

Sette italiani su dieci praticano uno sport outdoor: jogging o walking, calcetto o bici, ginnastica o tai chi. È una risposta alla crisi e ai costi sempre più alti degli abbonamenti nei centri attrezzati. Ma anche un nuovo modo di vivere la città. Ecco alcuni consigli. E un'avvertenza: non strafare.



CLINTON E SARKOZY
Entrambi appassionati di jogging



Anche in Italia il popolo dell'attività fisica "outdoor" è in crescita

ALESSANDRA RETICO

La potenza di una passeggiata, di una corsa, di una bicicletta. All'aria aperta la ginnastica non sembra neanche uno sforzo, è un ritmo semplice e naturale, rimette il corpo al centro delle cose. Sarkozy fa jogging, Obama pure. Le palestre sono sotto il cielo, la wellness ai tempi della crisi è outdoor: i centri e gli

impianti si attrezzano per walking, ciclismo, calcio. In una recente ricerca di Nets per l'ultima Fiera di Rimini, sono stati indagati consumi e comportamenti degli italiani nei confronti dell'attività motoria. Ne è venuto fuori una particolare "sociologia fisica": sette persone su dieci praticano sport *en plein air*, mentre il ritmo degli esercizi scende per diventare più lento. Rispetto all'anno scorso, gli

sportivi che praticano attività fuori, per strada, nei parchi, sono aumentati dal 7 al 9 per cento. Una bella corsa rivendica la fatica di anni passati su un solitario tapis roulant. Certo, la palestra classica tiene, nonostante il costo degli abbonamenti sia cresciuto: un corso tipo costa mediamente 51 euro al mese, e cioè il 6,2 per cento in più del 2008 come ha verificato l'Adoc. Ma per stare bene gli

italiani sono disposti a pagare, per quanto al posto di aerobiche pazze e sfrenate adesso cercano benessere. Il boom del pilates degli ultimi anni ne è un esempio, e così la bioginnastica, la riflessologia plantare, le terapie Shiatsu. Dai dati raccolti da Nets su un panel di appassionati consumatori di sport (otto milioni di italiani), risulta un cambiamento del ritmo generale: si passa da otto a cinque tra attività e tratta-

menti. Minor frequenza, ma più qualità. E poi una bella corsa, perché il corpo in mezzo al mondo respira. Serve poco: una scarpa adatta e buon senso. Migliora l'ossigenazione, la muscolatura e il buon umore (per via della luce e del sole). I runner sono il 42 per cento degli atleti dilettanti, e molte le donne tra i 30 e i 44 anni. La semplicità della salute è anche una bicicletta: ne traggono

