

TONIFICAZIONE QUOTIDIANA



È la muscolatura il fattore che più influenza una forma fisica. Un muscolo ben sviluppato contribuisce a rendere un corpo più armonioso, delineato. Se allenato, produrrà effetti a catena, come condizionare i movimenti e quindi la postura, a vantaggio del portamento e della salute in generale, oltre a giovare alla circolazione. C'è inoltre il fattore estetico. Se in inverno

si potevano ingannare gli osservatori (e forse anche se stessi) con maglioni e abbigliamento strategico, l'ora della verità scocca assieme all'ora legale, che decreta impietosamente il passaggio alla stagione calda, con relativo alleggerimento del vestiario. Via dunque a una strategia per arrivare pronte all'appuntamento estivo. Marie Belouze-Storm, giornalista e autrice di **Come rispettare i buoni propositi** (Morellini Editore), nel suo libro indica proprio nel pilates la disciplina giusta "per avere cosce da ninfa" (testuali parole). E in un decalogo, suggerisce trovate e furbizie per bruciare calorie e svolgere attività idonee alla tonificazione nella vita quotidiana. Qualche esempio: fare le scale invece di prendere l'ascensore, approfittare dei tempi morti davanti alla tv per usare la cyclette, camminare appena è possibile. I punti critici, su cui focalizzare l'attenzione per scegliere gli esercizi più mirati, sono diversi e occorre uscire dalla logica del classico GAG (gambe, addome glutei). Certo, i tre elementi interessano gran parte del corpo, ma da allenare, per essere davvero al top, ci sono anche le braccia. I bicipiti infatti sono quei muscoli che regalano una forma tondeggiante al braccio, mentre i tricipiti sono quelli che, in sostanza, consentono al gomito di distendersi. Occuparsi della fascia alta del corpo, bicipiti e tricipiti compresi, evita lo spiacevole effetto flaccido che a volte si rivela, con top o magliette sbracciate, anche sul corpo più scolpito.

