

INFORMA

**FITNESS**

**NOVITÀ IN PALESTRA**

**Seguendo i passi di Madonna**

Il pilates è decisamente una delle discipline più seguite degli ultimi anni. Il metodo ideato negli Stati Uniti da Joseph Hubertus Pilates vanta fan celebri come Madonna, Sharon Stone e Julia Roberts ed è ormai un «must» tra i patiti della forma fisica. Nei club **Get Fit** è stato di recente introdotto un nuovo supporto per praticare questa attività originariamente destinata ai ballerini. Stiamo parlando della Wunda Chair o Stability Chair, attrezzo dotato di un sostegno poggiapiedi mobile provvisto di molle, ideale per le lezioni di gruppo basate sulla tonificazione muscolare e per svolgere esercizi in posizione seduta o eretta.

L'obiettivo primario è di rinforzare la cintura addominale, ossia quella parte del corpo che sostiene la colonna vertebrale. Il che vale anche per un'altra new entry dei centri **Get Fit**: il Tower Pilates, barra basculante con cui si eseguono movimenti di flessione ed estensione di braccia e gambe.

**Raffaella Oliva**

**GET FIT.** VIA PIRANESI 9. VIA RAVIZZA 4. VIA PIACENZA 4. VIA MEDA 52. VIALE STELVIO 65. VIA CAGLIERO 14. VIA LAMBRATE 20.  
[WWW.GETFIT.IT](http://WWW.GETFIT.IT)



FOTO: G. DI PAZZA

MOVIMENTO PER MUSCOLI TONICI

**INVIÀ** le tue segnalazioni  
**CERCA** i centri e le palestre della città  
 su [www.vivimilano.it/benesserefitness](http://www.vivimilano.it/benesserefitness)

**COUPON PAG. 70**