

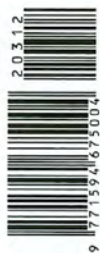


4,50 euro
312
RILE 2012
www.class.it

FITNESS PIÙ FORTI E VELOCI CON LA BOXE



Class



Il primo magazine al servizio dell'uomo *

JACK DORSEY ▶

35 anni, americano, ideatore di Twitter



GIOCARE **D'AZZARDO**
PROGRAMMARE
UN **VIAGGIO**
ORGANIZZARE
UN **BUSINESS**
COMUNICARE
CON IL **MONDO**

SPECIALE
DESIGN
COME FANTASIA
E COLORE
HANNO CAMBIATO
(E MIGLIORATO)
GLI OGGETTI
QUOTIDIANI**

MANUALE PRATICO IN 10 PUNTI
PER OTTENERE TUTTO DA
INTERNET E PER ESSERE SICURI DI

NON CADERE NELLA RETE

NELL'ERA POST COMPUTER

CON LE PIÙ IMPORTANTI
NOVITÀ HI-TECH PER
UNA CONNESSIONE TOTALE



Resort ◀
Le spa rigeneranti
nel mondo

Collezionismo ◀
Le auto d'epoca
più quotate

Psicologia ◀
Gli uomini forti
possono piangere?



Tirar pugni mi fa bene

Per restare in forma, per tenere il peso sotto controllo, per iniziare la giornata con la giusta dose di adrenalina. Un imprenditore spiega perché indossa i guantoni tre volte la settimana

di Marco Gregoretti - foto di Riccardo Del Conte

L'ultimo esercizio è il passo perno. «L'avversario arriva contro di te con tutta la spinta possibile, ti sposti lateralmente facendo perno sul piede e rientri con un gancio pieno al volto. Un colpo che potrebbe essere definitivo perché è il risultato di due forze in un solo punto». È così, con la boxe, che si tiene in forma Antonino Ubaldo Caltagirone, 57 anni, presidente della compagnia di charme Aston & Cooper, sele-

zionatore di brand e ora ambasciatore di Perricone MD, il marchio antiaging creato dal medico americano Nicholas V. Perricone a cui si rivolge lo star system hollywoodiano. In effetti, sarà per il pugila-

to, sarà per i prodotti cosmeceutici e nutriceutici che usa, Caltagirone dimostra molti anni in meno. L'imprenditore torinese ha ripreso la passione giovanile per la boxe, quando la praticava sotto la guida del maestro Taverna, mito degli anni 60 e 70 per farne una linea guida di benessere personale. Lunedì, mercoledì e venerdì mattina, dalle 7.45 alle 9, si allena nella palestra che il suo maestro Carlo Barbutto, ex campione del mondo di Thai boxe, ha

Sopra, Antonino Ubaldo Caltagirone in allenamento nella palestra Thaiboxe, di Torino.



UNA PALESTRA DI CAMPIONI

La palestra Thaiboxe di Torino (www.thaiboxetorino.com) è piena di sudore e di promesse. Il titolare, Carlo Barbuto, è stato campione europeo di savate, campione del mondo di Thai boxe, quattro volte campione mondiale di kickboxing. E del suo allievo Antonino Caltagirone dice: «È pronto di riflessi, appassionato e diligente. È vero: ci divertiamo molto».

Un divertimento però basato sulla fatica, tanta fatica. L'allenamento tipo che Barbuto, tre volte alla settimana, impartisce all'imprenditore torinese è intenso e innovativo. Crossfit per la resistenza cardiorespiratoria, per la resistenza muscolare, per la velocità, per l'agilità. «E ancora tanta ginnastica a corpo libero: circuiti, addominali, flessioni», spiega Barbuto. «E poi sacco e Pao a volontà: diretti, ganci, montanti. Spostamenti laterali, schivate, rientri. Passo perno, appunto».

E, da quest'anno, il kettlebell: palla di piombo (dai 4 ai 35 chili) con una maniglia con cui si eseguono trazioni guidate. Il kettlebell è un attrezzo ginnico utilizzato nell'antichità da Greci, Romani, Egizi, Cinesi, Russi che riempivano le giare con terra o con acqua per ricavarne strumenti di allenamento per gli atleti e per i soldati. Ecco perché dicono che nella palestra del maestro Barbuto si combatte davvero.

Sopra, Antonino Caltagirone in allenamento sul ring con l'istruttore Carlo Barbuto. Sotto, in abito professionale ma sempre con grinta.

aperto a Torino in via Pietro Giuria (vedi a fianco).

Perché ha scelto proprio la boxe?

Perché non è violenza, ma scuola di vita, sacrificio. Nelle palestre vere, quelle senza attrezzi troppo sofisticati, dove senti il sudore e la fatica, ma dove impari anche il senso del rispetto per l'avversario, trovi gente incredibile, autentica.

Con il suo maestro applica gli insegnamenti? Insomma, vi picchiate?

Dire che ci picchiamo forse è improprio. Però sì, in effetti, facciamo sparring: guantoni, caschetto, paradenti e sperimentazione con l'avversario, andando a bersaglio, di ciò che si apprende. Ogni lezione facciamo dai quattro ai sei round da tre minuti l'uno. Ma non è pesante, perché ci punzecchiamo, giochiamo, ci prendiamo un po' in giro. Mi fido di lui: ci ho mandato anche mio figlio, un buon atleta alto un metro e 92 centimetri...

Prima dei round fate ginnastica?

Certo, 40 minuti di esercizi a corpo libero. Il pugilato è testa, è cuore: due organi che, forse, alleniamo poco. Ci insegna il rispetto delle regole, dell'altro, aiuta ad apprezzare il valore dell'umiltà, che non è modestia, ma consapevolezza, sensibilità, amore e cura per le cose.

E da un punto di vista psicofisico, quali sono i vantaggi?

L'equilibrio, la capacità di entrare e uscire dalla concentrazione all'istante, i riflessi, l'elasticità. Con la boxe si fanno movimenti inusuali, come le rotazioni che mi evitano di avere, alla mia età, le maniglie dell'amore. Lo scopo finale è molto semplice: stare bene: come vede, a poco meno di 60 anni, ho ancora un fisico asciutto, scattante.

Tutto merito degli insegnamenti del maestro Barbuto?

E della natura... Un consiglio: è molto importante anche avere cura per la propria alimentazione, mangiare le cose giuste per il proprio organismo. Come insegna il mio amico Perricone.

SCUOLA DI VITA
«IL PUGILATO CI INSEGNA IL RISPETTO DELLE REGOLE. È TESTA, È CUORE. DUE ORGANI CHE ALLENIAMO TROPPO POCO»

