

training

COSE CHE SUCCEDONO, SI DICONO,

Da Roma a Milano, i personal guru tornano ad allenare secondo le care, vecchie maniere.

Novità in palestra

L'allenamento? Famolo vintage

DI RAFFAELE PANIZZA

Sotto, il Vipr: un tubo di gomma lungo 1 metro, di vari pesi. Si usa per gli esercizi a corpo libero. In alto, il bosu: sembra un pallone tagliato in due e serve a potenziare praticamente tutti i muscoli.

Quale mai sarà il segreto delle granitiche estremità della multimilionaria Rihanna: un raggio gamma spaziale? Un macchinario rassodante brevettato alla Nasa? Una dieta a base di frutta maldiviana e infusi di zafferano? Macché. Solo e soltanto antica saggezza

motoria: corsa sul posto, piegamenti hop! hop! e salto della corda, fino a schiattare di sudore. «Tutti esercizi gestibili in una qualsiasi camera d'albergo e per non più di 25 minuti: allenarsi troppo genera stress. E lo stress ingrassa» predica il suo fidato personal trainer, Harley Pasternak, cultore del benessere a corpo libero come Tracy Anderson, Derek De Grazio e Scott White, modellatori di curve per Madonna, Britney Spears, Gwyneth Paltrow e J.Lo.

Capito? Mentre noi mortali ci alleniamo su tapis roulant collegati a internet, compatibili con l'iPod, connessi a Facebook e pure a Twitter, sicuri di vivere l'epoca del fitness di lusso per tutti, celebrity e millionaire sono tornati alla ginnastica dolce (functional training, pardon). Da praticare a 60 euro l'ora sotto la frusta e il conforto di aggiornatissimi personal trainer, figli naturali del Dottor House e del dio Thor, da cui farsi annichilire di addominali, flessioni, braccia

avanti e braccia indietro, quadro svedese e palla medica.

Per esempio Ivan Lurgo, personal trainer presso il Virgin club classic di corso Como a Milano, il suo allievo Fabrizio Corona lo cuoce a puntino ogni giorno così: «Mi ha chiesto 3 chili in più di muscoli mantenendo una figura asciutta e armoniosa. Così ho predisposto un esercizio per ogni gruppo muscolare, rigorosamente a corpo libero. Panca per petto e spalle. Crunch per addome. Poi gambe, bicipiti e tricipiti». E visto che Lurgo è personal trainer ma anche dietista, per Corona c'è pure la dieta ferrea da seguire: 80 grammi di pasta integrale, due scatolette di tonno, verdura, una pastiglia di vitamine e due capsule di olio di pesce. «Sgarra? Sì, mangia troppi marshmallow per i miei gusti».

Anche se un po' rigidi, i personal trainer con la doppia qualifica vanno di gran moda. A Roma i più richiesti, battitori liberi anche a domicilio, sono Francesco Bologna e Dora Mancinelli, osteopati di fama e nemici giurati delle diavolerie tecnologiche. «Il mio metodo? Potenziamiento muscolare, utilizzo degli elastici e relax attraverso tecniche di massaggio e manipolazione specifica» spiega Bologna. E, perché no,

Assomigliano a delle grandi, pesanti teiere: i kettlebell sono dei pesi utilizzati già nell'antichità dai monaci Shaolin e, in tempi più recenti, dall'esercito russo.

→ EXTRA

ONO, SI PENSANO. PERSONE CHE SI DISTINGUONO. ABITUDINI CHE SI TRASFORMANO.

Non ci sono bottoni, non ci sono motori, non consuma e non inquina. Sul woodway curve, un tapis roulant solo manuale, anche la fatica è tutta vera.

Claudia Gerini
Scolpisce il suo corpo a suon di calci in aria, secondo l'antica arte marziale coreana del taekwondo. La guida l'ex olimpionico Toraldo.

sfruttamento olimpico delle meraviglie archeologiche della capitale: «Una sessione di power walking intorno al Colosseo dura 45 minuti: cibo per il corpo e la mente». Ancora a Roma, l'ex olimpionico Vito Toraldo, anche lui solista, ha scelto di unire functional training e taekwondo. «Si alternano esercizi cardiovascolari a calci in aria. Ci si diverte e s'impara una disciplina». Fra i rinati: Alan Friedman, Maria Grazia Cucinotta e Claudia Gerini, che il 26 giugno darà l'esame per diventare cintura nera.

Metodi antichi però non significa rifiutare strumenti nuovi, purché molto semplici: «Io amo il Vipr» dice Stefano Marini, fitness manager presso l'Aspria Harbour club di Milano e allenatore di Eros Ramazzotti: «è un cilindro che può pesare 20 chili utilizzato nel rugby per gli esercizi a corpo libero». Anche per Alessandro Dermeni, fitness manager delle palestre Downtown, a Milano, il momento è nostalgico: «Se mi si passa il gioco di parole, per me evoluzione significa involuzione: il futuro sono anelli, corde, elastici e il kettlebell, che gli atleti russi utilizzavano già un secolo fa». Per Domenico Dolce, il suo discepolo più famoso, è l'unica concessione al vintage accettato di buon grado. ■

Vito Toraldo

Fabrizio Coromai
Ivan, il suo personal trainer, lo mette in forma con esercizi classici e una dieta ad hoc.

Domenico Dolce
Accetta i metodi vintage del suo guru Alessandro, gran sdoganatore di vecchi strumenti come corde e anelli.

Eros Ramazzotti
Il suo trainer Stefano Marini è un fautore degli esercizi a corpo libero con il cilindro Vipr.

Enzo Lurgo

Alessandro Dermeni

Stefano Marini

Per dire la tua: trend@mondadori.it facebook it-it.facebook.com/panorama.it