

Tennis, golf, calcio: allenarsi con i grandi campioni come trainer

Perfezionare il rovescio nel maniero di Murray. Seguire il training di Nadal nel suo hotel di Maiorca e i protocolli hi-tech dei club della Serie A, a Dubai. Prendersi qualche giorno per ricaricarsi fisicamente, ma con gli assi dello sport.

di Mariangela Rossi

8 febbraio 2024

Una delle attività dell'hotel One Za'abeel, a Dubai, il primo albergo della catena Kerzner a marchio Siro. Improntato su benessere e fitness, offre programmi su misura legati allo sport, in collaborazione con atleti e club agonistici.

Ascolta la versione audio dell'articolo

0

5' di lettura

Difficile immaginarli fuori dal campo nelle vesti di manager, alle prese con business plan, strategie e previsioni di fatturato. Ma se campioni come Rafael Nadal o Andy Murray hanno intrapreso la strada dell'imprenditoria, c'è da giurarci che l'abbiano fatto con il mix di disciplina e resilienza del loro impegno agonistico. Ad aprire la strada è stato proprio Murray, l'ex campione olimpico e degli *US Open*, due volte vincitore di *Wimbledon*, che ha acquistato Cromlix House, maniero vittoriano nella campagna scozzese, vicino a Dunblane, sua città natale, e l'ha trasformato in hotel. Che l'abbia fatto per un investimento, per differenziare l'attività in previsione del futuro, per ritornare nei luoghi cari o «per aiutare la comunità locale, attirando visitatori e creando nuovi posti di lavoro», come ha dichiarato, sono parecchi gli sportivi sedotti dal business dell'hôtellerie.




Un allenamento allo ZEL Mallorca.

Nella sua recente ristrutturazione, Murray ha voluto portare una parte di *Wimbledon*. Nel suo team c'è, oltre alla mamma, Judy Murray, anche un allenatore professionista, Daniel Alexander Reed, ex capitano della British Federation Cup e oggi coach che ha dato lezioni alla principessa Kate. I suoi terreni di gioco hanno i colori ufficiali, verde e viola, e, per il *Times*, si è posizionato tra i “sette hotel britannici con fantastici campi da tennis”. Tra gli assi dello sport tornati in campo come imprenditori nel settore dell'accoglienza, il più recente è Rafael Nadal Parera: con 22 successi, il secondo uomo più vincente nelle prove del *Grande Slam* dietro a Novak Đoković e soprannominato “il Re della terra rossa”. Insieme a Gabriel Escarrer, patron di Meliá Hotels International, in una joint venture al 50 per cento, lo scorso maggio ha fondato ZEL Mallorca – il primo di 20-25 strutture nei prossimi cinque anni – per lanciare un'idea di ospitalità basata sul benessere attivo e ispirata al suo stile di vita, Active MED by Rafa Nadal.

Allenamenti in palestre con attrezzature all'avanguardia, sessioni di corsa, attività a basso impatto che stimolano forza, resistenza e cardio, aiutando a correggere la postura e a ridurre i livelli di stress. Senza dimenticare le altre attività consigliate da Nadal, come escursioni, sport acquatici, immersioni, bike tour, trekking. In attesa della seconda struttura ZEL, prevista nel 2025 a Sayulita, in Messico, ci si chiede se dopo più di un anno lontano dal tennis il campione, già proprietario della Rafa Nadal Academy a Manacor, tornerà in campo. «Sì, non è la fine della mia carriera, non sono nello stato d'animo del ritiro. Anzi, mi auguro che avvenga il più tardi possibile», fa sapere l'ex numero uno al mondo. Anche Siro, marchio di Kerzner International, che debutterà il 1° febbraio con il suo hotel nel complesso One Za'abeel a Dubai, è un concetto di accoglienza in cui la scienza converge con l'innovazione per promuovere la salute, il benessere e il fitness funzionale. Si inizia con una scansione del corpo 3D e si prosegue con protocolli individuali e hi-tech, con una app dedicata, dal monitoraggio della nutrizione alla gamification sino al controllo della vitalità. Di giorno ci si dedica al training nel Fitness Lab, palestra di mille metri quadri, e si recupera nel Recovery Lab, con elettrostimolazione, crioterapia, coddatura, dry needling e un Wellness Pod per arrivare, grazie a stimolazioni audio-visive, a uno stato di meditazione. Anche il riposo in camera contribuisce alla remise en forme: sbarra per lo stretching, sessioni di allenamento virtuale, ingresso della luce naturale con orario impostato per seguire il ritmo circadiano degli ospiti.

Vendi i tuoi orologi agli appassionati

eBay

Raccomandato da  outbrain

Nel team di Siro ci sono consulenti atleti internazionali e partner, come il team di A.C. Milan (i rossoneri sono la prima società calcistica italiana ad aprire un ufficio nella regione MENA, dove hanno oltre 35 milioni di tifosi), il nuotatore olimpico britannico Adam Peaty e la pugile attivista umanitaria anglo-somala Ramla Ali, prima donna musulmana a vincere un titolo inglese e a rappresentare il suo Paese alle *Olimpiadi*.

Consigliati per te

Elezioni europee, primi exit poll alle 18,15



Guerra ultime notizie. Gantz, verso annuncio dimissioni dal governo Netanyahu alle 19. Usa: «Non abbiamo partecipato militarmente al blitz».





La spa del Carlton Hotel di St. Moritz.

«Ho lavorato duramente affinché le donne si sentissero accolte in un mondo come quello della boxe, dominato dagli uomini», racconta Ali. In Svizzera, a St. Moritz, il Carlton Hotel ha messo a punto il progetto *Moving Mountains* con una squadra di esperti, per promuovere l'attività fisica e la riconnessione con la natura. Tra i loro professionisti, Matt Gleed, specialista in fitness funzionale, che ha allenato atleti e squadre di calcio di livello Premiership, ed ex campioni olimpici come Maria Walliser, Erika Reymond-Hess e Didier Cuche. Tra gli allenamenti più active, lo snowkite, la corsa di bob, il bagno nel ghiaccio a Lej da Staz, l'uso esclusivo per una serata delle piste del Corvatsch. In alcuni casi, poi, gli assi internazionali dello sport sono professionisti invitati ad occuparsi di Academy legate alla loro disciplina solo periodicamente.



Il Soneva Fushi.

Ad esempio, nei resort Soneva, fondati da Sonu Shivdasani alle Maldive e in Thailandia, nel programma *Soneva Stars* si prenota dal 23 gennaio 2024 al 19 febbraio con Nicole Nyholm, esperta di yoga e guaritrice Reiki, e dal 14 al 28 febbraio per sessioni con Alan Dolan, fondatore di Breathguru, esperto in tecniche di respirazione consapevole, con clienti come Naomie Harris e altri nomi noti di Hollywood. Anche in Italia vari hotel sono i preferiti dei campioni, sia per allenarsi che per mettere a punto Academy dedicate ad appassionati, che siano triatleti, ciclisti, nuotatori o runner. Al Relais Le Marne, a due passi dalle Langhe e da Alba, di proprietà di Guido Martinetti, ex fondatore di Grom, sono di casa Sam Laidlow, triatleta francese di origini britanniche, diventato il più giovane campione del mondo *Ironman*, e anche Mirko Celestino, ex ciclista professionista vincitore di un titolo europeo, Daniele Pontoni, due volte campione del mondo, olimpico nella

Le ultime di 24+



Università: dall'intelligenza artificiale alla salute, ecco le lauree che fanno trovare lavoro

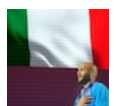
di Francesca Barbieri

Apple Intelligence è una rivoluzione? Tutto quello che c'è da sapere

di Alessandro Longo



L'atletica italiana brilla, tutti i segreti di un successo annunciato



mountain bike, e Lisa Migliorini, “The Fashion Jogger”, che torna spesso a provare i percorsi running da lei creati da proporre agli ospiti.

di Marco Bellinazzo

Consigliati per te

!Vendi su eBay
eBay

AD

Nuovo Kamiq, con
.Ecoincentivi
Škoda

AD

Milano-Trieste
ITA IT

AD

outbrain



La vista dalla piscina al Relais Le Marne.

Al 7Pines Resort a Baja Sardinia si migliorano le proprie abilità e si affina la tecnica con star del football come Gianluca Zambrotta, già vincitore della *Coppa del Mondo* con la Nazionale nel 2006 e giocatore nelle migliori squadre del mondo, come il Milan, la Juventus e il Barcellona, e con il campione di basket Sylvester Gray.



Una vista dall'alto del 7Pines Resort a Baja Sardinia.

Di sport in sport, di isola in isola. Al Verdura Resort del gruppo Rocco Forte, in Sicilia, di cui è recente la notizia che il Public Investment Fund, il fondo sovrano arabo, ne rileverà il 49 per cento, si attendono le nuove

Academy del 2024. Come la Calisthenics di Jury Chechi, le masterclass di tennis, tra cui quella con Joachim Johansson, ex numero 9, e la Fencing con Elisa Di Francisca, due ori e un argento olimpici nel fioretto, che ha detto addio all'agonismo nella scherma, ma non alla voglia di mettersi in gioco.



Una zona relax del Verdura Resort gruppo Rocco Forte, in Sicilia.