

METODO MILAN

Il segreto di Beckham: «Ho scoperto il Pilates»

LUCA PISAPIA

LONDRA David Beckham ha finalmente rivelato il segreto della sua eterna giovinezza: il Pilates. «Faccio un'ora di Pilates al giorno e non mi sono mai sentito così bene». Sistema di allenamento basato sul controllo dei muscoli e sulla respirazione, il Pilates è praticato da più di dieci milioni di persone nel mondo, tra cui gli All Blacks neozelandesi, ed è di casa a Milanello. «Lo staff medico al Milan è fantastico, sono stati loro a farmelo conoscere ed a riportarmi al massimo della forma». La sua massa grassa è scesa dal 13,7 all'8,5 per cento e, dopo oltre tre anni, Beckham ha giocato una partita intera in nazionale (il 6-0 ad Andorra l'11 giugno) e a 34 anni si candida ad essere protagonista al prossimo mondiale con la maglia dei tre leoni.

Obiettivo «Questo potrebbe anche far sorridere i tifosi inglesi — racconta un amico al *Sun* —, visto che il Pilates è considerato una ginnastica femminile, ma a lui non importa, gli interessa solo andare in Sud Africa». David è così entusiasta del metodo che ha già prenotato classi di Pilates giornaliere per sé e per la moglie per il mese prossimo quando i due torneranno a Los Angeles.

Programmi Al di là delle lezioni di Pilates, un programma di lavoro impegnativo attende Beckham negli Stati Uniti: il centrocampista potrà tornare ufficialmente a giocare per il Galaxy a partire dal 15 luglio e il 16 potrebbe subito scendere in campo al Giants Stadium contro i New York Red Bulls. Pochi giorni più tardi incontrerà la sua ex e probabilmente futura squadra, cioè il Milan, a Los Angeles. L'amichevole è fissata per il 19 luglio e i biglietti sono venduti da tempo.