

CON IL KARATE

pancia piatta & corpo tonico



La campionessa mondiale **Sara Cardin** illustra per **OK** un programma di esercizi che si possono fare anche a casa: un ottimo allenamento per gli addominali e non solo

~Testo di Grazia Garlando - Foto di Valentino Catalani~

imenticate le scene a effetto di film e fumetti in cui aggressivi karateki irrompevano sul tatami gridando e spezzando in due le tavolette con le mani. Piuttosto, avete mai pensato al karate come a un modo tanto singolare quanto efficace per conquistare una forma invidiabile e un fisico ben proporzionato? È quanto assicura Sara Cardin, la ventottenne veneta medaglia d'oro ai campionati mondiali di Brema 2014 nella specialità del kumite, consistente nel combattimento con un avversario. L'altra, il kata, si basa invece sul perfezionismo

delle posizioni. «Gli esercizi di preparazione e allenamento sono estremamente vari, e impongono di usare tutti e quattro gli arti», spiega l'atleta, che in questo servizio per **OK** illustra un circuito di allenamento tipo, da eseguire anche a casa propria. «Per questo sviluppa una muscolatura omogenea che rende il fisico tonico e asciutto, come ogni donna sogna di avere. **Gambe, braccia, addome e schiena lavorano con movimenti rapidi che aumentano la velocità di contrazione muscolare** potenziando e tonificando, senza però accrescere

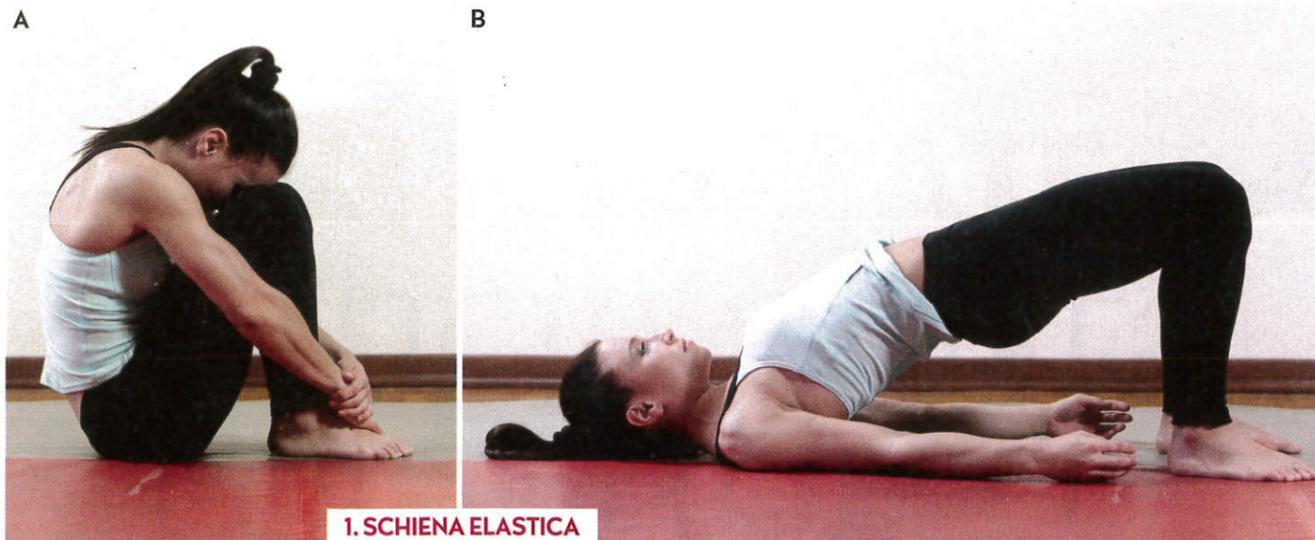
eccessivamente la massa». Cardin precisa che a essere maggiormente sollecitati sono i glutei, che imprimono una grossa accelerazione agli arti inferiori e alla velocità di spostamento del corpo, e l'addome, che aiuta a mantenere la postura e quindi anche a migliorarla. **Questo allenamento va effettuato tre volte a settimana, preceduto da 5-10 minuti di riscaldamento iniziale.** Con il tempo è possibile ripetere il circuito due volte di fila.

Lo sviluppo dell'elasticità muscolare e della mobilità articolare sono dunque fon-

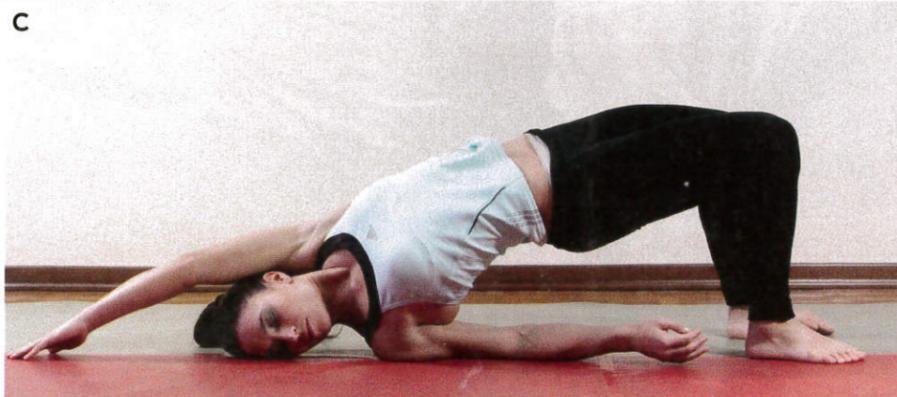


MEDAGLIA D'ORO

ai Campionati mondiali di Brema 2014, in Germania, Sara Cardin è nata a Conegliano Veneto (Treviso), il 27 gennaio 1987. È alta 1 metro e 61 e pesa 55 chili. È sposata con il suo allenatore di sempre, Paolo Moretto, dal 26 luglio 2014.



1. SCHIENA ELASTICA



1 Abbracciando le caviglie, i piedi appoggiati a terra e le ginocchia sollevate, appoggia la fronte sulle ginocchia (A). Sdraiati a pancia in su, solleva il bacino (B) ed effettua una torsione verso destra allungando il braccio sinistro sopra la testa (C). Ripeti torcendo il busto dall'altro lato. Esegui da 6 a 10 volte per lato. Aiuta a potenziare e controllare i muscoli del tronco: addominali, dorsali e lombari.



2. ADDOME PIATTO

2 Sdraiata a pancia in giù, le mani a terra all'altezza delle spalle (A), stendi le braccia sollevandoti e spingendo la testa all'indietro (B). Mantieni la posizione 30-40 secondi. Esegui una volta sola. Questo esercizio aiuta ad allungare l'addome.

damentali per acquisire la giusta tecnica. E inevitabilmente implicano il potenziamento di altre abilità, come l'equilibrio e la coordinazione, l'intelligenza motoria e la velocità dei processi cognitivi: per fronteggiare l'avversario occorre infatti saper gestire la situazione in tempi brevissimi, analizzando quel che sta accadendo e decidendo come agire. «Per questo la peculiarità del karate è la costruzione sia del corpo, sia dell'insieme

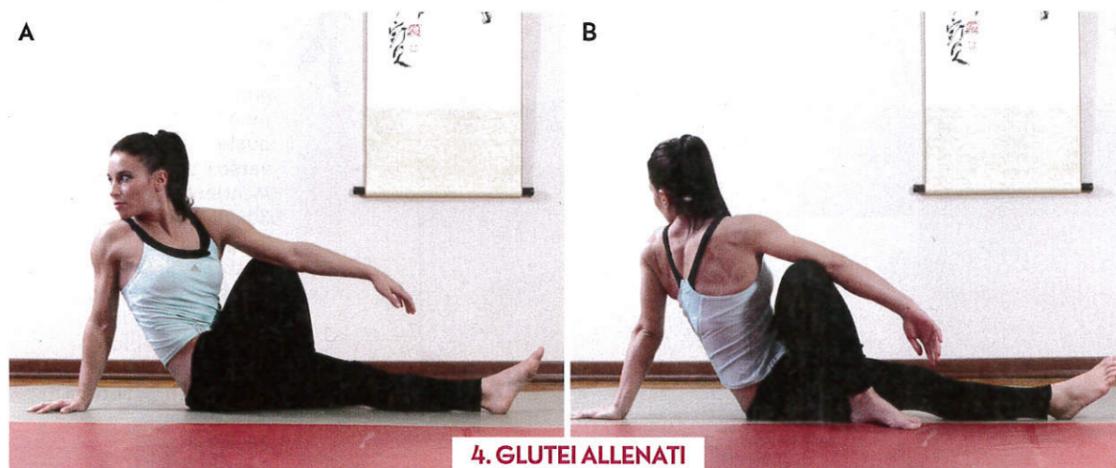
corpo-mente», dichiara Paolo Moretto, da sempre allenatore, e dallo scorso luglio anche marito, di Sara. «Più che forza fisica richiede concentrazione e precisione, doti tipicamente femminili, come dimostrano le gare che vedono spesso le donne ottenere risultati migliori. È importante capire che non si tratta di una disciplina violenta, ma dell'esatto contrario: si sferrano colpi potenti ma al tempo stesso controllati, senza far male all'avversario altrimenti

si viene penalizzati. Il viso non dev'essere toccato: è concesso il contatto solo con l'addome perché è protetto da un corpetto. Serve quindi molto autocontrollo». Ciò non toglie che, di fronte a una situazione di pericolo, lo spirito e le tecniche del karate aiutino a mettere in atto anche un'efficace autodifesa. «Spesso in palestra si simula un'aggressione, per preparare, nel caso, a una reazione che emerga spontanea», continua Cardin. «La velocità di



3. GAMBE TONICHE

3 In piedi con le mani appoggiate al muro, il piede sinistro orientato a sinistra e la gamba flessa, la gamba destra piegata a 90° (A), portala verso l'alto (B) più che puoi mantenendo la posizione per 3 secondi, poi torna a quella iniziale. Ripeti da 6 a 10 volte per lato. Potenzia glutei e adduttori.



4. GLUTEI ALLENATI

4 In posizione seduta con la gamba sinistra distesa, la destra con il ginocchio contro il torace e il piede appoggiato al lato esterno del ginocchio opposto, effettua una torsione del busto in senso antiorario (A). Mantieni la posizione 30-40 secondi e ripeti dall'altra parte (B). Esegui una volta sola. Aiuta ad allungare i muscoli dei glutei.

pensiero e la prontezza dei riflessi facilitano una reazione, invece di restare paralizzati dalla paura. Sicuramente ci si riesce a liberare dell'aggressore, a volte perfino ad atterrarlo».

SI BRUCIANO 300 CALORIE ALL'ORA

Praticati esclusivamente a corpo libero, i movimenti del karate consistono in sforzi intensi ma brevissimi, coi quali si bruciano 200-300 calorie all'ora. Per questo il risultato è anche quello di ottenere un fisico asciutto e tonico già dopo due o tre mesi di allenamento, praticato con costanza e regolarità due o tre volte alla settimana, per un'ora alla volta. Perfetta, da abbinare, la dieta mediterranea: fondamentali i carboidrati per compensare il forte dispendio energetico, ma anche le fibre e le proteine. «Mangio un po' di tutto, ma stando sempre attenta alla quantità, evito solo i condimenti troppo pesanti, in compenso mi concedo quasi ogni giorno un dolcetto o un cioccolatino», rivela la campionessa,

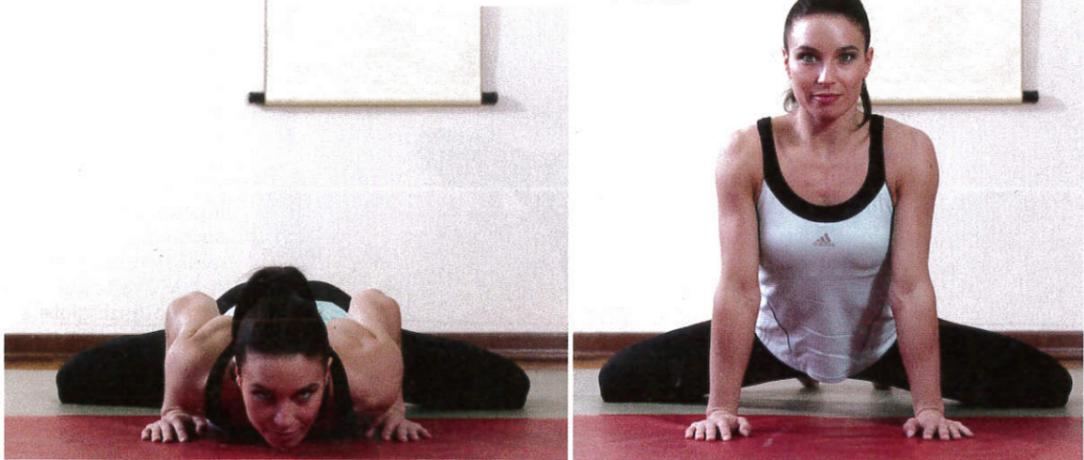
IN GARA A MARZO PER GLI EUROPEI

La popolarità di Sara Cardin è esplosa l'8 novembre 2014, quando l'atleta veneta ha vinto la medaglia d'oro ai Campionati mondiali di Breda, in Germania, nella specialità del kumite, consistente nel combattimento con l'avversario. In finale ha battuto 3 a 2 la francese Emilye Thoy. Nel palmarès di Sara ci sono anche due ori ai Campionati italiani juniores nel 2005 e 2006 e un primo posto agli Europei del 2007.

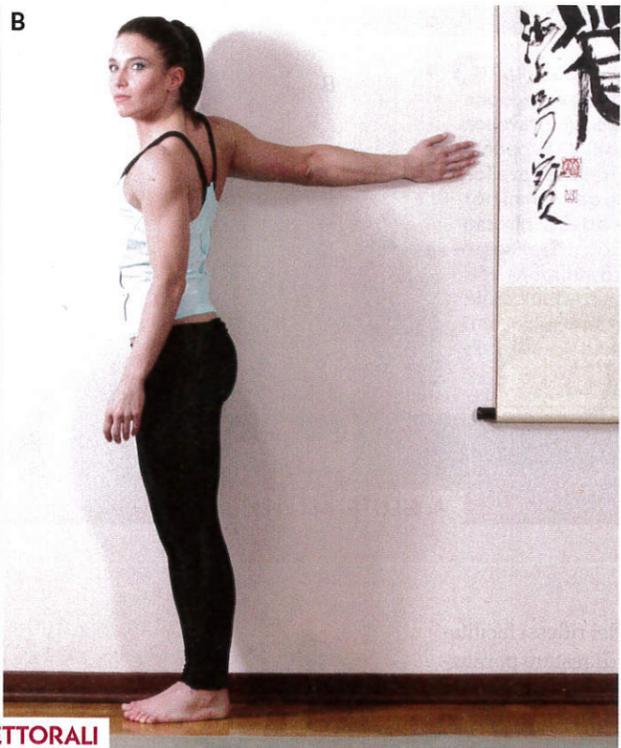
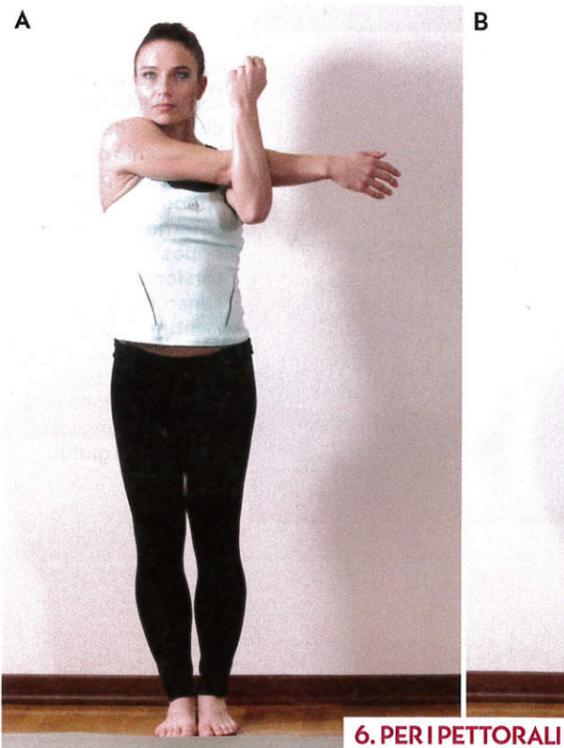
Dal 19 al 22 marzo 2015 parteciperà ai Campionati europei di karate a Istanbul, in Turchia, e a giugno alla prima edizione dei Giochi Olimpici Europei di Baku, in Azerbaigian. È caporale del gruppo sportivo dell'Esercito Italiano.



A **5. BRACCIA E SPALLE PIÙ POTENTI**



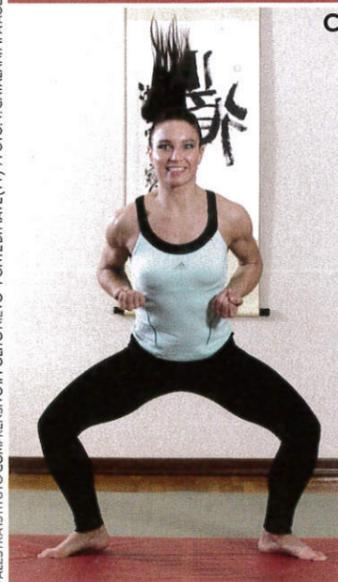
B **5** In posizione prona, con le ginocchia larghe e le piante dei piedi vicine, mani appoggiate vicino alle spalle (A), stendi le braccia sollevando il tronco e il bacino e rimanendo in appoggio sulle ginocchia (B). Ripeti da 6 a 10 volte. Potenzia le braccia e i muscoli della spalla.



6. PER I PETTORALI

B **6** In piedi vicino a una parete, stendi il braccio destro orizzontalmente sopra al petto e appoggialo sull'altro piegato a 90°, il quale lo accompagna verso il tronco (A). Mantieni la posizione 30-40 secondi. Poi porta il braccio destro indietro e appoggialo al muro, sempre tenendolo disteso, torcendo il busto dalla parte opposta (B). Mantieni la posizione 30-40 secondi. Ripeti dall'altro lato. Esegui una volta sola. Aiuta ad allungare il tricipite-deltoide posteriore e il pettorale-deltoide anteriore.

7. COSCE RINFORZATE



A **7** Parti dalla posizione Shikodachi (posizione del cavaliere), con le gambe divaricate e flesse, i piedi orientati all'esterno a 45°, il busto eretto e le braccia piegate con i pugni chiusi all'altezza dei fianchi (A). Salta in alto stendendo e avvicinando le gambe (B) e scendi tornando nella posizione iniziale (C). Ripeti da 6 a 10 volte. Potenzia quadricipiti e glutei.

8. MASSIMA FLESSIBILITÀ



A **8** In ginocchio, con la gamba sinistra distesa all'indietro e il collo del piede appoggiato a terra (A), ruota la gamba sinistra fino a portare il piede prima in direzione orizzontale (B) e poi verticale, flettendo il busto verso la gamba stessa (C). Mantieni ogni posizione per 20-30 secondi, poi torna a quella di partenza con un'intra-rotazione e ripeti dall'altro lato. Esegui una volta sola. Migliora la flessibilità delle articolazioni delle anche.

PER SAPERNE DI PIÙ

Karateki non ci si improvvisa: per imparare è necessario rivolgersi alle scuole e alle palestre delle società affiliate alla Fijlkam (Federazione italiana judo, lotta, karate e arti marziali), che dispongono di istruttori abilitati dal Coni e propongono corsi per adulti e per bambini: l'elenco è sul sito ufficiale www.fijlkam.it.

I prezzi variano da 200 a 500 euro l'anno, con lezioni di un'ora o un'ora e mezza da due a tre volte a settimana.

ABBIGLIAMENTO. La divisa da combattimento è il Karategi, che consiste in casacca e pantaloni bianchi, con cintura del colore relativo al livello raggiunto, e ha prezzi estremamente vari che spaziano da 15 a 150 euro. Si combatte a piedi scalzi, usando anche gli accessori protettivi come quello al collo del piede e alla tibia, la conchiglia per gli uomini e il paraseño per le donne, il corpetto, i guanti, i paradenti. Gli esercizi di allenamento si eseguono invece con una normale tuta ginnica, oppure top o t-shirt e leggings, sempre a piedi scalzi.



PALESTRA ISTITUTO COMPRENSIVO IPPOLITO NIEVO - PONTEDIPIAVE (TV) / FOTO: V. CATALANI / IPA AGENCY

che si allena tre ore al giorno dal lunedì al venerdì e nel fine settimana gareggia. «Il karate è un'attività aerobica completa e dinamica, che produce un efficace impegno energetico, per questo in linea di massima è indicato a chiunque e a qualunque età», spiega Marco Petrucci, responsabile sanitario del Centro Olimpico Fijlkam, la Federazione italiana judo, lotta, karate e arti marziali. «È fondamentale però l'intensità con cui ci si allena, che deve essere adeguata all'età e allo stato di salute. Occorre quindi consultare sempre un medico sportivo per accertamenti mirati, e un nutrizionista per seguire un'alimentazione adeguata, soprattutto se lo si sceglie proprio per rimettersi e mantenersi in forma.

Difficile anche subire infortuni, a differenza di chi lo pratica a livello agonistico che si trova molto più esposto al rischio di distorsioni alle articolazioni della caviglia e del ginocchio. E che comunque si prevengono solo con tanta preparazione fisica, che determina un aumento della concentrazione nell'esecuzione corretta dei movimenti e delle tecniche, e un rinforzo della muscolatura».

SIPUÒ INIZIARE DA BAMBINI

Ed è proprio per le sue potenzialità nello sviluppo psicofisico che il karate è vivamente consigliato anche ai bambini. Richiedendo tanto movimento, aiuta innanzi tutto a combattere il rischio di obe-

sità infantile. «Inoltre, le più recenti metodologie di insegnamento dedicano una gran parte del tempo allo sviluppo della capacità di coordinazione, equilibrio, velocità, mobilità articolare, in modo giocoso e divertente», aggiunge Cardin, che si è avvicinata alla disciplina all'età di sette anni, annoiata dal corso di ginnastica artistica che frequentava. «È quella l'età giusta per cominciare, quando la capacità di coordinazione e concentrazione inizia a essere abbastanza sviluppata da rendere in grado di elaborare tecniche e strategie per affrontare e risolvere le situazioni», conclude Petrucci. Anche se ai bambini sembra semplicemente di giocare su un tatami.