

"A proposito di forma fisica

Sono a riposo da un paio di settimane perché ho scoperto di avere un'infezione a livello del ginocchio destro, o forse, uno stiramento del muscolo tibiale destro.

Nulla di grave, ma ho dovuto forzatamente non usare la bici durante questo ultimo periodo.

Forse ho chiesto troppo al mio fisico, e questa è stata una possibile conseguenza.

Ne parlavo qualche giorno fa con mia sorella Monica, medico anestesista, la quale mi faceva osservare che nelle performance fisiche le parti del corpo più veloci ad adattarsi sono la testa, i polmoni, il cuore, i muscoli. Peccato che le articolazioni, che sono quelle che mettono in connessione tutti i settori, siano le più lente ad adattarsi, e sono anche quelle più ignorate. Senonché, quando non sono a posto, si fanno sentire e ci si deve per forza fermare, per evitare conseguenze peggiori.

Quello strano meccanismo che avviene nella mente, quando con la bici si superano dislivelli importanti, si percorrono distanze rilevanti, si scoprono posti sconosciuti e magari bellissimi, ebbene, fa dimenticare il dolore e la fatica per lo sforzo, l'adrenalina fa ignorare il sovraccarico di lavoro che è stato richiesto al fisico. Le ore passano, i chilometri anche, le salite si affrontano con grinta e tenacia, con la voglia di arrivare alla sommità, e poi altre ancora, costi quel che costi, non importa a quali altitudini. Prevale come un senso di gioia, di euforia, di beatitudine, quasi di onnipotenza per aver compiuto imprese magari fino a poco tempo prima inimmaginabili.

I miei allenamenti consistono solo di salite, e più sono dure più mi diverto.

Il fatto è che la salita comporta un carico notevole sulle articolazioni delle gambe, che vengono molto sollecitate.

Monica mi ha consigliato di fare un allenamento misto: per ogni percorso in salita due devono essere di sola pianura, per dare modo al fisico di non stressarsi più di tanto, ma di potersi "riposare" dalle fatiche dei percorsi ripidi, anche se, a mio parere, sono di una noia mortale e, soprattutto, poco salubri, visto che si tratta di dividerli col traffico o, laddove ci siano piste ciclabili, con pedoni invadenti e maleducati.

Ma vuoi mettere le strade e gli sterrati delle nostre belle colline e montagne, dove non c'è inquinamento, non c'è traffico, non c'è rumore, ma solo l'immensità del silenzio discreto ed avvolgente dell'ambiente? Mi sento un re, di una ricchezza che non si può pagare, ma che paga e dà tanto (con tanta pena per chi vede altri tipi di ricchezza)."