

L'AQUILA SCOPRE LA PASSIONE DEL CROSSFIT, "MOVIMENTO INTENSO PER IL BENESSERE"

3 Ottobre 2016



L'AQUILA - "Il crossfit è un sistema di fitness brevettato, importato dall'America e adesso diffuso anche in Italia, tanto che all'Aquila sta sbancando".

Così Gabriele Perilli, giovane trainer aquilano, racconta ad *AbruzzoWeb*, questa nuova avventura sportiva, novità di stampo statunitense, giunta adesso nel capoluogo, all'interno del Fitness Village, presso gli impianti sportivi di Centi Colella.

"Siamo riusciti a portare in città il primo box ufficiale affiliato e riconosciuto proprio da Crossfit Hq, marchio registrato esclusivo americano, che ne caratterizza l'ufficialità - spiega - Lo abbiamo chiamato 'Crossfit novantanove', un omaggio doveroso per le nostre origini".

"Il box, in gergo, è il luogo preposto per allenarsi, l'equipaggiamento necessario è composto da vogatori, struttura per gli esercizi alla sbarra, bilancieri olimpionici, corde per saltare, manubri, dischi, med balls e kettlebell", elenca l'esperto.

"L'idea di provarci è il frutto della mia passione per il fitness - continua ancora Gabriele - non da solo, ma con la mia compagna, sia di vita che nel lavoro, l'atleta Ludovica Cittadini, aquilana, istruttrice affiliata Crossfit Hq e laureanda in Scienze motorie. Appassionati da sempre di fitness e benessere, ci siamo avvicinati a questa disciplina da qualche anno, lanciando in città la sfida che, a oggi, posso dire è stata ben accolta".

Gabriele non è un neofita, pure lui laureato in Scienze motorie, ha lavorato dal 2008 al 2011 in tante palestre della città, per approdare poi nel 2011, a una gestione tutta sua del Fitness Village.

Fa notare che "è un settore sportivo aperto a tutti, anche ai principianti, ovviamente presupponendo delle buone condizioni di salute, i risultati nel lungo periodo sono sorprendenti sia sul fisico che sulla psiche".

Nello specifico, "come da significato stesso della parola, il crossfit consiste in una serie di movimenti funzionali costantemente variati, eseguiti ad alta intensità, per il raggiungimento di un benessere sia fisico che mentale. Anche i meno allenati possono approcciare, ma servono parecchia motivazione e un certo impegno per riuscire".

"Nasce in America, intorno ai primi anni 2000, da sempre la patria di tante discipline sportive, è arrivato in Italia da poco, è necessario, per farlo bene, essere seguiti da trainer qualificati e con esperienza; a tal riguardo, infatti - evidenzia - ci tengo a specificare che seguiamo personalmente tutti i corsi di formazione del settore".

Una sorta di pillola motivazionale, una medicina naturale, che coinvolge corpo e spirito, aggiunge difatti Gabriele che "dopo un'intensa giornata lavorativa, è fondamentale scaricare l'adrenalina e la stanchezza con una giusta dose di sport, associandovi un'alimentazione sana e povera di grassi; il tutto, a fine giornata, predispone a un buon sonno e alla rigenerazione cellulare".

Gli aquilani a quanto pare hanno raccolto la sfida positivamente, con un boom di presenze e iscrizioni fin dalla prima lezione; chi per curiosità, chi fedele al karma dell'”a settembre mi iscrivo in palestra”.

“Un primo obiettivo comune è stato raggiunto – conclude Gabriele – con la creazione di una sorta di community, peculiarità di coloro che seguono questa disciplina, si tratta di un gruppo che fa squadra, si supporta, si consiglia, coltivando questa comune passione”.

È stata creata anche la pagina *facebook* 'Crossfitnovantanove' e un sito Internet dove è possibile recuperare tutte le informazioni e i costi.