

Il costume che cambia

# Ore 19: lezione in palestra

NUOVE AMICIZIE, SALUTE E BELLEZZA

di Lucia Fabi

Siamo alla fine della giornata. Sembra che tutti gli impegni siano conclusi e che si possa gustare la serata nella quiete domestica davanti al televisore. Per molti ceccanesi non è così poiché hanno un altro appuntamento da rispettare: ore 19.00 lezione in palestra.

È da quest'ora infatti, che le numerose palestre di Ceccano iniziano i turni riservati agli adulti, che si protraggono sino a sera inoltrata. Coloro che frequentano la palestra lo fanno con impegno e assiduità, sudando, lavorando e stancandosi, ma alla fine più soddisfatti e rilassati.

Chi lavora in ufficio, in fabbrica, in negozio, a casa, sente il bisogno di spezzare la routine

giornaliera, di liberarsi dello stress accumulato durante la giornata; ritiene allora che il mezzo per evadere sia la palestra. Questo luogo diventa quasi un tempio, dove sin dall'ingresso tutto si svolge con meticolosità e allegria.

La presenza negli spogliatoi per il cambio degli indumenti, diventa un momento socializzante. Si fanno nuove conoscenze, si rafforzano le vecchie, si parla di tutto: dalle ultime notizie, alle diete, alla moda, ai problemi familiari. Diventa occasione per incontri, cene, insomma, per scambiare esperienze.

È in questo ambiente così vivo, caloroso, simpatico che inizia il lavoro.

Nei turni riservati alle sole don-

ne si nota più fantasia e vivacità sia nell'abbigliamento che nel senso ritmico del movimento. Tutto il lavoro viene accompagnato da sottofondo musicale. In genere vengono eseguiti esercizi atti a mantenere la tonicità muscolare di tutto il corpo con particolare riguardo alla fascia addominale, esercizi per la mobilità articolare e di rilassamento. Non mancano esercizi di ginnastica aerobica attraverso i quali, sospinti dalla musica e dalla fantasia, anche i corpi più pesanti ed impacciati s'illudono di essere farfalle che volano leggere nell'aria. L'impegno che mostrano le donne è impressionante e, tra l'altro, a noi sembrano che siano di gran lunga superiori a fre-



Ginnaste durante i campionati regionali 1988