

Il Messaggero

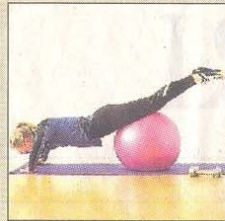
MACUMBA, MA SENZA RITI

IL RITORNO DEL FRISBY



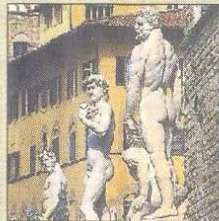
Torna rinnovato il vecchio frisby: questa volta i dischi sono due e si legano o alle mani o ai piedi. La disciplina si chiama gliding

PILATES PER LA POSTURA



E' la disciplina più amata dalle star perchè rende tonici allungando la muscolatura. Pilates diventa alla portata di tutti

WORLD RUNNER CON VISTA



Un connubio fra sport e cultura. Chi ama a correre, potrà seguire i runner di Firenze Marathon e visitare monumenti e piazze

MACUMBA, MA SENZA RITI



La febbre del ballo contagia gli sportivi: ritmi latini per diventare esperti di salsa, merengue, bachata, samba e rumba

PETERSON PER LE FANS



E' il personal trainer più famoso del mondo. Nella sua casa-palestra si allenano J.Lo, la Jolie e Stallone: chi vuole, potrà incontrarlo

Gliding, mi faccio bella con due dischi

E' la nuova tendenza del fitness: rimodella il corpo a ritmo di musica

Gliding, mi faccio bella con due dischi

E' la nuova tendenza del fitness: rimodella il corpo a ritmo di musica

22 aprile 2006

di ELENA CASTAGNI.

ROMA - Il bacio non è più l'apostrofo rosa del "t'amo" di Cyrano. No, è un evento sportivo come un altro. Un modo per misurare la propria potenza fisica. Come? Sott'acqua naturalmente. In coppia e in gara con tanto di giuria finale che decreta un kiss da manuale del fitness. La vecchia ginnastica - già passata per il body building e per le pratiche orientali - coincide oggi più che mai con la vita quotidiana. Con quello che vediamo in televisione e con quanto raccontano i settimanali sulla vita delle star. Ciò che è stato ritorna, con un tocco di nuovo per poter cambiare nome. Così, come i genitori dei ragazzi di oggi giocavano con il *frisby*, i loro figli imparano il *gliding*, la nuova disciplina che si avvale di un disco simile a quello che usavano papà e mamma e che si annuncia come la novità dell'estate. I dischi in questo caso sono due, si legano entrambi o alle mani o ai piedi a seconda che si voglia rimodellare il busto o le gambe, naturalmente a a tempo di musica. Il *gliding* verrà presentato per la prima volta a Firenze il prossimo 24 maggio, quando si inaugurerà il Festival del fitness, traslocato alla sua diciottesima edizione dalla Romagna al capoluogo toscano. Già, perché se la cura del corpo diventa un impegno di tutti i giorni, le città d'arte da ora in poi saranno visitate a "passo svelto". Una maratona tra i monumenti,

per capirci, che a Firenze si chiamerà *World runner* e porterà di corsa i partecipanti a visitare gli Uffizi, il Battistero, Piazza della Signoria.

Ma se i 17 milioni di italiani che praticano sport più o meno saltuariamente si sentono poco motivati dalle discipline praticabili nelle 7.500 palestre del nostro Paese (non a caso solo 8 milioni le frequentano con costanza), ecco che arriva il coinvolgimento di chiaro stampo televisivo. Un reality show per pigroni fuori forma che verranno selezionati e che - seguiti da medici, personal trainer e nutrizionisti - riusciranno dopo otto mesi nell'impresa di correre la loro prima 10 km.

Non basta? Ecco allora l'occasione per diventare perfetti ballerini, sulla falsa riga di "Ballando sotto le stelle", trasmissione riuscitissima del sabato sera. La disciplina si chiama *Macumba*, ma non ha niente a che fare con i riti brasiliani, se non per il fatto che riscopre tutte le danze del Sud America, come salsa, merengue, bachata, samba, rumba, son e la novità regueton.

Per chi non è interessato alle prodezze di Cristina Chiabotto, madrina del Festival, ma preferisce seguire il trend di Hollywood, il fitness del 2006 presenta *Pilates*, la disciplina preferita da Madonna, quella che ha trasformato la giovane muscolosa Demi Moore nella longilinea signora di oggi. Già, perché il metodo ideato da Joseph Hubertus Pilates nel 1920 e fino ad ora rimasto uno sport di nicchia, garantisce fianchi sottili e ventre piatto, minor incidenza di mal di schiena e infortuni, postura corretta e portamento elegante. E'adatto agli sportivi come integrazione della preparazione atletica, ma grazie al suo basso impatto, è molto utilizzato anche dalle donne in stato di gravidanza, dagli anziani e nella riabilitazione post traumatica.

Dalla capitale del cinema arriverà a Firenze un mito del fitness, Gunnar Peterson, il personal trainer più famoso al mondo. La leggenda metropolitana racconta che ha trasformato la sua villa di Hollywood nella palestra più esclusiva. Da lui si allenano Angelina Jolie, Sylvester Stallone, Jennifer Lopez, Ben Affleck e tutti i grandi campioni dei Los Angeles Lakers, la squadra di basket californiana. Un' esperienza possibile, allora: sentirsi star per un giorno.

Non sono abolite, comunque, le discipline di derivazione orientale che tanta attenzione avevano catturato nelle scorse edizioni del Festival. Non solo yoga o arti marziali, chi cerca uno stato fisico e mentale ideale deve imparare a realizzare una "fusion" (parola obbligatoria nell'estate 2006) fra il fitness ed il benessere. Poca fatica perché si tratta di un percorso sensoriale tra immagini, suoni, profumi, massaggi, che cattura i sensi nutrendosi di smoothies, crudité, bevande energetiche e prodotti biologici del territorio in cui si vive per un completo riequilibrio tra corpo e mente.