

Make Your Heart Beat Hard



ARRIVA LOVINGSports.COM
È la community mondiale di chi ama le sfide: si condividono i programmi di allenamento, ci si scambiano consigli e si creano eventi.

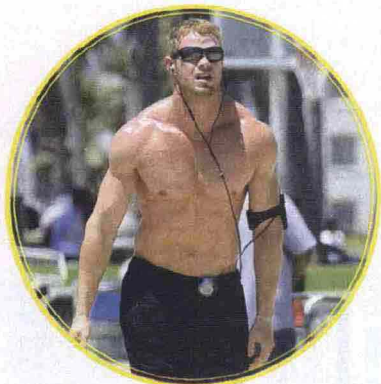
SCOOP!

FAIMOVIMENTO

di Barbara Rachetti

STOP AI PESI

Va bene che il vampiro che interpreta in *Twilight* ha una forza sovrumana, superiore a quella di tutti i membri del clan Cullen. Ma il bel Kellan Lutz, 26 anni, sta esagerando. Se continua a fare pesi, più che una creatura della notte sembrerà l'Incredibile Hulk.



Kika, Unopress, SGP



L'attrice Clotilde Courau, 42 anni, approfitta della spiaggia per insegnare alla figlia Luisa, 5 anni, il valore dello sport.

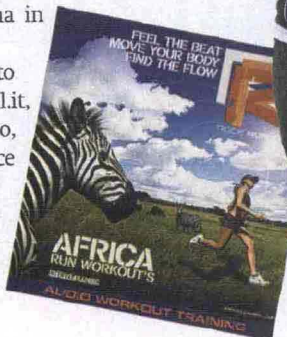
Bimbi, pronti, partenza, via!

Se un quinto dei nostri bambini non pratica attività fisica (lo dice una ricerca di Ipsos per Kraft Food Italia) è anche perché le città non hanno gli spazi giusti. Per questo nasce il progetto "Pronti, partenza, via!", promosso da Save the Children e Kraft Food Foundation, insieme a Uisp

(Unione Italiana Sport per tutti) e Csi (Centro Sportivo Italiano). In 10 città pilota, insegnanti e famiglie lavoreranno insieme per far nascere o rinascere parchi gioco, skate e roller park, percorsi vita, piste ciclabili (www.prontipartenza-via.uisp.it). <

Con i suoni della natura corri meglio

Chi per praticità si allena a casa o in palestra, con l'Ipod può immaginare di essere altrove. Rock Run Roll Africa Run Workouts è un programma di running con la voce del coach e i suoni della savana in sottofondo (download dal sito www.rockrunroll.it, 9,90 euro). Meglio, comunque, invece che sul tapis roulant, correre all'aperto come fa l'attrice Jessica Biel.



MENTRE NUOTI AIUTI IL PIANETA

Se nuotare fa bene al corpo, può essere utile anche all'ambiente. Per esempio con un costume in tessuto Sensitive (64,95 euro): è una fibra prodotta da Arena nell'ambito del progetto SensitivEcoSystem, che utilizza tecnologie ecocompatibili, cioè a ridotto consumo d'acqua e sfruttando fonti energetiche rinnovabili. Ma c'è di più. Questo costume è anche reversibile: fuori fucsia, dentro viola. Così, un acquisto solo vale per due.



Wellness 13