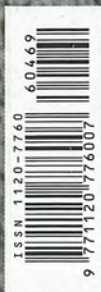


L'UOMO

VOGUE

MARZO
2016
N. 469
€ 5,00



SPORTS HEROES

John John Florence

by Bruce Weber

Beauty

BACK TO FITNESS BASICS. Il segreto per un fisico "da supereroe"

L'attenzione? Sulla postura e la fluidità del movimento

www.vogue.it/uomo-vogue/beauty

La tendenza generale? Un ritorno a un fitness basilico, ma perfettamente tarato sulla persona, che al posto di macchine futuristiche e latest craze più o meno pompate dall'enfasi social/mediatica torna a insistere su un allenamento che prima ancora che (pochi) attrezzi utilizza il peso corporeo. Del resto i vari Chris Hemsworth, Henry Cavill, Jason Momoa, i supereroi che hanno riplasmato il canone della fisicità maschile contemporanea, si allenano in questo modo, zero tricks e un mix di circuiti, sollevamento pesi, cardio, boxe, esercizi in sospensione più qualche prestito dalle arti marziali. Per tornare a essere Thor dopo essersi ridimensionato per "Rush", Hemsworth ha alternato l'uso delle kettlebells con la boxe thailandese. Per trasformare Cavill in Superman Mark Twight, trainer in tutti i film di Zack Snyder da "300" in poi, gli ha

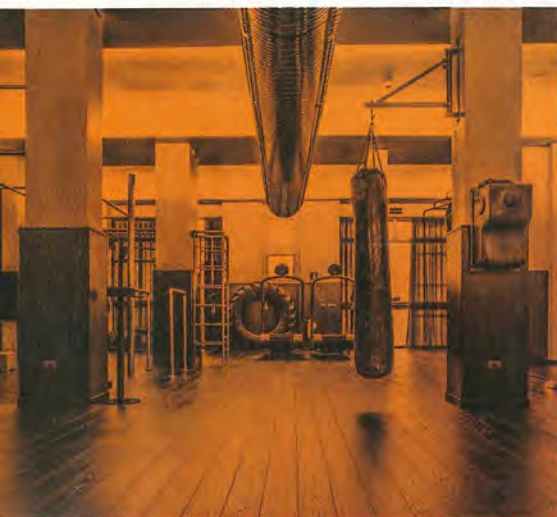
imposto il suo collaudato workout basato sul far lavorare fasce muscolari piccole e grandi, invece che sull'isolamento di singoli gruppi muscolari. Un approccio simile a quello di molte nuove palestre, che rispondono a una crescente domanda di attenzione alla postura e alla fluidità del movimento, vedi la milanese IN|EX, aperta lo scorso ottobre. «Come sottolinea anche l'IHRSA, l'istituto americano che monitorizza le tendenze del fitness, c'è un rinnovato interesse per l'allenamento a corpo libero, outdoor, per lo street workout nei parchi, per il parkour, l'allenamento urbano per cui l'ostacolo non va aggirato ma oltrepassato, diventando quindi parte integrante dell'attività fisica», spiega il contitolare Alessandro Dernini. «Pompare i muscoli non ti dà padronanza del corpo, noi puntiamo sulla concentrazione, sul calisthenics, sullo yoga, sull'utilizzo consapevole del respiro come



BODYISM: Tra i fans i modelli di tutti gli aspiranti

"Instabodies", Lara Stone e David Gandy

trait d'union tra spirituale e fisico. Da noi non ci sono specchi, perché il senso dell'equilibrio deve venirti da dentro». Va oltre Bodyism Club, inaugurato a Londra a gennaio. Porta avanti la filosofia "Clean and Lean" di James Duigan che considera il wellness prima di tutto uno stato mentale, propone il movimento come medicina e si basa su un'integrazione di meditazione, yoga, training in sospensione, pilates, stretching, interval training, sollevamento pesi. L'ambiente è "healing", in opposizione alla tossica realtà esterna: l'aria è purificata e addizionata di ossigeno, l'illuminazione è studiata per promuovere la sintesi della vitamina D, e il menu del caffè è studiato per coprire tutta una serie di bisogni nutrizionali. (Dall'alto e in senso orario. Michael B. Jordan in "Creed", ph. The Kobal Collection. Chris Hemsworth all'uscita della palestra, foto Gettyimages. La palestra IN|EX) **Fabia Di Drusco**



Gym dal concetto
CLEAN

