

www.vogue.it/
beauty/wellness-
e-fitness

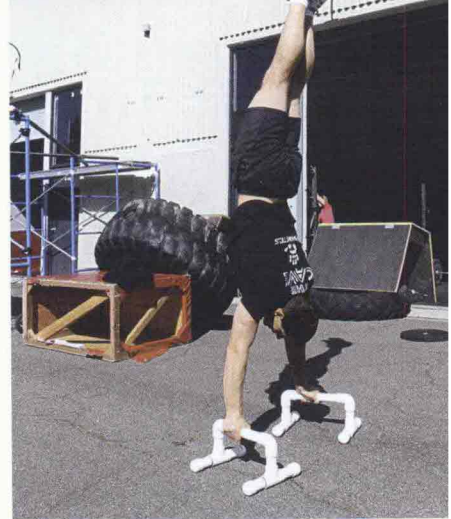
102



Dall'alto in senso orario. Il display delle macchine Technogym, in grado di collegarsi al web e ai social network. La chiavetta Mywellness key di Technogym. Il Nike FuelBand, disponibile in Italia dopo l'estate. Un tipico allenamento funzionale "vintage" americano: il Cross Training, di cui esiste nelle palestre la versione CrossFit. Il Garmin Forerunner 910XT al polso di un nuotatore (foto courtesy Garmin Ltd).

Quando il presente è incerto, c'è chi guarda avanti e chi si volta indietro. Niente di strano: futuro e passato sono le categorie in cui, classicamente, il genere umano proietta l'idea di benessere. E chi declina quest'ultima in chiave sportiva è portato a schierarsi: tecnologia avanzata e ricerca scientifica, oppure revival di tecniche e discipline "vintage" magari decontestualizzate e ibri-date fra loro? Una cosa è certa: con i social network, anche il benessere sta diventando sempre più un affare sociale. Ne è convinto Nerio Alessandri, presidente di Technogym e ideatore del concetto di wellness: «Occorre essere motivati per stare in forma e una chiavetta come Mywellness key, che è dotata di un accelerometro per misurare la quantità di movimento e di un software in grado di elaborare quotidianamente un obiettivo in base all'evoluzione dello stile di vita individuale: è una specie di motivatore portatile». Oltre a collegarsi con gli attrezzi Technogym, Mywellness key permette poi di scaricare i dati relativi al proprio lifestyle sul portale mywellness.com, una community del benessere dove fare networking. Devices simili (ma da polso) sono anche il Nike FuelBand, un dispositivo in grado di re-

cepire e misurare le attività fisiche; e il Garmin Forerunner 910XT, ideale per il nuoto, che fornisce i dati sulla distanza percorsa. «Sono sufficienti trenta minuti di movimento moderato ogni giorno per ridurre di oltre il quaranta per cento il rischio di malattie cardiovascolari», incalza Alessandri. «Occorre fissare un obiettivo quotidiano e impegnarsi a raggiungerlo. Exercise is medicine». «Impegno» è anche la parola magica delle Olimpiadi di Londra, di cui Technogym è per la quinta volta fornitore ufficiale: «Con l'iniziativa "I pledge" invitiamo la popolazione inglese a impegnarsi a modo proprio insieme agli atleti in gara, e condividere il proprio "pledge" sulla piattaforma movergy.com», conclude Alessandri. Anche Samsung, in occasione delle Olimpiadi, lancia una sfida sociale, benefica e tecnologica insieme: Hope Relay. Si tratta di un'app, scaricabile gratuitamente sullo smartphone, che segue i nostri movimenti con la tecnologia Gps. Per ogni km di corsa, il colosso coreano donerà un euro a sostegno di Sos Italia. E i dieci atleti olimpionici italiani selezionati nel "Samsung team" (da seguire su Facebook) saranno coinvolti in una serie di attività per avvicinare le persone



allo sport. Se la tecnologia aiuta la consapevolezza, il bisogno di condivisione e di impegno quotidiano giustificano il ritorno ad allenamenti cosiddetti "funzionali", come il CrossFit, ideato negli anni Settanta e proposto per esempio nei centri Health City (healthcity.it), che punta su esercizi multidisciplinari per allenare il corpo a svolgere meglio i movimenti di tutti i giorni. Le nuove discipline del fitness migrano verso training di gruppo, democratizzano gli sport più in voga e decontestualizzano attività e strumenti. «Abbiamo voluto rendere alla portata di tutti l'allenamento dei

surfisti», afferma Sanyonara Motta (fiteducation.it), ideatrice del Fit Surf Indo-board, programma che mima i movimenti del surf; e mentre il Fit Rugby (fitrugby.it) porta in palestra etica di squadra e adrenalina, l'Hula-fit, proposto da Virgin Active (virginactive.it), riabilita il vecchio gioco a strumento di total body conditioning. Ritornare a lavorare su esercizi primari (come camminare o respirare) è poi il concept dell'Hypoxic Training, che ricrea condizioni ipossiche di alta quota e permette di raggiungere massima vitalità respiratoria. È stato ideato da Max Grossi e Marika Moretti (heatprogram.com) che assicurano: «Dobbiamo imparare a lavorare con allenamenti e atteggiamenti mentali che non portino a usarci facilmente, ma a vivere più a lungo».

The social wellness by Federico Chiara e Martina Liverani

Nell'epoca dei network, l'attività fisica non fa solo bene: ci motiva a creare relazioni. Ecco le tecnologie più innovative. E gli sport funzionali, anche se decontestualizzati



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.