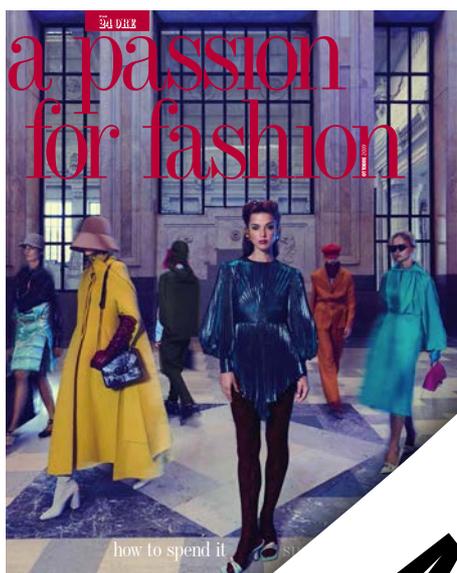
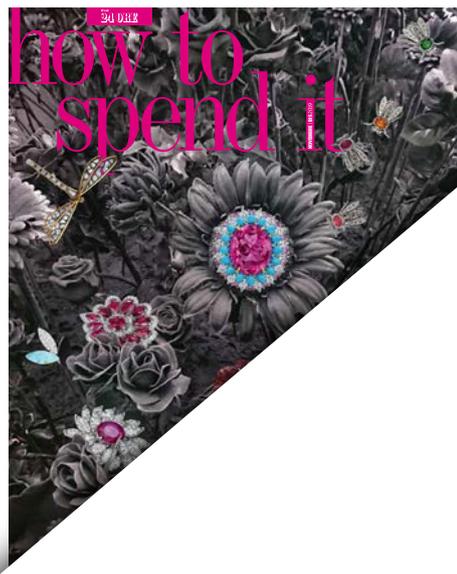


how to spend it

WEEKLY

how to spend it



NUOVO!

**MODA,
SPORT,
FITNESS,
BELLEZZA.
LA GARA DI
SOLIDARIETÀ
DEL MADE IN
ITALY E DELLE
AZIENDE
DEL LUSO.
PER GUARDARE
AVANTI, SOGNARE,
PROGETTARE,
SCOMMETTERE
SUL FUTURO.**

Se l'allenamento fisico è sempre stato un appuntamento importante della routine quotidiana, nei giorni di lockdown è diventato fondamentale per arginare i danni dell'inattività. Ci si organizza con workout a distanza, spesso seguendo tutorial di preparatori esperti. Una sessione di fitness adeguatamente impostata tiene in considerazione parametri cruciali, per questo è meglio affidarsi a personal trainer e professionisti. Ma il distanziamento sociale impone rigore, e allora ecco una serie di soluzioni per non incappare in un pericoloso fai-da-te.

In soccorso arriva la tecnologia, che accorcia le distanze e permette un monitoraggio costante dell'esercizio fisico. A cominciare proprio dall'assistenza dei personal trainer, che si trasformano in online coach. Il circuito di palestre Virgin Active lo sta già sperimentando: per i soci iscritti, c'è la possibilità di appoggiarsi a un professionista per una seduta one-to-one, tramite l'app Myverginactive. Oltre 450 personal da tutti i club d'Italia, basta selezionare giorno, orario e durata (mezz'ora, 20 euro; tre quarti d'ora, 25 euro; un'ora, 30 euro) per una sessione personalizzata su FaceTime, Skype, WhatsApp o Zoom. Chi, invece, preferisce prepararsi anche con le app, sa che non tutte sono uguali. Esistono servizi puntuali che controllano l'alimentazione, il bioritmo, il livello di stress. Come 8fit, che offre un allenatore per programmi settimanali, strutturati in base al livello di forma fisica individuale e organizzati con moduli ad alta intensità a intervalli. Oltre al parere dei nutrizionisti, con ricette create per chi si è posto obiettivi di miglioramento tout court (gratis per le prime due settimane, abbonamento annuale a 59,99 euro). Modello simile per l'applicazione di Jillian Michaels, esperta di lunga data che ha messo a punto un metodo di training a distanza su diverse classi – yoga, kickboxing, anti aging, corsa e molte altre – customizzato grazie a un generatore di workout e affiancato a una sezione di meal plans ad hoc (gratis per la prima settimana; 14,99 dollari al mese; 69,99 dollari all'anno).

La newyorkese Forte è, invece, una piattaforma che dà accesso diretto alle classi di boutique studios internazionali, allenare da esperti. Un portale streaming che mette a disposizione centinaia di video professionali fruibili da casa, live oppure on-demand. Chi vi accede viene catapultato in un'esperienza immersiva e data-driven (gratis i primi 30 giorni; 39 dollari al mese; 288 dollari all'anno).

Per tutti coloro che amano le tecnologie più innovative, esistono oggetti connessi che assicurano performance interattive. Mirror, per esempio. È a metà tra uno specchio e uno schermo che proietta il personal trainer virtuale e, contemporaneamente, consente a chi si allena di osservare i propri movimenti guardando il riflesso (1.495 dollari). Yoga, cardio, pilates, boxe, il coach è in grado di fare correzioni real time, dando feedback e motivando, dalla parete di casa, mentre con i device connessi si tiene traccia della frequenza cardiaca: un algoritmo memorizza i dati, assegnando nuovi obiettivi di allenamento.

In questo periodo si stanno rivelando preziosi anche i personal trainer da polso: i Garmin Venu e Vivoactive 4/4s riescono ad analizzare parametri come la qualità del sonno, la frequenza cardio e il livello di stress, ma forniscono anche video di allenamenti integrati, visualizzabili sul display dell'orologio (rispettivamente da 349,99 e 279,99 euro). Per i runner in astinenza, Run Personal è il tapis roulant di Technogym da cui partire per costruirsi un'oasi wellness indoor (13.500 euro). Antonio Citterio e Toan Nguye hanno ideato una combinazione di vetro, alluminio levigato e plastiche soft-touch che è quasi un peccato relegare nell'area palestra. Completa il tutto uno schermo touchscreen HD-Ready da 19" con consolle Unity per navigare, ascoltare musica, connettersi con il proprio trainer mentre ci si allena.

E se la voglia di evasione preme, l'ideale è concedersi una pedalata. In casa ovviamente, con Fuoripista, la cyclette di Elite progettata da Adriano Design, una bici che è un pezzo d'arredo (12mila euro). Silenziosa, smart e superperformante, è una stationary bike in legno, vetro e acciaio. Offre programmi personalizzati e interattivi: si possono seguire percorsi reali, virtuali e itinerari GPS, allenarsi con un coach o connettersi alla community pedalando online con altre persone. Per sentirsi meno soli, rimanendo in forma.

Integrati. Nella pagina accanto, al centro, tapis roulant Run Personal di Technogym (13.500 €) e cyclette Fuoripista di Elite (12.000 €). A sinistra, personal trainer virtuale Mirror (1.495 €). In basso, un momento di allenamento sull'app della personal trainer Jillian Michaels, (gratis per la prima settimana, poi 69,99 \$ all'anno). A destra, un momento di workout e una ricetta proposti dall'app 8fit, che offre programmi di training settimanali e ricette progettate da nutrizionisti per aumentare i benefici dell'allenamento (gratis per le prime due settimane, poi 59,99 € all'anno).

TECHNO SHOPPING

Coach online, per sedute one to one dalla palestra di casa. App, attrezzi e gadget connessi, per tenere sotto controllo bioritmo, progressi e obiettivi. Dal running alla boxe, dall'anti aging allo yoga, è il momento di costruirsi un allenamento su misura.

DI CATERINA MACONI

