



LA NOSTRA INCHIESTA

# In vetta al fitness

**BUONE NOTIZIE: LA TECNOLOGIA STA TRASFORMANDO LA NOIOSA PALESTRA IN UN PARCO GIOCHI. COSÌ, TRA UNA SCALATA E UNA SEDUTA DI FITBOX, GLI ADDOMINALI RIFIORISCONO (QUASI) DA SOLI**

di ERIKA RIGGI

La notizia è che si torna a correre, anche in palestra. La prova è ai polsi e nelle sale attrezzi: la tecnologia conquista il primo posto tra le tendenze fitness del prossimo anno ed è un segnale confortante tanto per il giro vita quanto per la vita in generale. È il risultato del report mondiale sui *Top Trend* per il 2016 dell'Acsm (American College of Sports and Medicine). "Il periodo tra il 2008 e il 2015 è stato dominato dagli allenamenti low cost: lezioni di gruppo o con personal trainer condivisi", spiega Walt R. Thompson, autore principale della ricerca, condotta attraverso un sondaggio su circa tremila personal trainer di tutto il mondo. "Appena l'economia ha iniziato la sua lenta ripresa, l'attività fisica è diventata immediatamente tecnologica". Ovvero, un po' più costosa. Se nelle previsioni per il 2015 la classifica era dominata dall'allenamento a corpo libero (l'economicissimo *body weight training*, cioè squat, piegamenti e simili, che sfruttano il peso del corpo), "al top per il 2016 c'è la *wearable technology* (tecnologia indossabile)": **braccialetti contapassi, misurabattiti...** Piacciono ai ventenni appassionati di tecnologia, ma anche ai 45enni che amano avere tutto sotto controllo. Accessori grazie ai quali ogni attività può essere monitorata in tempo reale: secondo gli analisti Idc (International data corporation) il mercato mondiale registrerà quest'anno la vendita di 76,1 milioni di questi congegni (il 163 per cento in più sul 2014). Un numero che, secondo le previsioni, salirà fino a 173,4 milioni nel 2019.

Apple Watch? Certo, ma non solo. Si va dal Tom Tom Cardio Runner o Multi Sport, con Gps e sensore ottico per monitorare le variazioni di volume nel flusso del sangue durante l'attività fisica, al braccialetto **Jawbone Up**,

Arrampicata sulla parete a strapiombo della palestra Rockspot di Pero (Milano).

DARIO BALLABIO



al minimalista Garmin Vivosmart HR (riquadro a fondo pagina).

Tecnologia vuole dire anche macchinari: se la cyclette, il tapis roulant e il vogatore sono all'avanguardia, anche pratiche nominalmente datate, sempre più efficaci, diventano di tendenza. "Sono attrezzi da usare in palestra, ma anche a casa e, in viaggio, da ritrovare in hotel", spiega Dorman Racines, guru del fitness in Italia (ex campione sudamericano di atletica leggera, nonché l'uomo che ha portato il Bootcamp in Italia). "Torniamo a essere esigenti, scegliamo la nostra disciplina e la pratichiamo con costanza. Anche per questo le **palestre generiche**, del tipo di tutto un po', **potrebbero essere soppiantate da quelle specializzate**". Centri dedicati cioè a una sola attività. Un esempio? Row House e CityRow (sedi sulla Fifth Avenue e nell'Upper East Side): newyorchesi, e molto ben frequentati, sono esclusivamente dedicati al canottaggio indoor.

## Home fitness

L'alternativa è farsi regalare un vogatore: anche Frank Underwood, alias Kevin Spacey, di *House of Cards*, ne ha ricevuto uno dalla moglie Claire (Robin Wright). Se l'home fitness sta vivendo una nuova stagione di gloria, le vendite dell'attrezzo per il canottaggio su parquet sono aumentate del 20 per cento nell'ultimo anno. In una seduta unica permette di **lavorare sull'80 per cento della muscolatura**, rassodando senza gonfiare i muscoli, e è quindi ottimo per le donne. Si voga per almeno 20 minuti, a una frequenza massima del 60-70 per cento: vuol dire buon ritmo, ma senza restare con il fiatone. Si può scegliere il modello a trazione centrale, con un'unica maniglia, più semplice, oppure osare quello a trazione scandinava, con



due cavi indipendenti, da impugnare separatamente, più complesso ed efficace. Le macchine moderne hanno un sistema a pistoni, ad aria o ad acqua, per regolare la resistenza. E, naturalmente, una consolle con le informazioni su percorso, calorie bruciate, battito cardiaco.

Chi alla vogata preferisce la corsa può provare il nuovo tapis roulant MyRun di Technogym: **grazie a una app dedicata interagisce con il tablet**. Si può caricare il proprio percorso outdoor simulandolo indoor, avere un riscontro in tempo reale sulla qualità della corsa; è lo stesso MyRun a selezionare i brani musicali in funzione del ritmo. "Tappeti e cyclette sono anche estremamente adattabili alle esigenze di ciascuno", spiega Dorman Racines: "Per questo possono essere usati senza limiti di età, dai 30 agli 80 anni, e oltre". Tante le novità sul fronte **indoor cycling**, "una tendenza forte, prima della crisi, che aveva perso terreno a favore di discipline economiche e di gruppo", come ricorda Walt R. Thompson. A partire dalle bici stesse. Rivoluzionaria nel settore è la Real Ryder Indoor Cycling: si piega, oscilla e sterza come su strada - s'intende, impervia - con cambi di ritmo continui che stimolano il sistema cardiovascolare, allenando gambe e glutei, ma anche addominali, dorsali lombari (in 45 minuti si consumano fino a 700 calorie). Smontati di sella, non si deve compensare: una doccia e via, il training è già completo.

## OROLOGI? BRACCIALETTI? MOLTO DI PIÙ



**Fitbit Surge.** Indossato anche da Barack Obama, è un modello per sportivi con intensi programmi di allenamento. Frequenza cardiaca, GPS integrato, monitoraggio calorie. 249,99 €, fitbit.com.



**Garmin Vivosmart HR.** Fitness band ergonomica che rileva la frequenza cardiaca al polso lungo la giornata, senza l'utilizzo della fascia cardio. Conta anche i piani di scale saliti. 149 €, garmin.com.



**Jawbone UP2.** Creato dal designer Yves Behar, oltre a essere un accessorio glamour è un dispositivo che monitora i passi e la qualità del sonno. Compatibile Android 4.4 e iOS. 119,99 €, jawbone.com.



**Polar A 360.** Visualizza passi, distanza percorsa, calorie consumate, vibra quando si rimane fermi a lungo; rileva la fase di sonno e ne analizza la qualità. Funzioni smartwatch. 199,90 €, polar.com.



**TomTom Spark.** Oltre a rilevare passi, minuti di attività, calorie bruciate e la frequenza cardiaca al polso, ha un lettore musicale integrato, con una memoria di oltre 500 brani. 249 €, tomtom.com.

## Esperienze dello spirito

Meno meccanica e più realtà virtuale? Da provare l'esperienza "on the road" dei simulatori di percorso come il BKool Indoor Cycling Simulator: permette di "sincronizzarsi" con il paesaggio tridimensionale o fotorealistico che scorre sul tablet. Si può usare anche una bici da strada: basta appoggiare la ruota su un apposito rullo. BKool offre il proprio, ma è compatibile con altri rulli o cyclette intelligenti, in grado di modificare la resistenza dei pedali. Una volta registrati si può scegliere **un percorso 3D o uno video, in Appennino o in pieno Tour de France**, in cui il proprio avatar, con una visuale in prima o in terza persona, avvanzerà in base alla forza impressa. Oltre a conoscere ritmo, battito cardiaco, calorie e tempi, si può attivare una chat vocale in tempo reale, consultare le statistiche della propria performance, competere con altri ciclisti collegati in rete.

Si sa, la condivisione dell'esperienza aiuta la performance: basta assistere a una lezione del caro vecchio *spinning* o a una classe di *souleye*, decisamente più chic e quasi mistica, per averne la conferma. L'una e l'altra sono riti di gruppo (o community) ed esperienze dello spirito, ma se la prima punta sulla catarsi attraverso decibel e sudore, la seconda mira alla **tonificazione di mente e corpo** per mezzo di candele e stati d'estasi condivisi. Nati a

New York, ma presenti in oltre 60 città del mondo, i centri SoulCycle piacciono a Brooke Shields e a Lady Gaga (che si è portata in tour due bici modificate), alle attrici Nicole Kidman e Lena Dunham (che ha festeggiato sul sellino il suo 26esimo compleanno). Ma anche a diversi dirigenti che - stando alle cronache di *The Wall Street Journal* - invece di incontrare i propri clienti attorno a un tavolo per il classico *power lunch* li portano con sé a pedalare nella penombra: un metodo efficace, spiega il quotidiano, per creare *bonding* (legame).

## Nuovi trend urbani

**La palestra può diventare strada, fiume, ma anche montagna:** bastano una bici degna di un Tour de France, un vogatore scandinavo o una parete da climbing in centro città. L'arrampicata è, in Italia, una di quelle passioni nate piano e cresciute in fretta. Addomesticata a dovere, da disciplina estrema, pericolosa, elitaria e fisicamente massacrante, è diventata un trend urbano, popolare e di facile accesso. Il luogo da cui partire per scoprirne le meraviglie è Rockspot, palestra specializzata nel milanese (ha diversi centri, in via Mecenate e a Pero, tra i più grandi d'Europa) ma, per chi capitasse dalle parti di Bolzano, merita una puntata al Salewa Cube: è una palestra di roccia che, nei giorni di bel tempo, rimane praticamente a cielo

Allenamento all'**Hard Candy Fitness Club** di piazza della Repubblica a Milano.



aperto. Una via di mezzo, quindi, tra lo sport delle origini e la nuova versione con vocazione fitness, "da scegliere, in particolare, nella fascia d'età 25-35 anni", spiega Dorman Racines: stimola concentrazione e autocontrollo e tonifica. Se la Fasi (Federazione Italiana Arrampicata Sportiva) moltiplica i suoi iscritti, il merito è dell'efficacia del **climbing**, non solo sul fisico: viene infatti scelto anche come mezzo per il *team building* aziendale e per terapie su disabili o ragazzi con problemi sociali. Perché, **oltre a scolpire il corpo, insegna la concentrazione** e stimola la creazione di legami di fiducia reciproca.

## In perfetta forma

Bando alle implicazioni mentali e relazionali; l'obiettivo è abbattere la ciccia? In effetti, la maggior parte delle persone che dicono palestra pensano soprattutto all'agognata perfetta forma fisica, da raggiungere in poco tempo. Meta non facile, ma neanche impossibile. "Non a caso, in pole position nel 2014, l'*high intensity interval training* resta, nel 2016, in terza posizione tra le tendenze fitness", spiega ancora Thompson. Si tratta di allenamenti di durata compresa tra sei e 30 minuti, dall'effetto **bruciagrassi**, da fare a corpo libero oppure - e qui le tendenze si intrecciano - sfruttando la tecnologia in palestre specializzate. Da testare l'*urban fitness*, tecnica di allenamento superottimizzata importata dalla Germania. **In 20 minuti promette**

Nello **sparring ball**, evoluzione del punching ball, la palla si colpisce con pugni e calci a ritmo di musica.

**risultati equivalenti a quattro ore di palestra.** I muscoli vengono stimolati in modo così profondo che i tempi di recupero sono di 48 ore. "L'ideale per il 35-50enne che lavora molto e ha poco tempo da dedicare all'allenamento, però tiene alla forma", spiega Racines. Insomma, una volta ogni sette giorni è più che sufficiente. Merito dell'**abbinamento tra elettrostimolazione ed esercizio isometrico**. Si indossano una maglietta e un pantaloncino, poi, sopra una "tuta" dotata di placche che trasmettono gli impulsi e si eseguono lenti esercizi, a intervalli regolari, seguendo il ritmo della contrazione muscolare data dall'elettricità.

Oppure ci si può cimentare con le **discipline combat, dalla prepugilistica al fitboxe**. "Tonificazione e dimagrimento rapidi sono garantiti lo stesso", spiega Dorman Racines: "perfette nella fascia d'età 16-30 anni. Ragazzi e ragazze trovano un ottimo canale per sfogare le loro energie, in modo utile". Tra le novità presentate all'ultimo Rimini Wellness c'è la sua *sparring ball*: si tratta dell'evoluzione del *punching ball*, quell'attrezzo da boxeur formato da una palla innestata su un bastone a molla. La palla va colpita con calci e pugni, a ritmo di musica. "L'allenamento che ne consegue è fortemente aerobico, tonificante per gambe e glutei, ma anche per la parte superiore del corpo, spesso trascurata", spiega il trainer. "In più si stimolano anche coordinazione e riflessi, indispensabili per evitare i rimbalzi dell'imprevedibile attrezzo". E, magari, anche quelli della vita. **1**



## Top club nel mondo

### MIAMI - David Barton Gym

È tra le catene più trendy del pianeta, presente anche a New York. Questa palestra si distingue per luci soffuse colorate, grandi stampe alle pareti e un dj che suona dal vivo. Propone allenamenti dall'arrampicata allo yoga, in una cornice mozzafiato. Primo ingresso gratuito, un mese intorno ai 110 dollari. [davidbartongym.com](http://davidbartongym.com).

### NEW YORK - CityRow

Palestra dedicata interamente al canottaggio indoor. Ogni

lezione singola costa 32 dollari. [cityrow.com](http://cityrow.com).

### NEW YORK - SoulCycle

Dal Financial District a Broadway, passando per Soho e Tribeca, Manhattan è piena di studios dedicati allo "spinning metafisico". Prima sessione a 20 dollari, poi 34 a lezione. [soul-cycle.com](http://soul-cycle.com).

### HOLLYWOOD - Equinox

Nata a New York nel 1991, oggi è presente nelle località più lussuose di 11 stati americani

e in Gran Bretagna. Offre quella che viene definita una "luxury experience" del fitness. A West Hollywood ci vanno quasi solo vip. Ma tutti i club della catena sono studiati per far sentire chi li frequenta un vip. [equinox.com](http://equinox.com).

### SAN FRANCISCO 24 Hour Fitness

Il punto di forza è l'apertura notturna. Si può richiedere una prova gratuita. [24hourfitness.com](http://24hourfitness.com).

**VENICE BEACH - Gold's Gym**  
Aperta da Joe Gold nel 1965, divenne famosa negli anni

Settanta perché qui si allenarono i primi grandi campioni del body building, come Arnold Schwarzenegger, Lou Ferrigno, Franco Columbu. La catena è presente in 38 stati negli USA e in altri 22 Paesi, ma non tutte le location valgono la pena. Primo ingresso gratuito. [goldsgym.com](http://goldsgym.com).

### THAILANDIA Tiger Muay Thai gym

Parlando di arti marziali, questa palestra è al top. Lussuosa e cool, offre anche lezioni di yoga e pesistica. Una settimana di allenamento costa tra 85 e 280 dollari. [tigermuaythai.com](http://tigermuaythai.com).

stravaganze, come i corsi di aerobica da frequentare con i tacchi. Lo spazio è ultramoderno, con illuminazione al neon e una cabina per il DJ nel più puro stile londinese di Soho. [gymbox.com](http://gymbox.com).

### PARIGI - 50foch

Fondata da Abdoulaye Fadiga, campionessa del mondo di thai boxe, che ha elaborato un programma di cinque giorni fondato su dieta, allenamento e monitoraggio a distanza degli ospiti, 24 ore su 24. Il suo metodo, o filosofia di vita, si può provare anche al Palais Namaskar di Marrakech. Day pass a 50 euro; offerta scoperta: un mese a 500 euro. [50foch.com](http://50foch.com).

### ROMA E MILANO Hard Candy Fitness Club

Dopo i due centri romani, ora la Hard Candy Fitness arriva a Milano, in via Parini 1 e via Bronzino 15. Se il sacco da boxe è rosso e borchiato, la playlist comprende solo le hit di Madonna.

### MARRAKECH - La Mamounia

Il Fitness Pavillion dello straordinario hotel marocchino è immerso in un giardino lussureggiante. Le pareti sono ispirate ai disegni di Yves Saint Laurent, la luce che filtra dalle lampade orientali e le piscine invitano alla depurazione di corpo e mente. Il day pass costa 50 euro circa, esclusa la piscina. [mamounia.com](http://mamounia.com).

### BELGRADO - Sky Wellness

Soffitto futurista bianco e nero, una Spa di lusso e programmi innovativi: come il body attack, un allenamento cardio altamente energetico con cui sviluppare forza e resistenza, e il programma body balance, un mix di yoga, Tai Chi e Pilates, che si concentra sulla flessibilità e la forza. [skywellness.rs](http://skywellness.rs).

### LONDRA - Gymbox Covent Garden

A disposizione degli abbonati, tapis roulant con monitor, biciclette con Playstation e altre



Lo slogan della catena, *Harder is better*, è preso sul serio: a seguire gli iscritti al club, istruttori formati da Tim Anderson, personal trainer della popstar, in persona. Prova gratuita. [hardcandyfitness.com](http://hardcandyfitness.com).

### MILANO - Rockspot

In zona Mecenate, 1.000 metri quadri interamente dedicati al climbing, con muri di 12 metri, 60 soste e 200 itinerari di arrampicata, comprese due fessure a incastro dove scalare con la corda. Un enorme masso in similroccia alto quasi 5 metri è posto al centro della sala. Giornaliero a 12 euro. [rockspot.it](http://rockspot.it).

### MILANO - Virgin Active

Attrezzature all'avanguardia, come l'Antigravity Yoga e The Grid, una nuova piattaforma per l'allenamento funzionale. Il primo "Virgin Active Classic" è un villaggio esclusivo, a numero chiuso. I soci possono accedere, senza costi aggiuntivi, a tutti i 17 club nel mondo, fra cui Bangkok, Londra, Johannesburg. Prova gratuita. [virginactive.it](http://virginactive.it)

### MILANO - Urban Fitness

Il primo centro italiano dove una sessione di soli 20 minuti equivale a 4 ore di dura palestra. Prima prova gratuita. [urbanfitness.it](http://urbanfitness.it).



**1. David Barton Gym**, a Miami.  
**2. La newyorkese City Row**. **3.** A tutta bici alla **SoulCycle** di New York.  
**4. Gymbox**, Londra.  
**5.** Allenamenti di Thai Boxe al **50foch**, a Parigi.