

PANORAMA

NON PAGHE Rai

**PERCHÉ (E COME) CI SI PUÒ RIBELLARE
A UNA TASSA UTILE SOLO A MANTENERE
UN CARROZZONE CHE SI OSTINANO
A CHIAMARE «SERVIZIO PUBBLICO».**



Austria, Belgio, Francia, Germania 7,00 Euro; Portogallo 5,70 Euro; Spagna, Germania 7,00 Euro; U.K. 4,40 GBP; Svizzera 6,30 CHF; Svezia 55,50 SEK; Svizzera C.T. 6,00 CHF; U.S.A. (via aerea New York) 9,50 USD; Canada 10,00 Can. - P.L. SpA - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona



SPALLIERA

L'esercizio più ambito è lo «human flag»: mani agganciate alla spalliera (per la presa si mette sul palmo pasta di magnesio), quindi si solleva completamente il corpo fino a sventolare come una bandiera umana. Secondo gli istruttori, per arrivarci bastano cinque mesi d'esercizio calistenico, che sfrutta peso e gravità.

La palestra del futuro? È *vintage*

Niente macchine, solo spalliere, pertiche e quadro svedese. L'ultima frontiera del fitness è il **corpo libero**.

di Raffaele Panizza

Nella palestra del futuro, che assomiglia incredibilmente a quella del passato, per ogni mancanza c'è una puntuale spiegazione. «La percezione della fisicità deve essere interiore» predica Alessandro Dernini riguardo alla totale mancanza di specchi per ammirarsi i muscoli. Cyclette? «No, i nostri esercizi s'ispirano alla ginnastica svedese e al Calisthenics, cioè a un insieme di esercizi fisici a corpo libero, e sfruttano solo il peso naturale del corpo (*in ambito anglosassone si parla di bodyweight training*, ndr)». Schermi da 13 pollici collegati al telefonino per rilanciare i parametri biomeccanici? «Da noi le mani servono per gli esercizi, impugnare lo smartphone è complicato».

Da ex body builder ed ex direttore delle palestre Downtown, Dernini è diventato il capofila dei pentiti del fitness, una cultura paga e ottieni, usa e getta, arrivata per alcuni al capolinea: «La chiave di lettura me l'ha fornita un docente di marketing: Ale, m'ha detto, le persone cercano il valore dell'intangibile». Una dimensione interiore difficilmente soddisfabile nei centri di fitness accelerato nati negli ultimi anni, con relative sedute intensive da 20 minuti strappate alla pausa pranzo. Così, incoraggiato dall'esplosione culturale del crossfit (l'ultima campagna Reebok è un inno all'allenamento naturale) e dalla diffusione del street workout, ha deciso di aprire IN/EX, spazio nel centro di Milano che sembra un ginnasio novecentesco: parallele di legno e bulloni, sbarre per le trazioni, anelli, la fune e la scala di corda. E poi il quadro svedese, la spalliera, le panche, le pertiche, le assi di equilibrio.

LINK_ALLENAMENTO

PARALLELE

Scricchiolanti e oscillanti, a primo impatto mettono paura. All'inizio si utilizzano bande elastiche da mettere sotto la pianta del piede per aiutare nella stabilità, poi si lavora sulla postura: retroversione del bacino, addominali compatti, spinta verso il basso e piegamenti sulle braccia. L'esercizio mito è il «tuck planche».



ANELLI

Per prima cosa, occorre immergere le mani nella pasta di magnesio. Poi si afferrano gli anelli con la tecnica del «false grip» e si tenta un «muscle up» completo (si chiama così il sollevamento e la sospensione di tutto il corpo) e poi si discende, rigorosamente a gomiti chiusi.

QUADRO SVEDESE

Consente di potenziare i muscoli di tutto il corpo, soprattutto quelli di braccia e gambe. Il quadro svedese serve per prepararsi alle arrampicate e per imparare la coordinazione degli arti.



Niente tecnologia, salvo la macchina del caffè. Un ritorno all'umanesimo del corpo libero contro il medioevo del fitness certificato da un sondaggio dell'American college of sport medicine: «Le persone utilizzano da secoli il proprio peso come polo di resistenza» scrive Walter R. Thompson, docente di Exercise science presso la Georgia State University, «ma solo ora il trend si sta affermando nelle palestre».

Finora tutto è accaduto in strada, dove tribù d'appassionati hanno preso d'assalto parchetti pubblici e percorsi vita, a New York come a Londra, per improvvisare sessioni calisteniche utilizzando anelli, sbarre, reti di recinzione e persino le scalette degli scivoli impiegate come spalliere. Un mondo vintage che ha trovato online il palco per farsi movimento mondiale, grazie anche all'esplosione di alcune webstar: i BarStarzz e i Baristi Workout, che postano le loro evoluzioni urbane alla sbarra (le gare si chiamano Pull up jam). Poi Hannibal For King, ex gaelotto newyorkese

INDIRIZZI E SITI INTERNAZIONALI

IN/EX

In via Molino delle armi 9, a Milano, oltre al Calisthenics, anche Yoga e Dainami. Da 79 euro al mese.
Info: www.inexpalestre.it

CALISTHENICS MILANO ACADEMY

Stanno inaugurando il loro spazio (in via Cufra 28), ma si appoggiano anche a strutture esistenti. Organizzano meeting e partecipano a gare come il Burningate di Cervia e Cagliari (date su www.calisthenics.it).
Info: www.calisthenicsmilano.com

THE COMPOUND

Tra Londra e Cambridge, è il più importante sito di street workout in Europa.
Info: www.thecompound.co.uk

METROFLEX GYM LONG BEACH

A sud di Santa Monica, tempio delle esibizioni al limite di Frank Medrano, è la palestra «bodyweight» più famosa al mondo.
Info: [metroflexlbc.com](http://www.metroflexlbc.com)

che ha imparato ad allenarsi in prigione. E Frank Madrano, vegano radicale che su Youtube pubblica esercizi da 33 milioni di visualizzazioni: «Ho frequentato le palestre per anni» racconta «ma quando mi son reso conto che il mio corpo diventava sempre meno flessibile, ho svoltato». Una sensibilità raccolta in un baleno anche dal pubblico più giovane: «Fuggiamo dal mondo degli integratori e da una cultura fitness che ha dimenticato parametri di benessere fondamentali come la socializzazione e la postura» dice Alessandro Campana, 22 anni, che il prossimo 5 marzo inaugurerà a Milano la Calisthenics Milano Academy.

Aumentano le palestre con un tocco retrò: dall' Athletic club di Amsterdam con le sue cavalline di legno e pelle al Nimble di New York fino al sistema di sbarre di Metroflex a Los Angeles. Anche se nessuno finora s'era spinto fino all'ortodossia concettuale e stilistica della milanese IN/EX: «Abbiamo anche recuperato la figura dell'insegnante, che nelle palestre non esiste più, salvo pagarsi un personal trainer a parte» rivendica Dernini, che recluta i suoi maestri dal mondo della ginnastica artistica: «È molto educativo vedere body builder pompatisimi fare pochi esercizi alle parallele e poi stramazzone a terra distrutti».

■
© RIPRODUZIONE RISERVATA