

RAPIDAMENTE

Allenamenti ad alta intensità per risultati superveloci: in palestra è boom. Ma sono davvero efficaci (e salutari)?

DI CARLOTTA MAGNANINI

Un'ora di esercizio alla settimana. Poi 20 minuti. Infine 7. Il fitness va di fretta, e una nuova generazione di allenamenti ultra-rapidi ha invaso palestre, app e librerie. Ormai da una decina di anni «c'è una grande attenzione a questo tipo di training», dice Pierluigi De Pascalis, consulente dello sport, trainer e autore di A scuola di fitness. Ma davvero funzionano? «Dipende. Se si è giovani, in buona salute e non in eccessivo sovrappeso, è dimostrato che lavori ad alta intensità stimolino il metabolismo e abbiano effetti benefici dal punto di vista estetico: il controllo del peso o il trofismo muscolare». Ma se, invece, l'obiettivo «è organico, e oltre a vedersi più "in forma" si vuole rieducare tutto l'organismo, muscoli e cuore, è bene sapere che solo un'attività continuativa e moderata, diciamo di 3-4 ore alla settimana, può cambiare il proprio stile di vita: rilasciando endorfina infatti innesta una dipendenza "positiva" dall'esercizio fisico».

7 minuti

Per chi va molto di fretta: sono solo 7 i minuti di allenamento, 30 secondi per ognuno dei 12 esercizi ad alta intensità previsti dallo schema, sempre uguale. Da quando Tom Cruise ha dichiarato di farlo tutte le mattine, il *Seven Minutes Workout* è diventato un successo, soprattutto per il business delle app che così si è fatto i muscoli. **Calorie bruciate: 50**

3

DLui
la Repubblica

novembre 2014 €1,00*

L'IDEA DI MR. LINKEDIN
«Il vero jobs act è allearsi con il proprio capo»

SOLDI & SOGNI
Hotels, food e vacanze: ecco come spendiamo

NEL WEST
Viaggio in Utah fra deserti e rifugi ecologici

STILE 3.0
La nuova eleganza segue il ritmo della metropoli