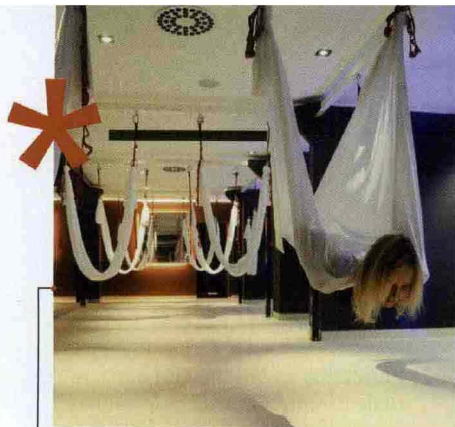


COPERTINA **Classifiche**

**LE MIGLIORI PALESTRE**

- 1) **Down Town Palestre**, p.za Cavour 4, Milano
- 2) **Virgin Active Club Classic**, corso Como 15, Milano
- 3) **Get Fit Club**, via Cenisio 10, Milano
- 4) **Fitness First**, via Aurelia 740, Roma
- 5) **V.Fit**, via Francesco De Mura 15, Napoli
- 6) **True Pilates Italia**, via della Vetrina 26, Roma
- 7) **Fonbliù**, piazzale di Porta Romana 10/2, Firenze
- 8) **Club Tonic**, via Marconi 45, Bologna
- 9) **Gold's Gym**, via Amendola 124/B, Bari
- 10) **Body Star Palestre**, viale Piemonte 66, Palermo

**LE MIGLIORI DISCIPLINE**

- 1) **Stott Pilates**, il pilates attualizzato da conoscenze biomeccaniche
- 2) **Nia**, mix di movimento, arti marziali e danza
- 3) **Power Yoga**, forma dinamica e semplificata dell'Ashtanga
- 4) **Capoeira**, lotta brasiliana
- 5) **Tai chi**, arte marziale cinese
- 6) **Fitrugby Conditioning**, nuovo corso ispirato al rugby
- 7) **Integrated New Stretch**, power stretch classica, con innovativi elementi della posturologia
- 8) **Bioginnastica**, metodologia di lavoro che integra e rielabora tecniche occidentali e orientali
- 9) **Girotonica**, disciplina psicofisica che sviluppa flessibilità, forza, dinamismo e concentrazione
- 10) **Spinning**, attività aerobica/anaerobica su bicicletta fissa

**FITNESS**

# LA RIVINCITA DEL MOVIMENTO LENTO

**B**asta con musica a tutto volume e saltelli al cardiopalma. Le discipline più ricercate del momento puntano sulla calma, la meditazione e il relax. Il movimento lento, insomma.

Ma non si tratta solo di un voler strizzare l'occhio, come da parecchio tempo avviene nel mondo della fitness, alle arti marziali. Quanto, piuttosto, di una svolta verso un lavoro più accurato sul corpo: il pilates, per esempio, si basa sull'uso della mente per controllare i muscoli e ottenere risultati mirati. Certo, non mancano, nel carnet dei club, anche l'energetico spinning e la spettacolare capoeira, amata dai più giovani. Ma la tendenza più forte è tutta verso l'allungamento muscolare, il lavoro

isometrico e il controllo della forza. Non a caso si assiste al ritorno dello stretching in diverse versioni. Una tipologia di attività che può essere praticata ovunque, anche in casa, come ausilio all'home fitness. Sono sempre più frequenti gli estimatori dell'attività fisica tra le mura domestiche. Merito di macchinari innovativi, come le cyclette orizzontali che non sottopongono a eccessivi sforzi la schiena, o i kettlebell, piccoli attrezzi per un allenamento fai-da-te completo ed efficiente. *(Simona Pugliesi)*

**I MIGLIORI ATTREZZI**

- 1) **Cross Over di Technogym**, il Lateral Total Body permette l'allenamento di tutti i muscoli
- 2) **Xbase di Angelo Caroli**, strumento a elastici per sviluppare flessibilità e coordinazione
- 3) **Fitshake**, pedana oscillante che migliora il metabolismo basale e riduce i problemi articolari
- 4) **Kettlebell**, pesi sferici con comoda impugnatura, per creare molti esercizi balistici e di griglia
- 5) **Cyclette Relaxette di Carnielli Fitness**, cyclette orizzontale per pedalare senza caricare la schiena
- 6) **Wii Fit Plus**, il software Nintendo per un allenamento personalizzato di corpo e mente
- 7) **PF 400 C Tapis Roulant di Pro-Form**, per la corsa con programmi personalizzati
- 8) **Horizontal Bike Panatta Sport Pininfarina**, l'attrezzo per l'allenamento di persone con problemi di schiena
- 9) **Manubri DKN Technology**, regolabili, con 15 set di pesi
- 10) **Game2Move**, il sistema di allenamento wireless con pedane in Mdpe (Medium Density Plastic)

