

*la scheda***IL PROFESSIONISTA**

Luca Temperini, classe 1970, milanese, direttore tecnico di Thunder, è coach e personality trainer, docente tecnico e formativo nei corsi per allenatori, istruttori e maestri di kickboxing, thaiboxing e K1 style

Thunder Milano, via Mestre 19/C, tel. 02.36560130, www.thundergym.it pag Fb: Thunder Milano.

**THUNDER**

Nella foto al centro, l'immagine di una parte della grande struttura di 1.600 metri quadrati; sopra, il personality trainer Luca Temperini

VIA MESTRE

L'ALLENAMENTO UNIVERSALE PER FAR FELICI MENTE E CORPO

LUCA TEMPERINI SI DEFINISCE **PERSONALITY TRAINER**: "NON SI DEVONO FARE DELLE PERFORMANCE MA SEMPLICEMENTE SENTIRSI MEGLIO". DAI RAGAZZI AI CALCIATORI PROFESSIONISTI

di **MARINA GROSSI**

Qui da noi si interpreta ogni disciplina in chiave di benessere, perché le persone che si avvicinano a una attività fisica non devono fare delle performance, ma semplicemente sentirsi meglio, magari sistemando qualcosa...". Luca Temperini, dopo un'attività agonistica coronata di successi come campione italiano di thaiboxe, kickboxing, savate, e vice campione europeo di full contact, da dieci anni è il direttore tecnico di Thunder, una struttura magnifica, gigantesca e luminosa di 1600 mq su due

piani divisi in tante sale e ambienti: "Viene gente di ogni età, dal ragazzino che inizia con le discipline formative delle arti marziali o del kickboxing, al top tra i calciatori, fino al settantenne con cui si ottengono miracoli dopo un percorso rieducativo - racconta -. L'ambizione del nostro metodo è di preparare mente e corpo ad una nuova visione del concetto di allenamento per produrre benessere indistintamente dallo stile di vita di chi ne beneficia". Thunder è un luogo che sarebbe riduttivo definire palestra: tempio di arti marziali, sport da ring e allenamento funzionale, offre corsi collettivi e one-to-one in diverse discipli-

ne, il calisthenics e le attività in sospensione del superfunctional e dell'antigravity yoga; i percorsi al femminile della ginnastica dolce e della nuova disciplina balance, ovvero l'allenamento composto da esercizi ispirati a tai chi, yoga e Pilates; fino alle espressioni artistiche danzate di dance hall e twerk: con una squadra di maestri che conta una trentina di istruttori ognuno con un curriculum lungo così. Luca, che ha appena terminato una lezione individuale in una sala arredata anche con una speciale panca, bilancieri ad acqua, pedane e tapis roulant basculanti, conclude: "Per noi che veniamo dal professionismo è stato inevitabile dedicarci alla prevenzione e al post intervento: la soddisfazione più grande non è solo migliorare le prestazioni di un atleta ma risolvere un problema posturale o seguire una persona nella rieducazione. È l'attività fisica affrontata in un certo modo che fa la differenza". ◆