

di Barbara Rachetti

**FITNESS**  
COME FUNZIONA

## LE NOVITÀ PER RIENTRARE ALLA GRANDE

### 1 La bici anti-smog

► **Cos'è** Una bicicletta con il telaio in alluminio che si piega a metà e si può trasportare in una borsa. Per dribblare gli ingorghi di città (Piuma, di Italwin, 380 euro).

► **Come funziona** Si svita la ghiera centrale, si abbassano la sella e il manubrio e la bici si ripiega su se stessa, fino a occupare uno spazio di 56 centimetri per 60. Pesa appena 7,5 chili, quasi la metà delle altre pieghevoli. Anche le ruote sono la metà di quelle dei modelli "normali".

► **Cosa dice l'esperto** «Con ruote così piccole, la pedalata è meno faticosa ma più veloce: si fa uno sforzo più aerobico che muscolare. L'ideale per brevi sedute brucia-grassi» dice Mariano Pettavino, istruttore di bici.



### 2 Il completo anti-spreco

► **Cos'è** Un top e un paio di pantaloni per il running in poliestere riciclato (Adidas by Stella McCartney, 65 euro il top e 70 euro il 3/4 tight).

► **Come funziona** I capi fanno parte del programma Adidas Better Place, che utilizza materiali provenienti da fonti sostenibili. Il poliestere si ottiene dalle bottiglie di plastica: aderisce come una seconda pelle garantendo una traspirabilità del 100 per 100.

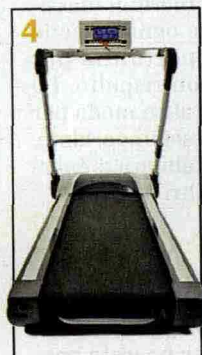
► **Cosa dice l'esperto** «Per correre ci vogliono tessuti che espellono il sudore, come questo: se la pelle resta asciutta, la sensazione di fatica si riduce del 20 per cento» dice Claudio Aloï, preparatore atletico.



### 3 La scarpa anti-gravità

► **Cos'è** La prima scarpa studiata per rialzare i glutei (Easytone di Reebok, a partire da 80 euro).

► **Come funziona** Un nuovo sistema



di capsule inserite nella suola, messo a punto da un ex ingegnere della Nasa, crea una naturale instabilità ai passi, costringendo i glutei a lavorare il 28 per cento in più.

► **Cosa dice l'esperto** «I glutei sono i muscoli più grandi del corpo, i più difficili da tonificare. Con scarpe così, si ottengono buoni risultati anche solo camminando. Purché tutti i giorni» dice Cinzia Anghinetti, personal trainer.

### 4 Il tappeto anti-spazio

► **Cos'è** Un tapis roulant per l'home fitness che, ripiegato, occupa uno spessore di appena 28 centimetri (DKN, 899 euro).

► **Come funziona** Il manubrio si richiude totalmente verso la pedana e, grazie ai piedini stabilizzatori, il tappeto si può riporre anche in verticale (sta dietro una porta).

► **Cosa dice l'esperto** «Un bell'investimento avere in casa il tapis roulant. Ma per ottenere risultati ci vuole costanza: almeno tre sedute di mezz'ora alla settimana» dice Cinzia Anghinetti, personal trainer.

### 5 Il costume anti-pancia

► **Cos'è** Un costume per l'acquagym che comprime e modella le zone critiche (Body Lift, Arena, 59,90 euro).

► **Come funziona** Speciali pannelli inseriti nel tessuto all'altezza dell'addome agiscono come una guaina, che appiattisce la pancia. Il reggiseno interno dà un sostegno naturale.

► **Cosa dice l'esperto** «Di solito gli interi tecnici schiacciano il seno e fasciano la pancia, mettendola ancor più in risalto. Alcune donne perdono lo stimolo ad allenarsi. Con un accessorio così femminile, invece, andare in piscina può diventare meno "compromettente"» dice Simona Putignano, insegnante di nuoto.

Indirizzi a pag. 103

**INFORMA** 33