

Speciale perdipeso: 240 dritte per tornare subito in forma

Men's Health

IL PIACERE DI ESSERE UOMO - WWW.MENSHEALTH.IT

LUGLIO 2009 EURO 2.90

FISICO DA SPIAGGIA

COME TRASFORMARE IL TUO CORPO IN SOLI 30 GIORNI

DECODIFICA
I MESSAGGI
FEMMINILI

ADDOMINALI
IN RILIEVO P.62

11 NUOVI
TRUCCHI
CONTRO IL
MAL DI SCHIENA

HOT LIST

13 TECNOGADGET DA PORTARE IN VACANZA

APERITIVI: BEVI QUESTI E RESTI SANO

RIDUCI LA PALESTRA, AUMENTA I MUSCOLI

I SEGRETI DEI PLAYBOY DELL'ESTATE 09

MIGLIORA
IL TUO LOOK
ADESSO
P.111

LE VITAMINE
MIGLIORI PER
L'UOMO
P.137

Filippo
Magnini

"Ogni tanto dovresti provare a sfidare te stesso su un terreno diverso dal solito"



Voglia d'oro

LE NUOVE SCELTE DI
FILIPPO MAGNINI :
«NIENTE TV, NIENTE
SESSO». PER **SALIRE**
SUL PODIO PIÙ ALTO
AI MONDIALI DI NUOTO
DI ROMA E NON
RIPETERE L'ERRORE
DELLE OLIMPIADI
DI PECHINO 2008.
QUANDO...

di Beba Minna - Foto di Adolfo Franzò

U

n metro e ottantasette cm di muscoli e capi griffati, sorriso ammiccante da neodivo della moda e della tv, risata sciolta romagnola. Basta uno sguardo per riconoscere tutto questo in Filippo Magnini. Quando si presenta nello studio fotografico dove abbiamo appuntamento, è in tuta, felpa con cappuccio, cappellino a righe, scarpe da rapper. Ma più che un abbigliamento *sport street*, la sua è una divisa post-training da perfetto uomo immagine, modaiolo e finto casual. Fuori vasca è così. In acqua, invece, è efficienza pura, costanza, metodo applicato alla dinamica dei fluidi. Filippo, detto Magno, detto Superpippo, è dal 2004 che vince titoli a *go-go*, compresi due Mondiali nei 100 stile libero, la sua specialità (e disciplina regina di questo sport). Unica macchia, le Olimpiadi di Pechino: non è neanche entrato in finale. E fa autocritica, senza girarci tanto intorno. «Colpa della tivù: la mia esperienza all'*Isola dei Famosi* mi ha distratto e ho sbagliato», spiega ora a *MH*, ricordando la sua esperienza da inviato della trasmissione. Fortuna che il momento del riscatto è vicino: lo attende la speranza di vincere il terzo oro consecutivo ai Mondiali di nuoto di Roma (in programmazione dal 17 luglio al 2 agosto).

La sua grande passione era pattinare (a rotelle). Poi, Filippo Magnini (nato a Pesaro il 2 Febbraio 1982; 187 cm per 77 kg), ha provato con il basket, il tennis e il calcio. «Ma prima di giocare a pallone devi irrobustirti un po'», si raccomanda sua mamma. Come? Ma con il nuoto, ovvio! Be', non è stata una cattiva idea, signora Magnini...

Certi campioni pagano notti sregolate. Tu invece hai fatto i conti con la tv. Sarebbe

stato meglio fosse stata colpa del sesso!

«Ma quale sesso! Da quel punto di vista cerco di non sgarrare mai nei 4-5 giorni prima della gara. Per non deconcentrarmi».

È un consiglio che dai a tutti gli sportivi?

«È molto soggettivo. Devi conoscere a fondo le risposte del tuo corpo e regolarti di conseguenza. Per come sono fatto io, è meglio evitare di far faville. Ma c'è anche un mio collega, non faccio nomi, che invece il giorno prima della gara si sfoga. La sua è quasi una scaramanzia. Certo, dopo mi sfogo anch'io! Se ho perso, lo faccio per consolarmi, se ho vinto, per festeggiare alla grande...».

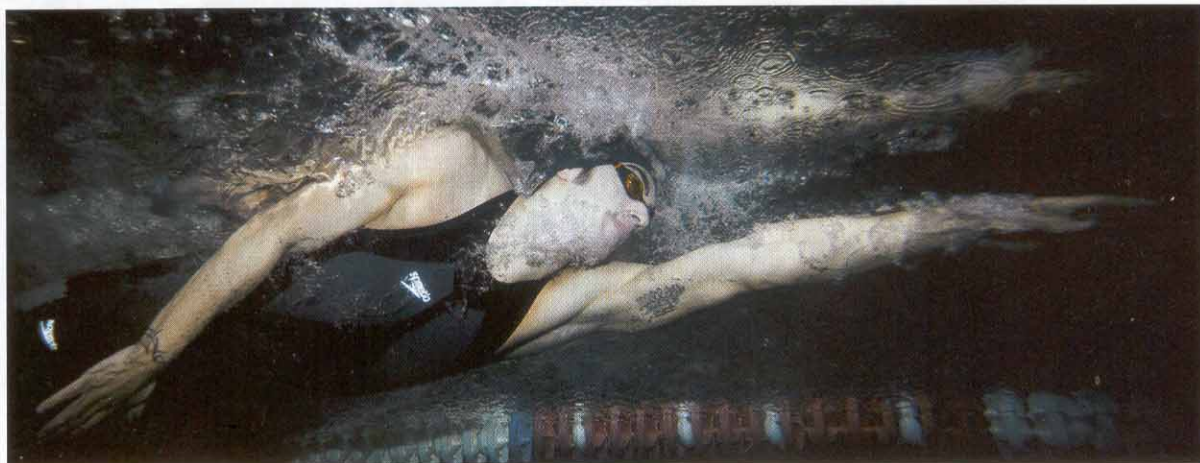
Astinenza, regolarità, serietà... Sono queste le chiavi del successo?

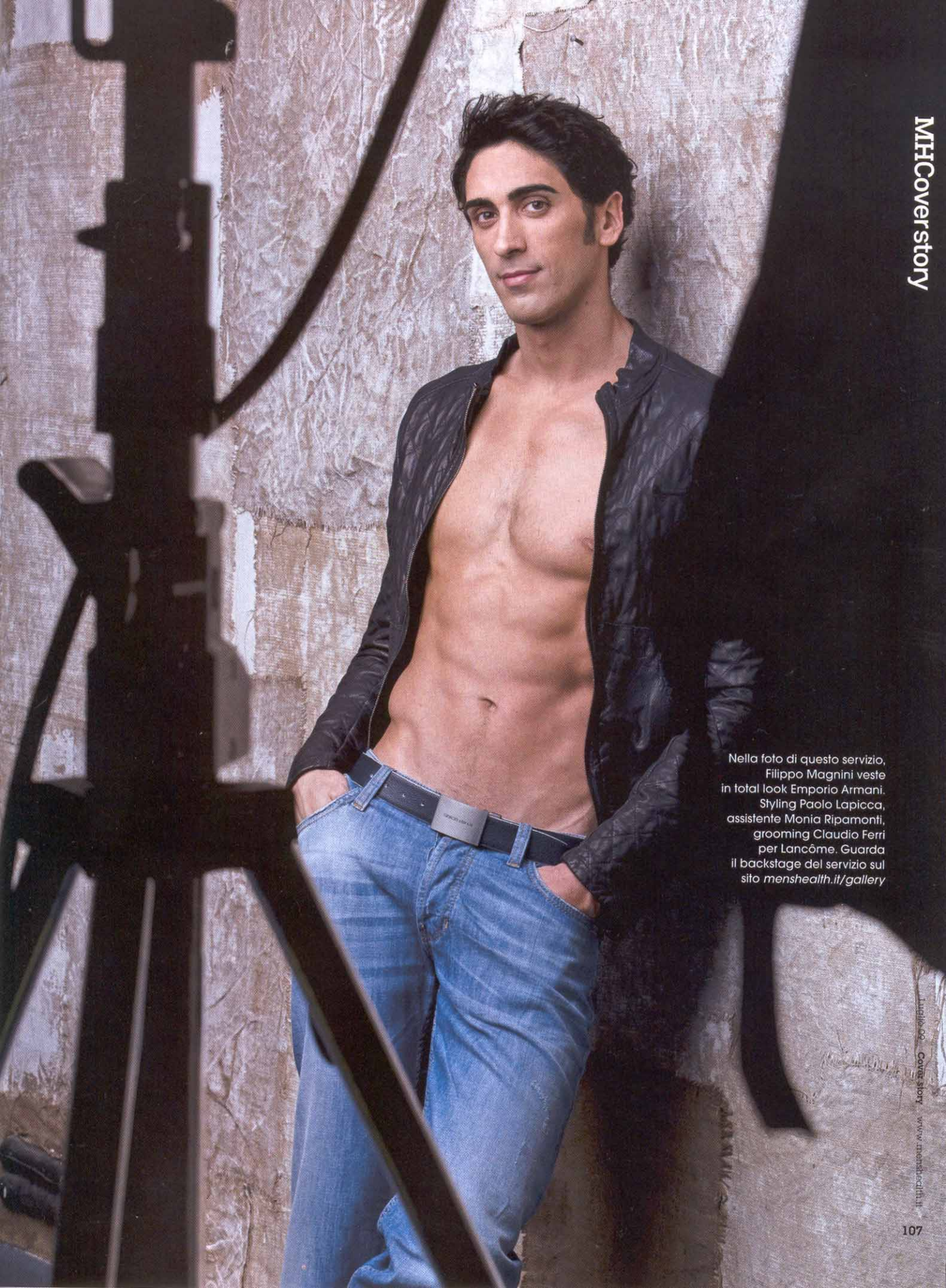
«Servono, ma nella vita devi anche concederti momenti di sregolatezza. Se un'attività - che sia lo sport ma anche la tua carriera - diventa un'ossessione, prima o poi vai fuori di testa. Anche le persone che hai accanto possono aiutarti a capire qual è la dimensione giusta delle cose. Il mio allenatore mi ricorda sempre che lo sport è un gioco, una passione, un divertimento. Non solo una sfida continua».

Tu ormai nuoti da una ventina di anni.

Ti diverti ancora?

«Certo. Però credo che si debbano anche provare cose diverse da ciò che fai di solito. Come delle sfide tutte nuove. Nel mio caso c'è stata l'esperienza in tivù, ma anche le sfilate per Giorgio Armani».





Nella foto di questo servizio,
Filippo Magnini veste
in total look Emporio Armani.
Styling Paolo Lapicca,
assistente Monia Ripamonti,
grooming Claudio Ferri
per Lancôme. Guarda
il backstage del servizio sul
sito menshealth.it/gallery

«LA NOIA È UN NEMICO IN PISCINA. PER BATTERLA, MENTRE NUOTO ASCOLTO MUSICA. O IMPROVISO PICCOLE SFIDE CON I COMPAGNI»

Un po' di noia resta... Come passare le ore di fronte a migliaia di piastrelle azzurre?

«È utile darsi degli obiettivi e ricordarli a se stessi. Se nuoti per scaricare la tensione, pensa a qualcosa di rilassante, ascolta musica con un Mp3 subacqueo, oppure canta mentalmente. Quando andavo a scuola ripassavo le lezioni che avevo ascoltato in classe. Anche allenarmi in compagnia, improvvisando piccole sfide, talvolta mi aiuta. Così come concentrarmi sull'affinamento del gesto tecnico».

Anche se uno sa già nuotare benone?

«Certo. Basta puntare più alla qualità che alla quantità. Per quanto mi riguarda, se prima facevo circa 15 km di nuoto al giorno, adesso ne faccio poco più di 10, ma devono essere perfetti dal primo all'ultimo. Devi concentrarti per non sbagliare una bracciata. Quindi meno serie, ma più intense, in modo da memorizzare l'andatura e i gesti. Consiglio un allenamento simile anche ai nuotatori amatoriali».

C'è uno stile che tiene più in forma?

«Conviene alternare diversi stili per

potenziare gambe e braccia in modo equilibrato. Poi, con l'aiuto di un istruttore, puoi stabilire degli obiettivi più specifici. Se sei in grado di fare 1.000 metri in 20 minuti, per esempio, prova a coprire la stessa distanza puntando sulla velocità ripetendo 10 serie da 100 metri con pause di 2 minuti tra l'una e l'altra. Anche nuotare lentamente è molto utile per perfezionare la tecnica, superare il senso di fatica e sviluppare la sensibilità all'acqua».

Sensibilità all'acqua?

«In piscina, più della forza muscolare conta la personale capacità di muoversi in acqua, un elemento non naturale per l'uomo. Serve in parte l'istinto, ma l'adattabilità si può allenare. Nuotando tanto e magari piano, come dicevo. Devi imparare a sentire che l'acqua è un punto di appoggio su cui fare leva. Servono concentrazione e muscoli».

Quali muscoli e come svilupparli?

«Io vado in palestra tre volte a settimana, e mi concentro soprattutto sul gran dorsale. Ma un modo più specifico per allenarlo, in acqua, è nuotare legati a un elastico fissato all'altro capo ai blocchi di partenza. Più ti allontani, più aumenta la resistenza, più alleni i muscoli utili».

E quando sei in spiaggia?

«Io non nuoto in mare. Quando vado in spiaggia mi diverto solo con il beach volley. Sai com'è... dopo tanto cloro, chi lo sopporta più il sale sulla pelle?». **MH**

Vola in acqua come Superpippo

ECCO TRE CONSIGLI DEL DUE VOLTE CAMPIONE DEL MONDO DEI 100 STILE LIBERO PER MIGLIORARE LA TUA IDRODINAMICA E AUMENTARE L'EFFICIENZA AEROBICA

RESPIRAZIONE

«Conviene respirare da entrambe le parti», spiega Filippo Magnini. «Quindi si inizia da sinistra, si fanno tre bracciate, si respira a destra e così via. In questo modo il corpo ruota sia a destra sia a sinistra simmetricamente, ed è più facile mantenere un assetto equilibrato rispetto a quando si respira sempre dallo stesso lato».

ANDATURA

«Più cerchi potenza e velocità, meno respirazioni devi fare. Per esempio, sui 50 metri si fanno in media solo 4-5 respirazioni, mentre in serie più lunghe si respira anche ogni due bracciate. L'ossigenazione che deve arrivare ai muscoli dipende dalla durata dello sforzo».

VIRATA

«Per una virata perfetta non si cambia bracciata: non va allungata, né accorciata. Quando sei a circa mezzo metro dal muro devi abbassare la testa, cercando di rannicchiarti su te stesso, e appena i piedi toccano la parete della vasca devi spingere al massimo, ruotando su te stesso in modo da tornare con il volto verso il basso».