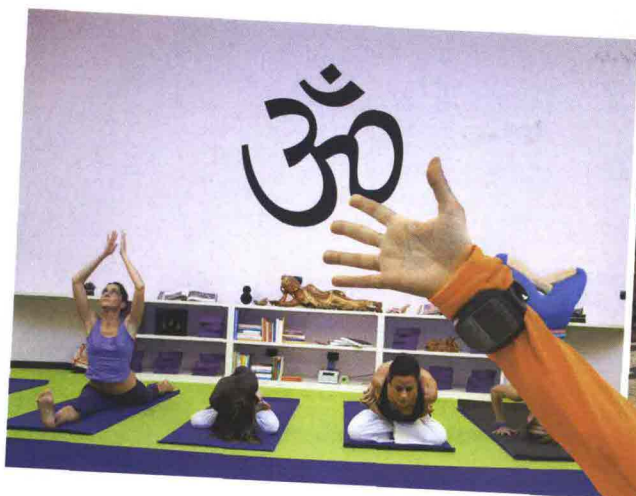


Idee giuste Beauty



Muoversi per una buona causa

di Ilaria Bellantoni

Forse questa è l'occasione per vincere la pigrizia. Correre, pedalare, per aiutare gli altri e, certo, rimanere in forma. Evviva la ginnastica per beneficenza

Fatica zero

Secondo l'Isfort, istituto per la ricerca sui trasporti, nel 2011 gli italiani si sono spostati meno sia a piedi che in bici (-22%). E se invece quest'anno il rialzo del prezzo della benzina ci rimettesse in moto?

Confesso che la prima e unica volta in cui mi sono messa a correre regolarmente è per più di una settimana è stata dopo la gravidanza. E la sola motivazione che avevo era di un certo peso: perdere cioè 20 chili. Ora che non assomiglio più a un lottatore di sumo ho smesso di muovermi, al massimo scio. Solo per il bene mio e delle mie cosce, sia chiaro. Perché sono un essere umano orribile, si sa. Ma non sono mai stata né un campione universitario di frisbee né un appassionato giocatore di ping pong. Ivo Gormley,

29 anni, grafico inglese, è stato entrambe le cose e s'è inventato **Good Gym**, slogan: «Sii buono, stai in forma». Ora ha ottenuto perfino uno sponsor, l'Olympic Park Legacy Company (gestore del nuovo parco olimpico di Londra), perché è riuscito a mettere insieme lavoratori stressati e «allenatori» ultra sessantenni: «Chi si iscrive si impegna a correre da casa sua a quella di un pensionato, gli porta un quotidiano o un regalo da 1 sterlina e, già che c'è, si fa una bella chiacchierata». Lui brucia l'energia (e il grasso) in eccesso, l'anziano «coach» è contento e diventa l'incentivo per continuare a trottare. Insomma, a Londra fitness + assistenza sociale = successo. Altre attività previste dalla Ong di Ivo: distribuire volantini per un ospizio, pulire i giardini del quartiere, portare a fare un giro l'asino di un contadino acciaccato. E in Italia? Noi abbiamo **l'Avon Running Tour**, la storica corsa delle donne. Quest'anno anche mariti, fidanzati, fratelli e nonni possono scommettere sulla propria runner una somma per ogni km che riuscirà a macinare: le «puntate», come le iscrizioni ►

Tutti insieme C'è anche chi fa yoga o chi cammina, con marito e passeggino al seguito, nei centri storici delle città

alla gara, saranno devolute alle Onlus che lottano contro tumore al seno e violenza domestica. Poi ci sono i pittoreschi **Podisti da Marte** che corrono per solidarietà. Si riuniscono una volta al mese davanti alla fontana del Castello Sforzesco di Milano, regalano fiori finti e sorrisi ai passanti, poi sgambettano per il centro, vestiti a tema (a Carnevale in maschera, a Natale da presepe ecc.): e a ogni "missione" si danno da fare per una causa diversa. Bravi. Infine, lo yoga. Anzi, il karma yoga, quello "dell'azione senza azione", il più meditativo, che teorizza il distacco dal mondo materiale per aprirsi agli altri facendo, appunto, del bene. Nel centro **BeYOGA** di Milano è da febbraio che una domenica al mese si fa lezione e si raccolgono fondi per aiutare una famiglia o una persona in difficoltà.

Pedala che è meglio

Filippa Lagerbäck, ciclista convinta della prima ora, è la testimonial di Bimbibici.



Buone cause di maggio

A Bari il 1°, a Milano, Torino, Catania e Lanciano il 6, si fa una passeggiata in centro, la **Walk of Life** (walkoflife.it): per la ricerca sulle malattie genetiche.

L'Avon Running Tour

arriva il 6 a Genova, il 20 a Milano (avonrunning.it): si corre per lottare contro il tumore al seno e la violenza domestica. Qui, il 10, alle 19.30, i **Podisti da Marte** (podistidamarte.it) corrono per il Gabbiano, associazione che si occupa di disabili. Il 13 in 200 città, da Udine a Siracusa parte **Bimbibici** (bimbibici.it): si pedala per educare i bambini alla bici. Lo stesso giorno al centro **BeYOGA** di Milano (info@yogamood.it) la lezione è a offerta e va a una famiglia in difficoltà. Il 26, a Milano, **Energizer Night Run** (nightrun.it), corsa in notturna: il ricavato all'Unicef, che combatte la mortalità infantile.



Corriamo per bene

A Firenze erano 2000 le donne all'**Avon Running Tour**: 10 km per agoniste, 5 per le altre.

Muoversi per bene fa bene al prossimo: quasi quasi ci provo. E se da sola non ci riesco mi posso sempre iscrivere a **Social Workout** (socialworkout.com), il sito in cui puoi condividere sfide di ogni genere: camminare 20 km alla settimana, dimagrire 3 chili in un mese, non mangiare più dolci. Pare che sottoscrivere lo stesso obiettivo (anche con sconosciuti) funzioni e che, negli States, si finisca perfino per flirtare nella vita reale. A proposito. Ho letto da qualche parte che un centinaio di donne americane ha provato "l'orgasmo da palestra", effetto collaterale di addominali (per il 51%), yoga (26%) e cyclette (16%). Lo ha rivelato una ricerca dell'università dell'Indiana e anche questo potrebbe diventare uno stimolo a fare sport: per il bene nostro, però. Altrimenti, se abitate a Bari (il 1° maggio) o Milano, Torino, Catania e Lanciano (il 6) potete sempre farvi una passeggiata in centro con la carrozzina o il marito: con la **Walk of Life** non fate una gran fatica ma del bene sì, perché i 10 euro dell'iscrizione vanno a Telethon per la ricerca sulle malattie genetiche. Una collega che è stata investita da un'auto mentre veniva al lavoro in bici è membro di **Salvaiciclisti**, gruppo nato su Facebook: "Salva un ciclista e salverai te stesso", ripete. Più giusta causa di così: contenta? Proprio ieri sosteneva che pedalare sviluppi addirittura la memoria. Devo ricordarmi di recuperare la mia Graziella gialla vintage. Posso farcela.

SGP