



Basta con palestre e attrezzi L'allenamento è al parco

Sempre più diffusa la «green gym» con istruttori specializzati

Correre sui prati, fare stretching con i rami degli alberi, sollevare sassi, salire e scendere dai gradini. Ovvero niente palestre e attrezzi. Per allenarsi basta madre natura. Il primo a pensarci è stato un medico inglese, William Bird, che dieci anni fa mise a punto una nuova disciplina, la Green Gym. L'idea sembra quella dell'uovo di Colombo, eppure in un'epoca in cui le palestre hanno cambiato l'arredo urbano, il fitness era diventato un tutt'uno con tute in stretching e chiuse stanze di attrezzi. Ma ora le cose stanno cambiando, come dimostra il successo delle iniziative all'aria aperta promosse dal comune di Milano nelle aree verdi cittadine.

Sono sempre di più gli impiegati, i manager e i professionisti che nella pausa pranzo o dopo l'orario di ufficio smettono tailleur e grisaglie per indossare tuta e scarpe e correre sulla pista dell'Arena, dove gli istruttori del progetto "Corri che ti passa" programmano una tabella di allenamento personalizzata (il mercoledì e il venerdì sera, si corre anche al centro sportivo XXV Aprile, www.corrichetipassa.com).

Al Parco Sempione, Parco delle Cave e di Trenno, Montestella e Idroscalo, l'appuntamento è invece il sabato mattina con i trainer di "Run For Fun" (dopo la pausa estiva, l'attività riprenderà fino a novembre, www.comune.milano.it). Mentre alle neo mamme è dedicato Mamma Fit, un programma di remise en forme con tanto di carrozina e passeggino al seguito nel verde del parco Sempione (www.mammafit.it).

Un antidoto allo stress dei nostri tempi, assicura Alberto Pezzini, personal trainer milanese che lavora con un team di specialisti per lo sviluppo della salute e del benessere psicofisico (www.probenessere.com): «Il benessere fisico è un'altra cosa rispetto a quello che si cerca in palestra, dove la gente va per smaltire i rotolini e poi magari fatica a fare le scale». Nell'ultimo anno, fra i suoi clienti, le richieste di allenamento outdoor sono aumentate del 30 per cento: «Un'ora di ginnastica al parco è un lavoro sportivo completo, non solo estetico ma funzionale alla vita quotidiana. E in più diverte e quindi migliora lo stato psicologico». Un'affermazione che

trova conferma in uno studio condotto dalla Oxford Brookes University sulla GreenGym, secondo il quale l'attività all'aperto ha il potere di combattere la depressione, migliorare l'attività cardiocircolatoria, potenziare la forza muscolare nonché dimagrire.

Ad accorgersene sono stati anche i grandi club del fitness che hanno attrezzato spazi all'aperto con strutture e trainer dedicati. «L'obiettivo è replicare, durante la bella stagione, all'esterno tutte le attività che si fanno all'interno», dice Luca Valotta, presidente di Virgin Active Italia. «Naturalmente ci sono corsi che si adattano maggiormente, come il military fitness che prevede percorsi che di running e salti che è indubbiamente più stimolante fare all'aperto. Dove la struttura non ce lo consente, abbiamo comunque terrazze dove praticare yoga, pilates e persino spinning».

Anche per **GetFit** il futuro è green: dopo il successo del Get Fit Pavillon, una struttura itinerante allestita in collaborazione con "PinC-Parco in Comune" e che prevede una serie di corsi outdoor gratuiti (dall'11 giugno all'11

luglio sarà al Parco Sempione, dove in pausa pranzo verrà proposto anche un fit lunch a base di tramezzini e ginnastica soft), a metà giugno aprirà al parco di Trenno una palestra open air: «Si tratta di un vero e proprio fitness center a cielo aperto, con tanto di docce e spogliatoi», spiega Livio Leardi, amministratore unico del gruppo milanese che oggi vanta oltre 35 mila soci e 13 club. «L'appeal dell'attività outdoor è innegabile. E non deve essere concorrenziale alle nostre proposte. Noi abbiamo competenze che possiamo mettere al servizio anche di chi ama fare esercizio all'aria aperta, ma non è motivato o preparato a farlo da solo. Nei prossimi anni vedremo una sempre maggiore specializzazione, è quindi importante individuare target specifici per rispondere alle diverse esigenze. Penso ad esempio alla grande quantità di ciclamatori o appassionati di maratona, che non sono gli utenti principali della palestra ma che si possono coinvolgere e aiutare offrendo allenamenti personalizzati». All'aria aperta, naturalmente.

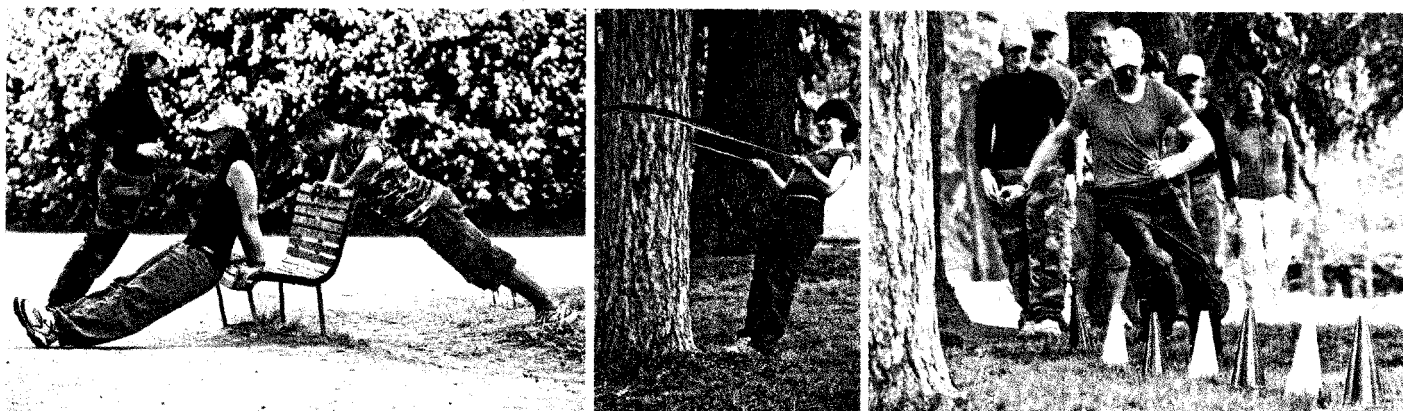
Alessandra Bonetti

© RIPRODUZIONE RISERVATA





Nuove tendenze



All'aperto. Alcune immagini di allenamento collettivo nei parchi di Milano, da Parco Sempione a Parco delle Cave e di Trenno. Gli sportivi vengono seguiti

da professionisti specializzati in allenamenti outdoor

All'estero

Il successo dei tutor all'aria aperta

Diventata sinonimo di palestra all'aria aperta, la Green Gym del dottor Bird nasce in realtà come formula per combinare il recupero degli spazi verdi e l'attività fisica.

Addestrati da tutor, si fa ginnastica vangando, zappando, costruendo recinzioni, potando alberi e così via. In Inghilterra l'associazione BTCV (British Trust for Conservation Volunteers) raggruppa oltre 6 mila persone per 55 progetti di lavoro, ma il successo si sta espandendo anche oltremarica con corsi settimanali di "Conservation Holidays" in tutta Europa (anche in Italia).

Chi vuole partire verso una vacanza alternativa ed ecosostenibile, può trovare video e informazioni sul sito: www2.btcv.org.uk.

Ale. Bon.

© RIPRODUZIONE RISERVATA