

Trotz durch die Coronavirus-Pandemie eingeschränkten Möglichkeiten in Bewegung bleiben - Unser Trainingsangebot

Hallo von Roman

In dieser Quarantänezeit besteht ein hohes Risiko, die Trainingsroutine zu vernachlässigen. Unsere Gewohnheiten ändern sich und wir sind es nicht gewohnt, so lange untätig zu bleiben, ohne unseren Körper und Geist zu stimulieren und etwas zu tun.

Du musst zu Hause bleiben

Die von der Regierung auferlegten Regeln sind klar: „Bewegen Sie sich so wenig wie möglich im Freien und bleiben Sie in Ihrer Wohnung.“ Es wurden außergewöhnliche Maßnahmen gegen die Ausbreitung der Coronavirus-Pandemie ergriffen (DPR vom 11. März 2020). Wir müssen vor allem den Kontakt mit anderen Menschen vermeiden und dürfen uns nur aus unverzichtbaren und dokumentierten Gründen von der Wohnung entfernen.

Es ist besser, das Haus nicht zu verlassen – außer aus triftigen Gründen. Es besteht ein großes Risiko, wenn du nicht über die erforderliche Eigenerklärung verfügst. Wenn du ohne diese angehalten wirst, riskierst du eine Geldstrafe, auf die eine strafrechtliche Maßnahme folgen kann. Im schlimmsten Fall drohen eine Gefängnisstrafe von bis zu 3 Monaten sowie eine Gerichtsverhandlung, und zwar dann, wenn du das Haus verlassen hast, obwohl du dich mit dem Virus infiziert hast oder bei dir mehr als 37,5 Grad Fieber festgestellt werden. Es ist somit zweifellos besser, kein entsprechendes Risiko einzugehen und zu Hause zu bleiben.

Der lange Aufenthalt in der Wohnung bzw. im Haus kann problematisch werden

So viel und so lange zu Hause zu bleiben kann jedoch zu einem Problem werden. Abgesehen von denen, die in dieser kritischen Phase, in der ihre Arbeit die Kontinuität aller wesentlichen Dienstleistungen für das Land aufrechterhält, eine wichtige Tätigkeit verrichten, müssen viele von uns viel Zeit zu Hause verbringen und haben nur wenige Bewegungsmöglichkeiten.

Wir mussten noch nie so viel Zeit zu Hause verbringen. Wir müssen reagieren und neue Möglichkeiten finden, um die Tage besser bewältigen zu können. Andernfalls besteht die Gefahr, nur mehr vom Sofa in die Küche, von der Küche ins Badezimmer und dann zurück zum Sofa zu wechseln und dabei jedes Mal beim Kühlschrank oder bei der Brotkiste einen Zwischenstopp zu machen. Dies muss unbedingt verhindert und es müssen Maßnahmen ergriffen werden, um während des Tages etwas Bewegung zu haben.

Dies ist ein entscheidender Moment in deinem Leben. Du musst mindestens einige Male am Tag Übungen machen – egal, ob du es gewohnt warst, im Dojo regelmäßig Yoseikan zu trainieren oder dich im Freien sportlich zu betätigen. Ich möchte dir einige hilfreiche Hinweise für die Gestaltung dieser Tage geben. Da wir wahrscheinlich noch wochenlang in Quarantäne bleiben müssen, ist es notwendig, konkrete Initiativen zu ergreifen, um körperliche Aktivität zu betreiben.

Konkrete und hilfreiche Tipps

Wir bieten dir auf unserer Homepage (www.yoseikan-suedtirol.it) und www.meeting-yoseikan-it) kostenlose Trainingsideen für zu Hause, die du in den eigenen vier Wänden leicht ausführen kannst. Körperliche Fitnessübungen, die du auch zweimal am Tag oder öfter durchführen kannst, sind das Richtige für dich. Du hast richtig verstanden: Wenn du zweimal am Tag trainierst, z. B. mit schnellen Sequenzen, kannst du sowohl deinem Körper und Geist als auch deiner Gesundheit Gutes tun.

1. Aufwärmübungen mit unserem Meister Hiroo Mochizuki (Video 1)

Meister Hiroo zeigt uns einige Ideen für 3 Minuten Aufwärmöglichkeiten, Du kannst mit einem einfachen allgemeinen Aufwärmen für 10 – 15 Minuten beginnen, wie in den Videos gezeigt wird.

2. Körperliche Fitnessroutine (Video 2) mit

Florian Spechtenhauser; WYF Teacher School Member

Omar Sterni; WYF Teacher School Member

Manuel Palmieri; MSP Member Master Class

Sie zeigen dir verschiedene Routine-Trainingsmöglichkeit, die ungefähr zwanzig Minuten dauern. Du kannst mit einem einfachen allgemeinen Aufwärmen beginnen, wie in den Videos gezeigt wird.

3. Technische Fitnessroutine WYF Module (Video 3) mit

Christian Malpaga – WYF Teacher School Member

Die zweite Übungseinheit kannst du zu einer anderen Tageszeit durchführen. Zum Aufwärmen kannst du die Übungen vom vorherigen Video verwenden. Anschließend kann man Übungen machen, welche die Muskeln und die Kampftechniken stimulieren.

4. Technische Routine (Video 4) mit

Romano Patuzzi; WYF Technical Council Member

Yoseikan und Aikido

In den Videos der technischen Routine werden Passagen geübt, um die Katas sowie Kombinationen zu perfektionieren und zu vertiefen.

5. Entspannungstraining mit Tai Ki (Video 5) mit

Massimo Romano; MSP Member Master Class

In den Videos werden Übergänge aus dem Tai Ki präsentiert. Man kann diese als Abschluss für das Training nutzen oder auch um gezielte Entspannungsübungen zu machen.

Schlussfolgerungen

Ich hoffe, diese Tipps können dir einige hilfreiche Hinweise geben, wie du dich in dieser besonderen Lebenslage, in der wir viel Zeit zu Hause verbringen müssen, betätigen kannst, um fit und gelassen zu bleiben.

Nutze diese Tage, um dich deinem Körper, deinem Geist und deiner Gesundheit zu widmen. Ich bin sicher, dass du den Kampfgeist des Budokas für eine gesunde Gewohnheit einsetzen wirst und nicht aufhören wirst, deine Kampfkunst Yoseikan weiterhin zu praktizieren.

Ich wünsche dir alles Gute! Wir werden auch diese schwierige Zeit bewältigen!

Gambatte!

Ein lieber Gruß

Roman, Christian, Florian, Omar, Massimo, Manuel

“LO YOSEIKAN BUDO AL TEMPO DEL CORONAVIRUS”

Nonostante le limitate opportunità poste dalla pandemia di coronavirus, continua a muoverti: la nostra offerta di formazione

Un ciao da Roman

In questo periodo di quarantena esiste il rischio di trascurare l'allenamento.

Non siamo abituati a rimanere inattivi per così tanto tempo, senza fornire al nostro corpo e alla nostra mente quegli stimoli che erano avvezzi a ricevere. Quindi, purtroppo, siamo costretti a cambiare le nostre abitudini.

Devi stare a casa!

Le regole imposte dal Governo Italiano sono chiare: andare il meno possibile all'aperto, restando principalmente in casa! Le misure restrittive straordinarie (come da DPR dell'11.03.2020) per controllare la diffusione della pandemia da Coronavirus riguardano tutti indistintamente. È necessario, soprattutto, evitare il contatto con altre persone, uscendo da casa solo per motivi inevitabili, che comunque devono essere documentati.

Quindi, uscire dalla propria abitazione senza un valido motivo e senza la necessaria documentazione che attesta il motivo dell'uscita, espone al rischio di incorrere in pesanti sanzioni penali.

Nel peggiore dei casi, qualora si dovesse essere fermati per strada dalle Forze dell'Ordine, privi del suddetto certificato che attesta il motivo dell'uscita o, a seguito di un controllo più approfondito, risultare positivi al Coronavirus o anche con una temperatura corporea superiore ai 37,5 gradi, si può incorrere in un processo penale rischiando una pena detentiva fino a 3 mesi.

Il lungo soggiorno obbligato in casa può essere un problema

Stare a casa così a lungo, senza poter uscire, può essere un problema. A parte coloro che, in questa fase critica, svolgono un lavoro indispensabile alla comunità per garantire la continuità dei servizi essenziali, molti di noi devono trascorrere il loro tempo in casa, riducendo notevolmente l'attività fisica.

Non è mai successo prima d'ora di dover stare rinchiusi in casa così a lungo. Dobbiamo quindi reagire in modo corretto, oltre che lecito, a questa situazione, trovando attività che ci soddisfano da praticare in questi. C'è il rischio di passare dal divano alla cucina, dalla cucina al bagno, per poi tornare sul divano, fermandosi solo davanti al frigorifero o alla scatola dei biscotti. È meglio prevenire questi comportamenti “maldestri”, perché la pigrizia è sempre in agguato, specie quando i tempi di inattività si protraggono a lungo. Bisogna adottare le giuste contromisure, trovando i modi per fare un po' di esercizio fisico durante le lunghe giornate in casa.

Non c'è dubbio che questo sia un momento particolare della nostra vita, mai verificatosi in precedenza, per cui dobbiamo decidere di cambiare, allenandoci comunque almeno una/due volte al giorno all'interno della nostra abitazione, anche se eravamo abituati ad andare al Dojo o ad allenarci all'aperto; si dice che l'intelligenza sia quella condizione che consente di adattarsi all'ambiente e di adattare l'ambiente alle proprie necessità.

Vorremmo quindi darvi alcuni consigli utili per organizzare i vostri allenamenti “casalinghi” durante questi giorni, poiché (pur sperando di sbagliare) non è escluso che questa situazione si protragga più di quanto pensiamo.

I nostri suggerimenti di allenamento Yoseikan Budo

Sulla nostra “HOMEPAGE” vi offriamo idee di allenamento gratuite, che potrete praticare facilmente all'interno delle vostre mura domestiche.

Gli esercizi di fitness che vi proponiamo, potrete eseguirli un paio di volte al giorno o, se lo desiderate, anche di più: sono adatti a tutti! Avete capito bene: se vi allenerete almeno due volte al giorno, magari con sequenze veloci, farete molto bene al vostro corpo, alla vostra mente e alla vostra salute.

Bene, possiamo ad elencare le attività che abbiamo pensato per voi.

1) Esercizi di riscaldamento con il nostro Maestro Hiroo Mochizuki (Video 1)

Il Maestro Hiroo ci mostra alcune idee di riscaldamento, della durata di circa 3 minuti; questo riscaldamento vi consigliamo di praticarlo per 10-15 minuti.

**2) Sequenza di fitness fisico (video 2) con
Florian Spechtenhauser; WYF Teacher School Member
Omar Sterni; WYF Teacher School Member
Manuel Palmieri; MSP Member Master Class**

In questa serie di video vi mostriamo la prima fase di allenamento, che richiede circa 20 minuti, che potrete far precedere dal riscaldamento del precedente video.

**3) Sequenza di fitness tecnico (video 3) con
Christian Malpaga – WYF Teacher School Member**

Questa sequenza potete eseguirla in un momento diverso della vostra giornata, sempre facendola precedere dagli esercizi di riscaldamento mostrati nel primo video, per poi passare agli esercizi di stimolazione muscolare e di fitness tecnico di combattimento proposti da Christian.

**4) Sequenza tecnica specifica (video 4) con
Romano Patuzzi; WYF Technical Council Member
(Yoseikan e Aikido)**

Questi esercizi hanno lo scopo di perfezionare e approfondire i Kata e le combinazioni tecniche specifiche di combattimento.

**5) Sequenza di rilassamento con il Tai KI (video 5) con
Massimo Romano; MSP Member Master Class**

Questi esercizi hanno lo scopo di chiudere le sessioni e di ritornare ad un buon rilassamento.

Conclusioni

Speriamo che queste proposte possano esservi utili, per mantenere la vostra forma fisica e, soprattutto, per non perdere l'abitudine di allenarvi costantemente nello Yoseikan, anche in questa particolare situazione di residenza obbligata.

Il nostro consiglio è di usare questi giorni per dedicarvi, con maggior attenzione, al vostro corpo, alla vostra mente e alla vostra salute. Siamo sicuri che lo spirito del Budoka che è dentro di voi, vi consentirà di mantenervi in salute, grazie alla conoscenza che il vostro Yoseikan Budo vi offre costantemente.

Vi auguriamo tutto il meglio, certi che saprete affrontare questo momento particolare nel giusto modo.

GANBATTÈ! (Impegnati!)

Un caro saluto

Roman, Christian, Florian, Omar, Massimo, Manuel