

RUBRICA - Gare cancellate e atleti confinati.

L'epidemia Covid 2020 ha liberato le strade dall'invasione in continuo aumento di bikers e runners che indomiti affrontavano le loro quotidiane fatiche.

Al temerario atleta che attenendosi alle indicazioni dell'OMS ha voluto prendersi cura della sua salute rispettando le normative governative, regionali, comunali e pure condominiali, non sono rimasti che i famosi 200 metri.

Unica alternativa a rulli, tapirulli o strenuanti sessioni di workout infra moenia.

Complici Barbara D'Urso, lo sfortunato Mattia, i fiumi di articoli acchiappalike di autori dello spessore di Michele Mirabella, l'ignoranza e l'analfabetismo il podista 2020 e' diventato il peggior criminale spacciatore untore.

E la quarantena ha visto la consacrazione dello **sceriffo**.

Una variegata schiera di individui che combattono la guerra contro "gli amanti della corsetta", pericolosi delinquenti senza vergogna né pudore.

Una task force composta da eccellenze scientifiche ha consentito di individuarne ad oggi almeno 12 tipologie differenti. Ma il dato non è definitivo: la specie muta.

Via con un primo elenco:



1) **Lo sceriffo da balcone**: spesso è un ex podista e ha fatto voto di astensione per la quaresima. La Pasqua e' passata, le restrizioni no; i pettorali incrementano cosi' come le riserve di adipe. Ma resiste nel suo mantra **#iorestoacasa**

- 2) **Lo sceriffo da balcone upgrade version:** ha di recente sviluppato un interesse ossessivo compulsivo verso tutti i social come Strava e Garmin Connect a cui accede ad intervalli regolari di massimo 2h per monitorare i peccatori che macinando km nel corsello del box si frantumano le ginocchia. Con invidia, resiste **#iononcorroperdoverecivico**
- 3) **L'intrepido:** in auto, finestrini chiusi, sigaretta in una mano, lascia il volante per farvi gesti di insulto ben comprensibili con l'altra mano. Elegante anche nell'hashtag **#tuchepuoirestaacasaporca*****
- 4) **Il documentarista :** Versione upgrade modificata e salutista dell'intrepido, invece della sigaretta tiene in mano lo smartphone per filmare e fotografare l'atleta di turno. **#inospedalecelagentechemuore**
- 5) **Il rissoso:** nella versione basic esordisce con insulti di vario genere, non risparmiando la genitrice del runner. Per proseguire con minacce non velate di picchiare, rompere le gambe, spaccare la faccia ecc. **#tiriempiodibottecosilocapiscichedevistareacasa**
- 6) **L'agente in divisa:** devi stare a casa, cosa non e' chiaro? Forte della sirena sopra la testa non e' solo chiacchiere e distintivo ma si fa portavoce del pensiero dell'agente e combatte il crimine sfoderando il suo taccuino dei verbali. 400 euro perché **#e'vietatocorrerelodicoio**
- 7) **Lo stalker.** Passa le sue giornate in costante contatto con la polizia locale o il 112 per segnalare pericolosi soggetti in movimento veloce con pantaloncini che ostruiscono il passaggio ai cittadini che passeggiano per la pubblica via fumandosi una sigaretta. **#chidevochiamare?**
- 8) **Il redento:** dopo aver violato piu' regole di quelle che conosce, ha incontrato un runner senza mascherina sulla sua via. Come San Paolo a Damasco ha capito che la sua missione sarebbe stata la guerra al peccatore che corre **#iosonobravagente**
- 9) **L'invidiosa.** La natura con lei non è stata troppo benevola. La gravidanza ha cancellato gli intensi sacrifici fatti nei tempi di caccia per trovare un fidanzato. Passa la quarantena ad impastare ed ingurgitare carboidrati, in attesa della ripresa del corso soft version di acquagym. Quando dalla finestra vede una runner, inveisce contro il marito che mostra al figlioletto le fattezze della donzella. Poi passa sui social **#cosadevodireamiofiglio**
- 10) **Lo scurrile:** abbassa il finestrino ed urla con gran foga ed irripetibile linguaggio varie epiteti (ispirandosi perlopiu' a parti genitali maschili) **#seiunatestadi*****

11) **Il religioso**: senza funzione: ingiustamente privato della messa domenicale si fa il segno della croce quando vede l'uomo che corre **#pregoperte**

12) **Il socialsceriffo**: Fa parte di tutti i gruppi sei di... se della provincia dove, con cadenza minima giornaliera, condivide le sue profonde riflessioni sui criminali della corsetta. Corredati naturalmente da foto di repertorio della strage Hutu e Tutsi oppure dei naufragi di Lampedusa. **#corrialcimiterocositifaignialafossa #cosanonechiaro**

La corsa poco puo' su alcune carenze.

Resta comunque di grande aiuto per la perdita di peso e soprattutto per migliorare la vostra salute.

* E' di poco fa la notizia che e' stato individuato un nuovo genere di sceriffo. Lo **SceriffoPresidente**. Dopo aver sputato sangue per la sua terra, ha visto il lungomare assediato da runners, senza mascherina. Queste le prime dichiarazioni "se vediamo nelle pubblicità belle ragazze toniche che corrono con i vestiti aderenti sono cose che ti consolano e ti riconciliano con la natura. Ma ho visto vecchi cinghialoni della mia età, senza mascherine, con la tuta alla caviglia, una seconda alla zuava, i pantaloncini sopra, che facevano "futting" in mezzo ai bambini. Andrebbero arrestati a vista per oltraggio al pudore" **#arrestateavista #cinghialoni**

Dr. Renzo Alessandro Raimondi

Fisioterapista, Osteopata, Master in Riabilitazione Dei Disordini Muscoloscheletrici
Specialista La Clinica Del Running

Riceve a: LECCO, presso Poliambulatorio Pentavis via Carlo Cattaneo 69,

MANDELLO DEL LARIO, presso gli Studi Medici Via Dante Alighieri 35,

www.fisiorun.it

renzofisiorun@gmail.com

Tel: 3484521496

ARTICOLI PRECEDENTI

7 Aprile - [Fisio Online. Nemici \(in\)visibili: solo la Medicina cura la malattia](#)

19 Marzo - [Fisio Online. #IORES\(IS\)TOA CASA Manuale per sopravvivere al Covid19 \(e pure dopo\)](#)

24 Febbraio - [Fisio Online. Come vivere meglio e più a lungo](#)

2019

24 Dicembre - [Fisio Online. Buon Natale in Salute](#)

25 Novembre - [Fisio Online. Distorsione? Strappo? Peace and Love](#)

04 Novembre - [Fisio Online. Tumore al seno: fisioterapia, esercizio e prevenzione](#)

30 Settembre - [Fisio Online. Il Dolore Cronico](#)

21 Giugno - [Fisio Online. La notte prima ... della Monza Resegone](#)

29 maggio - [Fisio Online. Manuale di sopravvivenza per i Resegupper's Lover. 2^ Parte](#)

24 maggio - [Fisio Online. Manuale di sopravvivenza per i Resegupper's Lover. 1^ Parte](#)

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 Oline. 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 cervicalgia: storia di una relazione mai nata**](#)