



■ ■ **Benessere** Nuovi macchinari e corsi nelle palestre più esclusive migliorano l'allenamento

# Fitness con la mimetica

*Spinning in piedi, addestramenti militari, balli anni 40 e stretching dolce*

di Elisa Martelli

**C**amminate sul bagnasciuga, bagni tonificanti o passeggiate in montagna aiutano a rimettersi in forma. Per non far perdere la silhouette estiva ai propri clienti, durante la prossima stagione le proposte delle palestre più esclusive si rinnovano con esercizi aerobici in galleggiamento su pedane mobili, corsi di aerobica dai ritmi latini, allenamenti in tuta mimetica e stretching dolce. In esclusiva per l'Italia la palestra **Get Fit** presenta le lezioni di gruppo di Indoor walking, disciplina che ricorda lo spinning ma si esegue mantenendo una posizione eretta. «Il movimento delle gambe è circolare ed ellittico e simula una camminata o la corsa. Tramite le leve laterali del macchinario, poi, vengono coinvolte anche le braccia», spiega Claudia Borra, responsabile dei corsi di **Get Fit**. Ogni lezione permette così di attivare tutti i muscoli migliorando la postura senza stressare le articolazioni. Si tratta di un allenamento cardio-vascolare della durata di un'ora che viene eseguito con sottofondo musicale e l'obbligo del cardio frequenzimetro per essere in grado di regolare la resistenza e adeguare il ritmo dell'esercizio in base al grado di allenamento. «È indicato anche per chi ha problemi di schiena perché il galleggiamento sulle pedane evita di gravare il peso nei punti critici», continua Borra. Per variare gli esercizi l'istruttore propone diverse tipologie di lezioni, da quella di resistenza muscolare alla seduta brucia grassi.

Dopo il successo statunitense la zumba, un mix di salsa, merengue, cumbia e reggaeton combinati con il fitness, sbarca anche nelle palestre italiane. Virgin Active e **Get Fit** saranno i primi centri a tenere corsi a partire dal prossimo autunno, con lezioni che coniugano i balli di gruppi all'aerobica e l'uso di pesi leggeri che tonificano le braccia e

permettono di tenere il tempo grazie a un suono caratteristico che evoca quello degli strumenti musicali. Rigorosamente riservato al pubblico femminile, invece, il corso della palestra Downtown di Milano che propone la Burlesque dance, con coreografie ispirate al cabaret sexy degli anni 40, per migliorare postura e portamento.

Dalla danza sexy alla tuta mimetica il passo è breve grazie al military fitness. Per aumentare la resistenza e la forza fisica Virgin Active ha chiesto aiuto a un ex caporale dell'esercito militare italiano che ha istruito tutti i trainer con un programma di allenamento che prevede corsa intervallata, piegamenti sulle braccia, addominali, percorsi a ostacoli o con corde ma anche esercizi di difesa personale. In acqua, invece, oltre a perfezionare gli stili di nuoto i partecipanti apprenderanno le



tecniche di salvataggio e il recupero di oggetti sul fondo in apnea. Non mancano i percorsi a circuito con idro-cavigliere e manubri. Si tratta di un vero e proprio addestramento militare della durata di tre mesi con due sedute settimanali di un'ora. In tema di boxe, il Club Francesco Conti di Milano ha allestito un'area per l'allenamento pre-pugilistico con sacchi e funi per l'arrampicata che sarà tenuto dai pugili Rocky Mattioli e Camel Bau Ali in veste di istruttori.

Per un allenamento più soft Techogym ha appena presentato FLEXability, una tecnologia disponibile nei centri Virgin Active che rivoluziona lo stretching rendendolo più piacevole anche per chi soffre di mal di schiena o scarsa flessibilità articolare. Molti, infatti, dimenticano di abbinare gli allungamenti dei muscoli all'allenamento della forza e della resistenza cardiovascolare. Lo strumento si compone di due macchinari, uno per i gruppi muscolari anteriori e l'altro per quelli posteriori, che diminuiscono i tempi di esecuzione degli esercizi rendendo l'allungamento naturale e progressivo con conseguenti benefici posturali. (riproduzione riservata)