: allenarsi per migliorare il tono muscolare, bruciare i grassi, mantenersi in salute. E, magari, divertirsi. Da sempre pedalare è uno dei metodi più efficaci per ottenere questi risultati: chi di noi non ha mai sudato sette camicie sopra al sellino, confidando nel sicuro beneficio che da tanta fatica avrebbero tratto glutei, polpacci e cosce? Bene, da oggi la bicicletta farà bene anche a spalle, bicipiti, tricipiti e pettorali. Basta pedalare... con le braccia. La disciplina si chiama kranking ed è la versione "statica", da palestra, dell'handbike, lo sport diventato famoso in Italia soprattutto grazie ai successi di Alex Zanardi, ultimo l'oro per il Barilla Blue team nella cronometro H4 alle recenti Paralimpiadi di Londra.

«UNO SPORT IDEALE PER GLI UOMINI»

Con la medaglia d'oro conquistata alle Paralimpiadi di Londra 2012 nella cronometro H4 con il Barilla Blue team, Alex Zanardi (nella foto in alto) non solo ha vinto l'ennesima sfida della sua vita, ma ha anche contribuito a far conoscere in Italia l'handbike, disciplina fino a quel momento poco nota. Una passione cresciuta nel tempo e nata, come spesso accade, in modo fortuito.

Come è nata questa passione?

È stato il caso a farmi scoprire l'handbike. Un giorno ero in un Autogrill e ho incontrato Vittorio Podestà, che ora è un mio grande amico e che conobbi proprio in quell'occasione. Vittorio era in viaggio per la Spagna, dove stava andando per allenarsi con uno strano attrezzo caricato sul tetto della sua auto. Incuriosito, gli chiesi che cosa fosse e da quel momento è iniziata una conversazione che deve ancora finire.

La casualità di un incontro, dunque, l'ha portata fino all'oro di Londra?

Sì. E un caso fu anche la mia prima competizione in questa disciplina. Dopo poche settimane dall'incontro con Vittorio, fui contattato da Paolo Barilla per partecipare a un evento promozionale a New York. In quei giorni si teneva la maratona e io,

quasi senza allenamento e senza avere mai gareggiato con l'handbike, decisi di cogliere l'occasione e provare. Arrivai quarto. Ma, soprattutto, da quel momento è nata una vera passione. Tanto che, quando ho scelto di lasciare l'automobilismo, ho deciso di dedicarmi a tempo pieno. Anche se mai avrei pensato di andare alla Paralimpiadi.

È un'attività che si sente di consigliare, anche a livello non agonistico?

Certamente sì, perché ha il pregio di allenare una parte del corpo normalmente poco stimolata. Le nostre braccia fanno di solito movimenti anaerobici, non ripetuti nel tempo, e hanno quindi una resistenza ridotta alla fatica. Ciò significa però che hanno una vascolarizzazione e uno sviluppo inferiori rispetto a muscoli abituati a essere sollecitati intensamente e per lunghi periodi, come quelli delle gambe. È per questo che bisogna affrontare gli allenamenti con gradualità e pazienza, perché è un tipo di sollecitazione che non modifica solo la resistenza, ma anche le caratteristiche dei muscoli interessati. Quindi calma, un passo alla volta, sempre ascoltando i limiti del proprio corpo. In questo modo si possono ottenere ottimi risultati, sia in termini di potenza sia di estetica.

È uno sport adatto a tutti?

Sì, specialmente per noi uomini, che difficilmente alleniamo la parte superiore del corpo anche se vorremmo poter sfoggiare bicipiti e pettorali in forma, nel vero senso della parola. Come la cyclette, l'handbike fa bene al sistema cardiovascolare, alla circolazione e aiuta a controllare il peso. In più, però, ci dà un fisico "da bagnino".



