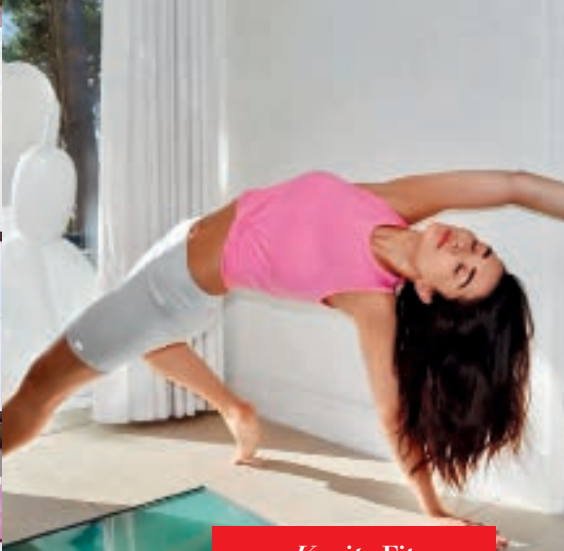




Vanity Fit

ALLENARE LA FORZA (DI VOLONTÀ)

di
ROSSELLA FIORE





Durante la pandemia, c'è stato anche chi ha corso una MARATONA in camera da letto. Eppure per mantenersi in forma non occorrono sforzi improbi, bastano due attrezzi: tenacia e regolarità. Perché dal movimento dipendono il buon funzionamento del sistema immunitario e del cervello e anche il tono dell'umore

ALL STARS

In alto, da sinistra: Alaya Furniturewala, Amy Jackson, Bar Refaeli, Belén Rodríguez, Elisabetta Canalis e Derek Houg. *In basso, da sinistra:* Ellie Goulding, Gregg Sulkin, Molly Sims, Elsa Pataky, Chiara Ferragni e Halle Berry.





La quarantena ci ha messo di fronte ai nostri alibi per sottrarci agli impegni con noi stessi. E allo stesso tempo ci ha messo di fronte alla fragilità delle nostre routine, spesso condizionate dall'esterno.

Tra le prime abitudini virtuose a saltare c'è sicuramente il workout, e le scusanti in lockdown sono accettate: manca lo spazio, manca l'attrezzatura. Allo stesso tempo, nelle scorse settimane abbiamo assistito anche a sollevazioni popolari da parte dei runner e di sedicenti tali che reclamavano il diritto di correre.

Richiesta genuina da parte di alcuni alla quale si sono accodati molti altri per scuire un'ora di libertà con la scusa di fare attività sportiva rigorosamente all'aperto. Eppure, per tenere il corpo allenato occorre un kit davvero essenziale fatto di tenacia e regolarità.

profilo Instagram ha dimostrato di aver percorso i 42 chilometri di una maratona sul balcone.

Voglia di dare un po' di spettacolo? Forse. **Ma in ogni caso buon per loro, perché è dimostrato che mantenere il corpo attivo aiuta a contrastare la tristezza, a scaricare la rabbia e ad avere pensieri più lucidi.** Lo ha dimostrato recentemente la scienza e prima ancora Nelson Mandela, che nella sua autobiografia *Lungo cammino verso la libertà* (Feltrinelli) scrisse: «L'esercizio scioglie la tensione, e la tensione è nemica della serenità. Vedevo che lavoravo meglio e pensavo con più chiarezza quand'ero in buone condizioni fisiche, e così l'allenamento divenne una delle costanti inderogabili della mia vita». Mandela praticava boxe da peso massimo e correva quattro volte alla settimana.

Ma tornando a noi, se per andare in palestra

«L'esercizio fisico scioglie la tensione, e la tensione è nemica della serenità. L'allenamento divenne una delle costanti inderogabili della mia vita»

— *Nelson Mandela*

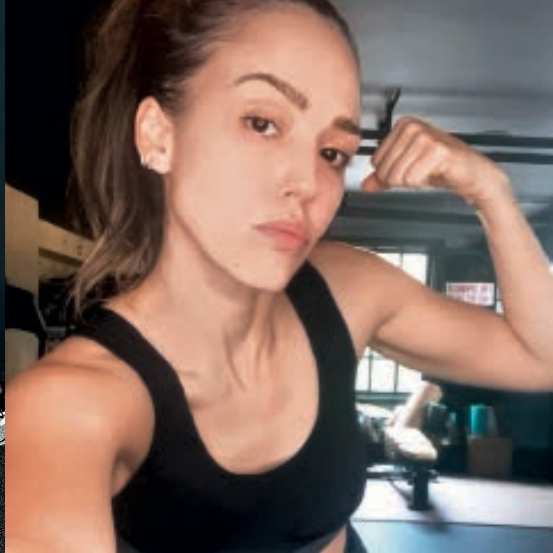
IL CARDIO IN UNA STANZA

Il tempo è relativo, dicono alcuni. Lo spazio anche, aggiungono gli sportivi. Perché sembra che con la forza di volontà lo spazio arrivi a dilatarsi. Si possono infatti coprire grandi distanze anche chiusi nel proprio appartamento, come ha fatto Pan Shancu, un ragazzo cinese che ha corso 66 chilometri in camera da letto, o come lo sportivo Elisha Nochomovitz, che sul suo

le scuse erano il tempo e la distanza, per il workout domestico è più difficile trovarne anche se i più esperti adducono la colpa alla metratura ristretta dell'appartamento, alla coabitazione con suoceri e prole, alla mancanza di attrezzature fino alla vera scusa, la pigrizia, unica responsabile della débâcle sportiva (e non solo). «Allenarsi a casa richiede un coinvolgimento razionale ed emotivo altissimo per chi non è abituato a

WORKOUT COME LORO

In alto, da sinistra: Kristen Taekman, Venus Williams, Pink con la figlia, Kate Bosworth, Kate Upton e Jessica Alba.



fare sport con costanza», dice Pietro Trabucchi, psicologo dello sport e autore di numerosi libri dedicati al tema della resilienza, come *Opus* e *Perseverare è umano*, entrambi pubblicati dalla casa editrice Corbaccio.

I MUSCOLI DEL CERVELLO

Che lo stare reclusi abbia portato a un rilassamento nella silhouette è stato per tutti l'effetto più evidente. Quello che forse non si sa è che la mancanza di moto rallenta anche la neuroplasticità del cervello. «Gli effetti dell'incertezza e dell'ansia e il lavoro da remoto ci hanno fatto perdere i contorni delle nostre giornate. È come se fossimo stati sospesi tra una vacanza e la reclusione, esonerati dalla routine abituale. Se non creiamo delle *strutture di impegno*, ovvero delle nuove abitudini, rischiamo di perdere di vista ore intere. Così come facciamo la barba anche se non dobbiamo vedere nessuno, **dobbiamo continuare ad alzarci alla stessa ora tutte le mattine e tenere il corpo attivo.** Questo perché abbiamo bisogno di progetti. Tanto meglio se siamo noi a decidere quali e come raggiungerli. Soprattutto quando lo scenario attorno è incerto e sono venuti a mancare gli obiettivi a breve termine, come è successo agli atleti che si stavano preparando per le Olimpiadi», dice Trabucchi.

Il primo muscolo da tenere allenato quindi è quello dell'autodisciplina: «Bisogna mantenersi motivati perché alla lunga si viene ripagati con un senso di equilibrio e autoefficacia. È vero, rispetto alla palestra o ai giochi di squadra manca l'aspetto del divertimento, della socialità. Fare sport in comunità o in palestra è recepito come più facile perché è forte il traino. **La sfida di fare workout da soli sta nel confidare nella costanza, posticipando il momento di gratificazione, sicuri del fatto che dopo qualche settimana i nostri sforzi daranno i loro frutti.**»

Una pedalata social

Tra gli attrezzi andati a ruba durante la quarantena, ai primi posti figura la cyclette, a riprova del fatto che la bici statica è il primo tool che ci viene in mente quando si parla di allenamento a casa. Un oggetto semplice che negli anni ha subito una rivoluzione importante che l'ha trasformato da attrezzo per il workout in solitaria a «device social». Tra i pionieri, **TECHNOGYM** con la sua *TechnogymBike* connessa a un cloud con una libreria di classi di *indoor cycling* guidate da vip trainer internazionali. Il tutto è a portata di console: basta scegliere il tipo di allenamento tra quelli on demand oppure live e, in base al soundtrack, l'insegnante, la durata e il livello di difficoltà. In futuro saranno disponibili contenuti prodotti da Technogym e da altre palestre nel mondo e caricati sulla *Mywellness cloud*, in grado di offrire a milioni di persone un'esperienza di training personalizzato in ogni luogo e ogni momento.



IL CIRCUITO DELLA FELICITÀ

Muoversi per tenersi in forma, per alzare la serotonina ma anche per tenere attivo il cervello e la sua neuroplasticità, ovvero la capacità di creare nuove connessioni. Facoltà che si può conservare fino a tarda età a patto che non si ceda alla sedentarietà. **«Fare moto rientra tra le attività che concorrono al circuito serotoninergico e dopaminergico del cervello, quindi al mantenimento di un buon tono dell'umore.** Movimento e cervello sono intimamente legati da una precisa correlazione evolutiva. L'attività cerebrale viene potenziata e accresciuta dal lavoro del corpo. Vent'anni fa è stato scoperto che l'esercizio fisico innalza

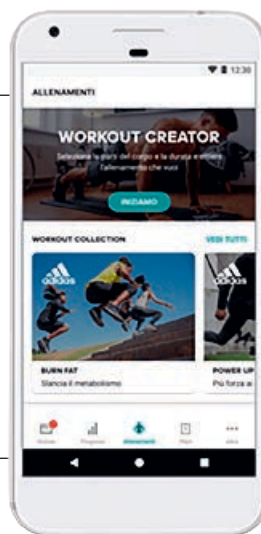
i livelli del *fattore neurotrofico cerebrale*, una sostanza in grado di promuovere la crescita e la sopravvivenza di nuovi neuroni e sinapsi. Uno studio del 2001 della South California University ha osservato per un periodo di sei-otto anni un campione di 5.925 donne di mezza età dimostrando che quelle più attive andavano incontro a un minor declino delle funzioni cerebrali. **Memoria, attenzione, concentrazione, pianificazione vengono potenziate dall'attività fisica regolare. A tal punto che l'esercizio fisico oggi viene considerato uno dei principali fattori antiage del cervello»**, dice Trabucchi.

TELETRAINER

È come essere seguita da un fitness coach con il vantaggio di averlo sempre a disposizione. La app **ADIDAS TRAINING** offre la **WORKOUT**

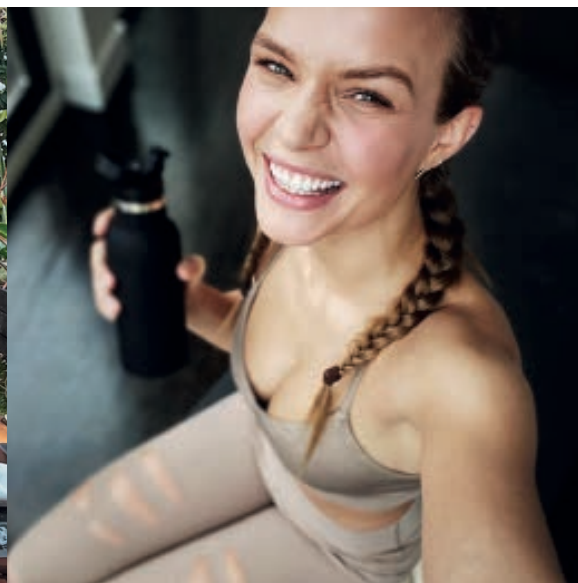
COLLECTION con 28 training gratuiti per tutti i gruppi muscolari, mentre il **WORKOUT CREATOR** permette di customizzare l'allenamento

combinando esercizi specifici per addominali, glutei, gambe, schiena e braccia in base al tempo a disposizione.



VIP GYM

Da sinistra: Jennifer Garner, Jillian Reed, Josephine Skriver, Izabel Goulart, Eva Longoria e Lindsey Vonn.



LA PALESTRA CI ASPETTA

«L'allenamento è un vaccino naturale, la prego di scriverlo», dice **Ciro Santucci**, titolare delle palestre Audace, a Milano. «Avere cura del corpo è la prima strategia immunitaria». Nel lungo fermo imposto ai centri sportivi, il settore ha avuto modo di ripensare e in alcuni casi rivoluzionare il concetto di palestra: «Il cambiamento era già nell'aria, l'epidemia ha solo accelerato il fenomeno. Noi stiamo rinnovando i nostri centri sia dal punto di vista strutturale sia filosofico», dice Santucci.

Il distanziamento tra le postazioni di allenamento e la frequente igienizzazione degli attrezzi cambierà il volto e le modalità di vivere un luogo per molti familiare. «Abbiamo tolto sauna e bagno turco, luoghi ritenuti a rischio contagio, ma così facendo abbiamo guadagnato più spazio attorno ai macchinari. L'impianto di aerazione è stato implementato con un dispositivo che sanifica l'aria e igienizza gli ambienti nello stesso tempo. E abbiamo acquistato colonnine per igienizzare le mani dotate di fotocellula per limitare il contatto con le superfici», dice Santucci.

Sicurezza, svago e relax sono le direttrici lungo le quali si stanno muovendo i gestori dei

centri sportivi perché «allenarsi deve continuare a essere un piacere».

E per trovare la formula giusta quelli di Audace si sono fatti aiutare dai loro abbonati: «Abbiamo svolto un'indagine e la prima richiesta è stata quella di poter tornare in un luogo sicuro. Allora abbiamo installato all'ingresso un misuratore di temperatura e un tappeto che igienizza le scarpe, anche se poi comunque vanno cambiate, oltre ad aver previsto ingressi scaglionati», dice Santucci.

Impensabile sarà infatti il sovraffollamento. I centri sportivi si stanno attrezzando per spalmare le attività lungo un orizzonte temporale più esteso, avvalendosi anche della tecnologia che durante la quarantena ha fatto da personal trainer a molti: «I corsi di gruppo saranno su prenotazione in classi da dieci persone. Lo stesso varrà per la sala attrezzi. In più, attraverso un'apposita app sarà possibile riservare il proprio slot di un'ora. Ma visto che è consigliabile fare allenamento almeno tre volte a settimana, stiamo registrando un palinsesto di lezioni a disposizione degli iscritti in modo che possano continuare ad allenarsi a casa. A supporto dell'iniziativa, abbiamo creato un kit con panca e piccoli attrezzi da recapitare loro».

«Movimento e cervello sono collegati da una precisa ragione evolutiva. L'attività cerebrale è potenziata e accresciuta dal lavoro del corpo»



INDOOR/OUTDOOR

Per una corsa sul tapis roulant o al parco: i nuovi capi sportivi vincono la partita in casa e fuori casa grazie a fibre ultra versatili

di ROSSELLA FIORE



1. Cappellino di cotone con visiera, **KIABI** (€ 8). **2.** Top a manica lunga, **TEZENIS** (€ 16,99). **3.** Polsini in spugna, **LEONE 1947** (€ 9,99). **4.** Smartwatch Gen 5 Julianna HR con bracciale mesh in acciaio, **FOSSIL** (€ 299). **5.** Cardigan in cotone, **BENETTON** (€ 49,95). **6.** Shorts 100% nylon, **SLAM**. **7.** Auricolari, *FeeBuds 3i*, **HUAWEI** (€ 99). **8.** Sneakers *SportStyle*, **ASICS** ([zalando.it](https://www.zalando.it), € 164,99).

«Fare moto rientra tra le attività che concorrono alla produzione di serotonina e dopamina, quindi al mantenimento di un buon tono dell'umore»



1. Top elasticizzato, **FREDDY** (€ 85).
2. Bande elastiche, **TRX** (planet-fitness.com, € 9,90).
3. Felpa in cotone, **FILA** (zalando.it, € 54,99).
4. Leggings elasticizzati, **OYSHO** (€ 39,99).
5. Jumper con cappuccio, **KAPPA** (zalando.it, € 74,99).
6. Palla medica, **TRX** (planet-fitness.com, € 171).
7. Kit per allenamento funzionale, **TRX** (planet-fitness.com, € 79,90).