

fitness trend

di Valentina Garavaglia

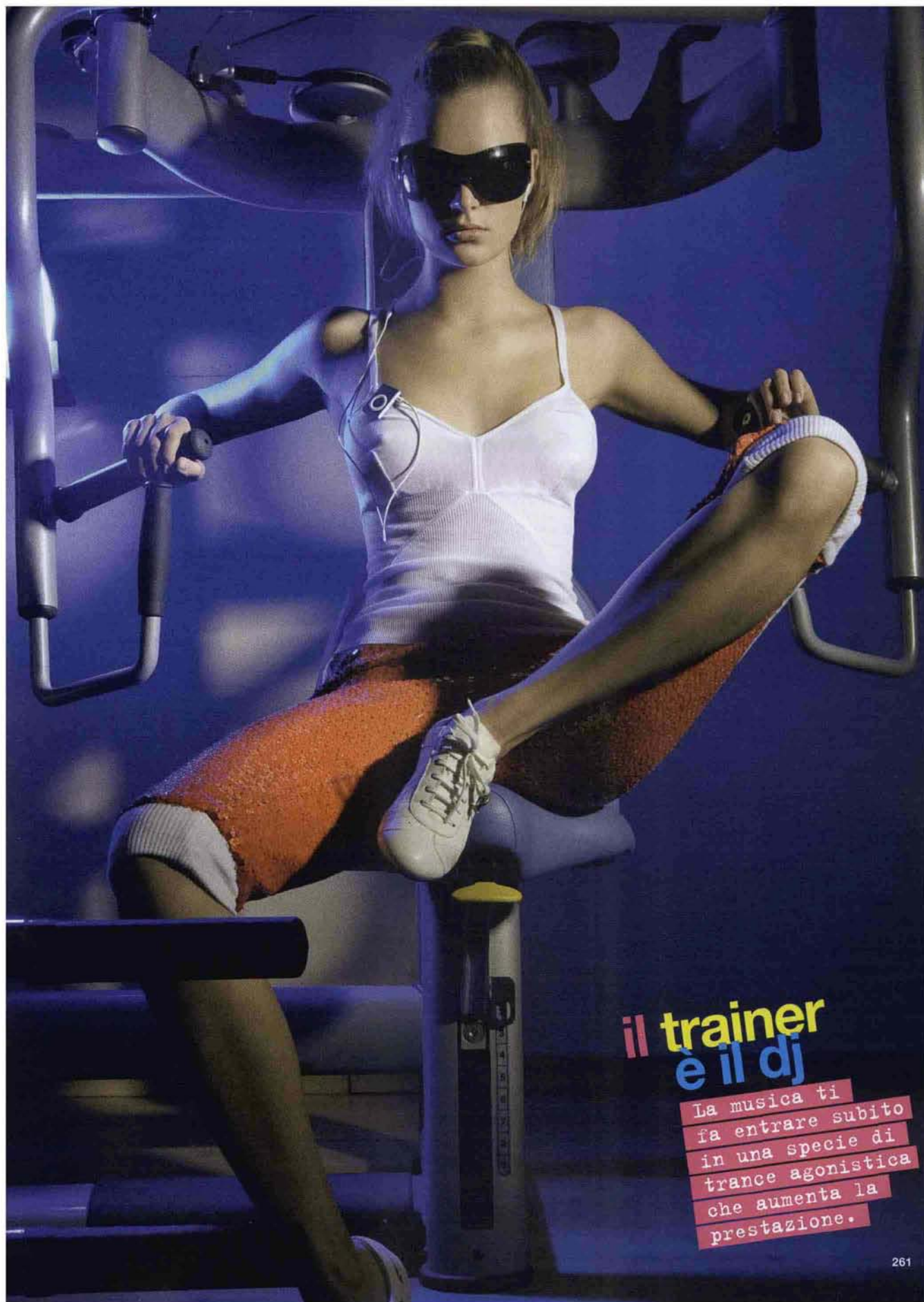
rock your
body

Ovvero, ci si allena a ritmo, con il sound giusto nell'Mp3. Le nuove teorie fit dicono che lavori di più e fai meno fatica. Tra le dritte e playlist dei dj-trainer, trovi gli esercizi che hanno messo a posto braccia-pancia-gambe a Lady Gaga & co.

prima hanno vietato la musica alla maratona di New York: il motivo è molto semplice, i beats o bpm (battiti al minuto), che scandiscono il ritmo delle canzoni, sono stati considerati doping, in grado di far correre più a lungo e con meno fatica. Poi, a rincarare la dose, sono arrivati studi universitari assortiti, che l'hanno certificato: i beats incrementano le performance sportive. In questo articolo, però, noi non vietiamo nulla. Anzi, cerchiamo di sfruttare le potenzialità nascoste nelle playlist. Proprio sulla base delle ricerche, le quali attestano che, se ascolti musica, resisti più a lungo allo sforzo. Come si sfrutta tutto ciò in sala fitness? «In pratica: tutte le canzoni hanno delle battute al minu-

to e su queste battute viene cadenzato il ritmo dell'allenamento», spiega Marco Putelli, project manager di Rock Run Roll, trainer audio per runner votato al potere allenante dei beats (info: www.rockrunroll.com). «A ogni bpm deve corrispondere un passo, un movimento. Funziona proprio così: **più il ritmo della canzone è veloce, più tu ti muovi velocemente**». E in gioco entra anche l'emozione: «Se la canzone ti prende, ti porta in trance agonistica: il corpo "entra" nel ritmo e non senti più fatica. **Questo non accade con tutta la musica, ma solo con quella che va dai 130 ai 180 bpm**; l'altra è troppo lenta o veloce». Tra i 130 e i 180 bpm stanno i battiti di tutta la dance più commerciale, di molta elettronica e solo di qualche canzone rock, heavy e punk (le più vivaci ritmicamente).

GUILLAUME REYNAUD



**il trainer
è il dj**

La musica ti
fa entrare subito
in una specie di
trance agonistica
che aumenta la
prestazione.



MARCO FONTANA
Personal trainer e fitness dj. Tiene i corsi all'Europa Center Club di Roma, ed è molto bravo al mixer, dove sperimenta sempre nuove compilation.



dice il fitness dj

Così costruisci la tua playlist superallenante

Quale musica metto in playlist?

«Dipende dall'intensità dell'allenamento che vuoi sostenere. Ci sono bpm per ogni obiettivo».

La frequenza ideale?

«Intorno ai 140 per uno sforzo costante».

E se vuoi variare ritmo?

«Inizia con 120 bpm, per mettere in movimento i muscoli: scegli musica elettronica, che è più cadenza-

ta. Passa ai 140 e fai sprint a 160 con canzoni che nelle parole richiamano la potenza. Per superare un'impasse, invece, tieni a portata di clic i sound con crescendo energetici. Lo sforzo finale? Per darci dentro ascolta la tua song preferita. Ti aiuterà».

Come calcolo i bpm?

«Con MixMeister Bpm Analyzer, un programma per pc che dà i bpm di ogni brano mp3».

tre allenamenti a tutta dance

Premi play e segui i programmi del dj-trainer.



BRUCIA 150 CALORIE

- ⊗ **RISCALDAMENTO 5' Bpm 110**
Camminata oppure
Marcia sul posto portando il più possibile le ginocchia verso il petto
Bruci 30-40 calorie
Sound Nicole Scherzinger-Don't Hold Your Breath
- ⊗ **ESERCIZIO AEROBICO 10'**
Bpm 120-125
Corsa (anche sul posto)
Bruci 90-100 calorie
Sound Kylie Minogue-All The Lovers e Lady Gaga-Born This Way.
- ⊗ **TONIFICAZIONE (Bpm liberi)**
Piegamenti sulle ginocchia 3x20
Crunch basic 3x16
Sound Katy Perry-E.T.

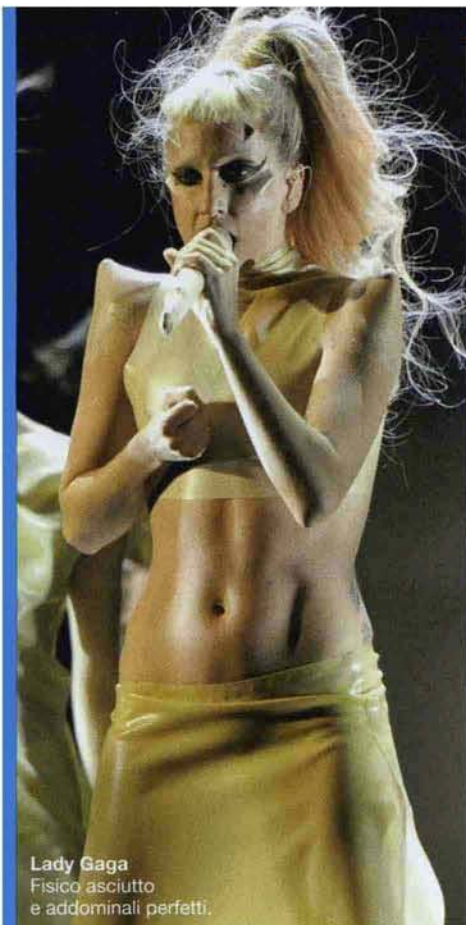
BRUCIA 200 CALORIE

- ⊗ **RISCALDAMENTO 3,5' Bpm 128**
Fai questo esercizio: gambe leggermente flesse e divaricate e glutei contratti, porta la gamba destra a toccare la sinistra alternandole e viceversa
Bruci 20-25 calorie
Sound Kylie Minogue-Get Outta My Way
- ⊗ **ESERCIZIO AEROBICO 15' Bpm 130**
Corsa sostenuta
Bruci 150 calorie
Sound Anya-Beautiful World, Don Omar feat. Lucenzo-Danza Kuduro e J. Lopez feat. Pitbull-On The Floor
- ⊗ **TONIFICAZIONE (Bpm liberi)**
Affondi frontali alternando le gambe 2x16 - marciare sul posto il tempo di recuperare 20-30 secondi
Affondi laterali alternando le gambe 2x16 - marciare sul posto
Addominali con la schiena a terra, sollevare il busto fino ad assumere la posizione seduta a gambe unite 2x20
Sound Rihanna-S&M

BRUCIA 300 CALORIE

- ⊗ **RISCALDAMENTO 5' Bpm 128**
Camminata a passo sostenuto
Bruci 40 calorie
Sound Martin Solveig-Ready 2 Go
- ⊗ **STEP 10' 130 Bpm**
Bruci 90-100 calorie
Sound LMFAO-Party Rock Anthem, Girasole & Asco-Music
- ⊗ **CORSA 10' 130 Bpm**
Bruci 110-120 calorie
Sound Alexandra Stan-Mr Saxobeat e Benny Benassi-Cinema
- ⊗ **SALTO CORDA 2' 133 BPM**
Bruci 40-50 calorie
Sound Shakira-Rabiosa
- ⊗ **TONIFICAZIONE (Bpm liberi)**
Crunch incrociato 3x15
Crunch inverso 2x15 portando dalla posizione sdraiata a terra le ginocchia al petto
Sound Tocadisco-Alright

GUILLAUME REYNAUD



Lady Gaga
 Fisico asciutto
 e addominali perfetti.

LADY GAGA pancia rock

3 esercizi per
 addominali iperdefiniti

1-OBIETTIVO FIANCHI

Lavorano gli obliqui
 Gambe divaricate
 e busto eretto, tenete
 un peso leggero
 in mano e abbassatevi
 lateralmente finché
 riuscite. Rialzatevi,
 invertite le braccia.
 Ripetete 10 volte
 per lato.



2-GLI ABS INCROCIATI

Lavorano gli addominali
 Sdraiate faccia in su, gomiti dietro
 la nuca, alzate le ginocchia fino
 a formare un angolo di 90 gradi.
 Con il gomito destro raggiungete
 il ginocchio sinistro 10 volte.
 Invertite e ripetete.



3-IL TRAINING CON IL TWIST

Lavorano gli addominali Sdraiate faccia
 in su con le braccia distese lateralmente. Tenete
 le ginocchia piegate e spostatele entrambe
 su un lato quasi fino a toccare il pavimento, senza
 alzare i glutei da terra. Tornate al centro e scendete
 sul lato opposto. Ripetete 10 volte per lato.



Jennifer Hudson
 Spalle e braccia
 da modella.



JENNIFER HUDSON sexy braccia

Per sfoggiare top attillati
 e senza maniche

1-PER MUSCOLI DEFINITI

**Lavorano i bicipiti
 e la schiena bassa**
 Sedute su una sedia con
 dei pesi in mano. Inclinate
 il busto in avanti a 45
 gradi. Spingete indietro
 i gomiti il più possibile
 e ritornate con le braccia
 in avanti. Ripetete 10
 volte.



2-PER RASSODARE LE BRACCIA

Lavorano i tricipiti Sdraiate a faccia in su, tenete due pesi
 in mano con le braccia alzate verso il soffitto e i palmi delle mani
 che si guardano. Piegate i gomiti fino a portare i pesi vicino
 alle orecchie. Rialzatele e ripetete il movimento 10 volte.

3-PER SPALLE DRITE

Lavorano spalle e bicipiti
 In piedi, gambe divaricate. Impugnate
 due pesi e tenete i gomiti piegati
 con gli avambracci verso l'esterno.
 Portate i due pesi a incontrarsi davanti
 al vostro busto e alzate le braccia
 al soffitto. Fate il movimento
 all'inverso e ripetete 20 volte.



GETTY IMAGES. BILL DIODATO



Katy Perry
 È la sua
 falcata che la
 rende sexy.

KATY PERRY gambe slim

Cioè affusolate, snelle,
 toniche in 3 mosse

1-PER AVERLE SOTTILI

Lavorano cosce e glutei

In piedi, con le gambe divaricate e i piedi rivolti verso l'esterno, le mani sui fianchi. Spostate indietro una gamba e piegate il ginocchio come in una riverenza. Ritornate in piedi e ripetete 10 volte per lato.



2-PER UN PASSO DINAMICO

Lavorano cosce, glutei e ginocchia
 Prendete una sedia e usatela come se fosse uno step, ma salite incrociando il passo. Salite e scendete 10 volte con una gamba e 10 volte con l'altra.



3-PER UN SEDERE ALTO E TONICO

Lavorano glutei, ginocchia e schiena
 In piedi, gambe divaricate, impugnate due pesi e tenete la schiena dritta. Abbassatevi con il busto facendo scendere le braccia verso i piedi. Intanto spingete i glutei il più possibile verso l'esterno. Tornate su e ripetete 20 volte.

IN PALESTRA CON GRINTA

Dacci dentro a ritmo di musica e scopri i trend fit da indossare in palestra.



Doppio workout
 Le scarpe da running hanno cuscinetti che rendono apposta l'appoggio instabile. RunTone Ready, Reebok (€110).



Mp3 da braccio
 Per allenarsi a pieno ritmo. Pump Up the Volume, Doubledig.it (€99,90).



Libera i movimenti
 Ergonomico e in tessuto traspirante. Tank Top, Nike (€32).



Tocco di stile
 La felpa nel colore del momento, adidas by Stella McCartney (€110).



E adesso...
 Il più strong dei tre programmi per correre con la musica. Qui le ripetute veloci, Rock Run Roll (€29,90).