

Fitness sotto il Colosseo, la città come palestra a cielo aperto

E' lo Street workout. Allenarsi in gruppo passeggiando tra i monumenti: grazie a delle cuffie wireless si ricevono le istruzioni sugli esercizi da eseguire ma anche le spiegazioni sulle bellezze artistiche del territorio. Con l'arrivo della primavera, tanti appuntamenti a partire da quello di Roma sabato prossimo con la regina del fitness Jill Cooper

di IRMA D'ARIA

Stampa



22 marzo 2018



Jill Cooper

CON L'ARRIVO della primavera torna la voglia di uscire all'aria aperta anche per allenarsi, ma a volte correre da soli può essere noioso e anche più faticoso. L'alternativa? Lo Street Workout, ovvero l'allenamento fatto in strada grazie a delle cuffie wireless che consentono a centinaia di persone di muoversi tutte insieme a ritmo di musica nel pieno centro storico delle città. Sabato 24 marzo lo **Street Workout** torna nella capitale con la regina del fitness, **Jill Cooper** e la sua squadra. La città si trasforma in una grande palestra a cielo aperto dove camminare o eseguire esercizi di fitness, camminate veloci tra i monumenti

e tonificazione nel verde dei parchi. Domenica 25 l'appuntamento è in altre città. Insomma, un modo per muoversi e visitare le piazze più belle d'Italia in compagnia.

• CHE COS'E'

E' un modo di allenarsi che si svolge all'aperto, spesso nei centri storici delle città, indossando delle cuffie e delle magliette che servono a fare gruppo e allo stesso tempo ad essere guidati dalla musica e dalla voce del trainer pur essendo in 200 o più persone e in ambienti rumorosi. "Si tratta del format di fitness outdoor più grande d'Italia che coinvolge circa **100 centri storici** delle città e che proprio a partire da questa primavera coinvolgerà anche tantissimi parchi Italiani con appuntamenti sistematici ogni domenica" spiega **Simone Massaro** che, insieme a Maria Intorto, ha avuto l'idea di creare lo Street Workout attraverso l'utilizzo delle cuffie wireless. "Mi piace essere un'ambasciatrice del movimento – aggiunge Jill Cooper, personal trainer dei Vip e volto conosciuto al grande pubblico anche grazie alla sua partecipazione all'ultima edizione di Pechino Express, la fortunata trasmissione di Rai Due. Il corpo è la macchina dell'anima. Perciò tenendo il corpo in movimento ci garantiamo una flessibilità, una mobilità, un'energia diversa anche per

invecchiare al meglio”.

- **I BENEFICI**

Numerosi studi hanno dimostrato che allenarsi con altre persone è un toccasana per la mente oltre che per il corpo. Ci si motiva a vicenda ed inoltre c'è più sicurezza perché in caso di problemi si può contare sull'aiuto di qualcuno. Non solo: se il gruppo è in sintonia, la stanchezza si sente di meno e ci si allena molto di più. Alla compagnia, si aggiunge poi il fatto che l'allenamento si svolge all'aria aperta che – specie dalla primavera in poi – consente di fare un bel pieno di buonumore e vitamina D utile per le ossa. E poi c'è l'aspetto culturale: “La possibilità di sfruttare i luoghi più suggestivi e storici delle aree urbane – aggiunge Maria Intorto - fa sì che si possa affiancare all'attività fisica musicale, il trasferimento di contenuti culturali che vanno ad arricchire l'esperienza Street Workout”.

- **UN FITNESS ADATTO A TUTTI**

Poiché gli esercizi proposti sono molto semplici, lo Street workout può essere considerato adatto a tutte le età e ad ogni livello di allenamento tanto che si può partecipare anche con i figli. “Lo definirei – dichiara la trainer Jill Cooper - un evento democratico, poiché è adatto e fa bene davvero a tutti. Innanzitutto, perché porta le persone all'aperto, lontano dai social e dai dispositivi elettronici e fa riprendere un dialogo tra loro. E siccome siamo animali sociali, il contatto umano è molto importante. Così come è importante uscire di casa e rimettersi in gioco, non solo sportivamente ma anche umanamente”. Insomma, lo Street Workout è il trait d'union tra sportivi e antisportivi e può essere il perfetto escamotage per convincere il partner sedentario ad allenarsi. “Questo evento – prosegue Cooper - vi farà innamorare del movimento utilizzando come ingredienti: la camminata, il piacere di stare insieme, la musica e la bellezza italiana, poiché si passa attraverso i luoghi più belli del nostro Paese”.

VIDEO I 10 video di RSalute

- **COME SI SVOLGE**

Lungo il percorso, nelle circa due ore di evento, si alternano camminata, corsa leggera, stazioni di fitness e soste dedicate ad ammirare le bellezze del patrimonio artistico e naturale. “Dal punto di partenza prestabilito – spiega Jill Cooper - inizia un viaggio nel movimento super facile e perciò adatto a tutti. Si parte con un piccolo riscaldamento, si cammina poi per 15/20 minuti, ci si ferma per eseguire altri esercizi che coinvolgono braccia e gambe a tempo di musica molto semplici, per un tempo massimo di 10 minuti e poi si riparte”.

- **I PROSSIMI APPUNTAMENTI**

Sabato 24 marzo lo Street Workout torna a Roma. Si parte da Castel Sant'Angelo alle 10 e, guidati dalla voce di Jill Cooper in cuffia e a ritmo di musica, ci si allena lungo le strade della capitale, su un percorso programmato. Domenica 25 marzo, lo Street Workout si svolge anche a Terni, Terracina, Siena, Gorizia e Padova. Tutte le info e le prossime date sono sul sito www.streetworkout.fit dove ci si può anche prenotare.