

Luca Zingaretti: a calcio bloccato dalle contratture Sono rinato col gyrotonic



L'attore, tra i protagonisti del film «Il comandante e la cicogna» (al cinema dal 18 ottobre), racconta a OK come ha superato stiramenti e strappi sul campo con la ginnastica dolce

Il commissario Montalbano? È un patito di calcio e, per combattere le contratture che si procura sul campo, ha scoperto il gyrotonic. Ecco la confessione a OK dell'attore Luca Zingaretti, 50 anni, uno dei protagonisti del film *Il comandante e la cicogna*, regia di Silvio Soldini, al cinema da giovedì 18 ottobre. Nel cast, Valerio Mastandrea, Claudia Gerini, Alba Rohrwacher e Giuseppe Battiston.

«Toglietemi tutto ma non il calcio. Voglio continuare a giocare fino a quando avrò compiuto 80 anni, come ha fatto il grande Raimondo Vianello. In campo sono cresciuto e

li rimarrò finché il mio fisico me lo consentirà. Però c'è stato un momento, circa tre anni fa, in cui ho temuto che non sarei più tornato a correre come prima.

È successo per colpa di uno [stiramento](#). Non che fosse il primo acciaccio che mi capitava. Di botte, giocando al calcio, se ne danno e se ne prendono tante. Nella mia onorabile carriera mi sono distorto la caviglia due volte, in modo piuttosto serio, e mi sono pure rotto il naso, sempre a due riprese. Una volta per il dolore sono pure svenuto. Mi volevano operare perché avevo cominciato a respirare male. Per fortuna alla fine ho trovato uno specialista che mi ha rincuorato: "Luca, se smetti di fumare vedrai che tornerai a respirare meglio". E così è stato.

Ma torniamo a tre anni fa. Solita partita con gli amici, mi becco uno stiramento al flessore della coscia. Lo stiramento è un infortunio, tra la semplice [contrattura](#) e lo strappo, che capita prima o poi a tutti i calciatori.

CONTINUA A LEGGERE

Però è un male rognoso, perché impiega molto tempo a risolversi, a volte non viene curato come dovrebbe e spesso non guarisce del tutto. E poi, si è sempre a rischio di ricaduta, specialmente se sottovaluti il problema e non ti prendi il giusto tempo di recupero.

Dopo lo stiramento non riuscivo a guarire

Mi sono fatto visitare da diversi specialisti, a Roma e a Bologna. E mi sono curato la lesione con sedute di [massaggi](#), tecarterapia e ipertermia. Così ho ricominciato la preparazione. Però, come tornavo a forzare, mi rifacevo male. Non più, per fortuna, stiramenti ma contratture, che sono il modo in cui il [muscolo](#) si difende per evitare danni peggiori. Ero disperato perché non capivo cosa succedesse: non avevo mai sofferto neanche di crampi e all'improvviso non riuscivo a fare un allungo senza bloccarmi.

Finalmente ho dato ascolto a un amico e ho conosciuto il gyrotonic. È una sorta di ginnastica posturale che si pratica, seguiti da un istruttore, con una macchina in legno che assomiglia a un vogatore e che è dotata di pesi, pulegge, corde. Grazie a questo attrezzo si allungano e si esercitano senza traumi tutti i muscoli e si migliora la loro elasticità e quella delle articolazioni. Nella prima seduta con Pietro, il carismatico boss-istruttore del centro Gyrotonic Roma, ho capito che il flessore era tornato a posto, ma che a forza di

giocare a calcio la mia muscolatura posteriore si era accorciata al punto da non poter più sopportare carichi ulteriori. Quindi, se non risolvevo il problema alla base, rischiavo di farmi di nuovo male.

Credetemi, sono tornato al mondo! Le sedute di gyrotonic hanno ristabilito la corretta [postura](#) e la sensazione di benessere è stata immediata. Per non parlare dell'energia: mi sento meglio, sono più attivo e allo stesso tempo più rilassato. Provate e vedrete. Oggi faccio sedute regolari di gyrotonic in palestra, a Roma, in più ogni mattina dedico dieci minuti all'allenamento a corpo libero che mi ha insegnato il mio istruttore. E sono tornato in campo più forte di prima».

Luca Zingaretti (confessione raccolta da Francesca Gambarini per OK Salute e benessere di maggio 2011)