

RUBRICA - A pochi giorni dalla gara ecco il seguito della guida di sopravvivenza per i **Resegupper's Lover**.

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

Soltanto il **RL** del resegupper improvvisato è avvantaggiato in questa fase.



Tutti gli altri devono affidarsi totalmente alle loro doti di autocontrollo e cercare di risparmiare energie per quando scoppierà la vera e propria bomba.

Il resegupper fa su e giù dal "re" come lui affettuosamente lo chiama. La sua preparazione si trasforma in un viaggio mistico. Si scolpisce glutei e quadricipiti come fosse Michelangelo sotto l'effetto dell'LSD.

Il **RL** può tranquillamente restare sul divano a contarsi i buchi della cellulite.

Facendo però particolare attenzione all'estratto conto.

In preda alle sue allucinazioni sportive il resegupper potrebbe dilapidare il patrimonio in scarpe, indumenti tecnici, integratori e cerotti per capezzoli. Il **RL** poco attento potrebbe ritrovarsi a vendere un polmone su Amazon per risanare le finanze.

### **FASE 4 - Lo scarico (da circa quindici giorni prima della gara al giorno della gara)**

La bomba è definitivamente scoppiata. C'è solo una cosa da fare per il **RL**: stare zitto. Simulare una faringite fulminante e una buona strategia per evitare di fare domande ma soprattutto di dare risposte.

Il resegupper in questa fase perde il sonno, modifica il suo ritmo circadiano. Si affida a riti scaramantici e a diete comprensibili come il principio di indeterminazione quantico di Heisenberg.

Per placare lo stato mentale alterato del resegupper il **RL** può promettere cose (e non mantenerle). Giurate che anche voi comincerete a correre oppure che andrete in vetta a tifarla/o. E' un metodo che funziona benissimo

### **FASE 5 - Il giorno della gara**

Il resegupper è in piena fase mistica e ascetica (infatti ascende a 1876metri slm).

Il **RL** può vivere qualche ora di tranquillità. Magari interrogandosi sul perchè tante manzi/e marinati nel proprio sudore si prestino a mettere alla prova le già ampiamente collaudate abilità operative del Soccorso Alpino.



Al ritorno a casa dell'atleta provato e medagliato invece il **RL** dovrà dar fondo a tutte le proprie conoscenze mediche e infermieristiche.

Una piccola dose (più o meno quella sufficiente a placare un toro della corsa di Pamplona) di farmaci ipnotici sedativi e ansiolitici possono essere utili. Sciolti nella sua bottiglia di reintegratore potrebbero farvi superare meglio le lamentele post gara.

### **FASE 6 - Post gara e revisionismo storico delle epiche gesta**

La competizione ha lasciato segni profondi nella mente e nel corpo del resegupper. Soprattutto nel corpo: non riesce a deambulare correttamente e gli e' impossibile discendere le scale.

Ma la carica adrenalinica non esauritasi sotto il gonfiabile della finish line si perpetua in interminabili racconti ricchi di particolari.

Illustra nei dettagli ogni sasso e tutte le peripezie vissute tra partenza ed arrivo. Il **RL** finge di ascoltarlo ma resta convinto che piazza Garibaldi e piazza Cermenati siano separate solo da qualche buon negozio di intimo e di abbigliamento.

Se il **RL** coglie il suo compagno assente ed assorto nel suo smartphone non deve preoccuparsi. Non sta chattando con l'amante. Solitamente sta contando i like sotto le sue foto gara.

Il **RL**, per sentirsi meno solo, puo' seguire (dopo averlo coniato) l'hashtag **#ioodiolaresegup**

Sopportati con abnegazione i soprusi delle sei fasi i **RL** sono cosi' pronti per ricominciare dalla fase 1... o per diventare Resegupper.

### **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](http://www.fisiorun.it)

renzofisiorun@gmail.com

Tel: 3484521496

---

## **ARTICOLI PRECEDENTI**

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 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\*\*](#)