

di Barbara Rachetti

come funziona **fitness**

www.ecostampa.it

Le novità per le più dinamiche

1 Le prime due ruote

► **Cos'è** La prima bicicletta per i bambini, dopo il triciclo (Bottechia, 135 euro).

► **Come funziona** Il telaio è in acciaio, resistente ma leggero, e le pedivelle in metallo, così non si flettono.

► **Cosa dice l'esperto** «Quando si acquista la prima bici, attenzione che abbia entrambi i freni» dice Andrea Rovaris, collaudatore di materiali per il ciclismo. «Spesso questi modelli ne hanno solo uno ma così, alla prima frenata brusca, il piccolo si ribalta».



► **Come funziona** In otto capitoli l'autrice (che è preparatrice atletica) spiega alle più sedentarie come allenarsi senza fatica, nei piccoli movimenti di ogni giorno.

► **Cosa dice l'esperto** «I miracoli non esistono» dice Stefano Marini, personal trainer. «Però chi passa da uno stile di vita sedentario a un'attività anche blanda (10 minuti al giorno) nota subito dei risultati. I muscoli hanno una capacità di reazione immediata. Solo che, se non si esercitano con costanza, perdono subito tono».

2 I minisci da prato

► **Cos'è** Un paio di sci con cui praticare lo ski roll, l'alternativa estiva allo sci di fondo (i-gliti, 279 euro, www.i-gliti.com).

► **Come funziona** Gli sci sono corti: appena 50 centimetri, poco più dei pattini in linea. Il telaio è in alluminio, leggerissimo (in tutto pesano meno di mezzo chilo) e le ruote in poliuretano, antiurto. Si usano con attacchi e scarpette da fondo, a cui aggiungere i bastoni, che servono per spingersi.

► **Cosa dice l'esperto** «Lo ski roll è un ottimo allenamento per tutto il corpo. Si bruciano fino a 400 calorie all'ora ma senza fatica, perché l'80 per cento dello sforzo viene compiuto dalla parte superiore del corpo: le gambe, infatti, scivolano semplicemente, sospinte dalle braccia» spiega Paolo Riva, allenatore della Nazionale di biathlon.



4 Il gilet portatutto

► **Cos'è** Un gilet multitasche da indossare durante il running o la bici, per portarsi dietro quanto serve (Urban Tool, 49,90 euro).

► **Come funziona** Si indossa come uno zainetto, dopo aver sistemato nella tasche l'iPod, il cellulare, le chiavi di casa. Che non si muovono neanche durante le fasi più dinamiche dell'allenamento, perché il tessuto, in rete elastica, fascia il corpo perfettamente.

► **Cosa dice l'esperto** «Bene indossare capi che lascino libere le braccia, per dare al corpo la giusta spinta» spiega Claudio Aloï, preparatore atletico. «Più si slanciano in avanti, più la velocità aumenta».

3 Il libro per le pigre

► **Cos'è** Una piccola guida per rimettersi in forma dedicata a chi non fa sport né va in palestra (*In forma in poche mosse*, di Lydie Raisin, Morellini ed., 9,80 euro).



5 Il completo da beach volley

► **Cos'è** Una canotta (Salomon, 50 euro) e un paio di shorts (RobertoRicciDesigns, 143,50 euro).

► **Come funziona** Il top ha il reggiseno interno. I calzoncini sono in glitter argento.

► **Cosa dice l'esperto** «Il seno va sempre protetto durante lo sport» dice Stefano Marini, personal trainer. «Le canotte vanno bene, purché abbiano le coppe preformate».

