

Corriere dello Sport

Da domani la Fiera di Roma ospita l'evento internazionale che ha segnato una svolta nel modo di interpretare il movimento nel nostro Paese

6
minuti

► **TEST DI EFFICIENZA**

Da domani a domenica la nuova Fiera di Roma ospiterà la 21ª edizione del Festival del Fitness con orario non stop dalle 11 alle 20. Il costo del biglietto giornaliero è di 15

euro (6 per gli under 16 e over 60), 40 euro l'abbonamento per le quattro giornate. Chiunque però riuscirà a percorrere un km in meno di 6' sui tapis roulant presenti all'ingresso e in cinque piazze di Roma avrà l'accesso gratuito.

100
sport

portata di tutti. Oltre a quelle tradizionali, anche le più innovative del mondo del fitness, dall'aquapilates, al new york sit and fit, ma anche mountain bike, boxe, biliardo sportivo, biliardino, frisbee e... salto in alto.

4
milioni

► **L'ITALIA DELLA PALESTRA**

Quanto sono gli italiani che frequentano regolarmente le palestre? Secondo l'ultima indagine elaborata dall'Istat nel 2007, il numero dei praticanti, ginnastica e attività di fitness in generale è arrivato a 4 milioni 320 mila, superando per la prima volta quelli di calcio e calcetto. Ma se a questo numero si aggiungono anche gli appassionati del ballo sportivo, allora si superano i 6 milioni.

IL MOTIVO
IL MODELLO OBAMA MANDA IN PENSIONE SCHWARZENEGGER

di Franco Fava

Prima c'era il modello muscolare del governatore della California, l'ex attore Arnold Schwarzenegger. Oggi va forte il modello intellettuale-sportivo imposto da Barack Obama. Sono i forzati del fitness. Quelli che non possono fare a meno di andare in palestra, anche sei volte a settimana. Proprio come Obama, un giorno pesi e un giorno corsa sul tapis roulant per tre quarti d'ora a seduta. L'attività fisica per bruciare grassi e stress. Non più solo per combattere smagliamenti e rotoli in eccesso come suggeriva l'aerobica di Jane Fonda. Soprattutto ad ogni inizio estate.

Fitness e wellness sono le parole d'ordine. Sull'esempio di Obama, anche Walter Veltroni ha preso a frequentare la palestra. Per ora l'ex leader Pd si limita al G.A.G., l'allenamento specifico per glutei, addominali e gambe. Gli amanti della ginnastica pilates, dello spinning, delle cyclette, dell'aerobic, sono un oggi un popolo visibile. Fiero. Non più moda ma stile di vita. Non più modelli da imitare ma strumento per combattere sedentarietà e obesità.

Secondo l'ultima indagine Istat (2007), i frequentatori delle palestre hanno superato gli appassionati di calcio e calcetto: si dedicano al fitness 4 milioni 320 mila italiani, contro i 4 milioni e 152 mila di calciatori.

Fenomeno fitness lo sport per tutti

Il Sindaco Alemanno aprirà la kermesse con la sua passione: l'arrampicata. Tra i presenter più attesi, la preparatrice di Sarkozy e Carla Bruni

Da Rimini a Firenze fino al debutto romano Brustenghi, il patron «Merito della risposta di istituzioni e città»

20 palchi, 3.000 lezioni, 10 gare e tante nuove tendenze: dal Masala Bhangra di Bollywood al cardiotennis italiano

ROMA - Per quattro giorni Roma sarà la capitale del fitness. Il Festival del Fitness sbarca per la prima volta nella Capitale. Da domani a domenica, 60.000 metri quadrati della nuova Fiera di Roma ospiteranno la più grande e prestigiosa kermesse mondiale che la stampa statunitense ha definito come la "Woodstock del Fitness". Nato vent'anni fa a Rimini, dopo una parentesi a Firenze, il Festival del Fitness vedrà la partecipazione di oltre 300.000 appassionati, molti dei quali stranieri, che suderanno, faticeranno e si diventeranno a ritmo di musica in attività di palestra e non solo.

PRIMO CITTADINO - Tra le attività promozionali, c'è anche il free climbing e il fitness duathlon, bici più arrampicata sportiva abbinata, che dovrebbe vedere in azione anche il sindaco di Roma, Gianni Alemanno, grande appassionato di alpinismo. Non solo aerobica o spinner, anche tanto judo, karate, atletica e canottaggio (curato dai tecnici delle Fiamme Gialle), basket, tennis e beachvolley. Venti palchi, 3.000 lezioni, 10 competizioni e corsi di formazioni per tutti i gusti.

«Oggi l'attività in palestra, cui partecipano giovani e anziani, spalla a spalla, rappresenta un fenomeno sociale tra i più rilevanti in cui tutti traggono notevoli benefici fisici», spiega Gabriele Brustenghi, l'ideatore e il patron del Festival. «Il Festival propone una vera e propria vetrina dello sport di base. Sarà un crocevia ideale di diversi ambienti dello sport praticato che consentiranno a chi verrà al Festival in tutta e scurpette di praticare le discipline che più ama o di provarne una nuova. I più bravi e blasonati istruttori del fitness saranno a Roma per presentare le ultime novità a livello mondiale».

SPORT - Novità e personal trainer di lusso. Tra gli ospiti della manifestazione ci sarà Jill Cooper: presenterà in anteprima l'Aerobic Accelerator System, una macchina che aiuta a bruciare grassi saltando su un mini trampolino elastico. Presenterà il suo modello di allenamento. Julie Imperiali, la personal trainer del presidente francese Sarkozy e della consorte Carla Bruni.



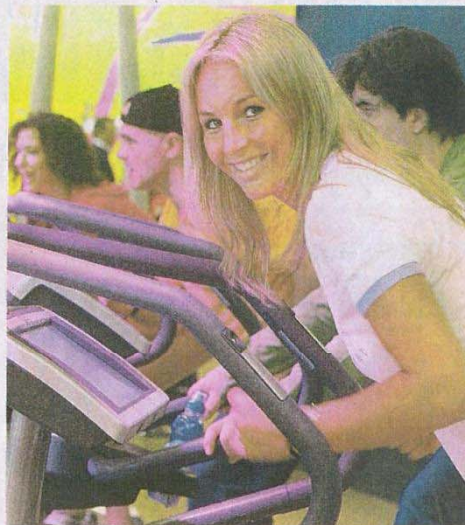
Su tutti spicca l'innovativo programma di fitness che trae origine da una danza popolare indiana. L'allenamento introduce i movimenti delle danze indiane Bhangra e Bollywood, trasformati in un facile format per il fitness. E' il "Masala Bhangra Workout", ideato dall'istruttrice indiana, Sarina Jain. Il programma sarà presentato in anteprima in Europa, ma sta già conquistando gli Stati Uniti, così come negli anni '80 fece l'aerobica di Jane Fonda.

TEST - Dai corsi per la difesa personale femminile curati da Marco Conforti agli esercizi della "strike zone blade", finalizzati a sviluppare addominali di ferro, al test di efficienza sui tapis roulant: chi riuscirà a percorrere un chilometro in meno di 6 minuti, riceverà un biglietto di ingresso gratuito al Festival. Sarà possibile effettuare il test anche in vari punti di Roma. Mentre alla Fiera sarà possibile misurarsi con la propria resistenza sui treadmill posizionati all'ingresso del Festival.

Saranno più di cento gli eventi in programma, decine di esposizioni, federazioni e palestre non solo della Capitale ma provenienti da tutta Europa, coinvolti per una rassegna che ci invidiano anche in America. «Il suo successo sta nella originalità della sua formula che la rende un evento unico al mondo», aggiunge Brustenghi. «Lo sbarco nella capitale e la risposta straordinaria avuta da parte delle istituzioni e dalle palestre romane mi fa ben sperare di poter raggiungere l'obiettivo di far diventare Roma la capitale del fitness, più di quanto già non lo sia con le sue migliaia di quotidiani praticanti».

Il Festival del Fitness è infatti stato inserito tra i grandi eventi del Comune di Roma, a poche settimane dall'appuntamento con i Mondiali di nuoto.

f.f.a.



Al 21° Festival del Fitness di Roma sono attesi da domani a domenica più di 300.000 visitatori da tutta Europa. La kermesse alla nuova Fiera di Roma con orario continuato dalle 11 alle 20

LE ATTIVITA': DAL PILATES AL... SALTO IN ALTO

Questi alcuni degli eventi in programma alla nuova Fiera di Roma in occasione del 21° Festival del Fitness da domani a domenica:

► **FIVEFINGERS**

Il 7° Fitness Open: il più grande evento competitivo di fitness al mondo. Si tratta di 7 minuti sul treadmill e 7 minuti sulla stationary bike.

► **DUATHLON**

Il 3° Fitness duathlon curato dalla Regione Umbria e produzione della Roma No Limits: 2 km sulla stationary bike e la scalata di una parete di free-climbing.

► **SPORT PER TUTTI**

A cura della prestigiosa Polisportiva Fiamme Gialle, attività di judo, karate, scherma, atletica e canottaggio.

► **FESTIVAL SALTO IN ALTO**

In collaborazione con il Golden Gala e il comitato regionale Fidal, test ed esibizioni sulla pedana dell'alto.

► **REEBOK STEP**

Per festeggiare il 20° anniversario dello step, il leggendario attrezzo entrato nella storia del fitness. In programma domenica sul palco Reebok con tutti istruttori storici.

► **BODYSPRING**

Per la prima volta insieme le più importanti Scuole di Pilates che operano in Italia.

► **SUNSLIK GYMSTIK**

Dalla Finlandia una combinazione perfetta di attività aerobica e gli elastici a far da resistenza.