

benessere

Home

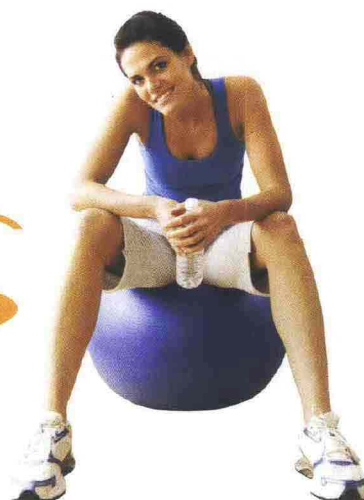
CI SONO CONTROINDICAZIONI PER LA HOME FITNESS?

"Solo quelle derivanti dalla fretta e da poco buonsenso", sottolinea **Michela Colucci**, personal trainer. "La fretta può portare a cercare immediatamente risultati impossibili da ottenere come dimagrire subito di parecchi chili ed esibire un corpo modellato e tonico in pochi giorni. Gli attrezzi per fare fitness a casa, per quanto molto efficaci, richiedono una pratica costante: i miracoli non esistono per una macchina complessa come il corpo umano. Relativamente al buonsenso, invece, mi sento di sottolineare che qualsiasi attività fisica - che sia praticata all'aperto, in palestra o nella comodità della propria abitazione - va accompagnata con una dieta ipocalorica. Che non significa rinunciare a qualsiasi cibo, ma regolandosi sulle quantità, dando un taglio alle porzioni esagerate e adottando pochi altri accorgimenti legati allo stile di vita", conclude l'esperta di fitness.

Fitness

Ecco come trasformare un piccolo spazio domestico in una palestra attrezzata dove allenarsi con fantasia.

DI LAURETTA BELARDELLI CON LA CONSULENZA DI MICHELA COLUCCI, PERSONAL TRAINER



Per ritrovarla o mantenerla. L'importanza di fare una regolare attività sportiva è legata all'esigenza di rendere la propria "forma" fisica un motivo d vanto. Certo, anche il discorso salutistico rappresenta un input non indifferente, ma – siamo sinceri! – quel che interessa, ormai senza distinzione tra donne e uomini, è modellare e tonificare il corpo. Se la ricerca della palestra ideale e del corso in grado di assecondare le proprie esigenze spesso si dovesse tradurre in una chimera, perché non organizzare un piccolo spazio in casa da dedicare al benessere? Non è

necessario disporre di una "reggia": le aziende produttrici di attrezzi ed accessori per l'home fitness sono riuscite a compiere dei veri e propri miracoli contenendo mini-palestre in pochissimi metri quadrati e riservando alcune gradevoli sorprese per chi ha necessità di ridurre lo spazio-wellness al minimo indispensabile. Vediamo di cosa si tratta, ricordando però che prima di svolgere qualunque tipo di attività fisica è necessario sottoporsi ad una visita medica accurata. Allenarsi in casa, da soli, non significa trascurare il proprio stato di salute, anzi.

PEDALA PEDALA!
Chi non ricorda la famosa "coppia" del ciclismo italiano degli Anni '50, Fausto Coppi e Gino Bartali? A prendere in prestito questi due cognomi mitici sono due sfiziosi accessori progettati da Denis Santachiara per Campeggi. Sono rispettivamente uno sgabello alto e un pouf che, oltre alla comoda seduta, propongono una mini cyclette da utilizzare in ogni momento della giornata. Per informazioni: www.campeggisrl.it.



Tutto in un... cubo

Si mimetizza alla perfezione con l'arredamento o si può nascondere anche sotto il letto il FITNESS CUBE Domyos, in vendita da Decathlon a 149 euro. Cinquanta centimetri di lato che racchiudono manubri, accessori e persino una panca, grazie ai quali è possibile eseguire fino a trenta esercizi per ogni parte del corpo, anche quelli di trazione, con la possibilità di regolare la resistenza in otto livelli ed eseguire fino a centocinquanta

ripetizioni.
Per informazioni:
www.decathlon.it.

ECOGYM

DKN Technology ha pensato reimpiegare le calorie bruciate durante l'esercizio fisico: la linea Eco Power integra infatti un generatore interno che entra in funzione mentre si usa l'attrezzo, alimentando i vari dispositivi di controllo integrati (monitor per i programmi di allenamento, Tv integrata, cardiofrequenzimetro) e, tramite un pannello dotato di prese elettriche, ricaricando i vari apparecchi portatili.



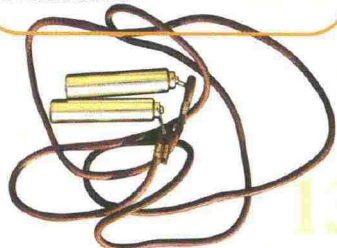
benessere



Fai da te

Per chi decide di definire un mini-programma fitness, ingegnandosi con esercizi a corpo libero e utilizzando piccoli manubri e attrezzi vari, ecco gli accessori di

Boxitalia di Seletti, caratterizzati da un tocco di classe vintage. In particolare: corda da salto in pelle con impugnatura dorata (Euro 29,00), set 2 pesi - disponibili da kg. 1, kg. 2 e kg. 3 - con impugnatura in pelle (a partire da Euro 30,00), materassino pieghevole in pelle per esercizi - f.to 70x182 (aperto) - (Euro 70,00). Per informazioni: www.seletti.it.



Dècolletè e addominali perfetti

Si chiama **Easycurves**, la novità di **Puntoshop** progettata per rassodare, scolpire e sollevare il seno in modo naturale ed efficace. E' un attrezzo dotato di una resistenza bi-direzionale, che agisce quando si spinge l'attrezzo sia verso l'interno, sia verso l'esterno e che, grazie a ben sei differenti livelli di resistenza, permette un allenamento graduale e costante. Pratico e maneggevole grazie alle piccole dimensioni, può essere usato ovunque in ogni momento. Sempre di **Puntoshop** è **AB Rocket**, un attrezzo strutturato per potenziare addominali alti medi e bassi. Grazie ai morbidi supporti, è possibile esercitarsi senza causare danni alla schiena, al collo e alla testa, risultando quindi di semplice utilizzo per i principianti e gli esperti.

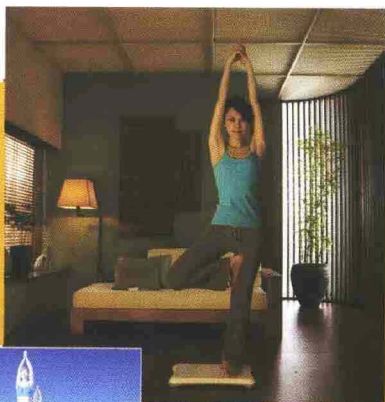
Per informazioni: www.puntoshop.it.



Qualche numero

Lo sport è praticato prevalentemente per passione o piacere (63,8% degli sportivi), per mantenersi in forma (53,6%) e per svago (50,4%). Anche la diminuzione dello stress costituisce una motivazione molto importante (30,4%); seguono la possibilità che lo sport offre di frequentare altre persone (25%), i valori che lo sport trasmette (13,7%), il contatto con la natura (12,7%) e le potenzialità terapeutiche (11,5%).

Sono i dati emersi nell'ambito dell'indagine Multiscopo "I cittadini e il tempo libero" svolta dall'Istat su un campione di 54mila individui.



TECHNO SPORT

Per unire dovere e... piacere **Wii Fit** è il divertente programma di allenamento proposto da **Nintendo** per trasformare il proprio salotto in una palestra completa! Prevede l'utilizzo della **Wii Balance Board** per misurare il proprio indice di massa corporea (Imc), stabilire il proprio grado di forma e formulare un piano di allenamento specifico, scegliendo tra 40 esercizi a disposizione e quattro discipline di allenamento, dallo yoga allo snowboard.

E, ANCORA...

• **4SYS Indoor di Hi-Tec** sfruttano una particolare tecnologia originariamente nata per le calzature running fornendo uno straordinario assorbimento dell'impatto e, contemporaneamente, restituendo una parte di energia nella fase successiva della rollata del piede sul terreno. Euro 105,60.



• **Massaggiatore Plantare Shiatsu di HoMedics** effettua un massaggio profondo sui piedi stanchi e doloranti. Disponibili due impostazioni: massaggio classico o con calore a raggi infrarossi. Euro 74,90.

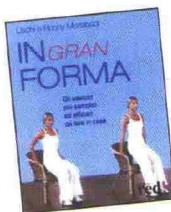


• **Completo tecnico Meeting**, giusto mix tra praticità e performance. Canotta: Euro 57,00, Pantaloni: Euro 45,00.

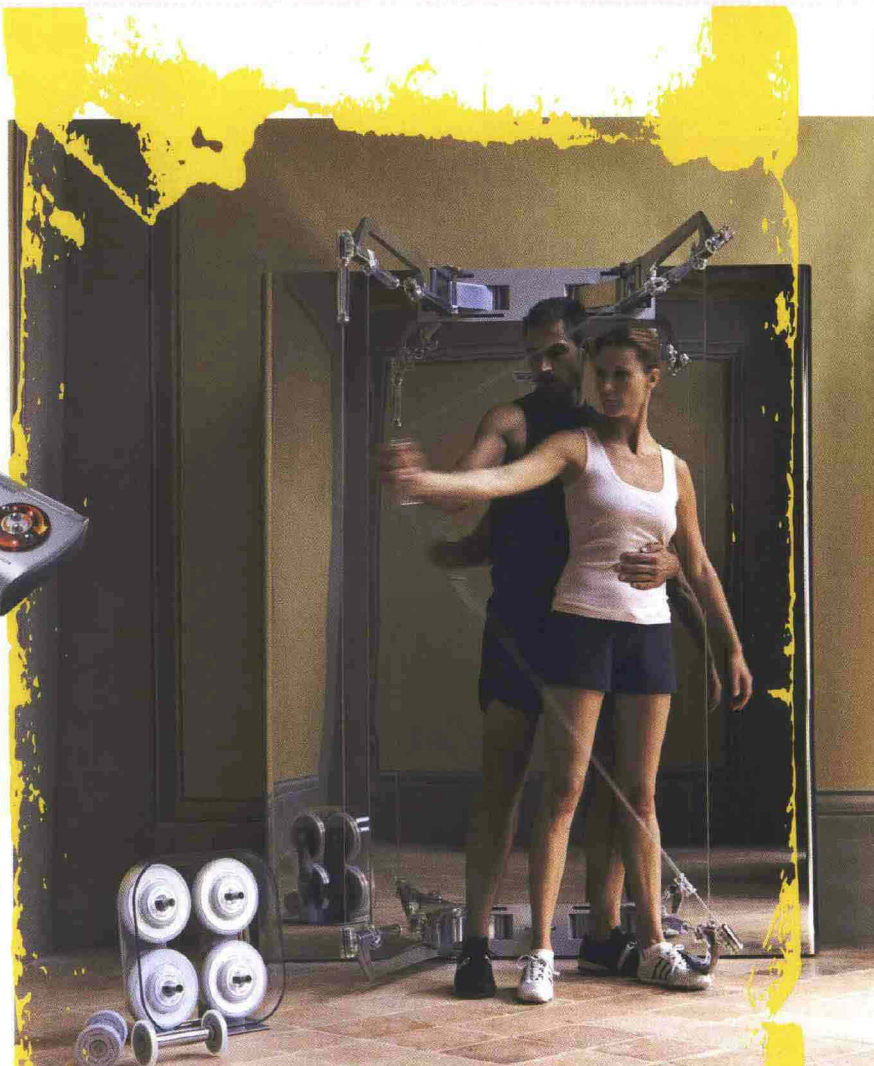
**BOOKSHOP**

Per allenarsi in modo equilibrato e non rischiare di recare più danno che beneficio alla propria salute, è importante avere, oltre agli attrezzi adeguati, anche dei validi programmi di allenamento. In una libreria specializzata potete comprare libri o meglio ancora cassette vhs e dvd che propongono intere sequenze di esercizi, di progressiva intensità e facili

da seguire allo schermo della televisione. I titoli disponibili sono molti, spaziano dalle serie di addominali/cosce/glutei di **Cindy Crawford** e **Jill Cooper** ai corsi bruciagrassi e



trademill. Tra i numerosi manuali disponibili segnaliamo **"In gran forma"** (edizioni red, pp 96 - Euro 14,90) che permette di allenarsi in casa in modo semplice ed usufruendo di oggetti di uso quotidiano.

**Se lo spazio non è un problema...**

La collaborazione con professionisti di fama internazionale, l'innovativo design italiano, l'elevata qualità e la semplicità di utilizzo hanno permesso a **TECHNOGYM** di creare esclusive palestre "private" con la possibilità di usufruire anche di un "Home Wellness" team, che include consulenti per il personal training e interior designers che assistono il cliente nella progettazione, nella scelta delle attrezzature e nell'organizzazione.

Uno spazio "Home Wellness" non necessita di un'area della casa dedicata perchè in Technogym le attrezzature per l'allenamento sono concepite come pezzi di design e possono essere integrate a qualsiasi ambiente. Ne è un esempio **KINESIS PERSONAL**, un macchinario multifunzionale che si inserisce perfettamente nello spazio preesistente, combinandosi agevolmente con diversi concetti di interior design. Se però si desidera creare una palestra privata completa, è possibile scegliere tra una completa gamma di attrezzature professionali realizzate per ogni tipologia di utente - dagli amatori agli atleti.

Per informazioni: www.technogym.com.