

**CORRIERE DELLA SERA**

# SETTE

26 MAGGIO 2011 NUMERO 21

**HANNO SCRITTO**

BEPPE SEVERGNINI  
GIAN ANTONIO STELLA  
PIERLUIGI BATTISTA  
MICHELE AINIS  
VLADIMIR LUXURIA  
PIETRO PETRUCCI  
PIERO LUIGI VIGNA  
GAETANO CAPPELLI  
ALDO GRASSO

**REPORTAGE**



**CALCIO & PASSIONE. UN GIORNO  
DIETRO LE QUINTE DI SKY SPORT 24**  
DI ROBERTO PERRONE

**UN IMPRENDITORE  
LOMBARDO SOTTO  
PROCESSO RACCONTA  
COME SI FINISCE  
STROZZATI DAI CLAN**

# SCHIAVI DI 'NDRANGHETA

*di Cesare Fiumi*

Carlo Avallone, 56 anni, imprenditore milanese, imputato per riciclaggio; ha deciso di parlare in tribunale contro la criminalità organizzata (foto di Armando Rotaletti per Sette)

**JAMES BOND**  
JEFFERY DEAVER HA SCRITTO  
IL SEGUITO DI FLEMING:  
«IL MIO 007? UN TRENTE»  
DI ALESSANDRA FARKAS

**CAMPAGNE SICURE**  
TROPPI INCIDENTI A CAUSA  
DEI TRATTORI,  
CORSI DI GUIDA PER CONTADINI  
DI ALESSIO RIBAUDO

**VIAGGI 2011**  
VACANZE A TUTTO SPORT  
TRA HELISKI, SURF  
E UNA FORTE DOSE DI FITNESS  
26 PAGINE SPECIALI



ciera ad hoc: dal 24 giugno al 1° luglio MSC Armonia accoglierà alcuni giocatori del Basket Cantù. Tutti i ragazzi imbarcati potranno approfittare per partecipare a camp con istruttori e allenatori della storica squadra della provincia comasca.

Una ricca offerta di full immersion sportive è invece la proposta di Costa Crociere ([www.costacrociere.it](http://www.costacrociere.it)) che sulle sue navi ha palestre e simulatori di ultima generazione. Su tutti quello di golf presente su Deliziosa, Luminosa e Favolosa, la nuova ammiraglia che debutterà a Venezia il 4 luglio. Il simulatore è caratterizzato da un software che si basa sul Gps e che consente di simulare partite sui più famosi campi del mondo. Inoltre su Deliziosa e Luminosa c'è anche un'area putting green esterna di circa 100 metri quadrati con un percorso di 6 differenti buche.

E, sempre in tema di golf, per chi pratica questo sport c'è la possibilità di giocare su campi veri: in estate le navi che faranno tappa nel Nord Europa daranno la possibilità di giocare nei principali porti norvegesi al Baerum Golf Club di Oslo e al Meland Golf Club di Bergen. Mentre per chi vuole tenersi in forma e potenziare i muscoli nella zona benessere della Samsara Spa si trova il circuito Kinesis di Technogym, un tipo particolare di allenamento che prevede l'utilizzo di quattro moduli (Alpha, Beta, Gamma, Delta) che consentono di svolgere oltre 400 movimenti e 250 esercizi con un sistema brevettato di cavi che ruotano a 360° esercitando una resistenza.

Infine, un'alternativa per chi vuole rilassarsi durante la navigazione, senza però rinunciare a un po' di movimento una volta a terra, sono le crociere organizzate da Giver Viaggi ([www.giverviaggi.com](http://www.giverviaggi.com)) nel Nord Europa. Le navigazioni verso Groenlandia e Antartide, per esempio, prevedono esplorazioni - alcune anche piuttosto impegnative - tra ghiacci e iceberg. ←

© RIPRODUZIONE RISERVATA



*E prima della vacanza fitness*

## IN CITTÀ

ALLENAMENTI AEROBICI E ISOTONICI. YOGA A TESTA IN GIÙ. PERCORSI MILITARI. DANZE INDIANE. ECCO COME PREPARARSI ALLA PARTENZA

*di Francesca Lancini*

**R**ilassanti o sportive? Le vacanze degli italiani partono sempre da una domanda, la scelta della destinazione è solo una conseguenza. Per sfogliare il catalogo delle proposte basta navigare in internet: tour in Namibia tra i deserti, trekking in Patagonia, yoga in Rajasthan, rafting in Papua Nuova Guinea, kayak in Croazia; e Sardegna: dalla costa del Tirreno al golfo dell'Asinara fino a Bosa, il tutto in bicicletta. Se queste mete attirano più di due settimane sul lettino di un'isola tropicale, è meglio fare un salto in palestra, ancora prima di prenotare.

Si chiama Check & Go (controlla e parti), ed è il sistema dei centri fitness Virgin Active che consente di programmare un allenamento su misura per chi vuole intraprendere un viaggio sportivo, mettersi in forma per l'estate o per sempre. «Il primo passo è la valutazione della persona attraverso Body Age: un apparecchio che ha la funzione di determinare l'età biologica di ogni individuo attraverso alcuni parametri, come la forza degli arti e la percentuale di grasso corporeo», dice Pierluigi Vagali, responsabile nazionale fitness di Virgin. Dopo i test

e il colloquio per completare il quadro con gli allenamenti precedenti e lo stile di vita, viene consegnata una scheda: «l'obiettivo è di investire le persone di una responsabilità che è quella di abbassare l'età biologica con un programma personalizzato di un'ora per tre sedute settimanali». Le sessioni sono suddivise in: lavoro isotonic, per rendere più resistente la muscolatura, aerobico, con la corsa sul tappeto o la cyclette, e la mobilità articolare. «Le persone che vogliono andare a fare trekking e che non hanno mai fatto attività fisica in modo continuativo devono calcolare almeno otto settimane», anche se il programma completo dura dodici. Le richieste più strane? «Il famoso sette chili in sette giorni: la maggior parte pretende un risultato immediato. Per non trasformare il viaggio in un incubo bisogna muoversi con anticipo, ma senza costrizioni». Anche con il gioco e il divertimento: parole chiave delle attività presentate a RiminiWellness, la kermesse del fitness e del benessere che si è svolta due settimane fa nella città romagnola. L'attenzione per i viaggiatori si è tradotta in alcune attività di preparazione come il Nordic Walking: un allenamento

che racconta tutti i segreti della camminata con i bastoni, sviluppa la resistenza, tonifica la muscolatura, non affatica le articolazioni e può essere praticata da chiunque e a qualunque età. Se ci si vuole immergere nella filosofia zen c'è l'Anti-Gravity Yoga, da cui si può vedere il mondo a testa in giù grazie ai trapezi di tessuto avvolgente creati da Christopher Harrison, che permettono di eseguire i movimenti sospesi in totale sicurezza. Lo yoga subisce così la contaminazione di danza, pilates e ginnastica ritmica rivelando una nuova dimensione del fitness: la consapevolezza del corpo libero dalla gravità. Uno dei temi trattati nei giorni riminesi è stato l'equilibrio: la Fit Surf, la tavola a forma ovale bilanciata, è utile per prepararsi a cavalcare le onde dell'Indonesia e aiuta a rinforzare le gambe, la resistenza dei legamenti, delle ginocchia, delle caviglie e a simulare gli sport su tavola. E infine c'è Zero, una piattaforma circolare multicolore che stimola la percezione e il controllo posturale dinamico nelle tre direzioni dello spazio, riducendo i microtraumi da impatto grazie alle superfici morbide e inclinate. Quando il viaggio si prospetta impegnativo, con zaini in spalla e percorsi tortuosi, bisogna anche allenarsi all'aperto: flessioni, crunch, percorsi a passi di leopar-



PERSONAL TRAINER AL VIRGIN ACTIVE

do, arrampicate e ponti tibetani. È chiamato Military fitness: sessioni di allenamento per entrare nello spirito di *Ufficiale e Gentiluomo* ed essere pronti a tutto. Per scambiare idee di viaggio e consigli sulle attività da fare prima di partire, c'è il *Festival del fitness* di Roma: dal 2 al 5 giugno, al Foro Italico, sarà presentato in anteprima il Masala Bhanga: un mix di attività cardiovascolari derivate dalla tradizione folk dance indiana con Sarina Jain, considerata la Jane Fonda dell'India, che porterà i suoi allievi di tutte le età e livelli di allenamento nelle atmosfere del Punjab. E chi pensa all'America, da per-

correre a piedi, sarà interessato a The queen of Zumba, l'attività introdotta da Michelle Obama nella sua campagna contro l'obesità, che utilizza ritmi e movimenti della musica afro-caraibica mescolati con l'aerobica tradizionale. E infine il Bosu, l'acronimo di both sides up (su entrambi i lati): una pedana dotata di una cupola che permette di allenare i muscoli degli arti superiori e inferiori, migliorare l'equilibrio e la postura di chi vorrà confrontarsi con ogni tipo di sport acquatico; a presentarlo una tra le cinque personal trainer più famose al mondo: Keli Roberts. Nonostante le endorfine scatenate dalla preparazione, la prospettiva di una spiaggia bianca seduce soprattutto le mamme, che a Rimini hanno potuto provare il MammaFit, la ginnastica con il passeggio. Per loro c'è Sportime, il pacchetto creato da Alpitour in collaborazione con Virgin Active. All'arrivo nella destinazione scelta ci sarà un personal trainer che organizzerà la settimana in base alle necessità di ognuno, con tre proposte: Running, Slim & Beauty, Postural & Balance. Due ore al giorno di allenamento e il senso di colpa per non aver scelto il trekking in alta montagna se ne andrà insieme ai chili di troppo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## PER UN BEAUTY CASE PIÙ SPORTIVO



1

2

3

4

5

Sette oli essenziali, tra cui maggiorana e limone, per contrastare i fastidi causati dal viaggio – mal di mare, auto, aereo – con il Roller Mal di Viaggio (1) [Puresential; 9 euro in farmacia]. Lavora di notte Elixir Rigenerante Notte (2), il siero intensivo con acido glicolico e vitamine che ha un effetto rivitalizzante [Olaz; 29,90 euro]. È a base di un concentrato di beta-glucani e vitamine il Trattamento Viso abbronzante Antirughe Difesa DNA (3) perfetto per proteggere viso, collo e décolleté [Collistar; 25 euro]. Senza profumo, arricchito con vitamina E e burro di karité è il Mini-Spray Solare spf 50+ della Linea Soleil (4) [Laboratoires Boots; 14,90 euro in farmacia]. Un concentrato di acido ialuronico, scorza di katafray, estratto di alfalfa per la pelle disidratata: Bi-Sérum Anti-Soif (5) [Clarins; 52 euro]. Comodi per chi si sposta molto – soprattutto in aereo – sono poi le confezioni pocket. Detergente ed emulsione viso in formato mini per la pelle secca e stressata nel Kit Comfort (6) [Shiseido Men; 44 euro]. Tutto dedicato alla rasatura è invece il Travel Kit (7) [Sul filo del rasoio by Proraso; 5,85 euro]. Gel doccia, crema corpo e profumo, disponibili in quattro fragranze, sono nel Kit Voyage (8) [Roger & Gallet; 22 euro].

G.G.

A CIASCUNO IL SUO KIT



6



7



8

## IL TECHNO-FITNESS CHE STA IN VALIGIA

Piccoli, leggeri e comodi da trasportare, gli accessori techno-fit di ultima generazione consentono di mantenersi in forma anche durante le vacanze. Strumento adatto alla riabilitazione morbida e alla preparazione sportiva, la NSD Powerball "250 Hz Autostart Pro" (a lato, 35 euro; [www.powerballs.com](http://www.powerballs.com)): un giroscopio dinamico grande come una palla da tennis caratterizzato da un motore interno capace di raggiungere i 15.000 giri al minuto, esercitando una carica di forza che arriva a coinvolgere fino al 90% dei muscoli del braccio. Jumpy (sotto) è invece la corda wireless digitale firmata Double Dig.it dotata di sensore di movimento e di display Lcd per tenere sotto controllo il numero dei salti effettuati, le calorie bruciate e il tempo di allenamento (in vendita a 24 euro esclusivamente sul canale Tv QVC; numero verde 840 884400; [www.qvc.it](http://www.qvc.it)). A.M.

