

Il personal trainer "Migliora il metabolismo e la motivazione"

Riccardo Marini, coach sportivo, ideatore del progetto Total Training (www.thetotaltraining.com) allena professionisti e amatori, è consulente di Technogym ed uno maggiori sostenitori della pratica mattutina

Come mai ha tanto successo?

«Nata come un'esigenza dovuta al poco tempo a disposizione, si è affermata come

fonte di concreto benessere. Compilare lavoro aerobico e di resistenza alle 5,30 coinvolge i sistemi metabolici e i muscoli in maniera molto specifica ed efficace, si attiva subito il sistema metabolico dei grassi, il dispendio calorico si alza durante l'intera giornata. Le endorfine prodotte migliorano lo stato mentale e motivazionale».

Una prima regola è quella dell'intensità moderata.

«Non bisogna mai esagerare perché i muscoli a quell'ora non sono ancora attivi al 100 per cento - raccomanda Marini -. Per questo sconsiglio di praticare discipline che richiedono forza e potenza come il crossFit. La mattina è ideale per attività di resistenza come corsa, ciclismo, nuoto e per quelle legate allo stretching, alla mobilità articolare quali yoga e pilates in cui vengono stimolati l'allun-



Riccardo Marini alla Marathon des Sables

I consigli di Riccardo Marini

- 1 - Mai esagerare perché i muscoli a quell'ora non sono ancora attivi al 100 per cento
- 2 - No alle discipline che richiedono forza e potenza, puntare sulla resistenza e soprattutto sulla mobilità
- 3 - Dormire almeno sette ore per notte
- 4 - Fare un leggero spuntino, ovvero un biscotto col tè, un po' di frutta secca, un cucchiaino di miele, basta una piccola riserva energetica

gimento muscolare, la respirazione, il rilassamento».

Come si fa con il sonno? Svegliarsi alle 5 è impegnativo...

«E' importante dormire almeno sette ore. Altrimenti

non si recupera bene - conclude il coach di Total Training - e bisogna attenersi a certi accorgimenti alimentari: il digiuno se non ci si sottopone a sedute prolungate e ad alta

intensità, o un leggero spuntino, ovvero un biscotto col tè, un po' di frutta secca, un'oncia di miele, basta una piccola riserva energetica» [L.B.]

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

LE STORIE

Il giapponese di Novara sceglie il riso per il sushi

Gianfranco Quaglia A PAGINA 18



La custode del Gottardo

Maurizio Tropeano A PAGINA 18



SUPPLEMENTO IN REGALO

È la giornata dell'ambiente Dall'America le nuove idee per sfruttare l'energia pulita

OTTO PAGINE ALL'INTERNO DEL GIORNALE



LA STAMPA



QUOTIDIANO FONDATA NEL 1867

DOMENICA 5 GIUGNO 2016 • ANNO 150 N. 155 • 1,50 € IN ITALIA (PREZZI PROMOZIONALI ED ESTERO IN ULTIMA) SPEDIZIONE ABB. POSTALE - D.L. 353/03 (CONV. IN L. 27/02/04) ART. 1 COMMA 1, DCB - TO www.lastampa.it

Seggi aperti dalle 7 alle 23 in 1342 Comuni Si scelgono i sindaci Un test per Renzi Grillo si gioca tutto Padoan: in due anni le banche torneranno alla normalità

LA CORNICE EUROPEA DEL VOTO

MAURIZIO MOLINARI

La scelta dei sindaci che spetta oggi al 13.315.379 elettori di 1342 comuni d'Italia avviene nel quadro di un'Europa segnata da pericolose scosse anti-sistema che proprio alcuni primi cittadini cercano di arginare, ridimensionare ed in ultima istanza battere. Lo strumento sono azioni, decisioni e iniziative che vengono da alcune grandi città dell'Unione europea.

Anzitutto Londra, dove il neo-eletto Sadiq Kahn ha compiuto quattro gesti simbolici nelle settimane seguenti alla vittoria nelle urne. Primo: si è impegnato a non aumentare il costo dei mezzi pubblici per un periodo di 4 anni al fine di andare incontro al disagio di una classe media impoverita. Secondo: ha definito gli attacchi terroristici di Al Qaeda dell'11 settembre 2001 contro New York e Washington come «un'aggressione contro tutti noi a cui è stato giusto rispondere».

CONTINUA A PAGINA 21

Le partite in gioco Fra Salvini e Berlusconi resta dei conti per il comando Ugo Magri A PAGINA 3

Oggi oltre 13 milioni di italiani sono chiamati alle urne. Cinque le sfide più importanti. A Roma è corsa a tre con Raggi in vantaggio su Meloni e Giachetti. A Milano derby tra i manager Sala e Parisi. A Torino Fassino va a caccia del bis. A Bologna il favorito è Merola (Pd). A Napoli De Magistris è in vantaggio. Bottero, Formovo e Schianchi ALLE PAG. 2, 3 E 9

INCHIESTA Viaggio a Plafi Nelle urne c'è la sfida allo Stato

La città calabrese è commissariata da 5 anni «L'Antimafia ci tratta da appetisti, ma non siamo solo 'ndrangheta»

Lombardo e Malaguti ALLE PAGINE 4 E 5

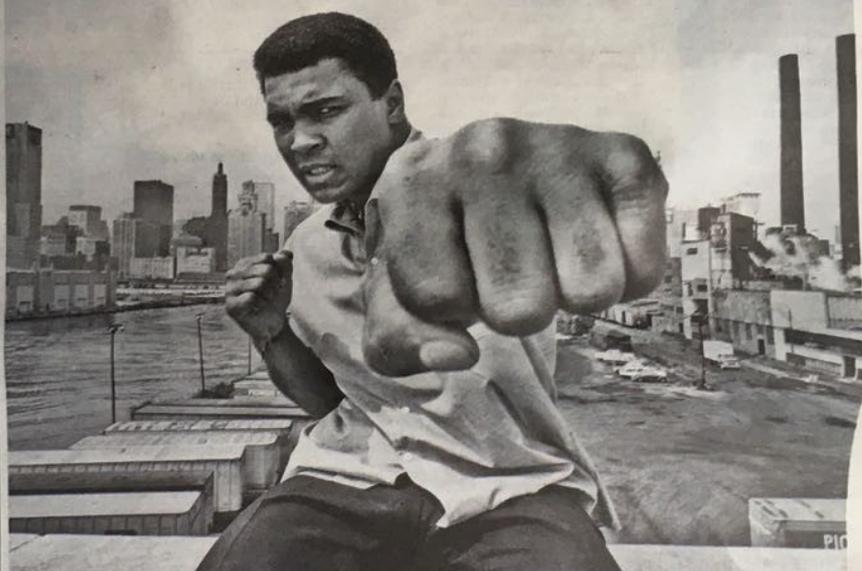
DESCALZI A TRIPOLI "Così l'Eni porta sviluppo in Libia"

Sono stati fatti passi avanti, i nostri impianti sono in sicurezza Ora la priorità del premier Sarraj è garantire stabilità

INTERVISTA DI Alberto Simoni A PAG. 7

RE DEL RING E PALADINO DEI DIRITTI CIVILI: MUHAMMAD ALI AVEVA 74 ANNI. OBAMA: IL MONDO MIGLIORE GRAZIE A LUI

Addio al più grande



Muhammad Ali a Chicago nel 1966: due anni prima si era convertito all'Islam ripudiando il nome di Cassius Clay. Nel 1967 fu privato del titolo mondiale perché si rifiutò di combattere in Vietnam. Era da tempo malato di Parkinson. Boffo, Mastrolilli, Romano e Soria DA PAG. 10 A PAG. 13

Quella notte con Foreman Un pugno per fare la storia

GIAN PAOLO ORMEZZANO

Cassius Marcellus Clay junior - clay in inglese è argilla, roba fragile -, detto anzi dettosi Muhammad Ali dal 26 febbraio 1964 della sua conversione all'Islam, non è stato il più forte atleta del mondo (meglio scegliere fra i podisti, i saltatori, i lanciatori, i nuotatori,

gente di sport individuali misurabili dunque chiari, senza le sfaccettature spesso infide, ambigue del gioco, dell'arbitraggio, del confronto appunto pugilistico contro uno della tua categoria e non invece, grazie al cronometro o al centimetro, contro tutti), ma probabilmente è stato il più grande.

CONTINUA A PAGINA 10

Ideali, vizi e passioni di un eroe imperfetto

GIANNI RIOTTA

Un uomo che a 50 anni la pensa come a 20 ha sprecato 30 anni della sua vita» amava ripetere Muhammad Ali, il campione di pugilato nato Cassius Clay a Louisville in Kentucky, in una famiglia afroamericana con antenati bianchi, che risalgono - secondo il padre del futuro

campione - al senatore Clay, celebre nel XVIII secolo. Nella sua vita Ali cambiò nome, religione per tre volte, prima cristiano, poi aderente alla setta estremista Nazione dell'Islam che considerava i bianchi «diavoli», poi, come il leader radicale Malcolm X si unì all'Islam sunnita ortodosso, ma con alcune pratiche della filosofia Sufi.

CONTINUA A PAGINA 12

LAURETANA L'acqua più leggera d'Europa. Residuo fisso in mg/l: 14. Sodio in mg/l: 1,0. Durezza in °F: 0,55.

Le idee Come affrontare la doppia minaccia di Cina e Corea. BILL EMMOTT. L'Asia dagli Anni 70 è uno dei continenti più tranquilli del mondo, eppure è allo stesso tempo il posto più pericoloso del pianeta. CONTINUA A PAGINA 21

Occidente-Oriente A ognuno la sua guerra. ANTONIO SCURATI. Si potrà magari contestare che si tratti di uno scontro di civiltà, ma una cosa è certamente innegabile. CONTINUA ALLE PAGINE 22 E 23

Mezzi uomini che uccidono le donne. GAVRIEL LEVI. Cerchiamo di pensare qualche altra mezza verità. Un uomo che, oggi, massacrava e uccide una donna è (così giustamente si dice). CONTINUA A PAGINA 21

LAURETANA naturale. www.lauretana.com

il caso
LUCA BERGAMIN



Tim Cook
L'amministratore delegato di Apple all'alba fa ginnastica e corre sul tapis roulant



Howard Schultz
prima di andare nella «sua» Starbucks pedala un'ora in sella alla mountain bike



Jack Dorsey
Il fondatore di Twitter e ad di Square, pratica jogging in strada per almeno 12 chilometri



Jeff Immelt
L'ad di General Electric ogni giorno accende il «motore» con un allenamento cardio

Fare sport al mattino ha effetti mirabolanti. Sulla psiche e sull'organismo. Hal Elrod lo sostiene in un libro, *The miracle Morning* che è tra i best seller di Amazon. Testimonial dell'allenamento alle 5,30 sono i manager più in vista della contemporary economy: all'alba Tim Cook, amministratore delegato di Apple, fa ginnastica e corre sul tapis roulant, il fondatore di Twitter e Ceo di Square, Jack Dorsey, pratica jogging in strada per almeno 12 chilometri per un totale di 8 ore a settimana. Howard Schultz prima di recarsi negli uffici della «sua» Starbucks pedala in sella alla sua mountain bike con la moglie per un'ora abbondante. Jeff Immelt, Ceo di General Electric ogni giorno accende il proprio «motore» con un allenamento cardio. Per avere una conferma di quanto il precoce risveglio sportivo sia di moda tra anche gli italiani comuni, basta recarsi all'alba nel Parco Sempione di Milano, sulla ciclabile del Lungo Tevere a Roma, sul Lungarno a Firenze, così come in riva al Po nel centro di Torino, in via Caracciolo sul Lungomare di Napoli già affollati di runner.

I numeri
Secondo la ricerca «Italiani e sport al mattino» realizzata dall'Osservatorio Doxa-Aidepi, del resto, un italiano su 3 pratica sport al mattino almeno due volte alla settimana, in totale 11 milioni di persone, soprattutto nelle regioni del Nord Est e del Centro. Gli over 50 sarebbero i più fedeli a questa start up del corpo e della mente, e i luoghi all'aperto - anche perché le palestre a quest'ora sono ancora chiuse, ma la tendenza è di anticipare sempre di più l'orario di apertura - sono i più gettonati col 69% di preferenza. Il 10% dei nostri connazionali si allena in casa sul tapis roulant, la cyclette o praticando ginnastica a tempo libero. Che quello dello sport al sorgere del sole sia un trend globale, un fenomeno sociale lo dimostra il proliferarsi di siti, iniziative, manifestazioni e raduni collettivi. In Italia, Runlovers (www.runlo-



Run 5.30 è passata dai 578 partecipanti alla prima edizione italiana di 30 mila del 2015 (in foto Torino)



Il libro
The miracle Morning di Hal Elrod che è tra i best seller di Amazon

Il mattino ha l'oro in bocca soprattutto se ci si allena

Un italiano su tre pratica sport prima di andare al lavoro e si moltiplicano le iniziative, dalla Run 5.30 a Morning Gloryville



Morning Gloryville, il movimento globale inventato a New York da Samantha Moyo e dal terapeuta e bodyworker Nico Thoenmes consiste in party danzanti all'alba

Si ballare
Ci si può svegliare così presto anche per ballare, come dimostra Morning Gloryville, il movimento globale inventato a New York dall'organizzatrice di eventi di origine africana Samantha Moyo e dal terapeuta e bodyworker Nico Thoenmes che consiste in party danzanti (www.morning-gloryville.com), sessioni di zumba, yoga, massaggi shiatsu e ayurvedici. Al primo appuntamento, nel maggio 2013, si sono presentate solo 26 persone, loro non si sono arresi e oggi vendono migliaia di biglietti e hanno esportato il prodotto. «Ballare all'alba, sobri, è un modo per sfidare le convenzioni culturali e i propri ritmi di vita - spiega lei Moyo - È un'iniezione di energia positiva, un carico di divertimento che resta attaccato addosso, arricchendo le giornate», una sorta di «carpe morning», più ludica e meno faticosa. Per fortuna!

11 milioni di italiani praticano sport al mattino almeno due volte alla settimana

vers.it) e Runner's world (www.runnersworld.it) rappresentano piattaforme piene di consigli, suggerimenti utili, da quelli nutrizionali all'abbigliamento. A New York, Vanessa Martin guida un team di coach che ti dà appuntamento negli alberghi di Manhattan per poi portarti a correre nelle strade ancora deserte della Grande Mela o fare fitness nelle

hall (www.sinworkouts.com). Al Mirage di Las Vegas le lezioni di yoga coi delfini iniziano alle sei (www.mirage.com/en/amenities/fitness).

La corsa all'alba La popolarità della corsa prima di recarsi al lavoro è testimoniata dal successo planetario di happening con le scarpette quali Run 5.30 (www.run530.com/it), nata in Gran Bretagna, si disputa sulla distanza di 5,3 chilometri ed è passata dai 578 partecipanti alla prima edizione italiana alle 30 mila presenze del 2015. I prossimi appuntamenti sono il 3 giugno a Modena, il 10 a Bologna, il 17 a Ferrara, il 1 luglio a Venezia: tutti venerdì lavorativi! Il suo concorrente è la Breakfast

69% dei mattinieri preferisce i luoghi all'aperto

Intervista

Riccardo Marini, coach sportivo, ideatore del progetto Total Training (www.thetotaltraining.com) allena professionisti e amatori, è consulente di Technogym ed uno maggiori sostenitori della pratica mattutina. Come mai ha tanto successo? «Nota come un'esigenza dovuta al poco tempo a disposizione, si è affermata come

Il personal trainer "Migliora il metabolismo e la motivazione"

fonte di concreto benessere. Compiere lavoro aerobico e di resistenza alle 5,30 coinvolge i sistemi metabolici e i muscoli in maniera molto specifica ed efficace, si attiva subito il sistema metabolico dei grassi, il dispendio calorico si alza durante l'intera giornata. Le endorfine prodotte migliorano lo stato mentale e motivazionale. Una prima regola è quella dell'intensità moderata.

«Non bisogna mai esagerare perché i muscoli a quell'ora non sono ancora attivi al 100 per cento - raccomanda Marini -. Per questo consiglio di praticare discipline che richiedono forza e potenza come il crossFit. La mattina è ideale per attività di resistenza come corsa, ciclismo, nuoto e per quelle legate allo stretching, alla mobilità articolare quali yoga e pilates in cui vengono stimolati l'allun-



Riccardo Marini alla Marathon des Sables

I consigli di Riccardo Marini

- 1 - Mai esagerare perché i muscoli a quell'ora non sono ancora attivi al 100 per cento
- 2 - No alle discipline che richiedono forza e potenza, puntare sulla resistenza e soprattutto sulla mobilità
- 3 - Dormire almeno sette ore per notte
- 4 - Fare un leggero spuntino, ovvero un biscotto col tè, un po' di frutta secca, un cucchiaino di miele, basta una piccola riserva energetica

gamento muscolare, la respirazione, il rilassamento». Come si fa con il sonno? Svegliarsi alle 5 è impegnativo... «E' importante dormire almeno sette ore. Altrimenti non si recupera bene - conclude il coach di Total Training - e bisogna attenersi a certi accorgimenti alimentari: il digiuno se non ci si sottopone a sedute prolungate e ad alta intensità, o un leggero spuntino, ovvero un biscotto col tè, un po' di frutta secca, un'oncia di miele, basta una piccola riserva energetica» (L.B.)