



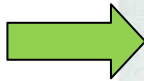
SW ACTIVE
PER CHI SCENDE IN CAMPO

INDOORWALKING
SE ANDATE DI FRETTA... CAMMINATE

In palestra è l'ultima novità: richiede meno di 40 minuti. E velocizza la perdita di peso

TESTO DI SABRINA COMMIS
FOTO DI UGO ZAMBORLINI

Avete meno di 40 minuti per allenarvi? La soluzione si chiama Indoorwalking. Un programma alla portata di tutti che permette un ottimo lavoro a livello cardiovascolare. «Si simula la camminata», dice Laszlo Krutek, triathleta e trainer GetFit, «uno dei primi gesti tecnici di locomozione che impariamo. Quella proposta è una camminata morbida, un movimento ellittico dove, per aumentare l'efficacia e la distribuzione dello sforzo e tonificare i muscoli della parte superiore del corpo, oltre alle gambe e ai glutei, possiamo utilizzare pure le braccia». Basso l'impatto per le articolazioni. «Si migliorano però le capacità aerobiche, la capillarizzazione e la resistenza muscolare. È un allenamento che aiuta anche a innalzare il metabolismo e a velocizzare la perdita di peso».



ESERCIZI

1 GAMBE-GLUTEI
• 1 SERIE DA 8 MINUTI
Si parte con le mani sulla parte bassa del manubrio e i piedi in appoggio sulle piattaforme. Spingere in avanti il pedale con l'avampiede simulando il passo della camminata.

2 GAMBE-GLUTEI-POLPACCI
• 1 SERIE DA 10-12 MINUTI
Braccia in appoggio sul manubrio, i gomiti sollevati, inclinare il busto in avanti. Spingere in avanti i pedali con l'avampiede e aumentare gradatamente la velocità delle falcate.

3 GAMBE-GLUTEI-POLPACCI
• 2 SERIE DA 4 MINUTI
Il bacino si sposta all'indietro nella posizione dello "sciatore". Le mani afferrano il manubrio. Senza mai arrivare alla completa distensione delle gambe, eseguire una falcata con le ginocchia semiflesse.

4 BRACCIA-BUSTO-GAMBE
• 2 SERIE DA 4 MINUTI
Con i piedi in totale appoggio sulle piattaforme, le mani in presa sui bastoni, camminare in avanti con un'ampia falcata. Le braccia seguono il movimento delle gambe.

5 ADDOMINALI-LOMBARI-GLUTEI
• 1 SERIE DA 10 MINUTI
Piedi in totale appoggio, braccia libere, aumentare la falcata simulando il movimento della corsa. Mantenere gli addominali contratti e lo sguardo in avanti.

LA MUSICA PER... LA CORSA



consigliata da Marco Biondi, responsabile musicale di Virgin Radio

Amo il profumo dell'aria del mattino, la sua freschezza. Mi piace trovarmi immerso nella natura, circondato dagli alberi e dai fiori, fra il verde dei campi e l'azzurro del cielo. E piano piano mi piace aumentare il ritmo della mia andatura e ascoltare i suoni della mia musica che aumentano il loro ritmo insieme a me.

- **Bartender Song** Rehab Feat Hank Williams Jr
- **Let Me Be Myself** 3 Doors Down
- **Roll On** Kid Rock
- **Lucid Dreams** Franz Ferdinand
- **Gfc** Albert Hammond Jr.

- **Rise Above This** Seether
- **Don't Go Back To The One** You Love Yeti
- **Far Behind** Eddie Vedder
- **Troublemaker** Weezer
- **Sex On Fire** Kings Of Leon



FRANK MICCLOTTA