

# Nella maxipalestra dell'Oval le nuove frontiere del fitness

## La fatica dà spettacolo al Torino Winter Park

**PIETRO SANTILLI**

**F**INO a domani L'Oval del Lingotto si trasforma in una grande palestra di 20 mila metri quadrati, con due ringe e una gabbia per le arti marziali, un mini-poligono per tirare al bersaglio, un palco dove si balla. È "Torino Winter Park", fiera del fitness e delle attività sportive. «Un evento con tre anime — lo definiscono dall'organizzazione — A partire dal fitness, passando per la danza moderna, contemporanea, e hip pop, sino alla parte che ospita 19 federazioni sportive». Alcuni sport sono già molto conosciuti, altri meno, come il cheerleading, o il cardio dance combat fitness, una disciplina che racchiude danza, arti marziali e, appunto, fitness: «In una parola, fa-

tica».

«È una vetrina dove conoscere le nuove tendenze e le ultime novità riguardo al tenersi in forma — spiegano dall'organizzazione — con in più la possibilità di provare in prima persona la disciplina più indicata alle esigenze di ognuno». Come gli esercizi in sospensione, "anti-gravity", fenomeno sempre più diffuso in Italia, in cui una specie di trapezio consente di aggrapparsi per spingere con le gambe; o il "walking", anche questo in crescita, una pedana inclinata su cui camminare, regolandone la resistenza: È come marciare in salita, massacrante. Molto apprezzato dai più giovani è il "parkour": Omar è venuto qui in visita con la sua classe, senza sosta per la rincorsa avanti e indietro e si lancia sui blocchi (im-

bottiti), cercando di scavalcarne due in un colpo facendo perno sulle mani. «È la prima volta che lo provo a livello professionale. Se faccio qualcosa che non è corretto c'è un istruttore che ci dà dei consigli».

I più ardentosi, poi, potranno provare il "bootcamp", un allenamento mutuato dall'addestramento dei marines, «molto intenso», assicurano. Riccardo e Davide, studenti di Scienze motorie, aspettano il loro turno. «È un po' leggero, ma è normale, la fiera si rivolge a un pubblico anche di non esperti. Sembra si divertano molto». Forse non sanno che quello a cui assistono è il programma "teen", rivolto ai ragazzini, basato più sul gioco e sul far squadra. L'istruttore Dorman Racines spiega: «È un allenamento che si

basa sul peso del proprio corpo. È pensato per ottimizzare il consumo calorico ed è molto completo. La sessione dura 20 minuti a impegno continuativo, con corsa, flessioni, scatti e addominali. Con i bambini giochiamo, con gli adulti facciamo sul serio».

Oggi e domani ci sarà anche un torneo di "bike polo" a 16 squadre. È molto simile a quello che si gioca a cavallo, solo che si "cavalca" una bici. Con una mano si deve guidare e frenare di continuo, con l'altra si regge la mazza. Bisogna alternare senza sosta le mani sul manubrio. Perdere l'equilibrio è molto facile. Sarà per questo che al Winter Park è presente anche la Scuola Superiore di Osteopatia Italiana che offre un test di "stabilometria".

© RIPRODUZIONE RISERVATA



### CARDIO DANCE COMBAT FITNESS

È una disciplina intensa e spettacolare che mescola danza, arti marziali e fitness



### STRIP DANCE BURLESQUE

Un pizzico di glamour sul palco con la disciplina in voga a cura di Pin Up Sexy Training



**SPINNING**

Non manca al Torino Winter Park la più classica delle discipline fitness: lo spinning

**Nella maxipalestra dell'Oral le nuove frontiere del fitness**  
La fitness si sposta dal Torino Winter Park

**SEMPRE IN PRONTA**  
L'assicurazione più completa per la tua moto e la tua auto.  
Assicurazione RCA, Kasko, Incendio, Furto, Infortuni, Responsabilità Civile, Incendio e Furto, Incendio e Furto, Incendio e Furto.