

HOME AFFARI & FINANZA

REPUBBLICA.IT » Redazione » Scriveteci » Servizio Clienti » Pubblicità MOBILE » via
SMS » i-mode
Umts Gprs SERVIZI » L'archivio
di Repubblica » Repubblica Voice » Repubblica Voice
English version » FreeInternet » Pagine Bianche

• Pagine Gialle PERIODICI   

  SUPPLEMENTI
» Lettera Finanziaria » Affari & Finanza » Dweb » Salute

C'è anche la **Macumba** per il fitness dell'estate

Le ultime tendenze in fatto di fitness arrivano a Firenze. Da dopodomani fino a domenica al festival del fitness, di scena a Fortezza da Basso ci saranno le nuove tendenze del "tenersi in forma". La fusion, per esempio che riunisce attività differenti ed armonizzate fra di loro. Il Pilates la disciplina molto popolare fra gli attori di Hollywood sarà Pilates 360°, che, coniuga la ginnastica a corpo libero a movimenti dello yoga. Sarà presentata al Festival da Lolita San Miguel, la prima allieva ad essere stata certificata da Joseph Pilates e che ancora oggi all'età di circa 75 anni insegna Pilates 360°. **Macumba** Fitness, invece, mette insieme danza e aerobica. Nata in Colombia, divenuta un successo negli Stati Uniti, è la nuova disciplina aerobica con l'obiettivo di coniugare il fitness al divertimento con il sensuale ritmo della musica latinoamericana: salsa, merengue, rumba, bachata. Questa particolare disciplina aerobica consente non solo di tonificare i muscoli di tutto il corpo (gambe, braccia, addominali e glutei), ma anche di aumentare la resistenza, poiché si tratta di un allenamento cardiovascolare. Fanny Trax è il perfetto mix tra aerobica e balli di gruppo. Studiata e ideata da Paolo Evangelista, la disciplina è composta da 10 coreografie precoreografate che si sviluppano e vengono insegnate come una lezione di aerobica. Tnt (tone & natural training) è il nuovo e originale sistema di allenamento che permette di svolgere lezioni di ginnastica musicale, personal training e corpo libero attraverso l'utilizzo di piccoli e semplici attrezzi ginnici. In particolare, si tratta di: una palla utilizzata per la simulazione degli sport tradizionali (esercizi di mobilità articolare e di compressione); un disco, dotato di un basamento, è lo strumento fondamentale per gli esercizi di tonificazione, per il lavoro aerobico (per esempio può sostituire lo step) e per esercizi di equilibrio, oltre che per l'allenamento dei muscoli addominali.

[Redazione](#) | [Scriveteci](#) | [Servizio Clienti](#) | [Rss/xml](#) | [Aiuto](#) | [A. Manzoni & Co.](#)

Divisione La Repubblica Gruppo Editoriale L'Espresso Spa - P.IVA 00906801006