

Veloci e **intensi**, i nuovi allenamenti

Si perdono dalle 800 alle 1.000 calorie. E possono bastare venti minuti alla settimana

I training

● **Trainin20** è un allenamento total body della durata di 20 minuti in uno spazio climatizzato a 17 gradi con una sola macchina: ci si allena con abiti normali e non sportivi e non si suda (www.trainin20.com)

● Il **Punch** mescola boxe al sacco all'uso di attrezzi di nuova generazione. La durata è di un'ora e fa bruciare fino a 600 calorie. Partito da Milano, sarà proposto nei 33 club Virgin Active in Italia (www.virginactive.it)

● A Milano ha aperto il primo **Barry's Bootcamp**, ispirato ai marines: nella red room un coach alterna l'esercizio cardio in 3 fasi (jog, run e sprint) al corpo libero. Non esistono abbonamenti ma ingressi (28 euro) o pacchetti. Info www.barrysbootcamp.com

«**N**on ho tempo di andare in palestra». Questa «scusa» non esiste più. Arriva in Italia la prima wellness boutique che si ispira al metodo americano *High Intensity Training*: un allenamento innovativo e intenso per chi vuole mantenere uno stile di vita salutare e attivo con un *total body* settimanale che dura soltanto 20 minuti. «Un concetto diverso dall'andare in palestra — spiega Flavio Bucciarelli, fondatore e direttore di Trainin20 —. Si può arrivare in giacca e cravatta o in tailleur e tacchi, non si devono indossare abiti sportivi. In più, non c'è la necessità di doversi fare la doccia a fine sessione perché non si suda». Lo spazio è climatizzato a 17 gradi con una sola macchina, non ci sono specchi né musica assordante, il design è minimal e si sta da soli con il wellness coach (vestito con pantalone classico e camicia bianca), è lui a «cucire su misura» il lavoro.

Dai 16 anni in su

Per chi è adatto questo tipo di allenamento? «Uomini e donne dai 16 anni in su, ogni età trae i suoi vantaggi, per gli anziani è ottimo per le articolazioni», dice Bucciarelli. Si punta sulla concentrazione. «Trainin20 è un'esperienza introspettiva — racconta il fondatore —, privilegia la sinergia tra corpo e mente, coinvolgendo i grandi gruppi muscolari (petto, dorso, addome, gambe) e quelli minori e articolari, alternando alla forza anche la resistenza, l'equilibrio e la propriocezione». Come si svolge l'allenamento? «Si inizia dalla respirazione per svuotare la mente: tre minuti di respiri intensi. Gli esercizi sono sei, l'esecuzione è basata su otto secondi di spinta e otto di trazione (si usano due maniglie per mantenere l'equilibrio), le ripetizioni variano dalle 4 alle 6 e sono a cedimento, il momento in cui l'esercizio "serve". Dopo, si resta in isometria 10 secondi per poi passare a un altro allenamento». Non si dimagrisce e non si gonfiano i



muscoli: «Si aumenta la forza fisica e si migliora la postura — continua il manager —. Servono tre giorni per recuperare lo sforzo e altrettanti per compensare (le endorfine vengono rilasciate piano piano, così, il corpo continua a lavorare). Ogni settimana si nota una crescita di resistenza e tonicità». «Nella wellness

boutique agli ospiti si garantisce la riservatezza, non esiste la competizione e non si è «obbligati» a socializzare».

Come i marines

Più «challenging» è l'allenamento che arriva da Los Angeles e rievoca il percorso dei marines: a Milano ha appena inaugurato il primo Bar-

ry's Bootcamp Italiano, nato da un'idea di un celebrity trainer che ha deciso di sviluppare un nuovo concetto di fitness alternando l'allenamento cardio (diviso nei tre momenti jog, run e sprint) al corpo libero, con l'aiuto di pesi e elastici. Risultato: in un singolo allenamento si perdono fino a 1.000 calorie. Dal lunedì al giovedì nella red room, motivati dal Barry's trainer, si eseguono esercizi mirati per fasce muscolari diverse: lunedì è il giorno delle braccia, martedì gambe-gliuti, mercoledì braccia-schiene-addominali, giovedì addominali, venerdì, sabato e domenica total body. «In ogni lezione si bruciano tra le 800 e le 1000 calorie — dice Giulia Piombini, marketing manager e figlia di Massimo, che ha importato il format —. È un tipo di esercizio che cambia il metabolismo, adatto anche a chi è poco allenato: ma chi partecipa deve certificare di essere in buona salute». Anche la formula è innovativa: non esistono abbonamenti, ma solo ingressi. «Non vogliamo vincolare, non siamo una palestra, ma una community. Uno dei nostri claim è "workout hard and be nice with people"».

Female-friendly

È un debutto anche quello del Punch, allenamento all'interno delle palestre Virgin che mescola la boxe ad esercizi funzionali: quello di Milano è il primo studio, ma sono previste aperture in tutta Italia. Luca Valotta, presidente e direttore generale di Virgin Active Continental Europe lo definisce «coinvolgente sotto tutti gli aspetti e female-friendly: piace a uomini e donne». L'allenamento, della durata di un'ora, è composto da tecniche di boxe al sacco, alternate all'utilizzo di attrezzi di nuova generazione. «L'obiettivo è allenare tutta la muscolatura», spiega il direttore tecnico Ilario Volpi. Anche qui la promessa di bruciare è alta: «In un'ora si arrivano a consumare da 400 a 600 calorie».

**Rossella Burattino
Michela Proietti**

© RIPRODUZIONE RISERVATA