

Filippo Santoro managing director di Urban Sports Club Italia



FAST, KOMBAT O YOGA?

Quando il fitness tiene in forma il fisico, la mente e l'azienda

È ormai opinione condivisa che la promozione dello sport e del fitness per favorire il benessere sul luogo di lavoro sia un fattore sempre più decisivo per il successo di un'attività aziendale. Si pensi solo alla riduzione delle spese mediche e sanitarie e dell'assenteismo, abbattimento diffuso del livello di stress, miglioramento del rendimento sul luogo di lavoro con diminuzione del turnover dei dipendenti, crescita del gioco di squadra e delle relazioni tra colleghi e consolidamento di una vera e propria cultura aziendale. Urban Sports Club, società tecnologica attiva nel fitness che ha sviluppato un'app per accedere a migliaia di centri e attività sportive, ha individuato 5 trend nel settore.

1 Fast fitness

Per tutti coloro che affermano di non avere mai abbastanza tempo, la soluzione è tutta in un acronimo, Ems, che sta per elettrostimolazione muscolare. Si tratta di un allenamento completo del corpo con corrente a impulsi: attraverso l'applicazione di una serie di elettrodi sui muscoli si stimola l'attività metabolica. Tutto questo può avvenire senza allenamenti estenuanti ma con solo 20 minuti di esercizi funzionali specifici.

2 Outdoor fitness

Per tutti coloro che sono rientrati in ufficio e adesso soffrono della sindrome del prigioniero. Per loro la pausa pranzo diventa, in genere, pausa outdoor fitness

e l'arrivo del freddo non fa nessuna paura, anzi, la temperatura diventa davvero quella ideale: per loro la soluzione si chiama Outdoor bootcamp, allenamenti di gruppo all'aperto ispirati agli addestramenti nelle accademie militari.

3 Kombat fitness

Una nuova macrocategoria che include le arti marziali e i corsi di autodifesa moderna. Discipline ideali per i timidi, gli introversi, i neoassunti, i cinquantenni da rimotivare. L'obiettivo, anche qui, come nello yoga fitness, è più la ricerca dell'equilibrio che della forza fisica, la focalizzazione sulle capacità interiori che su quelle prettamente muscolari.

4 Team fitness

Una di quelle attività sportive finalizzate a migliorare la coesione di un gruppo di lavoro, a gratificare un team o, semplicemente, con l'obiettivo di far passare un pomeriggio diverso ai propri dipendenti. Funziona molto la frequentazione in gruppo delle palestre, ma la novità è senza dubbio il padel, una disciplina che sta diventando un vero e proprio fenomeno da nord a sud e che attrae sempre di più anche le aziende.

5 Yoga fitness

Una disciplina che le aziende promuovono sempre di più tra i loro dipendenti, e che l'anno e mezzo di smart working ha ulteriormente contribuito a diffondere. Sul piano fisico lo yoga migliora la postura dell'individuo ed elasticizza la muscolatura, stimola inoltre gli organi interni e aiuta a essere più flessibili. Sul piano mentale orienta alla concentrazione sul "qui e ora" liberando da pensieri negativi e ripetitivi.