



PONTE LAMBRO - Il 28 novembre si celebra in tutta Italia la **Giornata Nazionale Parkinson**, che rappresenta quest'anno un'importante occasione per riflettere su questa patologia all'interno di un contesto più ampio di emergenza sanitaria nazionale. **Rock Steady Boxing Como Lake**, realtà nata nel 2014 a Ponte Lambro per **promuovere il valore del movimento e della boxe senza contatto per migliorare la qualità della vita dei malati di Parkinson**, si appresta a celebrare questa giornata lanciando un messaggio sull'importanza del movimento, anche a distanza, per chi è colpito da questa patologia.



‘Quest’anno ci ha insegnato ad apprezzare ancora di più il valore del gruppo e della condivisione. Sono stati mesi duri, ma siamo riusciti a dare continuità al programma di allenamento grazie alle moderne tecnologie. Durante il primo periodo di lockdown abbiamo trasferito su Skype le sessioni di allenamento, proponendo sempre tre momenti a settimana di un’ora e mezza, così da fornire un’occasione di condivisione ed esercizio ai pugili parkinsoniani’ - spiega **Tiberio Roda, fondatore di RSB Como Lake**.

‘Questa sperimentazione si è rivelata vincente, ed ha permesso al gruppo di mantenere unità d’intenti e una buona forma fisica’ - continua Roda. ‘Siamo poi tornati in palestra nei mesi estivi, sapendo tuttavia che sarebbe stato possibile un nuovo confinamento: ci siamo impegnati per minimizzare le difficoltà, tornando a condividere uno spazio fisico, pur con i vincoli imposti dalle norme anti-covid19’.

Durante il primo lockdown è stata pubblicata una innovativa tesi di laurea presso l’Università degli Studi di Milano (corso di scienza dell’attività fisica per il benessere), dedicata proprio a questa esperienza che l’allora tesista Chiara Bettiati ha svolto studiando il nostro gruppo.

‘La tesi ha confermato attraverso dati oggettivi, che l’applicazione del programma Rock Steady Boxing anche in modalità telematica porta benefici effetti, sia sul piano fisico, sia su quello psicologico. Questo ha consentito la continuità dell’allenamento e il mantenimento dello spirito del gruppo’, così la dott.ssa in scienze motorie **Chiara Bettiati**, autrice della tesi ‘Effetti sul balance e qualità della vita di atleti parkinsoniani

in seguito a un programma di tele-allenamento Rock Steady Boxing durante il periodo di confinamento domiciliare per Covid-19'.

Il nostro messaggio per questa Giornata Nazionale Parkinson non può che essere 'non fermatevi, restate attivi' - così **Paola Roncareggi**, co-fondatrice e coach di RSB Como Lake. 'L'esercizio fisico anche in modalità di tele-allenamento deve essere favorito il più possibile per consentire a queste persone di mantenere una certa forma fisica per contrastare la malattia. Questo secondo lockdown ci ha obbligato a raddoppiare le sessioni di allenamento online, utilizzando anche WhatsApp per includere i pugili meno tecnologici. Siamo molto soddisfatti della partecipazione agli allenamenti e alla risposta del gruppo, anche dei nuovi arrivi. Al contempo abbiamo creato un profilo YouTube con alcuni workout domestici, utilizzando oggetti di uso quotidiano, per rafforzare il messaggio che volere e potere'.

Qui la raccolta dei video pubblici, con i workout proposti:

<https://www.youtube.com/channel/UCTZEWS-xUWFb0Doy3eFauIw>