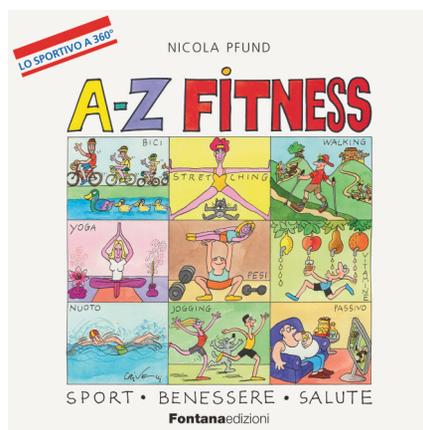


In ottima forma

Un libro di recente pubblicazione fornisce preziose indicazioni, alla portata di ognuno, per affrontare nel modo migliore l'attività sportiva e adottare un sano stile di vita, con l'obiettivo di raggiungere una condizione di benessere e armonia.

«**S**e c'è una cosa che ho imparato scrivendo questo libro, e che vorrei condividere con tutti i lettori, è questa: che la salute, il sentirsi bene e in forma, quindi 'fit', è la cosa più bella e forse preziosa. In fondo non ci vuole molto per raggiungerla: bastano un po' di volontà e un pizzico di buon senso», sottolinea Nicola Pfund, autore di *A-Z Fitness*, volume da poco pubblicato da Fontana Edizioni di Lugano. Si tratta di un manuale che presenta in forma rigorosa, ma al contempo alla portata di ognuno, le parole chiave del fitness, ovvero di quello stile di vita che, tra regolare attività fisica e corretta alimentazione, aiuta a raggiungere il giusto equilibrio psicofisico. «Con questo libro vorrei invogliare i lettori a praticare regolarmente un'attività sportiva, e in particolare quelle di tipo aerobico, come per esempio il podismo, il nuoto, il ciclismo o lo sci di fondo, ideali per bruciare i grassi e snellire il fisico. Bisogna però adottare il giusto approccio: è vero che negli ultimi anni si sono moltiplicate le palestre, i centri sportivi e le piscine e sono sempre più numerosi coloro che fanno jogging o amano andare in bici, ma sono anche frequenti i casi di abbandono per infortunio o per scarsi riscontri dovuti a pratiche non adeguate», spiega Pfund, docente ed ex triatleta, che ha pubblicato diversi libri su tematiche sportive - *Triatleta per passione*, *La Svizzera in bicicletta*, *Sui passi in bicicletta* (Fontana Edizioni) e *La filosofia del jogger* (Salvioni Edizioni) - affrontate però non in un'ottica agonistica, ma ponendo al centro dell'attenzione il benessere e anche una certa visione 'filosofica' dello sport. «Quando alla metà degli anni Ottanta, già oltre i venticinque anni, dopo aver praticato diversi sport ho iniziato a correre e mi sono appassionato ad uno sport nuovissimo, il triathlon, il primo approccio fu quello della ricerca del risultato. Meglio: del limite. Sarei riuscito a completare una maratona o un triathlon, e se si quanto



tempo ci avrei impiegato? Così fu all'inizio, e in effetti ho avuto modo di mettermi alla prova gareggiando spesso e anche con discreto successo», ricorda Pfund, «direi che è una tappa anche questa, per molta gente come noi che pratica sport, ma poi c'è sempre una spinta interna che ci fa evolvere. E allora, con il tempo, la corsa è diventata per me qualcosa di diverso, la possibilità di entrare in quel silenzio in cui ascolti e asseondi il ritmo del tuo cuore e dei pensieri, la fatica che ti sorprende improvvisa e ti si fa compagna a ricordarti chi sei e i tuoi limiti. Per poi ricominciare. Sfida, crisi, sconfitta, ma comunque sempre vittoria per una gara con se stessi giocata con lealtà. Lo sport - e in particolare il nuoto, il ciclismo e il podismo, che trovano la sintesi ideale nel triathlon - mi ha dato tanto. Soddisfazioni vere, sincere. Essenzialità di vita. Soprattutto salute e benessere. Ma anche un senso grande e profondo di libertà. Quasi inspiegabile».

Pfund ricorda però - perché è questo lo scopo fondamentale che lo ha spinto a scrivere questo libro - che soprattutto all'inizio della pratica degli sport di resistenza anch'egli ha commesso parecchi errori. «Inconsapevolmente, perché nel campo ad esempio della corsa a piedi ancora una ventina d'anni fa ci si muoveva piuttosto d'istinto, mancando di riferimenti



Nicola Pfund, autore di *A-Z Fitness*, volume pubblicato da Fontana Edizioni di Lugano.

precisi, di conoscenze puntuali. Allora si pensava che bastasse un po' di volontà per iniziare a correre, un paio di scarpette, i calzoncini e via. Non si sapeva nulla o quasi sui principi dell'allenamento, sulle risposte del fisico alle sollecitazioni, sui materiali e sulla giusta alimentazione. Il punto è questo: se si vuole iniziare un'attività fisica nell'ottica del benessere, per perdere peso, ma a anche a fini competitivi, occorre avere bene in chiaro alcuni principi sul funzionamento del nostro corpo, su ciò che è bene o meno mangiare, sui materiali che si adoperano o sull'esatto utilizzo delle varie macchine di un centro fitness. Il concetto stesso di fitness, che letteralmente significa "stato di forma fisica" e si realizza attraverso uno stile di vita sano e un'attività fisica moderata, soprattutto di carattere aerobico, lo richiede. Fortunatamente in questi anni le conoscenze sono notevolmente cresciute e molte persone, come nel mio caso, hanno potuto accumulare una vasta esperienza, che ora può essere messa a disposizione di tutti», conclude l'autore di *A-Z Fitness*.

Marzio Molinari