

quanto costa?



L'angolo fitness

Dal tapis roulant al personal trainer in cuffia, soluzioni (e relativi budget) per tenersi in forma cancellando l'abbonamento in palestra DI FEDERICA CAPOZZI

Ogni anno la stessa storia: dopo un'estate a base di mojito e piadine ti iscrivi in palestra pentita & agguerrita, ma nel giro di un mese ti è già passata la voglia di frequentarla. Meglio cambiare strategia e trasformare un angolo di casa in zona fitness, per fare esercizio senza scomode "trasferte", quando e come preferisci. Serve meno spazio di quanto pensi. E il budget, lo decidi tu!

Basta attrezzarsi

Se hai una stanza libera, uno studio o una taverna, puoi allestire una vera e propria minipalestra a domicilio. In caso di budget sotto controllo, puoi fare shopping da Decathlon (anche online su decathlon.it), catena nota per l'ottimo rapporto qualità/prezzo. I tapis roulant costano da €399 a €1.799, le cyclette da €99 a €429, i tappetini per gli esercizi a terra da €3 a €39,95. Con meno di €10 ti aggiudichi una coppia di pesetti per allenare le braccia, con €16,95 un kit di manubri da 10 kg. Se invece vuoi prodotti di fascia più alta, puoi optare per Technogym (technogym.com), brand gettonatissimo nei centri fitness.

Per i tapis roulant si va dai €3.490 del modello Spazio Forma ai €9.980 di Run Personal (trasporto e installazione inclusi); il primo, pieghevole, da chiuso occupa meno di un metro quadro ed è indicato per chi non dispone di molto spazio; il secondo, firmato da Antonio Citterio - come la parete attrezzata Kynesis (€7.980) e la cyclette Recline (€6.980) - è un autentico pezzo di design supertecnologico, con display per connettersi a internet, tv e iPod. Per finire, utilissima una Wellness Bag da €295, che comprende elastici, maniglie e cavigliere, pesa solo 1,8 kg e può essere usata tanto a casa quanto in viaggio.

Yes Wii Can!

Se invece il fitness tradizionale non fa per te o lo spazio a tua disposizione è davvero esiguo... riscattati con i videogiochi! Wii Fit Plus (wiifitplus.it), il software Nintendo studiato per fare ginnastica davanti alla tv, riesce a smuovere anche i pigri di professione, perché indora la pillola dell'attività fisica con il divertimento della sfida virtuale. Si gioca da soli o in compagnia, ma invece di stare seduti sul divano a combattere contro i soliti mostri si sale sulla Balance Board, una pedana wireless sensibile alla pressione e al movimento,

per fare esercizi bruciagrassi, di tonificazione e yoga. Il sistema calcola le calorie consumate, memorizza l'allenamento e registra i tuoi progressi. La spesa totale è di appena €248: €149 per la console Wii e €99 per il pacchetto comprensivo di software Wii Fit Plus e Balance Board.

Esco a fare due passi

L'ultima soluzione costa meno di €30, più il prezzo di un buon paio di scarpe da running. Si chiama Rock Run Roll by Dkn. Si tratta di un programma di allenamento per lettori mp3, iPod & Co., perfetto per chi vuole correre al parco ma ha bisogno di una guida/motivatore. Su sottofondo musicale, la voce di un personal trainer ti incoraggia e ti dà il ritmo, portandoti a correre fino a mezz'ora in poche settimane. I programmi da 30 minuti, per principianti, intermedi o esperti, possono essere scaricati singolarmente da rockrunroll.it a €7,99. In alternativa, nelle librerie e nei negozi sportivi si trovano i cd, che ne contengono tre e costano €29,90. Sul sito è anche disponibile una demo gratuita. Come dire... ora non ci sono più scuse!