

Addio mega palestre, crescono i piccoli centri con trainer per poche persone. Non è solo una moda: gli esercizi sono studiati per chi ha un regime di vita irregolare ma vuole anche divertirsi. Le nuove tendenze? Dal Burlesque alla Bomba

Personal fitness

Una ginnastica metabolica per i sedentari

SARA FICOCCELLI

«N» el 2008 in Italia c'erano più o meno ottomila palestre, quest'anno il numero è scesa a seimila: vuole sapere che fine hanno fatto le altre?». Se lo chiede il medico sportivo Alessandro Lanzani, responsabile della Scuola di professione fitness di Milano, che da 25 anni forma istruttori. «La tendenza è aprire piccoli centri di attività motoria», spiega. «Non si tratta di palestre ma di studi di cento metri quadrati, con tre stanze e pochi macchinari. Ad aprirli sono i personal trainer che, invece di lavorare a casa del cliente o in grandi palestre, aprono un centro privato». Addio, dunque, ai mega corsi da 50 persone con un solo istruttore: l'ultima tendenza del fitness è l'uno-a-uno o l'uno-a-pochi, con un costo che varia dai 15 (massimo cinque persone) ai 50 euro l'ora. Quello che prima era un lusso, avere un istruttore personale, è ora una possibilità per tutti. I primi centri sono nati nel 2008: due anni fa erano 50, oggi sono 1.500. La ginnastica dunque è sempre più una cosa che si fa per prendersi cura di sé, più che per «scaricare lo stress».

Lo conferma il successo del fitness metabolico, pensato per chi soffre appunto di sindrome metabolica, cioè il connubio tra vita sedentaria e cattiva nutrizione. La Toscana ha stanziato finanziamenti per i centri che fanno praticare «attività motoria adattata» e in Italia i personal trainer specializzati sono già duemila. Ma prima di intraprendere questo percorso bisogna sottoporsi a una serie di test: in base ai risultati, i macchinari vengono bloccati a livelli di prudenza e i tapis roulant impostati per modificare la velocità in modo che il paziente mantenga i cento battiti cardiaci al minuto. Un'accortezza necessaria se si pensa che, a livello agonistico, il numero dei morti per incidenti cardiovascolari è di uno ogni 300mila atleti, mentre a livello amatoriale il rapporto è di uno ogni 30mila.

Altra tendenza è quella delle palestre all'aperto, una moda che ha preso piede sulle spiagge della riviera romagnola pochi anni fa e che ha conquistato anche la capitale. Sono due i centri a Roma. Il primo al Parco regionale urbano del Pignone ed è stato allestito dal Comune con cyclette e 11 attrezzi in acciaio zincato su strutture in cemento. Il secondo ha aperto due mesi fa al Parco di via Tieni, in zona La Storta. In entrambi si entra gratis, ma i minori di 14 anni devono essere accompagnati da un adulto.

Ci sono poi le tendenze più modaiole, come il burlesque fitness, pensato per aiutare le donne a ritrovare le armi di seduzione dimenticate, insegnandogli a muoversi alla Dita Von Teese e come, altra novità, la fitness-dance, arrivata quest'estate dal Brasile in molte palestre italiane. La danza si chiama La Bomba ed è una miscela di afro, reggaeton, cumbia e techno-tango. Balli come questo o come il Movida, nato con lo slogan «allena il tuo cuore anche a sorridere», o Lo Zumba, un fitness-party che miscela ritmi latini, hanno conquistato in pochi mesi cinque milioni di persone in 75 Paesi diversi (dati del Rimini Wellness). Attenzione però: «Non tutti possono permettersi di fare attività aerobica ad alto impatto», spiega il medico sportivo e osteopata Fabio Fantoni. «Chi soffre di patologie degenerative delle articolazioni, chi ha problemi di instabilità articolare, soffre di patologie reumatiche o cardiovascolari, non dovrebbe fare questo tipo di attività. Ci sono istruttori», conclude, «che lasciano che i clienti facciano step anche tutti i giorni: questo tipo di esercizio può provocare l'artrosi cervicale, se fatto senza criterio».

FITNESS DANCE



BURLESQUE FITNESS
Dedicata alle donne "per ritrovare le armi della seduzione": tonifica il corpo con la sexy gym



I TEST

Ecco i principali test per la valutazione della preparazione fisica. Si discostano da quelli scientifici o di laboratorio per la loro semplicità di utilizzo e di lettura.

CORSA
12
MINUTI
di seguito



TEST DI RESISTENZA FISICA

Misura la capacità di potenza aerobica: il consumo massimo di ossigeno che l'organismo raggiunge per produrre lavoro. Dopo 12 minuti di corsa alla velocità che spontaneamente il soggetto decide, si confronta il risultato con le tabelle di riferimento.

ETÀ	SESSO	OTTIMO	BUONO	MEDIO	SCARSO	INSUFF.
Distanza in metri						
17-20	Uomo	3000 o più	2700 a 3000	2500 a 2699	2300 a 2499	meno di 2300
	Donna	2300 o più	2100 a 2300	1800 a 2099	1700 a 1799	meno di 1700
20-29	Uomo	più di 2800	2400 a 2800	2200 a 2399	1600 a 2199	meno di 1600
	Donna	più di 2700	2200 a 2700	1800 a 2199	1500 a 1799	meno di 1500
30-39	Uomo	più di 2700	2300 a 2700	1900 a 2299	1500 a 1899	meno di 1500
	Donna	più di 2500	2000 a 2500	1700 a 1999	1400 a 1699	meno di 1400
40-49	Uomo	più di 2500	2100 a 2500	1700 a 2099	1400 a 1699	meno di 1400
	Donna	più di 2300	1900 a 2300	1500 a 1899	1200 a 1499	meno di 1200
50+	Uomo	più di 2400	2000 a 2400	1600 a 1999	1300 a 1599	meno di 1300
	Donna	più di 2200	1700 a 2200	1400 a 1699	1100 a 1399	meno di 1100

2° misurazione
Differenza
1° misurazione



TEST DI FORZA
Valuta la forza esplosivo-elastica dei muscoli da arti inferiori chi insieme ai glutei sono i muscoli potenti del corpo umano

MISURAZIONE
> 80cm
50cm < > 80cm
40cm < > 50cm
< 40cm



Cervello PIÙ IL BIMBO FA MOTO PIÙ CRESCE LA MEMORIA

Lo sviluppo del cervello dei bambini è collegato all'attività sportiva. La ricerca dell'università dell'Illinois su 49 bambini tra 9 e 10 anni (apparsa su Brain Research) segnala, attraverso la risonanza magnetica, che chi fa più fitness sviluppa di più l'ippocampo (apprendimento e memoria) e riesce meglio nei test di memoria.



Alimentazione IL GRANO SARACENO CAUSA DI ALLERGIE

Il dottore si improvvisa detective e gira per le pizzerie della città per scoprire perché una sua paziente ha crisi anafilattiche dopo aver mangiato la pizza in alcuni ristoranti mentre non le succede in altri. Mistero chiarito: in alcune pizze nel mix di farine c'è anche il grano saraceno. Il dottore-detective è Enrico Hefler (gruppo di ricerca diretto da Giovanni Rolla, ospedale Mauriziano di Torino) e lo studio, avviato tre anni fa, è stato pubblicato su Allergy. Questa allergia, spiegano i ricercatori, si manifesta anche con gravi reazioni (shock anafilattico nel 30% dei casi) e nel centro allergologico dell'ospedale torinese rappresenta oltre il 7% delle allergie alimentari riscontrate. Un fenomeno in crescita tra il 2005 e il 2009 (sara strappoli).



Sexualità PREZZO DIMEZZATO PER IL VARDENAFIL

Ridotto della metà il prezzo del vardenafil, uno dei farmaci per il trattamento della disfunzione erettile (Bayer Schering Pharma). La confezione due compresse da 10 milligrammi passa da 25 a 13,10 euro; quella da otto compresse da 88,60 a 52,40 (15 mg (4 compresse)) da 40,30 euro a 13,10 euro. La ragione del "taglio dei prezzi" sarebbe la concorrenza sleale e pericolosa (per il paziente) della vendita online.