

Sani per sport

Nella palestra sotto casa non si fa più ginnastica. Bisogna scegliere tra zumba, aquagym, kickboxing, step, bosu, pilates, total body, fit boxe, cardio step, top pump, step tone, spinning e via dicendo. Una vera invasione di parole straniere. Gli italiani, benché poco portati per le lingue, hanno un debole per ciò che sa di esotico e in questo caso per quello che è ormai fenomeno di massa: il fitness, letteralmente il conservarsi in forma. La metà di chi lo pratica, nel nostro Paese, secondo il Censis, ha un'età tra i 16 e i 24 anni, il 35 per cento fra i 25 e i 55 anni, il 15 per cento supera i 55 anni. Un successo che, se non ha ancora messo in crisi gli sport tradizionali delle palestre come pesistica e body building, ha sicuramente trasformato il concetto di forma fisica: a fare ginnastica, soprattutto, non ci si annoia più. Musica, macchine, tecnologie l'hanno resa più appetibile e divertente. Ogni anno nascono nuovi corsi e i nomi sono sempre stranieri ma a guardare bene non sono altro che vecchi esercizi come il cardiotone che è ginnastica dolce o la fit boxe, tecnica che fonde arti marziali e aerobica con l'utilizzo di sacchi a base mobile, oppure lo spinning che non è altro che allenamento sulla cyclette a ritmo di musica, o il total body erede dell'antico corpo libero. Tendenze provenienti per la maggior parte dagli Stati Uniti: "Qualsiasi insegnante può creare un nuovo esercizio – spiega Maurizio Bonfigli, coordinatore dei centri Dabliù Sport Team a Roma – magari mettendo insieme esercizi già esistenti. L'importante è che l'inventore si tuteli depositando il marchio del nuovo corso". I nomi, però, anche quelli inventati in casa nostra rimangono stranieri proprio "perché risultano più accattivanti all'orecchio delle gente". "Sempre ginnastica è – osserva Bonfigli – Mezzo secolo fa si stava più fermi, adesso si va a tempo di musica, dando continuità al movimento. Solo i calciatori continuano alla vecchia maniera perché gli allenatori non sono al passo con i tempi, anche se qualche cosa sta cambiando anche lì". **Dal fitness al wellness** Nato negli anni '60, il fitness, in principio identificato con il body building, subì

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/02/2005