

di Barbara Rachetti

NOVITÀ GRINTOSE PER SPORTIVE VANITOSE

1 L'abitino per il tennis

► **Cos'è** Un abito da tennis con spalle asimmetriche e reggiseno incorporato (Le Coq Sportif, 68 euro).

► **Come funziona** Il tessuto è stretch, per favorire la libertà di movimento; traspirante, per trasportare all'esterno l'umidità del corpo; con trattamento antibatterico, per evitare che il sudore produca batteri nocivi alla pelle.

► **Cosa dice l'esperto** «Nel tennis, dove le braccia compiono escursioni ampissime e gesti veloci, il seno, soprattutto se pieno, è a rischio di traumi e spostamenti repentini» dice Barbara Rossi, insegnante di tennis. «Ci vuole un sostegno interno, che protegga le coppe ma allo stesso tempo non fasci il corpo».



► **Come funziona** In membrana Gore-Tex Pro Shell a 3 strati, questa giacca mantiene la pelle asciutta e calda anche nelle condizioni più estreme, ha le tasche ricavate da tagli laser e la zip waterproof.

► **Cosa dice l'esperto** «Nel trekking, ma anche nel semplice walking, il busto deve restare ben coperto. Il sudore che si ghiaccia all'altezza dei polmoni può creare problemi respiratori e muscolari» dice Claudio Aloï, preparatore atletico.

4 Le scarpe per chi come poco

► **Cos'è** Un paio di scarpe per runner occasionali (Kalenji, 39,90 euro).

► **Come funziona** Il design lineare e l'apertura a strappo sono studiati per facilitarne l'uso. Ma non per questo l'aspetto tecnico è sacrificato, grazie a un inserto speciale sulla parte posteriore, alla suola intermedia e al mesh aerato.

► **Cosa dice l'esperto** «Anche le scarpe più semplici possono essere valide. Basta che abbiano proprietà ammortizzanti e punti di flessione sulle caviglie» dice Aloï.



2 La pedana da monolocale

► **Cos'è** La pedana vibrante più piccola che ci sia: è alta 1 metro e 35 centimetri, larga 90 e profonda appena 54 (VPower DKN, 890 euro).

► **Come funziona** Dapprima con la guida di un personal trainer, dopo con l'aiuto del manuale in dotazione, si eseguono esercizi di tonificazione e stretching. Bastano 10 minuti 3 volte alla settimana.

► **Cosa dice l'esperto** «Gli ultimi studi dimostrano come l'allenamento vibratorio faccia perdere peso, riduca la cellulite e tonifichi i muscoli» spiega il professor Claudio Manfredi, ricercatore del Dipartimento di scienze odontostomatologiche e maxillofacciali all'Università di Napoli. «Infatti fa dilatare i vasi sanguigni, quindi la circolazione migliora e la massa grassa si riduce».



5 Il kit nuoto da bimba

► **Cos'è** Un costume e una cuffia (ma c'è la collezione intera) disegnati dagli stilisti di Arena e dal team Barbie della Mattel (29,90 e 6,90 euro). Parte del ricavato va a sostegno di Amref, per la realizzazione di una cisterna in una scuola del Kenya.

► **Come funziona** Il costume è resistente al cloro e alle abrasioni, la cuffia in silicone (per non strappare i capelli) ha l'apertura grande, così è semplice da infilare.

► **Cosa dice l'esperto** «Con accessori simpatici i bimbi nuotano più volentieri. E andare in piscina diventa quasi un gioco» dice Laura Vigezzi, insegnante di nuoto.



indirizzi a pag. 131

INFORMA 49