

CIPRIA

STERNA EDITORE
MENSILE
N. 11 - SETTEMBRE
€ 3,50 € 4,00

Black & pink

**Invenzioni
cosmetiche**

Belli fuori

**I bijoux
dei fiori**

Kit da rientro

Eros & yoga

Profumi cult

art&make up

be **creative!**

MOVIMENTO

DI TERRY CATTURINI



voglia

Novità! Anche il fitness segue le mode: ecco quest'anno: dalle discipline più dolci e rilassanti per scaricare intensità per migliorare le prestazioni fisiche, a quelle di gruppo



Un mix tra Oriente e Occidente.

Antiche discipline e moderne tecniche sportive si incontrano: l'aerobica con i balli di gruppo o con la danza, la hula hawaiana con lo yoga ashtanga, la samba con il calcio... E anche il fitness diventa 'fusion'!

Il successo del **PILATES** (una conferma) ben rappresenta le tendenze. Messo a punto da Joseph Pilates per la preparazione di atleti e ballerini, il metodo coniuga esercizi di stretching e tonificazione, da svolgere in modo lento e controllato aiutandosi con esercizi agli attrezzi o a corpo libero, da praticare in palestra o comunque con la supervisione di un esperto. Gli effetti: tonifica i muscoli di tutto il corpo, in particolare schiena e addominali, e aiuta a migliorare l'armonia, la flessibilità e la postura. Tutto ciò favorisce un generale rilassamento psicofisico. **Covatech Pilates**, tel. 02 782693, www.studio-pilates.it



di...

le 'ultimissime' proposte
tensioni e stress a quelle ad alta
super coinvolgenti.

Sweat & Smile!

Rigenerare corpo e mente divertendosi. Per dirla all'americana: Sweat & Smile, suda e divertiti! È questa la nuova tendenza, una filosofia accolta e proposta al Festival del Fitness che si è tenuto a maggio a Firenze e che detterà legge nelle palestre quest'inverno. Pronte? Via!

È in arrivo dagli Stati Uniti il **GLIDING**, una rivoluzionaria disciplina fitness che si avvale di un attrezzo simile al frisbee.

I dischi sono due, si legano entrambi alle mani o ai piedi, a seconda che si vogliono rimodellare il busto o le gambe che si muovono naturalmente a ritmo di musica. Ottimo per chi vuole tonificare e allungare i gruppi muscolari, migliorare il coordinamento, l'equilibrio e la flessibilità, oltre che per svolgere un efficace lavoro cardio.

Sarà anche l'anno del **TNT** (Tone & Natural training). Questo nuovo sistema di allenamento propone sessioni di ginnastica musicale, personal training e corpo libero attraverso l'utilizzo di un kit formato da attrezzi versatili, pratici e facili da usare: una palla per la simulazione degli sport tradizionali (esercizi di mobilità articolare e di compressione), un disco dotato di un basamento per gli esercizi di tonificazione e di equilibrio, per allenare gli addominali e per il lavoro aerobico (per esempio può sostituire lo step) e di due elastici che, grazie a un sistema di ganci e maniglie, possono essere attaccati al basamento del disco per gli esercizi di estensione e trazione. Il programma si svolge in quattro fasi: riscaldamento per sciogliere i muscoli, esercizi aerobici che sono il vero e proprio cuore dell'allenamento, defaticamento e rilassamento. Il TNT assicura un aumento del tono muscolare e la riduzione dello strato adiposo, e fa bene anche all'apparato cardio-respiratorio: inoltre permette di migliorare la postura, dà equilibrio e flessibilità e può essere praticato anche in coppia! Info: www.inpalestra.it

Un esempio di fusion-mania: il **MACUMBA FITNESS**.

Niente a che fare con gli antichi rituali magici brasiliani, ma la musica è quella: salsa, merengue, bachata, samba, rumba... Nata in realtà in Colombia, questa disciplina ha i connotati di una vera e propria festa. Si tratta di una combinazione di aerobica a basso impatto e danze latino-americane, dove ogni sessione di allenamento aiuta, concentrandosi sui movimenti della danza, a dimenticare qualsiasi preoccupazione, scaricando così le tensioni nervose accumulate. Non solo, dai movimenti completi di gambe, braccia, glutei e addominali, i muscoli escono rigenerati, tonificati, mentre la resistenza fisica, trattandosi di una disciplina cardiovascolare, è potenziata. **Macumba Fitness**, tel. 348 6049518, info@macumbasport.it

LAURA RONCHI



Quanti sono i praticanti in Italia?

Il bacino d'utenza è ampio: attualmente, coloro che dichiarano di praticare fitness (dai 14 anni in su) sono tra i 5 e i 6 milioni di persone, pari all'11% della popolazione italiana. Di questi, il 3% frequenta una struttura pubblica (comunale, scolastica, ecc), mentre l'8% frequenta un club privato. Senza differenze tra Nord e Sud.

Misteriosa e affascinante, la **GATKA** è l'arte marziale degli antichi Sikh, una popolazione indiana composta prevalentemente da contadini, spesso perseguitati dai nemici esterni e dal rigido governo inglese. Dolci mosse da combattimento rendono quest'antica arte marziale una tra le più nuove discipline di fitness capace di unire benessere fisico e meditazione. I passi da seguire sono quelli morbidi e armonici di una danza indiana, l'energia sprigionata è quella tipica dell'approccio curativo kundalini-yoga. I movimenti lenti e morbidi con la classica spada dei Sikh, consentono di danzare senza avvertire stanchezza. Seguendo le fendenti e geometriche traiettorie dell'arma, sembra di calarsi in un combattimento reale. Gli arti superiori e la mente si isolano dal resto del corpo raggiungendo uno stato meditativo. **Info: www.taoyoga.it/gatka.htm**

Del **BUDOKON**, che in Giappone significa 'il cammino spirituale del guerriero', ideato da Cameron Shayne, istruttore di arti marziali a Hollywood, si dice che abbia aiutato Jennifer Aniston a superare il dopo-divorzio da Brad Pitt. Tra meditazione yoga, pugni e calci, questa disciplina permette di sfogare la rabbia repressa e di liberare il corpo e la mente dalla negatività, con buoni risultati anche per la linea. **Info: www.budokon.com**

Non può mancare un accenno alle nuove arti marziali. Il **FIRE POWER**, ovvero 'danzatori del fuoco', va inteso come un allenamento olistico nel quale l'educazione alla difesa personale, l'allenamento corporeo e lo studio delle emozioni rappresentano elementi sinergici di un unico processo di apprendimento. Nato da un attento studio dell'Arte Marziale con la maiuscola, così come era intesa in epoche remote in India e in Cina, e da un'altrettanto accurato esame delle esigenze legate all'epoca in cui viviamo, è una fusione davvero unica tra movimento corporeo, concentrazione mentale e liberazione delle tensioni emotive. Le forme di questa disciplina sono simili a un'antica danza: molti movimenti sono morbidi e cadenzati da musiche dai ritmi suggestivi. I suoi benefici? Aumenta la capacità di concentrazione e il rilassamento. **Info: www.parsifal-mi.it**

Sud America

Se invece non siete attratte dalle pratiche orientali, vi conviene rivolgere la vostra attenzione al Sud America. Dopo la capoeira, arrivano da lì due interessanti novità. Il **FAIGHT-DO**, mantenendo caratteristiche basilari della lotta, consente di combattere e schivare l'avversario, ma con la totale assenza di contatto fisico. Tutti possono praticare questo sport, non solo per bruciare grassi, ma anche per aumentare tono muscolare, velocità e resistenza, e per migliorare la coordinazione, la flessibilità, l'equilibrio e la postura... Inoltre, ben sappiamo quanto tirare pugni aiuti a scaricare lo stress e a migliorare l'autostima! L'altra disciplina è il **TAE-BO** che combina la musica dance con l'antica lotta del Tae-Kwon-Do. L'idea si deve al californiano Billy Blanks (sette volte campione di karate e cintura nera di settimo grado di Tae-Kwon-Do) per coinvolgere il pubblico femminile, di solito meno interessato alle arti marziali. L'obiettivo fondamentale del Tae-Bo è mantenere in tensione i gruppi muscolari (fondamentalmente glutei, bicipiti, quadricipiti, spalle).