

L'intervista

Gianluca Innocenzi LE NUOVE PALESTRE SONO ALL'APERTO

Il fitness outdoor è la grande tendenza del momento, perché dopo quarantene e distanziamenti c'è tanta voglia di aria, sole, nuove amicizie. Ce ne parla il creatore dei wellness park più belli del mondo

di **Alessandra Sessa e Nicolò Famiglietti**



Nelle foto alcuni wellness park realizzati dal team di Gianluca Innocenzi in giro per il mondo. L'elemento iconico è l'albero My Tree, unione ideale di funzionalità e bellezza. Un'installazione che permette di allenare equilibrio, forza e agilità.



BARCELONA



MIAMI



RIMINI



ROMA



SINGAPORE



L'identikit

UN VISIONARIO

Gianluca Innocenzi, trentino, è il fondatore di MyEquilibria, azienda leader nel settore dell'outdoor fitness. Insieme al designer e futurologo Vito Di Bari ha lanciato un innovativo concept di arte funzionale, con attrezzi di design per l'attività outdoor che valorizzano parchi pubblici e giardini.



MILANO



HONG KONG

Dimentica i vecchi "percorsi vita" con attrezzi basici e poco attraenti. L'outdoor fitness si sta evolvendo e, oltre a fare bene al corpo, diventa un piacere anche per gli occhi. Postazioni di design e attrezzi-installazione, infatti, uniscono funzionalità e arte, trasformandosi in arredo urbano: facili da usare e belli da vedere. Ma non solo. Il nuovo concetto di wellness park offre opportunità di movimento a tutti, con strutture studiate e adattate alle esigenze di donne, uomini, bambini, anziani e persone in carrozzina. Ciascuno con la propria isola specifica. A introdurre questa filosofia, innovativa e inclusiva, è stato Gianluca Innocenzi, che con la sua outdoor fitness company MyEquilibria sta ridisegnando gli spazi di tutto il mondo per gli allenamenti all'aperto. Italia compresa, naturalmente: a Rimini sono state appena inaugurate le prime aree di un wellness park unico che in 7 km racchiuderà isole tematiche sul lungomare per tutti gli sport e le attività.

Da dove nasce l'idea dei wellness park?

Da una passione per l'outdoor fitness, scoperta una decina di anni fa negli Stati Uniti: Oltreoceano già allora l'allenamento all'aria aperta era un super trend. A Miami eseguivo i miei workout in parchi meravigliosi fronte mare, ma

su strutture di ferro. E un giorno mi chiesi: perché non avere attrezzi belli da vedere che valorizzino anche la location? Insieme a un amico creai una squadra composta da designer ed esperti di fitness. Nacque così il concept di arte funzionale MyEquilibria.

Qual è il valore aggiunto del workout all'aria aperta?

Nelle metropoli si passa il 90% del proprio tempo in spazi chiusi, quindi il contatto con la natura è un bisogno,

oltre che un diritto. Un'esigenza che è divenuta ancora più sentita con la pandemia. Le città più importanti del mondo, in questo momento, stanno ripensando gli spazi pubblici in un'ottica di benessere, per consentire alle persone di socializzare e di fare tante attività outdoor, tra cui anche lo sport. Per me vederle felici di allenarsi all'aria aperta in spazi valorizzati è la più grande gratificazione! Addirittura, a Miami la comunità di persone che si allenano si è sentita in dovere di restituire →

NICOLÒ
FAMIGLIETTI
AL PARCO
DI RIMINI

IL WORKOUT DI "PROVA"

Il nostro personal trainer ha realizzato per te un mini-allenamento itinerante, alla scoperta delle varie aree del wellness park. Se inquadri il QR code nella pagina accanto, in basso a destra, puoi vedere il video, con alcuni esercizi in più



→ qualcosa alla città organizzando ogni mese attività di solidarietà proprio attorno alle nostre installazioni.

Che caratteristiche devono avere gli attrezzi outdoor?

Devono essere strutturati in modo tale da consentire a tutti, non solo agli atleti, di fare attività fisica. In Italia sono 6 milioni le persone che fanno sport negli spazi pubblici, e principalmente corrono e camminano. Per completare il loro allenamento avrebbero bisogno di trovare dei supporti semplici e specifici, per esempio per fare gli addominali o lo stretching della parte alta e bassa del corpo. Mentre invece si devono accontentare di panchine e staccionate. Noi proponiamo attrezzi funzionali, totalmente plastic free, in acciaio inox resistente alla salsedine e in cemento arricchito da fibra di carbonio e personalizzato con marmi di recupero.

E per gli sportivi con disabilità?



ALLUNGAMENTI DEL BUSTO

Seduta sopra il sasso, con le gambe distese, solleva in alto le braccia e poi allungati cercando di toccare con le dita delle mani la punta dei piedi. Torna alla posizione di partenza e ripeti per 15 volte.

Poi recupera per 20 secondi ed esegui una nuova serie. Effettua 3 serie in tutto.



ALLUNGAMENTI LATERALI

Seduta sopra il sasso con le gambe in posizione a farfalla (ginocchia piegate e piante dei piedi a contatto), solleva il braccio sinistro, cercando di allungare bene i muscoli. Poi abbassalo ed esegui dall'altro lato. Effettua 3 serie da 20 ripetizioni recuperando 20 secondi tra un set e l'altro (respira bene: inspira quando sollevi il braccio, espira quando lo abbassi).

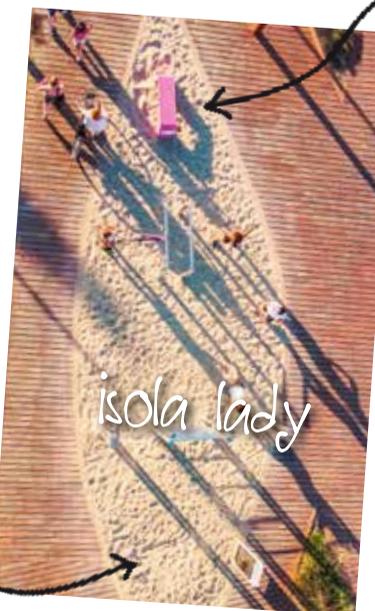


FOTO DI MONICA TABORCHI



TOUCH SHOULDER

Piedi e glutei appoggiati a terra, afferra le maniglie in metallo. Poi distendi le braccia e solleva leggermente il bacino (vedi foto). Ora, mantenendo in equilibrio tutto il corpo, tocca con la mano destra la spalla sinistra, torna alla posizione di partenza ed esegui lo stesso movimento con la mano sinistra. Esegui 2 serie da 10 ripetizioni e recupera 30 secondi tra un set e l'altro.



BULGARIAN SPLIT SQUAT

Busto eretto, mani sui fianchi, la punta del piede sinistro appoggiata sul cubo più alto, la gamba destra a circa 40 cm di distanza dal box. Ora piega le ginocchia e scendi fino a che la gamba destra arrivi a formare un angolo di 90 gradi, poi lentamente torna nella posizione di partenza. Esegui questo esercizio per 15 volte prima con la gamba destra, poi con la gamba sinistra, con un recupero di 30 secondi tra una serie e l'altra.



KNEE UP ALTERNATO

Sali sul cubo più piccolo con la gamba destra e quando raggiunge la massima estensione solleva bene il ginocchio sinistro. Torna a terra e ripeti alternando le gambe. Fai 3 serie da 90 secondi e recupera 30 secondi tra un set e l'altro.



SLANCI ALTERNATI

Posizionati in quadrupedia sulla panca ed esegui degli slanci alternati mantenendo le ginocchia piegate a 90 gradi. Piedi a martello, contraì bene i glutei. Esegui 2 serie da 30 ripetizioni e recupera 20 secondi tra un set e l'altro.

PER SEGUIRE
IL VIDEO DEGLI
ESERCIZI
INQUADRA
IL QR CODE
QUI DI FIANCO



Il wellness park di Rimini è la palestra a cielo aperto più grande del Mediterraneo.

→ Con il nostro team di ricerca scientifica stiamo realizzando delle aree innovative per la preparazione ai vari sport che siano inclusive e adatte a ogni target. Abbiamo pensato a un'area accessibile a persone disabili, che possano trovare gli spazi adatti. Qualche esempio? Ci sono le barre di trazione abbassate (da 160 a 180 cm di altezza a differenza di quelle classiche alte 220 cm) per consentire a chi è in carrozzina di arrivarci. Anche le parallele sono allargate per potervi accedere in sedia a rotelle. O, ancora, le postazioni con i ganci dove le persone possono portare i propri elastici e fare tutti gli esercizi per le braccia e le spalle.

Che ruolo ha la tecnologia nella fruizione dei wellness park?

È fondamentale, perché i parchi pubblici non sono una palestra dove trovi il personal trainer che ti segue. Abbiamo dunque installato dei totem con video che raccontano la filosofia del progetto, danno informazioni sui benefici e spiegano quali esercizi fare in quella



installazione e come usarla. Si possono anche scaricare gratuitamente due App con più di mille tutorial divisi per target e grado di difficoltà.

Che caratteristiche ha il parco di Rimini?

È un progetto in via di realizzazione con 7 km di parco che parte dal centro e arriva fino a Miramare. Ci sono i deck in teak, spazi con aiuole fiorite, panche per la socializzazione, e isole tematiche per il fitness. Tra le aree inaugurate a giugno (siamo al 50% della realizzazione) c'è l'installazione ad Albero per il Calisthenics, l'isola Lady fitness, con attrezzi adattati alle esigenze femminili come barre di trazione più basse e più sottili e panche rosa per il gag. C'è l'isola olistica con sassi giganti e

Nuovi trend

specchi per fare yoga, pilates, meditazione. C'è l'area per la preparazione atletica agli sport: dal padel al tennis, fino al running. Dopo l'estate ci sarà anche la Silver Age, un'isola dedicata agli over 65, dove le persone possono socializzare e fare piccoli movimenti: con panche dotate di maniglie, piatti rotanti e palline di alluminio massaggianti, che consentono di fare esercizi per gambe, braccia e bacino. È inoltre allo studio una futura area per il baby fitness, che asseconderà l'allenamento istintivo e permetterà di fare circuiti con attrezzi a misura di bambino.

Quante altre installazioni avete realizzato nel mondo?

Circa 140 e sono in continuo aumento. Il primo wellness park è stato quello di Miami, dove tutto è cominciato con il My Tree, l'albero del fitness sulla spiaggia. E poi se ne trovano a Barcellona, Berlino, Atene, Hong Kong, Singapore, Nuova Zelanda. Nell'area del Golfo c'è un grande progetto in Kuwait, che prevederà dieci isole per il fitness. In Italia ci sono installazioni a Roma, Milano, Prato, Treviso, Segrate, e a breve anche in montagna, ma per scaramanzia non posso ancora rivelare dove. ●

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**PER IL VIDEO
SUL WELLNESS
PARK DI RIMINI
INQUADRA IL
QR CODE
QUI DI FIANCO**

APPUNTAMENTI E ALTRE METE PER CHI AMA L'OUTDOOR

• In Alta Badia (Bz), in località Piz La Ila, accedi al mondo active del parco Movimènt (moviment.it) con circuiti per tutta la

famiglia dotati di attrezzi fitness, percorsi di equilibrio, resistenza e abilità in legno e pietra, e pareti di arrampicata con vista sulle Dolomiti.

• In Liguria, sulle colline sopra Genova, ecco l'Altum Park

(parcosportgenova.it), un centro polisportivo outdoor per ragazzi allestito in tre ettari di bosco, dove cimentarsi col tree climbing, il tiro con l'arco, l'allenamento funzionale e le ciclabili attorno al Monte Fasce.

• Sull'ampio arenile di Bibione (VE) l'allenamento outdoor diventa un appuntamento d'incontro dal 16 al 18 settembre con le masterclass del Bibione Beach Fitness (beachfitness.it).