

MHLifestyle

Il piacere di migliorarsi

Il fitness è di casa

Avere una palestra in salotto? Oggi si può. E con un occhio al design. Scegli i protagonisti del tuo *fit corner* tra cubi e panche multitraining, bike stroboscopiche, pedane vibranti ed eleganti espositori per i pesi

a cura di Niccolò Fantini - foto Francesco Van Straten



UN TORACE DA REMATORE P. 32 **PRO E CONTRO I "VIAGRA NATURALI"** P. 34 **LO SLALOM DELLA FRUTTA SECCA** P. 36 **I CIBI DI NATALE** P. 38 **UN TRAINING DA VERI EROI** P. 42 **SINCRONIZZA IL DESIDERIO** P. 44 **SCONFIGGI L'INFLUENZA** P. 48 **DAI L'ADDIO AI CRAMPI** P. 50 **PRENDITI CURA DELLA PELLE** P. 52 **VINCI LE LITI CON LEI** P. 56

116
consigli
che fanno
più facile
la vita



Così, durante le pause di riposo, i tuoi muscoli si ricostruiscono (e quindi si sviluppano ulteriormente)

Dicembre 08 **lifestyle** www.menshealth.it

CARDIO A COLORI

PANATTA SPORT STROBOBIKE

I sensori per controllare le pulsazioni di questa bike sono integrati nel manubrio, e sul display vedi quanto stai migliorando. Mentre le luci stroboscopiche danno un tocco coreografico.

Prezzo € 8.106.

Web panattasport.com



GOOD VIBRATIONS

FREEMOTION I.TONIC

In uno spazio ridotto, questa pedana allena in una volta sola più gruppi muscolari. E le vibrazioni stimolano la produzione dell'ormone della crescita, grazie al quale migliori la tua resistenza al training.

Prezzo € 9.900.

Web freemotionfitness.com



BELLO IN ORDINE

FASSI SPORT ESPOSITORE CA10

Una base in acciaio per sistemare le aste dei bilancieri che usi per i tuoi esercizi alla panca. Le liberi dai dischi, le disponi negli alloggiamenti, e alla fine il tutto sembra una scultura.

Prezzo € 49.

Web fassisport.com



A PORTATA DI MANO

TECHNOGYM WELLNESS RACK

Utile e invisibile. Questo set tiene in ordine due gruppi di dischi: otto da 2 kg e otto da 0,5. E dà un tocco di stile all'angolo del tuo salotto.

Prezzo € 575.

Web technogym.com



USA E PIEGA

CARNIELLI PANCA MULTIFUNZIONE COMPACT

Questa panca non serve solo a fare gli addominali: grazie a due bracci, orientabili e muniti di elastici, permette di eseguire, senza pesi, esercizi combinati anche per gambe e glutei. Lo schienale imbottito è regolabile in sei posizioni. E una volta terminati gli esercizi, può essere ripiegata.

Prezzo € 159.

Web carnielli.com



ANTISTRESS

FASSI SPORT SACCO DA FIT BOXE

Se vuoi sfogarti con calci, pugni e ginocchiate, l'ideale è uno sparring partner come questo sacco da pavimento con base riempibile di acqua o sabbia: è nero o grigio metallizzato, ha un'imbottitura anti-shock e un'altezza di 110 cm.

Prezzo € 209.

Web fassisport.com



SENZA SPORZO

DKN XG-5

Bastano pochi minuti su questa pedana per tonificare i muscoli quasi come con una seduta in palestra. Le vibrazioni vengono trasmesse al corpo. Il cervello reagisce contraendo i muscoli.

Prezzo € 1.490.

Web dknitalia.it



ESERCIZI AL CUBO

DECATHLON DOMEYOS FITNESS CUBE

Sembra uno sgabello, è una palestra. Al suo interno nasconde tappetino, barre di trazione, maniglie ed elastici.

Prezzo € 149.

Web decathlon.it

A TUTTO TONDO

TECHNOGYM WELLNESS BALL

Per allenare tutti i gruppi muscolari con esercizi a corpo libero. Così ti mantieni in forma e migliori coordinazione, equilibrio e postura.

Prezzo € 80. **Web** technogym.com

