



WWW.FITFESTIVAL.COM

THE LARGEST FITNESS COMMUNITY IN THE WORLD

Newsletter

Type your e-mail and click on "Subscribe"

Email:

Subscribe

Unsubscribe

» Home » NEWS » continua... » continua... » continua... » continua... » continua... » continua... » Tutte le discipline dell'estate

- HOME
- FESTIVAL del FITNESS
- THE CITY GAMES
- FITNESS OPEN
- NEWS
- FF COMMUNITY
- BOSU Balance Trainer



- CALIFORNIA MAGAZINE
- CALIFORNIA MARKET
- STYLE & LIFESTYLE
- RUNNING CLUB
- HEALTHNESS
- LINKS

Search



Login

Username:

Password:

Entra

CONTENTS



CONTENTS

### Tutte le discipline dell'estate presentate al 18° Festival del Fitness!

Rigenerare corpo e mente divertendosi. Per dirla all'americana: Sweat & Smile, suda e divertiti! E' questa la nuova tendenza del fitness, una filosofia accolta e proposta durante la diciottesima edizione del Festival del Fitness che si è appena conclusa a Firenze, confermandosi ancora una volta un appuntamento di respiro internazionale.

Ecco dunque le discipline del momento per metterci in forma durante l'estate ma anche per il prossimo inverno in palestra: da quelle più dolci e rilassanti per scaricare tensioni e stress a quelle ad alta intensità per allenare e migliorare le prestazioni fisiche, a quelle di gruppo capaci di coinvolgere anche i meno sportivi.



Un mix di Oriente e Occidente, di antiche discipline e moderne tecniche sportive unite e armonizzate tra loro: aerobica con i balli di gruppo o con la danza, hula hawaiana e yoga ashtanga e ancora samba e calcio. Il fitness del futuro nasce all'insegna del Fusion. E' questa la parola d'ordine, che rimbalza dal Festival del Fitness di Firenze appena concluso e dalle palestre d'oltreoceano: attività differenti unite ed armonizzate fra di loro. Leit motiv di molte delle nuove discipline trendy, che diventeranno presto il tormentone di tutti gli amanti della vita attiva, sono ancora una volta le danze caraibiche e i ritmi esotici. Il tutto unito ad un pizzico di follia!



Il Pilates ben rappresenta la nuova tendenza fusion del fitness che agisce contemporaneamente su mente e corpo. Anche per questo continua a godere di uno spazio privilegiato nell'ambito del Festival del Fitness. Messo a punto da Joseph Pilates per la preparazione di atleti e ballerini, il Pilates coniuga esercizi di stretching e tonificazione, da svolgere in modo lento e controllato con appositi attrezzi o a corpo libero, da praticare in palestra o comunque



praticare in palestra o comunque

sempre con la supervisione di un esperto. Tonifica i muscoli di tutto il corpo, in particolare schiena e addominali. Aiuta a migliorare l'armonia, la flessibilità e la postura e favorisce un generale rilassamento psicofisico.

Presentata per la prima volta al Festival ecco dunque la regina delle discipline fusion, Macumba Fitness: danza e aerobica. Nata in Colombia ha l'obiettivo di coniugare il fitness al divertimento con il sensuale ritmo della musica latino-americana. Non una fatica, è una vera e propria festa, proprio perché consente di restare in forma e bruciare calorie divertendosi. Combinazione di aerobica e danze latino-americane (salsa, merengue, rumba, bachata ...) coniuga i benefici di una lezione di aerobica a basso impatto con quelli della danza. Ballare al ritmo di una musica tanto dinamica e sensuale come quella latino-americana consente di scaricare le tensioni, di abbandonare problemi e preoccupazioni per concentrarsi sul movimento del proprio corpo, di sentirsi più vivi e attraenti, oltre però anche di tonificare i muscoli di tutto il corpo (gambe, braccia, addominali e glutei) e aumentare la resistenza.

Tra le discipline protagoniste del 18° Festival del Fitness posto d'onore anche al Funny Trax, perfetto mix tra aerobica e balli di gruppo, un'alternativa alla classica lezione di aerobica che rivitalizza l'attività nelle sale delle palestre. La disciplina è composta da 10 coreografie pre-coreografate che si sviluppano e vengono insegnate come una lezione di aerobica. Ogni coreografia ha una propria musica e un proprio ritmo e si rivolge ad un target molto ampio: grandi e piccini, uomini e donne, esperti e neofiti del settore musicale. Sviluppa il senso del ritmo, migliora la coordinazione e l'immagine di sé stessi ma è soprattutto altamente socializzante e divertente. Insomma in forma bailando, ma con un pizzico di follia.

Arriva poi direttamente dagli Stati Uniti il Gliding, la rivoluzionaria disciplina fitness che si avvale di un disco simile al "frisby" e che consente movimenti regolari, fluidi e versatili sia delle braccia che delle gambe. Ottimo per tonificare ed allungare i gruppi muscolari, migliorare il coordinamento, l'equilibrio e la flessibilità, oltre per permettere un buon lavoro cardio.

pagina 1 di 2

