

DAL FESTIVAL DEL FITNESS DI FIRENZE ECCO GLI ALLENAMENTI CHE FARANNO TENDENZA

A Firenze, dal 24 al 28 maggio, nella suggestiva Fortezza da Basso, è di scena la XVIII edizione del Festival del Fitness. Traslucata da Rimini alla Toscana, è un'occasione decisamente da non perdere per tutti gli appassionati del benessere. Le novità annunciate?

Gli strumenti per praticare il Tone & natural training.

Ecco tre «chicche» che faranno prossimamente tendenza in tutte le palestre.

● **Tnt (Tone & natural training)**. Prevede l'uso di una palla per gli

esercizi di mobilità articolare, poi un disco con basamento per la tonificazione, e due elastici con ganci e maniglie per esercizi di estensione e trazione. È un kit di piccoli e semplici attrezzi per un programma di allenamento mirato per sudare. Volendo anche in coppia.

● **Macumba fitness**. Dalla Colombia, è una nuova combinazione di aerobica e danze latino-americane (salsa, merengue, rumba, baciata). Unisce i benefici di una lezione d'aerobica a basso impatto con quelli della danza. Utile per scaricare le tensioni, la Ma-



Danze e aerobica nella Macumba fitness.

cumba permette di tonificare i muscoli di tutto il corpo nonché il sistema cardiovascolare. Insomma, un connubio di allenamento e sensualità.

● **Funny trax**. Per chi ama stare in «compagnia»: in pratica, è un allenamento tra aerobica e ballo di gruppo.

Studiata e ideata da Paolo Evangelista, questa disciplina è composta da 10 coreografie, che vengono insegnate come una normale lezione di aerobica. Ogni coreografia ha una propria musica e un suo ritmo. L'ideale per socializzare e divertirsi. **s.c.**