

Scolpire addominali e spalle volando tra galassie mai esplorate

La realtà virtuale in palestra: quali i vantaggi e quali i rischi?

NICLA PANCIERA

Si suda e si fa fatica, come in ogni allenamento, ma l'esperienza è tanto coinvolgente da convincere - lo sperano in molti - una generazione di sedentari ad alzarsi dal divano. L'ultima rivoluzione nella comunità degli amanti del fitness è già iniziata.

Gli schermi sui tapis roulant per combattere la noia appartengono al passato. Protagonisti sono ora i dispositivi indossabili, sempre più sofisticati, e le soluzioni immersive di realtà virtuale, di dimensioni sempre più ridotte. Il mercato mondiale dei visori 3D, secondo la società Strategy Analytics, sfiorerà quest'anno i 900 milioni di dollari. E va da sé che anche il mercato delle periferiche sia in espansione.

Contestualizzare l'eserci-

zio e contemporaneamente distogliere l'attenzione dallo sforzo è l'obiettivo di «The trip», nome suggestivo che indica le lezioni di spinning che si tengono a Hong Kong e in altre cinque metropoli del mondo. Il tutto all'interno di uno studio da 4,5 milioni di dollari, dotato di un megaschermo di 270°, sul quale, in sincronia con la musica, scorrono immagini dei luoghi attraversati pedalando: strade di montagna, circondate da magnifiche vette, ma anche città del futuro e galassie lontane.

Ma non è solo l'«high intensive training» a beneficiare di questi super-programmi, assicurano dall'azienda produttrice, la neozelandese Les Mills. Anche lo yoga e attività più «soft» si possono vivere in altre dimensioni. Fissare la parete bianca della palestra sarà un ricordo. Potremo addirittura «trasferire» il corpo in un mondo diverso. La realtà virtuale, infatti, è stata protagonista a «Fibo 2016», la maxi-fiera del fitness di Colonia: vincitore del «Trade Visitor

Award», al motto di «We make you fly» («Ti facciamo volare»), è stato «Icaros», una speciale piattaforma meccanica: si sta in equilibrio, appoggiati su ginocchia e gomiti, indossando un caschetto munito di cuffie, sensori e giroscopio per monitorare i movimenti della testa. Immersi così, si esplora il panorama e ci si muove inclinando il dispositivo, ovvero spostando a destra e sinistra il peso del corpo e oscillando avanti e indietro per prendere quota. Una posizione difficile da mantenere, simile all'esercizio della «plancia» e adatto per scolpire addominali, spalle, glutei e schiena.

«Icaros» è una sorta di simulatore di volo: se i muscoli più sollecitati per il mantenimento della posizione e il controllo dell'esperienza virtuale sono gli addominali e le spalle, a beneficiare dal «gioco» sono anche l'equilibrio e la coordinazione. Padri di «Icaros» sono due designer industriali tedeschi. «Ad aprile sono partite le vendite dell'ultima versione - racconta uno degli inventori, Michael

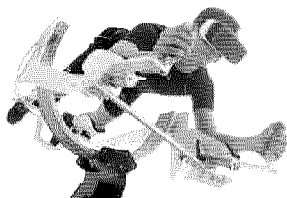
Schmidt -. I primi clienti sono stati proprio i centri fitness. La sensazione visiva è interconnessa con la mobilità del corpo: sembra di volare».

«In effetti la stimolazione coerente dei sensi è la caratteristica che differenzia la virtualità dallo spinning davanti allo schermo: quest'ultimo, spesso, dà origine a malesseri, noti come cybersickness. Sono dovuti, per esempio, al fatto che la bici non si piega in curva - spiega Daniel Mestre dell'Università di Aix-Marseille, dove dirige il laboratorio Virtual Reality Center del Cnrs -. Il rapporto tra realtà virtuale e fitness, comunque, resta dibattuto. Sono in molti a sostenere che correre all'aperto sia comunque meglio, per ragioni sociali e di salute». Se la virtualità è già entrata in palestra - aggiunge - «manca ancora un dispositivo davvero efficiente: il caschetto isola e affatica gli occhi».

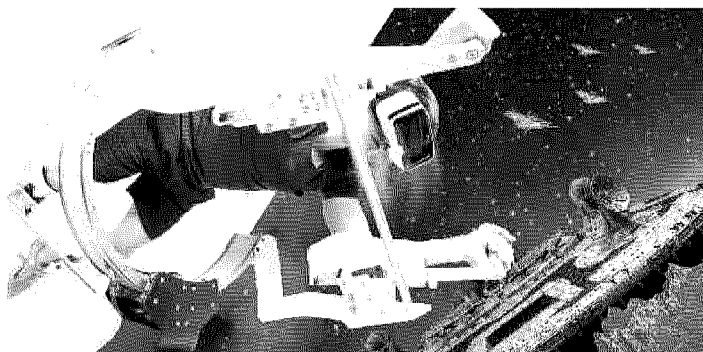
E nel dibattito si aggiunge un'ulteriore elemento: meglio la virtualità o la realtà aumentata? Nell'attesa conviene infilare le scarpette per una gara nella natura.

**Daniel
Mestre
Psicologo**

RUOLO: È PROFESSORE ALL'UNIVERSITÀ DI AIX-MARSEILLE E DIRETTORE DEL LABORATORIO «VIRTUAL REALITY CENTER» DEL CNRS



La piattaforma «Icaros» permette evoluzioni estreme e sollecita tutti i muscoli: assomiglia molto a un simulatore di volo



© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI