

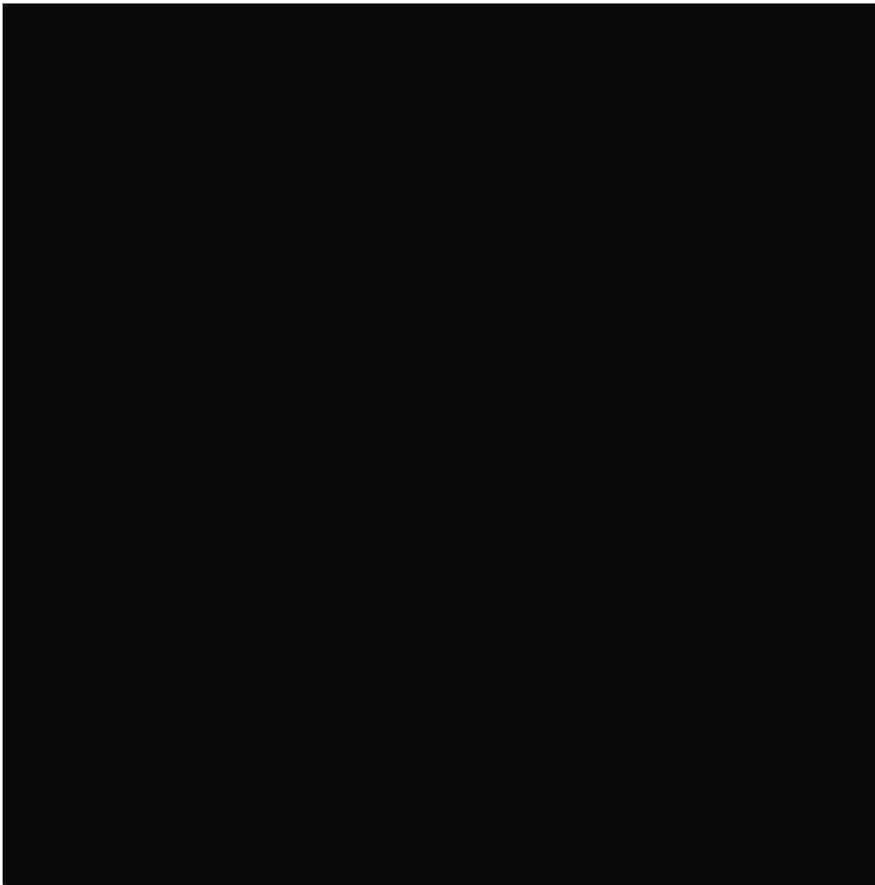


Home »  
L'attività fisica ai tempi del lockdown? Un bene prezioso

LATO D

## L'attività fisica ai tempi del lockdown? Un bene prezioso

PAOLA PIGNATELLI - 1 ORA FA



L'attività fisica ai tempi del lockdown si è rivelata un toccasana per il corpo e per la mente. Molti l'hanno scoperta proprio in questo periodo. Abbiamo chiesto a dieci donne di raccontarci il loro rapporto con lo sport. E per l'occasione le abbiamo vestite con i capi delle nuove collezioni outdoor autunno/inverno.

CERCA

CERCA



PROVATO PER VOI

VETRINA

Mai come in questo periodo ci è stato chiaro il valore dello sport. Proprio la sua mancanza (soprattutto durante il primo lockdown) ci ha fatto capire quanto importante sia uscire di casa e muoversi. Muoversi anche senza praticare una vera e propria disciplina sportiva. Magari solo camminare, provare a correre, prendere la bicicletta e mettersi a pedalare per qualche chilometro senza una meta.

Chi ha sempre dedicato una parte del proprio tempo allo sport, ha sofferto parecchio. E chi non lo aveva mai fatto, ha cominciato a farci un pensierino. Sono in tanti infatti – soprattutto donne – ad aver deciso di “darsi una mossa” proprio in questo periodo. Un po’ per buttare giù i chili di troppo accumulati durante il lockdown; un po’ perché l’attività fisica ha rappresentato un “lasciapassare” per poter uscire di casa; un po’ perché la vita tra quattro pareti ci ha fatto venire voglia di aria aperta.

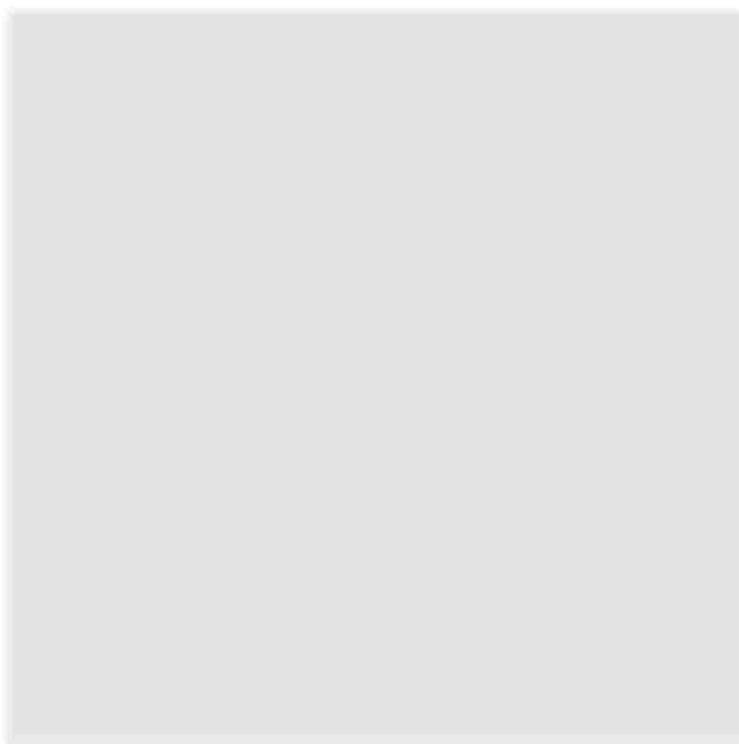
### Leggi anche: [Aria, sole e vitamina D per combattere l’infezione da Coronavirus](#)

Abbiamo chiesto a dieci donne di raccontarci che cosa significa oggi per loro uscire e muoversi. Sono donne di età diverse (tra i 24 e i 61 anni). Qualcuna ha sempre fatto sport. Altre hanno iniziato proprio perché l’attività fisica ai tempi del lockdown si è rivelata una sorta di “farmaco salva-vita”. Sono donne normali, che lavorano, fanno la spesa, coccolano il gatto o litigano con la figlia. Sono quelle che incontriamo tutti i giorni sul portone di casa, in un negozio, al parco.

Per l’occasione, le abbiamo fatte vestire con i capi tecnici e gli accessori delle nuove collezioni outdoor autunno/inverno. E abbiamo ambientato le foto in una ex struttura industriale di Milano. Un modo per ribadire che lo sport si può fare dappertutto, non solo nei luoghi deputati. E che anche in città ci si può sentire a proprio agio (forse addirittura più del solito) indossando un paio di scarpe tecniche, un pile colorato o una giacca a vento che non lascia passare nemmeno una goccia di pioggia.

### Federica, 24 anni, studentessa

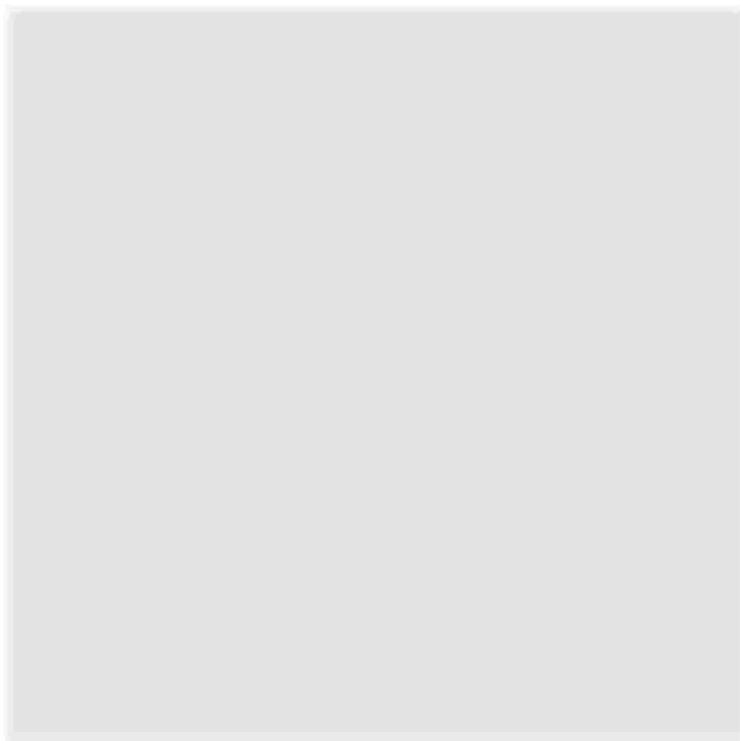
“Mi sono sempre dedicata soltanto a due sport: il tennis e lo sci. Il primo si pratica in strutture attrezzate, il secondo durante la stagione invernale. Fino al lockdown non mi ero nemmeno mai posta il problema che ci potessero essere altre attività interessanti. Ma durante questo periodo ho iniziato ad apprezzare la vita all’aria aperta in sé, a camminare in città... e per la prima volta in vita mia l’estate scorsa ho cominciato anche a camminare in montagna. Prossimo step? Voglio cimentarmi nel running”.



Occhiali JULBO AEROLITE con lenti Reactive, euro 184,95; T-shirt THE NORTH FACE INFINITY TRAIN, euro 40,00; leggings THE NORTH FACE ACTIVE TRAIL con marsupio rimovibile, euro 120,00; giacca THE NORTH FACE FLIGHT SERIES, euro 280,00; scarpe COLUMBIA FACET 30 OUTDRY, euro 139,99.

## Laura, 55 anni, fashion consultant

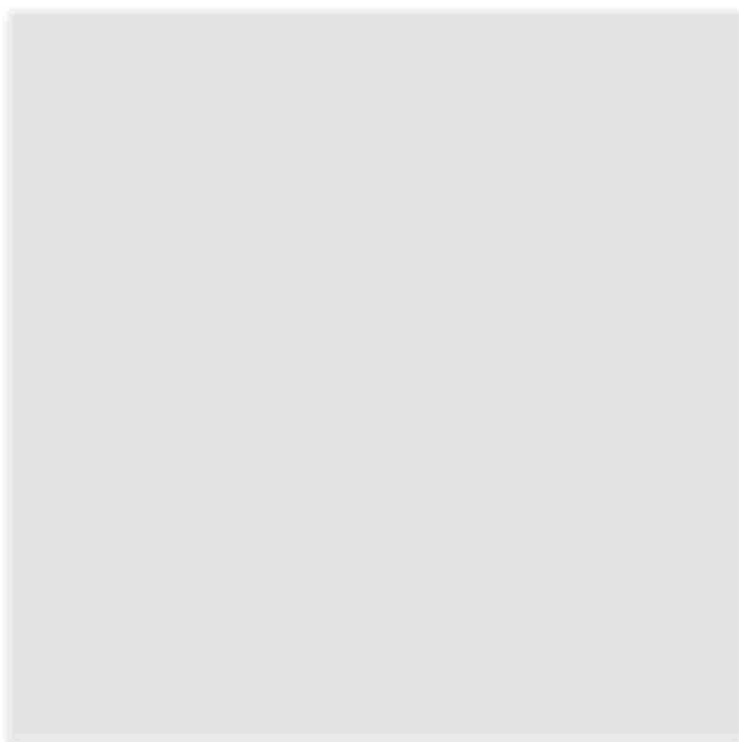
“Per anni sono andata in palestra, per altro con scarsissimi risultati. Ma durante il lockdown ho scoperto il bello dell'attività all'aria aperta, che per me vuol dire soprattutto camminare e pedalare. Rispetto allo sport indoor, significa non solo tenersi in forma: ma anche poter vedere posti nuovi e stare in compagnia. Un'ora di camminata veloce lungo l'Alzaia del Naviglio con le amiche mi dà molta più soddisfazione di un'ora in palestra a sudare sul *tapis-roulant*”.



Fleece ROCK EXPERIENCE BLIZZARD in tessuto riciclato, euro 109,90; giacca ROCK EXPERIENCE SNOW PEAK con imbottitura recycle, euro 149,90; leggings ASICS COLOR BLOCK CROPPED TIGHT 2, euro 70,00; berretto COLUMBIA TITANIUM, euro 34,99; scarpe COLUMBIA FACET 45 OUTDRY, euro 159,99.

## Beatrice, 30 anni, giornalista

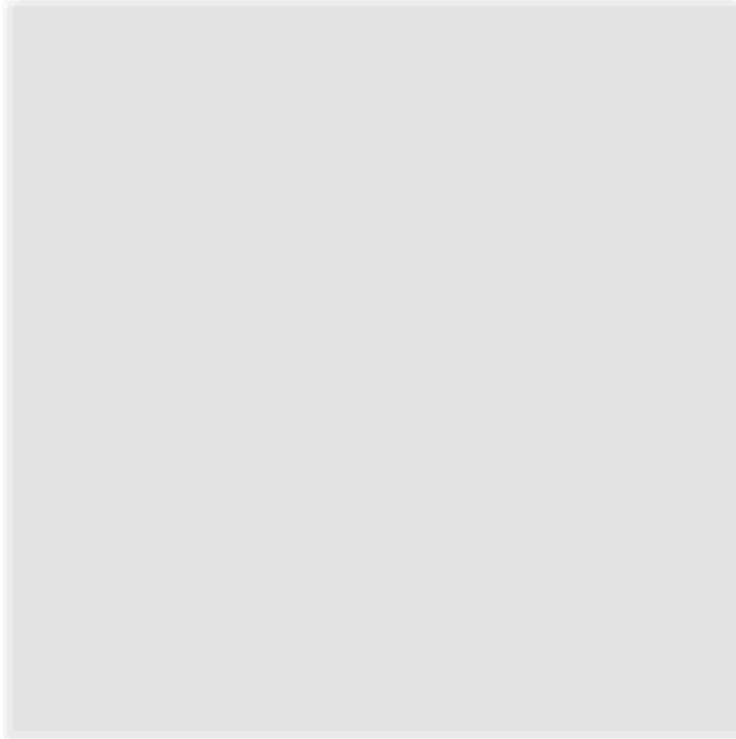
"Prima dell'emergenza sanitaria ero così abituata a passare buona parte delle mie giornate all'aperto, che non mi rendevo nemmeno conto di quanto fosse vitale per me. L'ho scoperto quando mi sono trovata intrappolata in casa dal lockdown, per di più con un bambino piccolo. Mi considero molto fortunata, perché comunque abbiamo un giardino. Ma ugualmente abbiamo sofferto una specie di "fame d'aria", e adesso che possiamo uscire non c'è meteo che tenga. Con pioggia, freddo o vento, siamo sempre fuori. Il mio sport d'elezione è lo sci, ma mi piace tutto quello che si può fare a contatto con la natura. E vorrei che fosse lo stesso per mio figlio".



Giacca SANTINI CORAL RAGGIO, euro 179,00; baselayer SANTINI GRIDO con maniche lunghe, euro 179,00; pants SANTINI CORAL RAGGIO in termofelpa con pettorina, euro 119,00; casco SMITH BIKE SIGNAL, euro 70,00; scarpe FI'ZIK VENTO con sistema BOA, euro 360; occhiali JULBO RUSH con lenti fotocromatiche Reactive, euro 209,95.

## Carola, 55 anni, artista

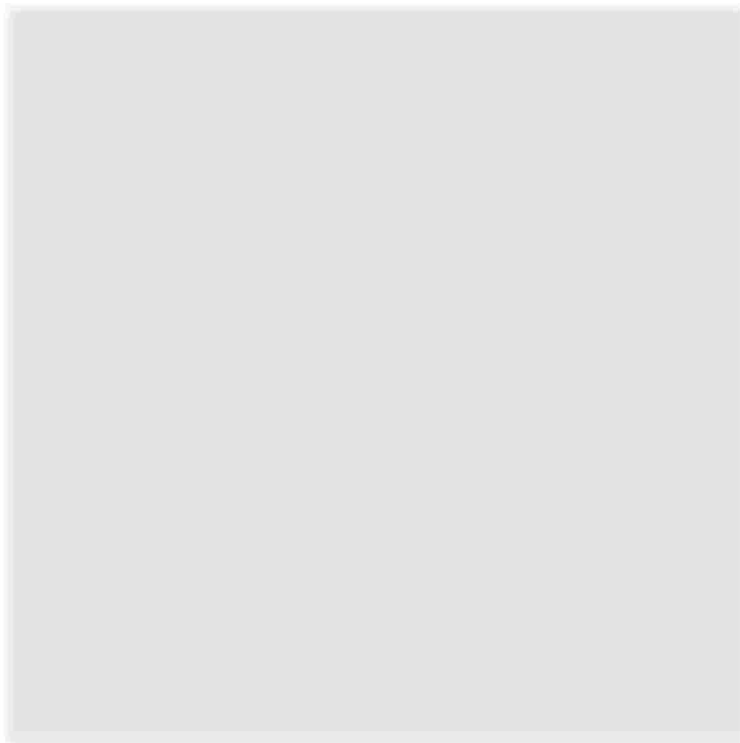
“L'attività fisica è fondamentale non solo per rimanere in forma, ma anche e soprattutto per scaricare le tensioni. E se poi è praticata all'aperto, ancora meglio. Questo periodo di emergenza sanitaria ha contribuito a far sentire con particolare urgenza la necessità di muoversi. Per aiutare il tono muscolare, ma soprattutto per mantenere stabile l'umore e il proprio equilibrio psichico”.



Giacca THE NORTH FACE SUMMIT SERIES L3, EURO 520,00; scaldacollo COLUMBIA TRAIL SHAKER, euro 19,99; T-shirt THE NORTH FACE INFINITY TRAIN, euro 40,00; leggings THE NORTH FACE NSE INFINITY MR TIGHT, euro 70,00; zaino OSPREY SALIDA 12, euro 120,00; bastoncini da nordic walking MASTERS PHYSIQUE 0.8 CARBON (in dotazione puntale in gomma da asfalto), euro 79,95.

## Raffaella, 51 anni, avvocato

“Per me la pratica dello sport è sempre stata un’esigenza, forse più mentale che fisica. Non ho mai frequentato palestre, perché l’attività sportiva è anche il modo per mantenermi in contatto con la natura. Inevitabile, quindi, la sofferenza durante il lockdown. Mi sentivo veramente prigioniera, un leone in gabbia. Certo, un po’ mi vergognavo: pensavo a tutte le persone che si ammalavano, lottavano tra la vita e la morte... io in fondo dovevo soltanto restare a casa. Ma certo è stato faticoso. Così come è stato poi faticoso riprendere ad andare in bicicletta (la mia grande passione) quando abbiamo ripreso a uscire di casa. Ora, per ogni evenienza, ho montato in rulli in terrazzo. Così posso pedalare quando voglio, anche se nevicata”.



Giacca a vento COLUMBIA THREE FORKS, euro 249,99; casco SMITH BIKE SIGNAL, euro 70,00; scarpe NORTHWAVE CLAN WMN con suola Michelin, euro 139,99; smartwatch GARMIN VENU SQ MUSIC EDITION, euro 249,99.

## Valentina, 25 anni, marketing manager di una struttura ricettiva

“Mi è sempre piaciuto lo sport, e ho praticato diverse discipline. Con una passione particolare per la danza, da quella moderna a quella classica. In questo periodo di lockdown mi sono dedicata invece alle camminate. Ho scoperto il piacere delle lunghissime passeggiate, che rigenerano corpo e mente”.