

COSMO POLYMITAN

IL MENSILE FEMMINILE PIÙ LETTO

SETTEMBRE 2006 N. 9
Euro 2,50 in Italia

SESSO

A VOLTE RITORNANO

Nuova stagione
vecchi amori

*(Come gestire
gli ex al rientro
dalle vacanze)*

I RACCONTI DEL CUSCINO

Scopri il vero significato
dei tuoi sogni

CI VUOLE UN
FISICO BESTIALE

6 strategie
vincenti.
E vivi un
anno al top

FEELING

Guida istintiva per entrare in sintonia con il mondo

Fergie

PARLA
DI DROGA,
UOMINI,
EROS...
SOLO CON
COSMO

MODA ON THE ROAD

Idee
ultrasexy
per ragazze
in fuga

FACOLTA' DI SCELTA

Fuoriclasse
si diventa.
Gli atenei giusti
ti aspettano!



in forma

Corpo da (s)ballo

Dimentica gli attrezzi. L'ultima moda è rassodarti con un mix di danze a base di ritmi latini e afro

Anche se sei una pigra da manuale, quest'anno non potrai dire di no alla palestra perché si balla! «È l'ultima tendenza: disco, tribale o soft, basta muoversi a tempo di musica», dice Stefano Marini, fitness manager all'Harbour Club di Milano. «Sono diversi corsi nuovi e divertenti che arrivano dagli Stati Uniti, con cui alleni fiato e muscoli senza neanche accorgertene». Eccone tre super.

◆ BUTTI VIA I CHILI DI TROPPO

Nelle palestre di Manhattan è già mania: si chiama Macumba Fitness. E se ti piace il ritmo latino, questo training fa al caso tuo. Al suono dei tamburi, mixa salsa, merengue, rumba e bachata all'aerobica. Tra salti, prese & Co. bruci 600 calorie all'ora (www.macumbasport.it).

Per info, puoi contattare Progetti International, tel. 075/591081.

◆ IN BILICO PER SCOLPIRTI

Se preferisci qualcosa di soft, prova il Body Board Training, un insieme di esercizi con base musicale da fare su una pedana appoggiata a una semisfera. La sfida che ti aspetta? Restare in piedi mentre la tavola



«È in palestra che mi alleno per la disco».

oscilla, eseguendo movimenti con le braccia e con le gambe. Così, per mantenerti in equilibrio, contrai gli addominali e i glutei, un ottimo esercizio tonificante. Per info: Top Fitness Academy, tel. 0377/53493.

◆ SCIOLTA AL PUNTO GIUSTO

Immagina di metterti due frisbee sotto i piedi e hai il Gliding. Infilati le scarpe in due dischi e scivoli in tutte le direzioni, a tempo di musica. Fai affondi avanti, indietro, di lato e ogni volta che ti distendi e mantieni la posizione, rinforzi i muscoli, sciogli le articolazioni e allunghi i tendini. Trovi le info su www.glidingpro.com.

L'home fitness è garantita

In palestra, gli attrezzi che utilizzi sono sicuri al 100%. Ma se hai deciso di comprare una panca multifunzione o un tapis roulant per esercitarti da sola a casa, controlla che sia a norma e non metta a rischio la schiena o i muscoli. Ti basterà scegliere macchinari che sul telaio hanno il codice numerico di conformità alle norme UNI EN (Ente italiano di unificazione). Info: www.uni.com; e-mail: beniconsumo@uni.com.

Vuoi tonificarti. Stai a cavallo!

L'equitazione non è soltanto uno sport per tipe très chic. Ma anche un training che rassoda nei punti strategici

❶ Interno coscia antigravità «L'andatura del cavallo fa sobbalzare la sella. Quindi, per salvarti dai contraccolpi, sei costretta a contrarre continuamente i muscoli della coscia che alzano e abbassano il bacino», dice Barbara Sarri, istruttrice. «Inoltre, per non perdere il controllo, occorre tenere i talloni contro la pancia dell'animale, per cui metti sempre in moto gli adduttori».

❷ Addominali di marmo «La pancia leggermente contratta è il segreto per trottare senza troppa fatica. Così rafforzi la zona superiore del corpo, oltre a raddrizzare la colonna e le spalle», continua l'esperta.

❸ Braccia modellate Muovere le briglie in tutte le direzioni definisce bicipiti e spalle senza ingrossarli. «Sono movimenti regolari e veloci. È un po' come fare i pesini con piccoli carichi», conclude Sarri.



Consigli fitness via cellulare: invia un sms con la scritta COSMO FIT ON al 48462. Altre info a pag. 236.