

# fitness guida

di Valentina Bozzetti e Valentina Garavaglia. Foto di Sebastiano Rossi

## AQUA ZUMBA

La famosa Gina Grant, istruttrice internazionale di Zumba, è alle prese con un esercizio dell'allenamento dinamico in piscina.



# è tutto nuovo anche lo zumba

## STRONG

### ZUMBA TONING

Oltre all'intenso allenamento cardio tipico dello Zumba, si potenzia la forza e si tonificano i muscoli grazie a due speciali maracas: pesi da 0,45 kg da shakerare a ritmo di musica. **Info:** [www.zumba.it](http://www.zumba.it)

### FUSION

Spinning e cranking per la prima volta mixati per un allenamento che tonifica e snellisce sia le gambe sia le braccia. **Info:** [www.downtownpalestre.it](http://www.downtownpalestre.it)

## ZUMBA TONING

Gina Grant con le speciali maracas: pesi che "suonano" come lo strumento latinoamericano.



Qui ci sono le new entry in palestra e piscina. Dalle più hard alle più soft (a partire dallo Zumba modificato).

### FIGHT CLASS

Boxe, Kickboxing e Thai Boxe in un programma a tre fasi (di 3 mesi ciascuna) che ti allena fino all'ultimo respiro. Con calci, pugni, difese e scatti rubati dalle tecniche fight, è perfetto per chi vuole scaricare lo stress. **Info:** [www.fitrugby.it](http://www.fitrugby.it)

### NRG BAG

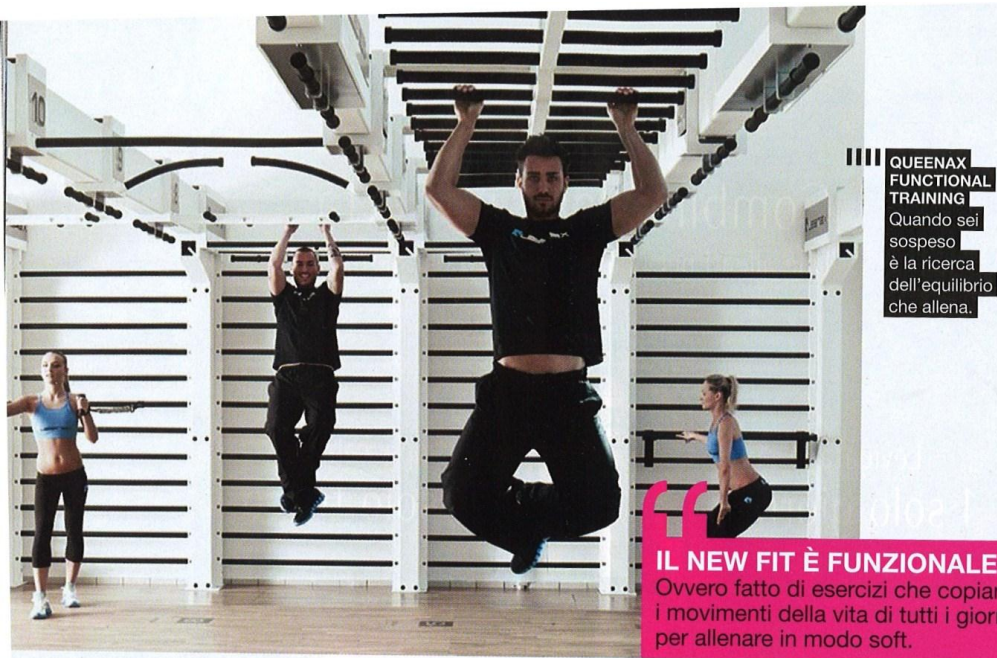
Per tutta la lezione si tiene in mano una pesante borsa (da 6, 8 o 10 kg) con 4 maniglie che consente una serie illimitata di esercizi. Si inizia con

piegamenti e squat, per allenare a fondo i distretti muscolari, e si arriva a lanci e scatti per condizionare i muscoli e alzare la frequenza cardiaca.

**Info:** [www.nrgbag.com](http://www.nrgbag.com)

### GAG GLIDE

Occhi puntati su gambe, addominali e glutei: gli esercizi sono i classici GAG, ma resi più potenti da due dischi che scivolano sotto i piedi: dimezzano i tempi di allenamento e raddoppiano l'efficacia degli esercizi. **Info:** [www.tonicnet.it](http://www.tonicnet.it)



**QUEENAX FUNCTIONAL TRAINING**  
Quando sei sospeso è la ricerca dell'equilibrio che allena.

**IL NEW FIT È FUNZIONALE**  
Ovvero fatto di esercizi che copiano i movimenti della vita di tutti i giorni per allenare in modo soft.

**AQUA ZUMBA (PISCINA)**

Tuffi, allungamenti e piroette per un training in piscina che vuole unire lo sprint dello Zumba alle tradizionali discipline acquatiche. A tutto cardio, tonificazione e, soprattutto, divertimento. **Info:** [www.zumba.it](http://www.zumba.it)

**IDROBIKE FUSION (PISCINA)**

Ispirata all'ormai noto idrobike, una lezione alterna le fasi di lavoro sulla bici al lavoro "fuori sella" per tonificare perfettamente tutti i distretti muscolari. **Info:** [www.swimplanet.it](http://www.swimplanet.it)

**SOFT**

**QUEENAX FUNCTIONAL TRAINING**

Ci si allena solo in sospensione e la continua ricerca dell'equilibrio è il top per la postura e per rafforzare il "core", cioè la muscolatura del complesso addominale-lombo-pelvico, che agisce sulla stabilità. **Info:** [www.queenax.it](http://www.queenax.it)

**NIKE SPHERIC**

Combina la tecnica del Feldenkrais, dell'allunga-

mento dinamico e del Pilates per un allenamento dolce che aumenta la coordinazione e fortifica i muscoli. **Info:** [www.fiteducation.it](http://www.fiteducation.it)

**T-BOW**

Si può anche dondolare su questo step di nuova generazione, ricurvo (ha la forma di un arco) e dotato di elastici. Così si allenano parte alta e bassa del corpo, si fanno esercizi mirati a rimettere in sesto la colonna vertebrale, oltre che a bruciare calorie e rassodare i punti critici. **Info:** [www.t-bow.com](http://www.t-bow.com)

**5 TIBETANI**

Gli esercizi si ispirano allo Yoga, allo stretching e allo sforzo sia isometrico che isotonic. Lo scopo? Migliorare il tono muscolare e ristabilire i "flussi energetici" attraverso i Chakra. Così si rivitalizza l'organismo e si distende la mente. **Info:** [www.virginactive.it](http://www.virginactive.it)

**SWIM GROUP (PISCINA)**

Miniclassi per un corso finalizzato alla tonificazione slow. Perfetto anche per chi desidera migliorare la tecnica di nuoto. **Info:** [www.tonicnet.it](http://www.tonicnet.it)

**Non è mai troppo presto per pensare al fitness...**

E infatti è nato un interessante progetto pilota dedicato ai bambini tra 0 e 6 anni. Lo promuove Laboratorio 0246, associazione non profit con presidente più che competente, la campionessa di scherma Valentina Vezzali. Per ora, il progetto ha dato vita a Treviso a un parco giochi, Primo Sport, dove i bambini trovano quattro percorsi speciali, quasi un training pre-fitness. In attesa dell'apertura di altri parchi in tutta Italia, si può visitare il portale Internet dell'associazione e i genitori possono chiedere consigli agli esperti dell'Università di Verona. **Info:** [www.0246.it](http://www.0246.it)

**fitness shopping**

di Valentina Garavaglia e Barbara Balladori

**ABS A COLORI**

Ti siedi e fai facilmente gli addominali, Domyos Abdo Gain, Decathlon (€30).

**ULTRATECH**

In tessuto tecnico innovativo che mantiene il calore e allontana il sudore, Baselayer, Columbia (€50).

**GAMBE LEGGERE**

Spray defaticante da applicare sulle gambe prima del training per migliorare i risultati, Tegevens Spray (€8,60).

**CAPELLI PIÙ PROTETTI**

È profumato, antisudore, Radiant Sea Spray Nature's Rescue, Redken (€23,70).

**TUTTE SICURE**

Con il deodorante a prova di sforzo Vichy Stress Resist (€12,40).



**CORDA DIGITALE**

Non c'è il filo, ma un sensore che calcola i salti e le calorie bruciate, Jumpy, Doubledig.it (€49,90).

**new outfit**

Tessuti tech, scarpe dinamiche ma anche nuovi prodotti beauty per essere in forma dalla testa ai piedi. Con un tocco glam.



**SEGUE IL CORPO**

Senza cuciture e in materiali antiurto, il reggiseno Sportance Energy, Kalenji (€24,95).

**AL CALDO**

Pant in tessuto Termal fit per allenarsi anche all'esterno, Print Pro Hyperwarm Tight, Nike (€58).

**WOMAN ONLY**

Le ammortizzazioni sono studiate per il piede femminile, Ayami Sayomi, Asics (€95).

**DA TRAINING**

Ultraleggere e traspiranti, adidas Sport Performance, Adidas (€95).

**A TEMPO**

I pesi dello Zumba che suonano come uno strumento, Toning Stick (€19,95).