

PANORAMA

Austria, Belgio, Francia, Spagna, Portogallo 5,70 Euro, Germania 7,00 Euro, D.L. 4,40 GBP Svizzera 6,20 CHF, Svezia 55,50 SEK, Svizzera C.T. 6,00 CHF, I.S.A. (Via alla New York) 9,50 USD, Canada 10,00 Can. - P.I. S.p.A. - Sped. in A.P. - D.L. 4,40 art. 1, comma 1, DCB Verona



BENVENUTI NELL'ERA DELLA PERSONAL ECONOMY

Grazie al web chi ha talento e inventiva si è creato un lavoro su misura. Esentasse (o quasi).

La supermodel
Gisele Bündchen
protagonista
in tenuta
da boxeur
nello spot
di Under
Armour.

BOXE *mania*

In acqua o abbinato al pilates, contro un avversario o da soli contro il saccone. Il **pugilato** si trasforma e conquista il mondo. Da Parigi a New York e Milano, i centri dove si pratica con fantasia.

di Annalisa Testa

Se una volta le scazzottate non erano propriamente affari da signore, oggi sembra che fare a pugni sia diventato chic. Soprattutto da quando le femmes parisiennes hanno invaso Le Temple Noble Art all'11 di rue Molière, un esclusivo boxing club con un arredamento che lo fa sembrare più una Spa a cinque stelle che una location per combattimenti. Arredamento minimal, luci soffuse, dettagli in cuoio, ebano e pelle e, nell'aria, una fragranza creata ad hoc: è qui che si impara la nobile arte della Savate, una disciplina marziale nata nei quartieri poveri di Parigi e che ha poi preso piede nell'aristocrazia francese dell'800. E così, armate di top aderenti, pantaloni skinny, guantoni e un bel po' di tensione da scaricare, un terzo dei membri del club sono avvocatessse o dirigenti aziendali, affermate chef o supermodel che si allenano tra uno shooting e una fashion week.

Secondo i numeri della federazione francese di pugilato, negli ultimi tre anni a Parigi il numero

delle signore che salgono sul ring è triplicato. Anche in Italia, a quanto pare, le donne hanno una bella voglia di prendere a calci e pugni qualcosa. Qui il fenomeno si chiama **Gym Boxe**, un contenitore di discipline fitness ispirate alla boxe che animano ring e box-classes delle palestre italiane. «I corsi sono affollati di nuovi adepti della boxe amatoriale, esplosa nei centri fitness e wellness con un'entusiasmante presenza delle donne» racconta Alberto Brasca, presidente della Federazione pugilistica italiana che a marzo del 2016 festeggerà i suoi primi cento anni. «Sono declinazioni fitness della box professionistica che hanno come obiettivo la cura del benessere psicofisico attraverso nozioni tecniche e propedeutiche all'attività del pugilato senza contatto» continua Brasca.

Ci sono quindi la **Thai fit**, che mescola la tecnica degli sport da ring come la **Muay thai** e un serrato ritmo musicale che accompagna calci e pugni rivolti a un saccone appoggiato a terra, e la **Boxe in action**, un mix di tecnica pugilistica e movimenti aerobici della danza, fino alla **Boxe motion** che sposa arti marziali e musica in una coreografia collettiva. E poi si entra in piscina. Per fare **Acqua boxe** con tanto di guantoni galleggianti, e **Acquacombat**, ispirata alle arti marziali come il karate e la boxe thailandese, oppure per una sessione di **Acqua fit boxe** che intreccia ganci e scalciate agli esercizi di acqua gym.



Ma la vera bomba della nuova stagione si chiama **Piloxing knockout**, un'attività cardio che unisce potenza, agilità e velocità della boxe alla flessibilità del pilates e che si pratica indossando guanti da mezzo chilo. Nata negli Stati Uniti e approdata in Italia attraverso il RiminiWellnes, la più grande kermesse di sport e fitness, registra a oggi un milione e mezzo di iscritti, donne e uomini (piloxing.com). L'onda della boxe mania trova terreno fertile anche negli States. Da Los Angeles, dove a maggio ha inaugurato la palestra Gloveworx, che vanta clienti come Adriana Lima e Gigi Hadid, a New York dove nascono start up dedicate al combattimento, anche senza contatto. Come l'O-verthrow al 9 Bleeker, nuova Mecca della street boxe dove ci si allena in un seminterrato con i sacconi che pendono da catene metalliche appese a tubi a vista (e alla fine del workout si stappano lattine di birra). O il ShadowBox, un boutique boxing studio nel Flatiron District dove, oltre a un ring e a un juice bar di design, c'è una sala training con un istruttore e 40 sacchi appesi al soffitto. Qui ci si allena al buio. L'illuminazione è al minimo, giusto quello che serve per non scambiare il sacco con un compagno di corso, e il ritmo ad altissima intensità: in una sessione da 45 minuti, garantiscono, si polverizzano un migliaio di calorie.

E poi c'è il Velvet Gloves Gentleman, il primo boxing club per gay. Per chi invece sogna di prendere a pugni il rivale sul lavoro ecco la White Collar Boxing, incontri organizzati tra banker e broker finanziari, manager e



ESSENZIALI SUL RING

Non serve un'attrezzatura complessa per praticare il pugilato, l'importante è attenersi al regolamento per guanti e scarpe.



1. Sacco in pelle con catene da appendere al soffitto, Everlast.
2. Guantoni imbottiti in schiuma, Everlast.
3. Sneaker boot da boxe ultraleggere, Adidas.



ALLENAMENTO ACQUATICO

Si infilano guantoni galleggianti e si prende a pugni il sacco. La boxe si pratica anche in piscina.

FITNESS VILLAGE E PALESTRE: GLI INDIRIZZI DEI LOTTATORI

AUDACE PALESTRE, MILANO
Audace Bronzino e Audace Repubblica sono due open space dal design all'avanguardia dove ci si allena con DJ set (audacepalestre.com).

FIERMONT BOXE, ROMA
Ha sede in viale Parioli, la scelta è tra la pre-pugilistica, Kick boxing o Full contact (fiermonteboxe.com).

THUNDER GYM, MILANO
Palestra specializzata negli sport da combattimento, nelle arti marziali e nell'allenamento funzionale. È qui che si allena l'Italia Thunder boxing team (thundergym.it).

OPY GYM, MILANO
Al civico 116 di Corso di Porta Romana. Oltre ai corsi di Gym boxe e di pugilato educativo per ragazzini dal 13 ai 18 anni, c'è anche il corso di difesa personale per signore (opigym.com).

imprenditori. Non sono professionisti, ma se le danno di santa ragione: si allenano per otto settimane poi si sfidano sul ring. «Sono gli atleti stessi che chiedono di organizzare un incontro, garantendo un minimo di pubblico pagante» racconta Guido Carli, promotore del White Collar Boxing in Italia e fondatore di Sportforma Torino. Una sorta di Fight Club per businessman dove vince il più forte, sempre. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA



VIRGIN ACTIVE PALESTRE
Un villaggio fitness presente in 14 città (da Venezia a Catania) con corsi di Fit-boxe, Acqua boxe, V-combat e Nike Thai boxe (virginactive.it).

SPORTFORMA, TORINO
Ring olimpionico e attrezzi Technogym per la preparazione atletica. È qui che si allenano i White collar boxer italiani (sportforma.it).

PRO FIGHTING, ROMA
Tempio di Muay thai, Kick boxing, Sauvate francese e Fit boxe a tempo di musica (profightingroma.com).

RHYFEEL VILLAGE, NAPOLI
Un wellness village con cinquemila metri quadrati di spazio dedicato alle attività acquatiche tra cui l'Acquacombat (rhyfelvillage.it).



PUGNI IN ARIA È il tormentone della stagione: si chiama Piloxing ed è un mix tra arti marziali e pilates con una coreografia musicale.