

ANIMA E CORPO **Fitness**



TENERSI IN FORMA È UNA PASSEGGIATA

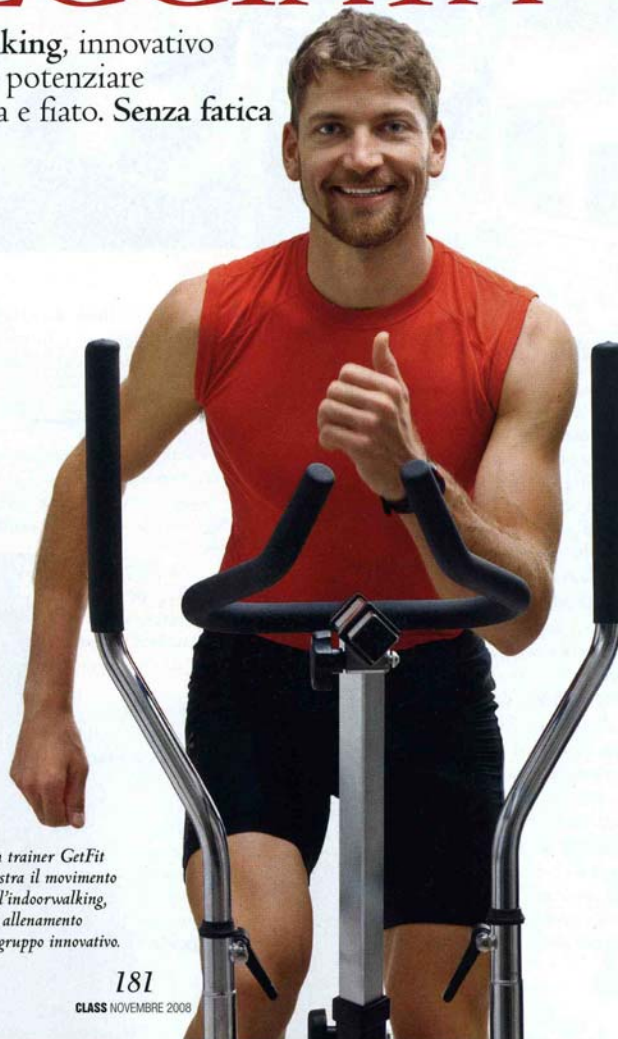
Arriva in Italia l'**indoorwalking**, innovativo sistema di allenamento per potenziare muscoli, circolazione venosa e fiato. **Senza fatica**

di CRISTINA LANTONE - Foto di LAILA POZZO

Una passeggiata al giorno. Questo è il segreto per una vita sana e duratura. Ormai non ci sono più dubbi. La raccomandazione a camminare almeno 30 minuti al giorno arriva da medici, dietisti e persino neurologi.

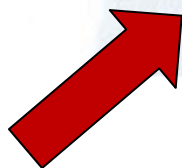
Secondo una recente ricerca condotta dal Centro per la salute e l'invecchiamento di Perth, in Australia, infatti, le passeggiate aiutano le persone della terza età non solo a restare in forma, ma anche a tenere attiva la mente e vigile la memoria. Senza contare che camminare aiuta il cuore e protegge le arterie rendendole immuni dalle patologie cardiovascolari. Insomma, muoversi è un autentico toccasana. La pigrizia, però, è proprio un osso duro ed è facile che, tra impegni di lavoro e la stanchezza, si finisca con il preferire un film in poltrona ai classici quattro passi sotto casa. Una valida alternativa è allora un corso più dinamico e divertente in palestra, proprio come l'**indoorwalking**. Nato alcuni anni fa come forma di cardiofitness con ellittica in gruppo, il programma è stato modificato e inte-

Un trainer GetFit mostra il movimento dell'indoorwalking, un allenamento di gruppo innovativo.



181

CLASS NOVEMBRE 2008



GetFIT
Club

RASSEGNA STAMPA



MERIDIAN
COMMUNICATIONS



Tra i numerosi vantaggi, consente di bruciare tante calorie. Quasi 700 per una sessione di circa 45 minuti



TUTTI I MODI DI PRATICARE IL CAMMINO

Camminare è la più antica pratica sportiva per l'uomo. Eppure, con la sedentarietà incalzante, sembra che sia stata abbandonata del tutto. Per questo la fitness sta cercando di riportarla in voga, con apposite modifiche che la rendono più accattivante. Ecco allora alcune discipline che prendono ispirazione dalla classica passeggiata.

WALKING. Pratica sportiva riscoperta di recente negli Stati Uniti è, dal punto di vista tecnico, il perfezionamento del movimento naturale della camminata.

FITWALKING. Si poggia sui principi di allenamento delle discipline aerobiche, ed è l'arte del camminare secondo una precisa meccanica del movimento, che si acquisisce con la pratica di una tecnica vera e propria.

NORDIC WALKING. Si pratica in montagna e allena tutti i muscoli importanti, in modo analogo allo sci di fondo. Braccia e spalle sono coinvolte, con un movimento naturale, dal ritmo alternato.

grato dallo spagnolo Enric Bonilla che l'ha trasformato in un corso fitness innovativo, molto versatile, che ora arriva in Italia, in esclusiva nei Club GetFit. «Si tratta di un programma di allenamento di gruppo cardiovascolare molto semplice e coinvolgente», spiega Claudia Borra, responsabile corsi GetFit. La differenza rispetto all'ormai collaudato e seguitissimo spinning? «L'indoorwalking garantisce un esercizio per tutto il corpo. In pratica, si possono tonificare i muscoli (senza generare massa), senza nessun tipo di controindicazione».

Addio, quindi, problemi alla schiena, preoccupazione per articolazioni e colonna vertebrale. Anche chi soffre di patologie specifiche (come l'ernia discale) può stare tranquillo e provare l'indoorwalker. «Scoprirà che dopo una lezione di 50 minuti, pur avendo fatto la-

vorare ogni parte del corpo, non sentirà nessuna fatica». Merito del tipo di movimento che si svolge: «Viene riprodotta la marcia o la corsa, ma con i piedi che appoggiano sempre sulle piattaforme, come in una sorta di galleggiamento», spiega la personal trainer.

Rispetto ad altre discipline, che tendono a potenziare un gruppo muscolare specifico, l'indoorwalking permette di tonificare i muscoli posturali, grazie alla posizione eretta e gli addominali obliqui e profondi, oltre che le spalle e le braccia, stimolati dall'uso delle leve laterali.

«L'effetto di galleggiamento, in più, aiuta la circolazione venosa e linfatica», puntualizza Claudia Borra. E, vantaggio non irrilevante, consente di bruciare tante calorie: circa 700 per una sessione di 45 minuti. «Naturalmente gli obiettivi dell'allenamento possono essere di-



In alto, una sessione di allenamento di gruppo indoorwalking. Qui sopra, Claudia Borra, responsabile corsi GetFit.



1. Durante l'allenamento si possono assumere posizioni diverse. Qui lavorano soprattutto le gambe e i glutei. **2.** La posizione naturale da corsa sull'indoorwalker permette di allenare tutti i muscoli, con la schiena in scarico. **3.** La posizione obliqua della pedana e le gambe piegate fanno lavorare bene soprattutto i muscoli addominali profondi, i glutei e le gambe. **4.** Grazie all'uso delle leve laterali e alla posizione eretta, lavorano tutti i gruppi muscolari, anche quelli delle braccia. Mentre i piedi poggiati sulla pedana garantiscono una sorta di galleggiamento che riduce l'affaticamento.

versi, anche grazie alla supervisione del trainer che varia l'intensità del corso secondo le finalità da raggiungere». Così, con cardiofrequenzimetro alla mano (obbligatorio durante gli esercizi), ciascuno può anche regolare l'apposita resistenza e aumentare e diminuire lo sforzo a piacimento.

Il risultato, per tutti, sarà di ottenere un'immediata sensazione di benessere, senza nessun affaticamento. «Il movimento ellittico, infatti, rende fisiologici gli spostamenti di gambe e braccia, garantendo risultati migliori in termini di tonicità, perdita di peso, aumento della densità ossea) rispetto ad altre attività cardiovascolari tradizionali». Per questo motivo e per la sua grande duttilità può essere effettuato da tutti, dai più giovani agli anziani e da chiunque voglia perdere qualche chilo o prepararsi a una gara sportiva.

«Si possono fissare anche degli obiettivi personalizzati con il trainer. Dal controllo del peso alla prepara-

Il movimento ellittico garantisce risultati migliori in termini di tonicità, perdita di peso e aumento della densità ossea



PAROLA CHIAVE RESISTENZA

La resistenza è la singola capacità di dare durata a uno sforzo nel tempo, a intensità sempre maggiori e senza che si registrino abbassamenti di livello nel controllo neuromuscolare del movimento. Le discipline aerobiche servono a sviluppare la resistenza, portando a una maggiore e più efficace utilizzazione dell'energia, fondamentale per consentire ai muscoli di lavorare nel modo migliore.

zione per uno sport specifico. Sempre, comunque, con il monitoraggio di un cardiofrequenzimetro», aggiunge la responsabile corsi di GetFit. Insomma, dopo aver sperimentato una lezione tipo (circa 50 minuti, con una fase di riscaldamento di 10 minuti e 10 minuti di defaticamento), anche i più scettici nei confronti della fitness cambieranno idea. Un po' perché stimolati dalla musica e dalla forza trainante del gruppo, un po' per i risultati veloci in tempi rapidi. Attenzione però a iniziare in modo graduale. «Si può cominciare con una frequenza di due volte alla settimana. Ma chi è allenato, proprio per la mancanza di controindicazioni, può anche praticare tutti i giorni, senza correre nessun rischio».

E chissà che, una volta presa confidenza con il proprio corpo e con le proprie potenzialità fisiche, l'indoorwalking non diventi, con il tempo, uno stimolo a lasciare l'auto in garage, per camminare di più anche nella vita quotidiana...