

GYM. SI CAMBIA


Niente più aerobica o step tradizionale. Ecco i corsi in palestra e i coach (anche virtuali) che permettono di superare l'inverno. Dagli attrezzi "sospesi" allo stile cheerleading, dalla dance più cardio alle salite indoor. Obiettivo: un corpo nuovo

di VITTORIA FILIPPI GABARDI foto ARTHUR BELEBEAU

È come se l'orologio mentale si fosse fermato ai tempi della scuola. Non si spiega, ma ogni volta è sempre così. Prima, al ritorno dalle vacanze si andava a comprare astuccio e diario, ora, invece, partono i mille buoni propositi per l'anno "nuovo": a settembre si programmano rivoluzioni nella propria vita (o almeno quotidianità). Tutto purché sia positivo e porti energie che si erano un po' perse per strada. E ci si promette: mi iscrivo a un corso di teatro, mi taglio i capelli e, finalmente, farò di tutto per avere un corpo come dico io, perché d'inverno ci si deve mantenere toniche e questa volta non ci sono scuse. Ecco sei nuovissimi "piani di attacco", estrosi ed efficaci, per mettersi subito in riga; sei spunti per soddisfare la voglia di *remise en forme* settembrina che impediranno di perdere la forma fisica. Idee prima di tutto divertenti e a lunga tenuta, per modellare un corpo scultoreo. Questa è la volta buona!

SALTA CHE TI PASSA

Da consigliare alle super pigre, a coloro che in palestra si iscrivono, si fanno vedere cinque volte e poi, regolarmente, mollano: detto anche "saltarello", è il Cardiolates. Ognuno ha il suo tappeto elastico e ci salta sopra, a ritmo di musica, per circa un'ora. In mille modi differenti, a ritmi diversi, utilizzando anche piccoli attrezzi. Gli esercizi di Rebound ("rimbalzo", *ndb*) sono il complemento aerobico a un classico programma di Pilates. Così, da un lato, si tonificano i muscoli e si migliora la postura; dall'altro, si bruciano i depositi adiposi. Il Cardiolates rinforza il cuore, migliora l'allineamento, fa bruciare grassi e calorie. Si salta, scolpendo il corpo e divertendosi. Fidatevi! Perché, in fondo, a nessuno piace smettere di giocare. Info: cardiolates.it

Nuovo fitness 




Corpo design
Per scolpire la
silhouette.
Crème
Modelage di La
Biosthenique
dall'effetto
termico.
Costume
American
Apparel e Roxy
by Quiksilver;
collana Orly
Gender by Jaclyn
Mayer; bracciali
Phillip O'Sullivan
e Ben-Armin.
Fashion editor
Victoria Cerciello.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

086385

www.ecostampa.it

 **Nuovo fitness**

DANCING & FIT

Tra le ultime frontiere del fitness, questa è una delle più seguite in assoluto. Perché in una lezione di Movida si balla e si sciogliono i muscoli, e il corpo diventa tonico e sinuoso. Ma non solo: lo si istruisce a muoversi sensualmente a ritmo di salsa, merengue, bachata, reggaeton, hip hop, mambo e cumbia (un mix energetico di canto e danza, di origine colombiana). In ogni sessione di allenamento (perché di questo si tratta e non di lezioni di ballo fini a se stesse), si costruiscono piccole coreografie alla ricerca della forma fisica perfetta. Movimenti molto semplici, simmetrici e bilaterali, ripetuti nel tempo e abbinati alla musica: si scuote tutto il corpo, dalle spalle ai piedi, ogni lezione sembra una festa, e intanto la silhouette cambia forma. Movida: il dizionario insegna, è una particolare situazione di divertimento, animazione e vita notturna all'interno di una città. Da oggi anche all'interno di una palestra. Info: movidafitness.it

AD ALTA QUOTA

I camminatori, razza sfortunata. Ora non più: non più esploratori solitari, infaticabili maratoneisti. Per gli amanti delle lunghe camminate in montagna, arriva ora Heat Program, che riporta in versione indoor la filosofia delle gite oltre i 2mila metri. Il training è stato ideato dagli italiani Max Grossi e Marika Moretti, che condividono la passione infinita per la montagna, e è realizzabile grazie a un attrezzo esclusivo, *Maxerunner* (prodotto in Italia, è protetto da un brevetto internazionale). È un tapis roulant ecologico, azionato solo ed esclusivamente dalle nostre gambe: nessuna corrente elettrica, solo energia cinetica. A differenza di tutti gli altri tapis roulant si può partire da zero e arrivare fino a 40 gradi di pendenza in modo fluido, e ognuno sceglie il proprio ritmo. Allenamento cardiovascolare per eccellenza, genera un lavoro aerobico di media-alta intensità che attiva diversi sistemi metabolici contemporaneamente. Risultato: in cinquanta minuti si bruciano in media dalle 500 alle 700 calorie. Info: heatprogram.com


PALESTRA PRÊT-À-PORTER

Il TRX pesa un chilo, sta in tutte le borse, in ogni cartella da lavoro. Lo si può agganciare al ramo di un albero, alle porte, a una spalliera in palestra. Ovunque. Non a caso il suo inventore è un ex ufficiale della marina americana che si era posto la domanda: «cosa posso fare per allenarmi dovunque e in qualsiasi momento?». Ecco! TRX è un attrezzo che assomiglia al primo colpo d'occhio a un'altalena, in grado di allenare in sospensione tutto il corpo, sfruttando la combinazione tra peso corporeo e forza di gravità. Lo si può utilizzare per eseguire più di 400 esercizi: a differenza delle macchine, dove si è isolati e si lavora sul singolo muscolo, con questo attrezzo si tonificano contemporaneamente muscoli diversi. Un *total body workout* che migliora forza, stabilità, equilibrio, coordinazione e flessibilità. Da provare in solitaria oppure in corsi di gruppo, a casa come in palestra. Info: trxtraining.com, a Milano da Harbour Club, harbourclub.it

DATTEMI UNA "A"

Negli States, se sei una Cheerleader, sei al top, la più bella delle belle, la regina della scuola. Questo sport è una garanzia per un corpo stratosferico e scattante. Al contrario di quanto si possa pensare osservando gonnelline e pon pon, il cheerleading è un'attività fisica impegnativa che migliora la consapevolezza corporea e la sicurezza in se stesse, sviluppa il senso ritmico, l'equilibrio e la coordinazione, aumentando la resistenza cardiovascolare: combina elementi di *stunt* (così si chiamano le coreografie realizzate con più persone anche in equilibrio) e di stretching, fonde tutte le tecniche acrobatiche e di danza. Il mix perfetto, quindi. Se non basta, forse può ispirare il fatto che, con oltre un milione e mezzo di partecipanti, il cheerleading è, secondo la rivista *Newsweek*, uno degli sport più praticati negli Stati Uniti. Ora, per la prima volta, arriva in palestra, nei club Virgin Active di tutta Italia. Info: virginactive.it

Un coach versione MP3



Voi, che ripetete "non so come si corre", e che trovate ottime scuse per rimanere a poltrire, non avete scampo. Perché *Rock Run and Roll* è un programma di allenamento da scaricare sul proprio MP3, Ipod, o Iphone, da cui la voce di un personal trainer, in cuffia, guida e incoraggia, dice quanto correre, quando accelerare. Un trainer virtuale che vi segue minuto per minuto, alternandosi alla musica giusta, con il ritmo perfetto per i propri passi. Basta schiacciare play. Questa volta: corsa sia! Info: rockrunroll.it