

La nuova frontiera si chiama High intensity interval training ed è dedicata a chi non ha tempo, o non lo vuole trovare: manager e sedentari cronici. Per non av

Fitness alla milanese

Due ore di allenamento concentrate in 20 minuti

TERESA MONESTIROLI

CHI VIVE di corsa, nella speranza, domani, di avere un'ora in più da dedicare allo sport, non ha più scuse. Si devono arrendere i professionisti stressati che hanno imparato a ottimizzare i tempi mangiando un panino alla scrivania mentre fanno la spesa online, così come l'esercito di pigri che ha rinunciato alla piscina in pausa pranzo perché è troppo affollata, alla corsa all'alba perché in inverno si muore di freddo. E perfino alla palestra, ultimo approdo del lavoratore indefesso, perché a furia di rimandare l'abbonamento si è perso nel fondo di un cassetto dopo soli tre ingressi. Per tutti loro, workaholic di professione e sedentari cronici, è arrivato l'antidoto al divano: il fast-fitness.

Il metodo (tedesco) si basa sulla elettrostimolazione dei muscoli, grazie a una tuta speciale collegata a piastre. Il personal trainer è sempre presente

La nuova frontiera si chiama "High Intensity Interval Training": una seduta breve ma intensa che permette di concentrare l'attività fisica di due ore in soli 20 minuti, trenta se si calcola anche il tempo passato in spogliatoio a indossare tuta e calze anticivolo forniti direttamente dal centro. Un servizio incluso nell'abbonamento che abbatte anche l'ultimo tabù del sedentario, la borsa da trascinarsi in giro fin dal mattino, con l'accappatoio che a fine giornata puzza di muffa. «La nostra filosofia è annullare qualunque genere di giustificazione — spiega Adriano Silvestri, uno dei soci di Urban Fitness, il primo centro aperto a Milano nell'aprile del 2014 dalla società CheForma! — Un manager può arrivare direttamente in giacca a cravatta, e dopo 30 mi-

nuti tornare in ufficio senza bisogno di nulla. Per chi non ha tempo è una soluzione molto pratica».

Così pratica che a Milano, città che ha fatto dello stress quasi un vanto, il fast-fitness sta già diventando una moda. Urban Fitness ha appena aperto il suo sesto centro in poco più di un anno (più uno a Cernusco sul Naviglio e quattro in altre città italiane), e altre realtà più piccole si stanno diffondendo soprattutto nella zona centrale, quella degli uffici (TopFit e BodyeVai che a febbraio inaugura una seconda vetrina milanese). «Il cliente medio ha tra i 35 e i 50 anni — spiega Simone Diamantini, responsabile tecnico dei personal trainer di BodyeVai — Oltre ai professionisti senza tempo, una buona fetta di clienti sono i sedentari cronici. Persone che non fanno nulla da anni, poco incentivate all'esercizio fisico prolungato. Con loro abbiamo ottenuto ottimi risultati: uno sforzo di soli 20 minuti è più sopportabile rispetto alla normale seduta in palestra, ma ridà tono muscolare e mette in circolo nuove energie. Dopo qualche lezione tanti hanno iniziato a fare altre attività».

Il metodo è importato dalla Germania, dove le palestre sono centinaia, e usa l'elettrostimolazione (Ems) per far lavorare i muscoli al 100 per cento della loro possibilità, contro il 50-60 per cento dell'allenamento tradizionale, permettendo così di ridurre il tempo necessario a rimettersi in forma. Si indossa una tuta con delle piastre collegate a un macchinario che manda impulsi elettrici (non fastidiosi come quelli dell'elettrostimolazione passiva) da abbinare a movimenti semplici a corpo libero sotto la costante supervisione di un personal trainer. In compagnia, al massimo, di un'altra persona. Sarà un'attività un po' da coatti, pronta a finire nel prossimo cinepanettone, tanto incarna la filosofia del "milanese imbruttito", ma se spinge i più statici a muoversi è la benvenuta. Il futuro dirà se sia l'ultima moda (milanese) o «la rivoluzione del fitness», come sostiene Urban Fitness.

