

SPORTWEEK

SPORT/STYLE

Gym

di Sabrina Commis



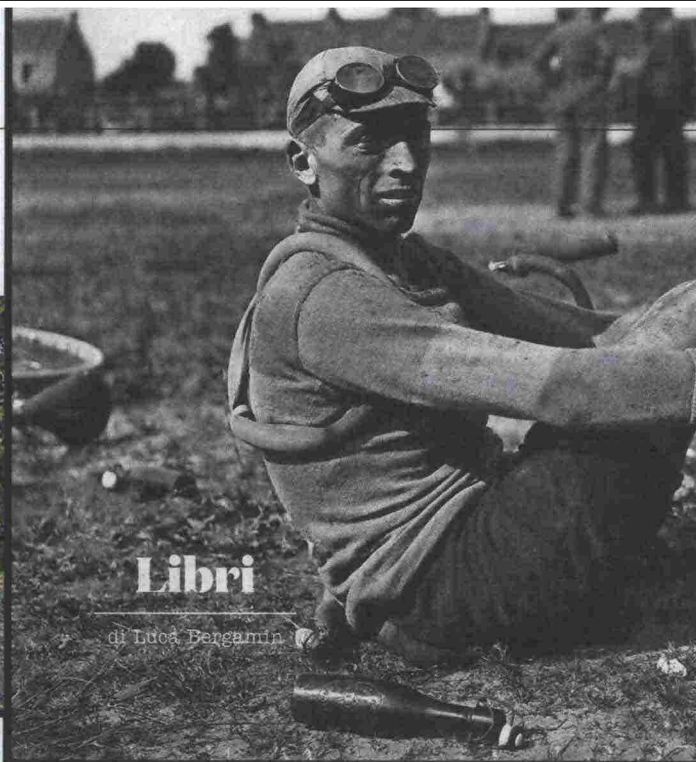
LA PALESTRA GRATIS PER TUTTI

Molte persone si allenano nei parchi con i percorsi vita: programma completo in 15 tappe

La tendenza arriva dal Nord Europa e ha conquistato l'Italia. Tanti gli sportivi di ogni età che scelgono di allenarsi ogni giorno lungo i "percorsi vita" nei parchi. Sono a costo zero, eco-compatibili, non necessitano di iscrizione. E sono presenti in molti luoghi di vacanza.

Si tratta di autentiche palestre outdoor, sentieri attrezzati che si sviluppano in un circuito in mezzo al verde. «Seguendo il percorso, dalla prima all'ultima stazione, si svolge un completo programma di allenamento graduale, un workout a tappe che permette di sviluppare insieme potenza, agilità, resistenza, equilibrio. Così si rafforza il sistema cardio-circolatorio, si bruciano calorie, si resta in forma», spiega Elena Buscone, massoterapista, kinesiologa e trainer.

«I percorsi vita si snodano su un percorso che varia dai 1.200 ai 1.500 metri. Sono strutturati in stazioni o tappe, distanziate tra loro da un centinaio di metri. Le tappe sono 15 e si raggiungono di corsa o a passo sostenuto: a ognuna corrisponde un esercizio diverso. La modalità di esecuzione dell'esercizio è illustrata su appositi cartelli, insieme alla spiegazione e al numero di ripetizioni. Le prime due tappe sono di riscaldamento, poi diventano più impegnative, agiscono sui vari distretti muscolari, decrescono di intensità nelle ultime due, 14 e 15», spiega Buscone. Che poi conclude: «Si lavora sia a corpo libero che con l'aiuto di specifiche attrezzature, panche, pali, sbarre, cavalline, scalini, anelli. I 15 esercizi sono articolati così da coinvolgere tutto il corpo». È possibile prepararsi da casa al percorso. Basta cliccare su www.zurichpercorsovita.ch per studiare le tappe prima di affrontarle.



Libri

di Luca Bergamini

PROTAGONISTI SEMPRE

Iciclisti italiani hanno sempre avuto un ruolo da protagonisti in questa corsa che, secondo la storiografia e anche un po' la leggenda, nacque durante un pranzo in un lussuoso ristorante di Parigi nel dicembre del 1902, dove si ritrovarono il direttore del giornale *L'Auto-Vélo* Henri Desgrange e il collega Géo Lefèvre.

Tra il 1924 e il 2014, gli anni intercorsi tra il primo successo di Ottavio Bottecchia e l'ultimo di Vincenzo Nibali, siamo stati pure vincenti. Ma anche nelle sconfitte più cocenti, l'italico onore si è sempre salvato, come nel caso di Claudio Chiappucci nel 1992: la sua fuga di 200 chilometri, una vera e propria impresa sul Col de l'Iseran, alla quale si inchinò anche sua maestà Miguel Indurain, resta mitica e vale forse di più di quel trionfo nella classifi-

ALTRE LETTURE

Rivali, politica, lotte e rancori

IL "CASO"
FIORENZO
MAGNI
Walter
Bernardi
Ediciclo
362 pag.
€ 18
★★★★



Lo chiamavano "Il terzo uomo", il campione in mezzo ai due campionissimi Coppi e Bartali. Fiorenzo Magni si fece amare per le imprese in bici e odiare per le idee politiche fasciste. Prato è la città teatro di questa storia di lotte e rancori, la Brianza fu poi la terra d'adozione.

**CAMPIONE AZZURRO**

Ottavio Bottecchia nel 1928 al Tour, che aveva vinto nei due anni precedenti.

**GLI ITALIANI AL TOUR DE FRANCE**

Giacomo Pellizzari
Utet
240 pag. - € 15
★★★★

Con *Gli italiani al Tour de France*, Pellizzari ricorda i trionfi dei nostri ciclisti, da Bottecchia a Nibali, senza dimenticare tragedie e sconfitte

ca finale che, anche per troppa irruenza, sfuggì al Diabolo di Uboldo.

Ed è bello ricordare anche Fabio Casartelli, che l'autore immagina raccontare in prima persona la letale caduta nella discesa del Portet-d'Aspet coi blocchi di cemento dislocati piuttosto sciaguratamente a segnare i bordi della strada: il fido gregario di Lance Armstrong alla Motorola immagina di avere ancora gli occhi aperti e vedere i ciclisti che sfilano a dargli l'ultimo saluto. La Grande Boucle del 1991 è stata quella invece di Gianni Bugno che costruisce la sua epopea sull'Alpe d'Huez, un'ascesa infernale fatta di 13 chilometri, 21 tornanti, pendenze che superano sempre anche il 10% in mezzo a una folla urlante di 300 mila persone che non ti fanno quasi vedere la strada.

San Bartali trionfa al Tour

SIA LODATO
BARTALI
Stefano Pivato
Castelvecchi
186 pag.
€ 17,50
★★★★



Il 24 luglio di 70 anni fa, Gino Bartali vinceva il Tour, rallegrando un'Italia scossa dall'attentato a Togliatti. Santificato dalla Chiesa cattolica, appena proclamato cittadino onorario di Israele per i tanti ebrei salvati in silenzio, Ginettaccio è oggi riscoperto.

MEGA MIX**Games**

di Andrea Arcobelli

MXGP SI FA "PRO" CON CAIROLI

Il gioco è stato sviluppato grazie ai consigli del 9 volte iridato. Belle le partite veloci online

Una produzione inarrestabile quella di Milestone, la *software house* milanese da sempre specializzata nello sviluppo di giochi dedicati ai motori, in particolare alle due ruote. Dopo aver lanciato nel giro di poche settimane il videogame del supercross americano e quello ufficiale *MotoGP*, sforna ora anche il nuovo capitolo dedicato al campionato *MXGP*. Stessa filosofia e stesso motore grafico dell'ottimo *MotoGP 18*, anche *MXGP Pro* si presenta come un gioco decisamente concreto e essenziale.

Sviluppato grazie ai consigli del nove volte iridato Tony Cairoli, con i colleghi Tim Gajser e Gautier Paulin, il gioco - che include piste, moto e piloti della stagione 2017 - si apprezza per il feeling di guida che trasmette.

Ottima trasposizione del motocross sin dalle fasi di partenza, che avvengono con un interessante sistema di controllo frizione-gas, fino alla gestione dei salti e degli *scrub* aerei. Per puntare alla vittoria è fondamentale capire come variare gli spazi di frenata a seconda del terreno e delle condizioni meteo della gara. Per apprendere al meglio le tecniche e per gli allenamenti è stata creata un'area con diverse piste dove esercitarsi in libertà. Rimane tuttavia qualche pecca nella fase della corsa vera e propria, visto che ogni piccola distrazione finisce per causare fastidiose e frustranti cadute fuori dal tracciato, tra alberi o cartelloni degli sponsor.

Bella invece la scelta di gestire le "partite veloci online" con un sistema di votazione per scegliere pista e categoria di moto con le quali sfidarsi.



MXGP PRO
Ps4, Xbl € 69,99,
Pc € 49,99
★★★★

