

181 *Sempre
in forma*

TORNARE IN LINEA *ballando*



La "Capoeira" brasiliana (alcuni esercizi nella foto qui sopra) ha aperto la strada a un nuovo modo di fare danza e di avvicinarsi a filosofie diverse dalle nostre, divertendosi.

Il trend dell'estate 2006 è stato ballare sulla spiaggia. Perché non continuare anche in autunno per tenersi in forma divertendosi? Ecco sei nuovi tipi di danza: sono nati mixando i vari stili e le musiche del mondo. Dall'indiano Bollywood al colombiano Macumba Fitness



1 Un tipico esercizio per le braccia di Bollywood.

2 Bisogna coordinare a ritmo anche le gambe.

LAURA BELLI

MILANO - AGOSTO

Quest'estate è stato di gran moda ballare sulla spiaggia. Ma per chi non ama la solita palestra e vuole continuare anche d'inverno, ecco sei nuovi tipi di danza alla portata di tutti, che rappresentano un mix di stili da tutto il mondo e che aiutano a rimanere in forma divertendo.

BOLLYWOOD

Nell'industria cinematografica indiana (la più grande al mondo, sia in termini di addetti ai lavori che per numero di film prodotti), musica e danza sono elementi fondamentali. ➔



⇒ I classici stili orientali, mixati a elementi delle danze occidentali, hanno dato vita a una interessante miscela di ballo, che ha come colonna sonora un nuovo genere musicale chiamato, appunto, Bollywood. Da qui prende ispirazione il nuovo *Bollywood Nike Rockstar Workout*, ovvero, ritmi orientali e occidentali insieme, per creare una danza unica. È stato ideato da Jamie King, uno dei più importanti coreografi mondiali. Combina il mistero e la magia delle danze indiane (come le danze folk e il bhangra) all'hip hop e altri stili di danza occidentale. I ritmi sono sostenuti, i movimenti sensuali, ma capaci di tonificare e definire i muscoli, migliorare la risposta cardiaca e far bruciare calorie. Si possono provare i primi passi visitando il sito www.nikewomen.com.

Da settembre il corso arriverà in Italia (per conoscere le palestre più vicine, consultare il sito Nike) e quello delle Virgin Active www.virginactive.it.

MACUMBA FITNESS

Nasce in Colombia, spopola negli Stati Uniti e oggi è la

nuova disciplina aerobica per eccellenza. Con un obiettivo preciso: coniugare fitness e divertimento ai ritmi passionali della musica latino-americana. La combinazione vincente? Aerobica, mixata a salsa, merengue, rumba, bachata. Ballare al ritmo di una musica tanto dinamica e sensuale consente di scaricare le tensioni, concentrarsi sul movimento del proprio corpo, sentirsi più carichi. Non sembra proprio di partecipare a un corso, ma più che altro a una festa. Anche se a conti fatti premia con calorie bruciate e un fisico ridisegnato, soprattutto nei punti caldi (gambe, braccia, addominali e glutei). E, trattandosi di un allenamento cardiovascolare, con un aumento della resistenza fisica. Può essere praticata da tutti, senza limitazioni di età o preparazione: non è infatti necessario saper ballare.

Per informazioni: visitare il sito www.macumbasport.it o contattare Progetti International, tel. 075/591081.

FUNNY TRAX

È il perfetto mix tra aerobica e balli di gruppo. Studiata e

ideata dal trainer Paolo Evangelista. Si articola in dieci coreografie standard, sviluppate e insegnate durante il corso come una lezione di aerobica. Ognuna di queste prevede una propria musica e un proprio ritmo. Ed è questo uno degli obiettivi: migliorare insieme alla coordinazione il senso del ritmo e la capacità di muoversi con estrema naturalezza. Ma è soprattutto una lezione altamente socializzante e divertente. Per tutti. Funny Trax si rivolge, infatti, a un target ampio: grandi e piccini, uomini e donne, esperti e neofiti. Tutti possono seguire le lezioni.

Per informazioni visitare il sito dell'ideatore, Paolo Evangelista, www.fitbros.com.

Tnt (Tone & natural training)

È un nuovissimo sistema di allenamento, che permette di svolgere lezioni complete di body conditioning (anche in formula personal training), usando piccoli attrezzi e musica. Tnt è un kit formato da una palla (per esercizi di mobilità articolare), un disco dotato di basamento (strumento fonda-

A RITMO LATINO-AMERICANO Si chiama "Macumba fitness" ed è un nuovo tipo di aerobica al ritmo di salsa e merengue.

mentale per il lavoro di tonificazione, equilibrio e allenamento aerobico, per esempio può sostituire lo step) e due elastici che, grazie a un sistema di ganci e maniglie, possono essere attaccati al basamento del disco (indicati per esercizi di estensione e trazione). Un sistema di allenamento efficace, che si traduce nel potenziamento del tono muscolare, nella riduzione dei cuscinetti, nel migliorare postura, equilibrio e flessibilità. Il programma di allenamento, semplice e divertente, può essere praticato da chiunque e si può anche lavorare in coppia.

Per informazioni, visitare il sito www.fitbros.com.

GLIDING

Lanciato negli States, atterra anche in Italia questo attrezzo che rivoluziona i soliti programmi di allenamento. Il gliding è una sorta di disco, simile al frisbee, usato con movimenti precisi, regolari e fluidi, per allenare sia le braccia che le gambe. I benefici? Tonifica e allunga i principali gruppi muscolari (visto dall'esterno questo si traduce in una linea più asciutta e tonita), migliora coordinazione ed elasticità, punta molto sul recupero dell'equilibrio. Ma consente anche di bruciare una buona fetta di calorie, stimolando la risposta cardiovascolare.

Per informazioni, visitare il sito ufficiale www.glidingpro.com.

HEAT PROGRAM

È un nuovo programma di gruppo per l'allenamento indoor, su uno speciale tapis roulant (Maxerrunner). È per eccellenza l'attività preparatoria a tutte le attività cardiovascolari. In cosa consiste? Quaranta minuti di lavoro aerobico mirato al consumo di grassi, al potenziamento muscolare e alla resistenza cardiovascolare, alternando diverse andature. L'uso dei brani musicali e la scelta di ognuno di essi è molto importante, perché ogni tratto del percorso d'allenamento richiede un ritmo specifico.

Per informazioni visitare il sito www.heatprogram.com oppure tel. 06/6878059.

Laura Belli