

gym

DI SABRINA COMMIS

## L'ALTRO MODO DI SUONARSELE

BOXE MOTION E PILOXING KNOCKOUT SONO LE NOVITÀ IN FATTO DI BOXE IN PALESTRA

In acqua o associata a pilates e danza, da soli contro un sacco o sul ring alle prese con un reale avversario. Sembra proprio che il 2017 sia l'anno della boxe e dei suoi derivati. Da Milano a Parigi e New York c'è un grande boom nei centri fitness degli sport da combattimento e autodifesa. E il cinema rincarà la dose. La curiosità? Tante donne con i guanti: il 10% in più di iscrizioni solo nell'ultimo anno. Calci e pugni dati in palestra giovano a fisico e mente. «Gli sport da ring sono discipline che impegnano a livello cardiovascolare, aiutano a bruciare i chili in più e acquistare buon tono muscolare. Infilando i guantoni si prende a pugni anche lo stress, si prova a superare paure e insicurezza», spiega Raffaele Riboni, insegnante di boxe. Accanto ai classici, ecco qualche suggerimento.

**Boxe Motion.** Se non ti va di confrontarti con un avversario ma vuoi scaricare le tensioni al sacco prova l'evoluzione danzata della Fit boxe. Ti alleni in modo nuovo e in musica. È proprio il ritmo che detta i tempi: lento-veloce-lento. In questo modo la frequenza cardiaca sale e scende di continuo, la resistenza aumenta, si consumano calorie e ci si diverte. [www.boxemotion.net](http://www.boxemotion.net)

**Piloxing Knockout.** Questa è la versione più tosta del Piloxing. A boxe, pilates e danza si unisce un quarto elemento: l'allenamento funzionale ad alta intensità. Lo schema del piloxing si arricchisce di salti, tenute, piegamenti. La lezione dura 45 minuti: le calorie consumate arrivano a 1.200. [www.piloxing.com](http://www.piloxing.com)



IL PODIO DEI 200

Tommie Smith (oro) e John Carlos all'Olimpiade '68.

## LA RAGIONE DI UN PUGNO

FA PARTE DELLA STORIA DELLO SPORT IL GESTO DI TOMMIE SMITH E JOHN CARLOS AI GIOCHI DI CITTÀ DEL MESSICO NEL 1968. MA IERVOLINO SCAVA NELLA VITA DEI DUE ATLETI PER RACCONTARE COME SONO ARRIVATI SU QUEL PODIO

«Sono rimasto vivo fino al traguardo. Sono rimasto vivo per salire su questo podio, perché solo così un negro può dire la sua. Se corre veloce, può dire la sua. E ora tengo in alto il pugno, tengo in alto il mio orgoglio, finché resisto». Queste parole sono al tempo stesso una dichiarazione di intenti e l'ammissione di una verità che vale un po' ancora oggi, sia dentro che fuori dallo sport: una persona di colore viene veramente accettata o la sua pelle non considerata solo se fa i soldi o diventa un campione. Ma queste parole avrebbero anche potuto essere poste in calce al loro testamento. Tommie Smith e John Carlos, infatti, pensavano sul serio che qualcuno gli avrebbe sparato dagli spalti dopo la premiazione della finale dei 200 metri delle Olimpiadi di Città del Messico '68 in cui avevano gridato al mondo la loro rabbia contro il razzismo col silenzio di un gesto inequivocabile come

alzare il pugno chiuso tenendo il capo chino. Iervolino parte da quell'immagine, fotogramma diventato storia dello sport, icona della protesta civile, spulcia gli archivi universitari e, scavando nelle vite dei due velocisti a stelle e strisce, riesce ad "aumentare"

lo spessore di quella postura statuaria. Il campus del *San José State College* è determinante nel farli diventare veloci e coscienti. Smith, nato nel giorno dello sbarco in Normandia dei soldati americani (bianchi e neri solo nella morte militare sono sempre stati uguali...), non riesce a capacitarsi della ragione per la quale quando lo vedono con i libri sotto il braccio, le persone scuotano la testa come se da lui ci si aspetti che corra e basta. Un altro ruolo decisivo lo riveste la pesante eredità, storica, sociale e genetica: l'uno è cresciuto tra i campi di cotone sudisti, Carlos è figlio di un calzolaio caraibico di Harlem.



**35 SECONDI ANCORA**  
Lorenzo Iervolino  
66THAND2ND  
289 PAG. - € 21

GIUDIZIO

