

TESTO  
Deborah Scanzio

**debby**  
www.deborahscanzio.com

**A Scanzio...  
di equivoci**



# Un'estate un po' diversa... all'aria aperta per prepararsi e rigenerarsi!!

**S**ono diversi gli studi che rilevano come lo sport sia un potente attivatore di endorfine, una sorta di "droga naturale" prodotta dal nostro cervello che provoca un senso di benessere e serenità, di maggiore soddisfazione ed autostima e un aiuto a sopportare lo stress e il dolore fisico.

Si dice che con l'avanzare dell'età si apprezzano maggiormente gli sport di resistenza, non so se questo valga per tutti, ma per me è stato così. Nel 2012, durante la riabilitazione per l'infortunio al ginocchio, ho iniziato ad appassionarmi alla MTB, visto che andare in bicicletta era una delle poche attività sportive che potevo fare. In seguito ho provato anche

la bici da corsa e ne ho comprata una. Mi piace intercalare le due attività a dipendenza di come mi sento, di chi mi accompagna e soprattutto del paesaggio che voglio vedere. Lo scorso autunno ho approfittato dell'eccezionale sole di novembre per fare diverse passeggiate nei sentieri "sopra casa" e a marzo, una volta terminata la stagione, mi sono avvicinata allo sci di fondo, mai avrei pensato che mi piacesse, e invece mi sono proprio divertita. Queste attività fisiche sono diventate i miei hobby, mi fanno bene a livello fisico e mentale.

Sebbene abbia elencato diversi pregi sulle mie passioni e di professione sia una sportiva d'élite, il mio sport è anaerobico e di conseguenza anche la maggior parte degli esercizi che svolgo in palestra, ho dunque dovuto trovare un compromesso tra puro piacere e lavoro. Fortunatamente mi segue un preparatore fisico, Gilles Neuenschwander, molto competente e con una mentalità aperta. Dopo 10 anni, mi conosce bene e sa cosa serve al mio corpo e alla mia mente per essere pronta alle gare. Quando ci siamo incontrati per programmare la nuova stagione, gli ho parlato apertamente delle mie passioni e di quanto sia diventato più difficile chiudersi in palestra da sola quando si sta così bene all'aria aperta. Mi son sempre allenata duramente e con costanza e non

mi è mai pesato tanto, ma ora sentivo il bisogno di un cambiamento... Gilles ha guardato il programma degli stage sulla neve, il calendario delle gare e ha calcolato i blocchi obbligatori da fare in palestra, e poi mi ha detto che avremmo iniziato ad inizio settembre. L'importante è che mi tenga sana e in forma con la regolarità che ho avuto in passato, seguendo ogni giorno la filosofia "1h for your body".

All'inizio ero un po' sorpresa di questa decisione, ma poi molto contenta, posso fare tutti gli sport che mi piacciono, passare meno tempo da sola e partecipare ai vari corsi che propongono nel fitness "La Fenice" a due passi da casa: trx, circuit training, GAG, allenamento funzionale, spinning... Quest'ultimo lo facevo già, gli altri ero curiosa di provarli ma finora non ne avevo avuto il tempo, ora potrò farlo, allenerò un po' la forza, la coordinazione e la resistenza in differenti modi.

A volte bastano piccoli "input" per riaccendere l'entusiasmo e poi... per crescere bisogna uscire un po' dagli schemi!

*D. Scanzio*

[www.deborahscanzio.com](http://www.deborahscanzio.com)



