



Ginnastica?

Sì, ma sui



Tacchi

a spillo

È sbarcata in Italia dagli Stati Uniti, dov'è un must da parecchio tempo, l'ultima frontiera del fitness che ha già conquistato vips e attrici come **Sharon Stone, Paris Hilton, Julia Roberts e Victoria Beckham**, le quali pare non ne possano più fare a meno.

Dimenticate le vecchie care scarpe da ginnastica e i calzettoni di spugna: **il fitness cambia look e s'inerpica su plateau e stiletto alti almeno dieci centimetri.**

Lo stretching si fa da altezze vertiginose, partendo con un tacco 10 per arrivare, una volta rafforzate le caviglie e acquisita la dimestichezza e la stabilità necessarie, a quello 12.

La ginnastica sui tacchi (o stiletto stretching) è stata studiata apposta per allungare la muscolatura delle gambe, del polpaccio e delle cosce e oltre a rimodellare la silhouette, è sicuramente un modo per acquisire o ritrovare sicurezza e femminilità. Insomma, unisce i benefici dimagranti dell'allenamento tradizionale con la conquista di un portamento da star.

Ma è per tutte? E quali sono i suoi benefici o le eventuali controindicazioni? Ne abbiamo parlato con **Antonella Lizza, 10 volte campionessa mondiale di bodybuilding e fitness** (ultimo titolo vinto a ottobre 2011) che ha lanciato a Roma le nuove lezioni di "Ginnastica su i tacchi".

Requisiti richiesti: indossare scarpe con tacco da 6 a 12 cm. e voglia di fare ginnastica divertendosi.

Innanzitutto: la ginnastica sui tacchi è per tutte, o esistono dei requisiti per poterla praticare?

Tutte le donne possono provare questo tipo di movimento, che siano abituate a portare scarpe con i tacchi o che non li usino mai. Non si deve pensare che questa ginnastica sia uno "sport" o un'attività da praticare in modo esclusivo, piuttosto io consiglio la frequenza di una lezione a settimana; un modo di fare del movimento esercitandosi in modo "diverso" rispetto altre pratiche. Esistono dei limiti generali, gli stessi

esistenti per praticare anche altre attività, chi ha distorsioni della colonna vertebrale quali la scoliosi, oppure problemi a livello di legamenti crociati o menisco o malformazioni della pianta del piede o a livello di anche non può fare esercizi che gravano sulla postura verticale e quindi neanche la ginnastica sui tacchi.

Chi sono le tue allieve?

Partecipano persone di varie età e tipologie: appassionate di aerobica che cercano stimoli diversi, ballerine ed ex ballerine, modelle, ma anche persone che non vanno mai in palestra e in questo modo trovano uno stimolo divertente per muoversi, oppure persone che non hanno tempo o voglia di frequentare locali che in queste lezioni fanno movimento a ritmo di musica, e muovono tutti i muscoli sentendosi fashion.

Ci descrivi in cosa consiste una seduta di allenamento?

Parto sempre dallo spiegare vantaggi e svantaggi delle singole scarpe che le





chi 5 cm non necessariamente a spillo per aumentare fino al tacco che si riesce a utilizzare mantenendo tutte le posizioni corrette.

L'uso del tacco coinvolge in modo specifico polpacci, gambe e glutei ma quello che conta è come si porta; camminare in modo elegante, tonificare i muscoli, allungarli non dipende dai tacchi ma da come si usano, ed è proprio questo che insegno! Inoltre s'impara come neutralizzare gli errori che si fanno stando a lungo in piedi e come prevenire o migliorare problemi di circolazione, cellulopatie, adiposità localizzate collegate di riflesso alla posizione continua del piede in semi immobilità.

La parte di gym dance è poi aerobica a basso impatto, quindi con benefici su consumo dei grassi e allenamento cardiovascolare.

E' vero che la ginnastica con i tacchi a spillo migliora la tonicità pelvica, con ripercussioni positive sulla soddisfazione sessuale femminile?

Alcuni movimenti specifici della parete addominale, del bacino e squat con contrazione profonda dei glutei hanno ottimi effetti sulla parete pelvica, con ripercussioni positive per alcuni tipi di dismenorrea e per le zone erogene genitali; questo avviene in diversi esercizi che si fanno nella ginnastica sui tacchi ma non è una prerogativa esclusiva di questa ginnastica.

persone presenti hanno scelto per la lezione, dando indicazioni su come scegliere un modello di scarpa adatto per muoversi o ballare e soprattutto per individuare quali caratteristiche personali (es. flessibilità del collo del piede, portamento generale) rendono l'altezza del tacco eccessiva o meno per la salute.

Poi la lezione prosegue con un mix di esercizi di camminata, portamento, postura, stretching, tonificazione sfruttando l'altezza del tacco, gym music a basso impatto (non si corre e non si salta), passi di danza. Per finire esercizi di defaticamento togliendo le scarpe, auto massaggio, ancora stretching che neutralizza le posizioni assunte nella parte precedente con le scarpe.

La difficoltà di quello che facciamo e i passaggi progressivi dipendono dal gruppo in lezione, quindi il cuore di tutto è la sensibilità dell'insegnante per creare una lezione divertente e utile in base a livello di chi partecipa.

Quali sono i suoi reali benefici a livello fisico?

La versione "stiletto" delle star americane è molto fashion e accattivante ma un po' estrema... in realtà io consiglio di partire con tac-



INTERVISTA

I suoi detrattori dicono che questo tipo di attività può comportare alterazioni a livello muscolo-tendineo, come l'alluce valgo, metatarsalgie o tendiniti. Cosa rispondi loro?

Le alterazioni avvengono per un uso continuo e continuativo di un attrezzo sbagliato o per l'esecuzione continua nel tempo di movimenti sbagliati, concordo che portare tacchi 12 cm tutta la giornata e per qualunque attività è da sconsigliare fortemente. Io non sto insegnando o spingendo le donne a portare tacchi alti e scarpe strette continuamente ma piuttosto per spiegare loro come portarli senza farsi troppo male. Ripeto: il mio consiglio è una lezione guidata di 1 ora a settimana, è un tempo ragionevole per questo corso; moltissime donne usano i tacchi per molto più tempo e per molte più attività, perché non dovrebbero divertirsi e aver voglia di farlo in modo mirato insieme a una trainer?

E a livello psicologico? E' vero che aiuta ad aumentare l'autostima?

Direi proprio di sì, ogni volta che facciamo qualcosa che ci diverte e ci fa stare bene il nostro umore migliora. La cosa più carina che vedo è che durante tutta la lezione le donne che partecipano sorridono, diventano complici nel giocare passi di seduzione, si ritrovano a interpretare i gesti delle modelle o delle ballerine, scoprono di avere muscoli in posti inaspettati. Il gioco inizia quando tiriamo fuori ognuna le scarpe per vedere quali ci siamo portate, c'è chi le ha comprate apposta per venire a lezione e non le metteva mai e chi è una collezionista di super scarpe che finalmente può sfoggiare. La stima nasce dalla sicurezza in sé o dall'accet-

tazione delle proprie insicurezze; con queste lezioni tutte le Cenerentole vanno al ballo di corte, e finalmente non importa loro niente se c'è o non c'è il Principe Azzurro.



ANTONELLA LIZZA

È stata una delle prime donne italiane a praticare bodybuilding e da oltre 20 anni è ambasciatrice della cultura del benessere psico-fisico, rappresentando il prototipo della "donna fitness" che coniuga fisico atletico, bellezza, cultura, conoscenze professionali e vita sociale in un mix apprezzato in Italia e all'estero. Un'attività che vede Antonella impegnata su più fronti: la carriera sportiva di altissimo livello; l'attività di formazione non solo come trainer ma anche seminari, corsi, pubblicazioni, libri, articoli, opinionista, consulente di immagine, estetica, benessere; l'attività di immagine come modella, pubblicità, presenter in eventi, programmi radiotelevisivi e cinema.

PRINCIPALI RISULTATI AGONISTICI:

- Campionessa Mondiale Master 2011 (IBFA)
- Campionessa Mondiale Master 2010 (IBFA)
- Miss Universo Master 2009 (IBFA)
- Miss Universo Master 2008 (IBFA)
- Miss Universo 2007 (NBBUI)
- Miss Universo 2006 (NBBU)
- Miss Universo 2005 (NBBUI)
- Professional Fitness World 2004 (WFF)
- Campionessa Mondiale di Fitness 2002 (IBFA)
- Campionessa Mondiale Figure 2002 (IBFA)
- Campionessa Europea di Fitness 2001 (IBFA)
- Campionessa Mondiale Figure 1998 (NBBUW)
- Campionessa Italiana di Fitness '97 (IFS)

INSEGNAMENTO

Antonella Lizza opera nel settore del fitness dal 1983, già esperta di formazione e consulenza aziendale può così unire competenze educative e didattiche alla preparazione scientifica ed all'esperienza pratiche maturate nell'ambito del benessere psico-fisico.

Nel 2006 riceve il Master Doctorate honoris causa per lo sport dalla Imperiale Accademia di Russia MOSCOW UNIVERSITY SANCTI NICOLAI. Attualmente fa parte dello staff docenti del Progetto formativo "Officina Moda" (www.officinamodaedintorni.it). Docente nei corsi istruttori e seminari di aggiornamento per: FIPCF-CONI, US-ACLI, LIBERTAS, CSEN, FIACF-IFBB, Accademia Nazionale di Cultura Fisica dell'AICAP, AIC, NBBUI.

Docente nel progetto "BIO è LOGICO - Educazione alla salute" del FSE e Regione Lazio, realizzato da Enaip Lazio e Unione Sportiva Acli. Docente della SIAF (Scuola Italiana Aerobica e Fitness) per cui ha progettato e sviluppato i materiali didattici del "Corso per istruttori di pesi e fitness". Personal trainer accreditata. Svolge lezioni a tutti i livelli: individuali, di gruppo, master class, seminari teorici, workshop, praticanti, istruttori, atleti.