

# Medita e pedala, il ritorno del cycling

Dopo il boom dei 90 l'interesse si era spento. Ora è abbinato anche a pilates, ballo, piscina

## La tecnica

● Per gli appassionati di ciclismo su strada ci sono palestre e attrezzi dedicati. Nel centro Cyclotron di Milano ciclisti di ogni livello possono allenarsi con biciclette vere, portando la propria o usando quelle messe a disposizione, seguendo programmi mirati e tenendo sotto controllo i propri risultati grazie ad appositi software

● Si chiama Mycycling la soluzione Technogym che permette ai ciclisti di allenarsi in casa. Comprende uno smart trainer tecnologico da montare sulla bici da corsa o mountain bike al posto della ruota posteriore e un'app dedicata che consente di impostare il percorso, monitora e registra gli allenamenti

di **Giulia Cimpanelli**

**P**er gli appassionati è una rivincita. L'indoor cycling, meglio conosciuto come spinning, ha vissuto il boom negli anni 90, per poi trasformarsi in una disciplina relegata in qualche «saletta» delle palestre e dedicata a pochi entusiasti delle due ruote. Ora il suo ritorno è proclamato.

A dettare la tendenza New York e Londra, le metropoli in cui i trend vedono la luce, dove oggi i centri dedicati al cycling abbinato ad altre discipline sono diffusi. Nella Grande Mela dopo la pedalata si medita: i centri Soulcycle propongono lezioni a lume di candela, un'esperienza tra il mistico e lo sportivo riassu-

### A New York

Lezioni a lume di candela, tra mistica e sport. Slogan: «Cambia il corpo, trova l'anima»

mibile nel motto «Comincia il viaggio. Cambia il corpo. Trova l'anima». L'esercizio unisce pedalata, respirazione e meditazione. A Londra, invece, ci sono palestre che intervallano spinning e pilates.

A confermare la tendenza ci pensano le star: da Jessica Alba alla super top Alessandra Ambrosio, passando per Khloë Kardashian sono sempre di più quelle che scelgono la bike per tenersi in forma. Del resto, si tratta di un allenamento completo: aiuta a bruciare i grassi, aumenta la resistenza muscolare, la capacità respiratoria e migliora la circolazione. E regala una carica di endorfine con conseguente sensazione di benessere.

L'Italia insegue le metropoli internazionali. A cominciare la «rivoluzione» è stata Virgin Active che lo scorso autunno ha aperto a Milano (e presto lo farà a Roma e Palermo) Revolution, una fitness boutique in cui tutto ruota at-



ILLUSTRAZIONE DI NATALIA RESMINI

torno alla bici abbinata al training funzionale. Il format prevede quattro proposte. Spirit Ride è pensato per chi ama anche la parte coreografica del fitness: si pedala e si balla

sulla bici per 30 minuti seguiti da una parte di funzionale con i pesi. Body Master prevede mezz'ora di pedalata e 15 minuti di tappeto. Le altre due classi sono dedicate ai

più allenati: Pro-Race predilige lo sforzo fisico, Burn Up, unisce fitness e cardio cycling per lavorare su picchi metabolici.

Altre realtà milanesi seguono a ruota. Hard Candy, la palestra di Madonna, lancerà il 17 gennaio Drive, una sala con luci cromoterapiche che replica l'atmosfera di una chiesa sconsecrata con trenta bike e una cupola d'oro con la bici dell'istruttore. Le colonne sonore degli allenamenti sono create dal dj di Radio Montecarlo Marco Fullone. Il format alternerà corsi meno tecnici, aerobici e coreografici a classi di group cycling per l'allenamento di appassionati di bicicletta. «A breve daremo anche la possibilità a chi ha una bike a casa di collegarsi in streaming alla lezione», spiega il

### A Milano

Trenta bike, sala con luci cromo terapiche e atmosfera di una chiesa sconsecrata

proprietario **Ciro Santucci**.

Ad andare forte è anche l'hydrobike, attività fisica che ricalca lo spinning ma in acqua, con cyclette immerse in piscina. Il prossimo 8 gennaio aprirà in pieno centro a Milano un centro dedicato esclusivamente a questa disciplina. Un concept che vede l'unione di lezioni di hydrospinning e massaggi body shaping. «Le vasche ospitano al massimo 12 persone e l'allenatore che, diversamente dal solito, è in piscina con i clienti e condivide fatica e divertimento», racconta la titolare Hanane Fellah. Il vantaggio rispetto allo spinning? La pedalata costante dell'hydrobike mette in movimento l'acqua, creando un effetto massaggiante che aiuta a migliorare la circolazione sottocutanea e a ridurre la ritenzione idrica, prevenendo la cellulite. Pedalare avvolte dall'acqua, inoltre, elimina completamente il rischio di infortuni.



benessere è socialità