



ULTIMISSIMA 07:25

IRAN, STOP NUCLEARE DOPO NEGOZIATI - Lo ha ventilato Javad Vaeedi a Vienna

Forum

Chat

Scrivi

Venerdì 23 Giugno 2006

07:51:06

12/6/2006

Pubblicità



Cerca con Google

Vai

Cuore cercasi



Fai il test e trovi l'altra metà del tuo cuore

Fitness, folli variazioni sul tema

Discipline trendy tra danza e yoga

Aerobica mixata 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 dalla 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 i patiti della linea, sono ancora una volta le danze caraibiche e i ritmi esotici. Il tutto unito ad un pizzico di follia.



Ecco allora la **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.

Dalla Macumba al **Reggaeton**. Musiche latine, movimenti che ricordano movenze orientali miste alle più evolute forme dell'aerobica, con un pizzico di danza e tanta ironia. Fino alla **Samba soccer**, dove la danza brasiliana si coniuga al calcio e al **Fanny 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.

Perché decisamente folli sono le tendenze che arrivano dalla Grande Mela. Come le lezioni di **Club cirque**, per gli amanti del circo, che avranno l'opportunità di provare le acrobazie degli atleti della famiglia Orfei. Oppure tutte le variazioni sul tema yoga, "riversitato e corretto". Dallo **Yogahola**, un incrocio tra la hula hawaiana e le mosse dello yoga ashtanga allo **Yoga museale**, la meditazione che incontra l'opera d'arte, fino al già noto **Budokon**, creato dal personal trainer delle star, **Cameron Shayne**, una disciplina che fonde yoga, arti marziali e meditazione.

Non ultimo il **Ruff yoga**, dove Fido diventa parte integrante degli esercizi di rassodamento e di stretching, per la felicità di tutti gli amanti degli animali.

Quando poi il fitness, misto ad un pizzico di follia incontra l'eros, allora c'è solo l'imbarazzo della scelta. Si va dall'ormai blasonato **Cardio striptease**, che ha contagiato anche alcune celebrità come **Teri Hatcher** di "Desperate Housewives", la quale ne ha mostrato alcune mosse durante il talk-show serale di Jay Leno. Allo **Stiletto Strength**. Qui l'accessorio fondamentale sono un paio di scarpe dai tacchi più o meno vertiginosi, che devono rimanere religiosamente ai piedi durante la serie di esercizi di rafforzamento di gambe e caviglie. Mentre molti medici inorriditi ne hanno sconsigliato la pratica, stilisti di moda come **Manolo Blahnik** e **Jimmy Choos** non possono che essere felici del suo dilagare. Fino ai **Sensual moves o hoppin**, versione turbo del tradizionale hula hoop.



Ci sono poi le discipline "neutre", ne' danza, ne' yoga, ne' strip.

E' il caso del **Blading** in cui, grazie all'uso di dischetti speciali che si applicano sotto le scarpe, si possono riprodurre i movimenti del pattinaggio senza pericolo di cadute, o del



GLI ALTRI ARTICOLI

"Palestrati"... un popolo variegato

VAI A:

TgMagazine Homepage

IN PRIMO PIANO

Aereo: se il vicino è molesto Gioie e dolori tra le nuvole

Benessere: tutti in forma con le fibre

Vittime del Grande Fratello? Sentirsi spiati è una fobia

MOVIDA : Ecco come affittare la borsa dei propri sogni

VIDEO

FOTOGALLERY

GRAFICHE

Prima Pagina

Cronaca

Politica

Mondo

Sport

Spettacolo

Televisione

Gossip

TgMagazine

TgTech

Auto & Moto

Libri

Sociale

Viaggi

Photogallery

Grafiche

MULTIMEDIA

TG WEB

I nostri video

SMS TGCOM

MMS TGCOM

il tuo Tgcom

R101

SPECIALI

Mondiali 2006

Calciomercato

Truffe online

Traffico

Meteo

Oroscopo

Sondaggi

Campus

Multimedia

Borsa Lavoro

Nonsolomoda

Motori

Diete

Calendari

Medicina

Mostre

Videogiochi

Mediashoppin

Cycle karaoke, dove la protagonista è la musica e il fiato si impiega quanto le gambe. "Hungry like the wolf" dei Duran Duran è già uno dei cavalli di battaglia nelle lezioni di cycle karaoke dedicate ai revival degli anni Ottanta.

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.

Sarà infine l'anno del **TNT** (tone & natural training), il nuovo e originale sistema di allenamento che permette di svolgere lezioni di ginnastica musicale, personal training e corpo libero attraverso l'utilizzo di piccoli e semplici attrezzi ginnici. TNT, infatti, è un kit formato da attrezzi versatili, pratici e facili da usare che permette un allenamento innovativo, efficace e divertente. In particolare, TNT è: una palla utilizzata per la simulazione degli sport tradizionali (esercizi di mobilità articolare e di compressione); un disco, dotato di un basamento, è lo strumento fondamentale per gli esercizi di tonificazione, per il lavoro aerobico (per esempio può sostituire lo step) e per esercizi di equilibrio, oltre che per l'allenamento dei muscoli addominali; due elastici che, grazie a un sistema di ganci e maniglie, possono essere attaccati al basamento del disco e sono particolarmente indicati per gli esercizi di estensione e trazione.

TNT è un sistema di allenamento efficace che si traduce non solo nel potenziamento del tono muscolare e nella riduzione dello strato adiposo ma contribuisce anche a regolare il funzionamento dell'apparato cardio-respiratorio, il miglioramento della postura, l'equilibrio e la stabilità, la flessibilità e le capacità coordinative. Un programma di allenamento semplice e divertente che può essere praticato da chiunque abbia voglia di svolgere attività fisica divertendosi ... anche in coppia!

[Invia ad un amico](#) [Stampa](#) [Scrivi al TGCOM](#)

[Prima Pagina](#)
[Cronaca](#)
[Politica](#)
[Mondo](#)

[Sport](#)
[Spettacolo](#)
[Televisione](#)
[Gossip](#)
[TgMagazine](#)
[TgTech](#)
[Auto & Moto](#)
[Libri](#)
[Sociale](#)
[Viaggi](#)
[Photogallery](#)
[Grafiche](#)

MULTIMEDIA
TG WEB
[I nostri video](#)
[SMS TGCOM](#)
[MMS TGCOM](#)
[il tuo Tgcom](#)
[R101](#)

SPECIALI
[Mondiali 2006](#)
[Calciomercato](#)
[Truffe online](#)
[Traffico](#)
[Meteo](#)
[Oroscopo](#)
[Sondaggi](#)
[Campus](#)
[Multimedia](#)
[Borsa Lavoro](#)
[Nonsolomoda](#)
[Motori](#)
[Diete](#)
[Calendari](#)
[Medicina](#)
[Mostre](#)
[Videogiochi](#)
[Mediashoppin](#)