

RUBRICA - Ciclica e puntuale come la dichiarazione dei redditi. Simpatica come la Tari. Siamo a fine Maggio ed è tempo di **Resegupmania**.

Abbiamo imparato a conoscere i **Reseguppers**, esseri mitologici che ogni anno si presentano al via per l'ascesa al Resegone, pronti a tutto pur di cavalcare trionfanti il red carpet di piazza Cermenati.



Ne abbiamo studiato la genesi, svelato le tecniche di allenamento, esaminato outfit e tipologie.

Tanto è stato scritto che l'altra parte di mondo si sente discriminata.

Mogli, compagni e conviventi che alle sette della domenica mattina preferiscono il letto alle "scalotte" di Malnago.

Mariti, fidanzate e uniti civilmente che a stretching, fartlek, e overtraining preferiscono streaming, Games of Throne e Candy Crash.

Dietro ad ogni resegupper c'è sempre un essere altrettanto mitologico e mitico.

Hanno un'innata idiosincrasia nei confronti dello sport. Sono esseri pacifici per definizione ma devono combattere con una media di 15 lavatrici al giorno per vincere la lotta contro le radiazioni nucleari degli indumenti da allenamento.

Sono i **Resegupper's Lovers (RL)**.

E' scientificamente provato che la preparazione della gara rappresenta uno dei motivi principali della fine di una relazione amorosa, sul podio insieme ai traslochi e ai piedi freddi sotto le coperte.

Eccovi quindi servita una pratica guida che permetterà ai Resegupper's Lovers **(RL)** di

sopravvivere alla resegup arrivando fino alle premiazioni quasi sani di mente.

Così' come il ciclo di krebs e la fosforilazione ossidativa anche la vita del resegupper è costituita da fasi che ai più risultano totalmente incomprensibili.

FASE 1 o di quiete (indicativamente da luglio a Natale)

Il **RL** ed il suo Resegupper vivono una normale relazione di coppia basata sulle solite due cose: famiglia, lavoro, bimbi da portare a scuola, danza, calcio, catechismo, atletica, nuoto, musica, pittura, estetista, litigi, Montalbano, musi lunghi, riappacificazioni, sushi, assemblee di condominio, cene di natale etc etc etc

Il resegupper ha un normale comportamento con piccole eccezioni. Ad esempio abbandona il talamo nuziale alle sette della domenica mattina. Il **RL** può tranquillamente ignorarne il motivo: ha sempre vissuto bene ignorando anche altre cose come ad esempio il secondo principio della termodinamica.

FASE 2 o dell'iscrizione (indicativamente tra natale e marzo)

Il sistema passa da una fase di ordinato equilibrio ad uno disordinato nel momento della comunicazione dell'apertura delle iscrizioni. La tempesta sta per scoppiare e per il **RL** nulla



sara' più come prima.

Il resegupper deve affrontare la caccia al pettorale. Ogni dettaglio è studiato nei particolari e la strategia è condivisa con il **RL** che non può che tacere ad ogni sua richiesta. Il

resegupper davanti al pc. Il **RL** a casa dei suoi con il tablet per fronteggiare un'eventuale assenza di rete. Alle 19.50 scatta l'accesso a kronoman e i continui refresh della pagina.

Vietato ogni altro accesso a Whatsapp, Msn o Google che possa distrarre dall'obiettivo primario. In pochi minuti si decide il destino della proprio relazione.

Finalmente il resegupper si accaparra l'agognato pettorale. Il **RL** può tirare un sospiro di sollievo.

FASE 3 Gli allenamenti e la prova percorso (da marzo alla settimana prima della gara)

continua...

#ioodiolaresegup

Dr. Renzo Alessandro Raimondi

Fisioterapista, Osteopata, Master in Riabilitazione Dei Disordini Muscoloscheletrici
Specialista Running Clinic

Riceve a: LECCO, presso poliambulatorio Pentavis via Carlo Cattaneo 69, 0341 287555
MANDELLO DEL LARIO, presso gli studi medici Via Dante Alighieri 35, 0341 703147

www.fisiorun.it

renzofisiorun@gmail.com

Tel: 3484521496

ARTICOLI PRECEDENTI

13 maggio - [Fisio Online. La corsa non fa male alle ginocchia](#)

20 marzo - [Fisio Online. Denti e postura, medical business?](#)

11 febbraio - [Fisio Online. Spalare la neve in sicurezza](#)

12 gennaio - [Fisio Online. Come scegliere la scarpa giusta per correre?](#)

2018

27 novembre - [Fisio Online. Non posso correre: ho mal di schiena](#)

12 ottobre - [Fisio Online. La dura guerra contro la "postura scorretta" inizia in tenera età](#)

30 agosto - [Fisio Online. Lo sport \(troppo\) può nuocere alla salute \(mentale\)](#)

29 maggio - [Fisio Online. I 10 "Comandamenti" del resegupper](#)

28 marzo - [Fisio Online. Mal di schiena: il mito della postura perfetta e della sedia migliore](#)

10 gennaio - [Fisio Online. Corsa: miglior modo per dimagrire e falsi miti da sfatare](#)

20 novembre - [Fisio Online. Qual'è la scarpa ideale per un bambino](#)

8 settembre - [Fisio Online. Bambini e sport: prima regola divertirsi](#)

29 luglio - [Fisio Online. Consigli semiseri alla vigilia del Giir di Mont](#)

20 aprile - [Fisio online. Quale cuscino per dormire meglio?](#)

9 marzo - [Fisio online. Cambiamenti meteo e dolori articolari: c'è veramente relazione?](#)

1 febbraio - [Fisio online. Alcuni consigli prima di inforcare gli sci](#)

10 gennaio - [Fisio Online. Dopo la vacanza guerra alla pancia e non trovate scuse!](#)

14 dicembre - [Fisio online. Mal di schiena, Atto III, i falsi miti](#)

26 ottobre - [Fisio Online. L'eterno dilemma delle donne: tacchi si o no?](#)

14 settembre - [Fisio Online. Mal di schiena atto II: il peso della cultura](#)

24 agosto - [**Fisio Online. Mal di schiena Atto I: la psicosi d'esame**](#)

1 agosto - [**Fisio Online. Aria condizionata e cervicaglia: storia di una relazione mai nata**](#)