



Se vuoi dimagrire tonifica i muscoli

Ricercatori americani hanno calcolato che 450 g di muscoli bruciano dalle 7 alle 10 calorie in più al giorno rispetto alle due calorie eliminate da 450 g di grasso. Mettere su muscoli significa risvegliare il metabolismo, il nostro motore interno che trasforma in energia le calorie necessarie per vivere. Maggiore è la massa magra, e cioè tutto quello che non è grasso, in primis i muscoli, più il metabolismo è accelerato, più calorie si bruciano, più si dimagrisce. «La massa muscolare aumenta eseguendo esercizi di tonificazione. Se a que-

sti associamo un allenamento cardiovascolare come la bici, la corsa o il salto della corda, l'effetto bruciagrasso è assicurato», spiega Silvia Pandolfi, personal trainer, responsabile dei corsi a terra e in piscina della palestra Down Town di Milano. «Al termine del programma indicato sotto, fate tre esercizi di stretching: gambe divaricate, flettetevi in avanti fino a prendere le caviglie con le mani e tornate su. Poi, impugnate il piede destro con la mano sinistra e viceversa. Infine, in piedi, portate il tallone al gluteo. Mantenete ogni posizione per 30 secondi.»

fitness

DI ANNA FREGONARA



Lo usi e lo chiudi

Tapis roulant ammortizzato salva-spazio T430 di DKN: il manubrio si richiude totalmente verso la pedana con uno spessore di soli 28 cm. Il tappeto può quindi essere riposto sotto il letto o in uno spazio verticale tra l'armadio e il muro, per esempio. La superficie per correre è di cm 45 x 130. A 899 euro.



Studiata apposta per lei

Scarpa da running Asics gel Nimbus 11 per il gentil sesso. La donna pesa meno di un uomo e quindi comprime meno la parte anteriore del piede. I designer hanno modificato la densità dell'intersuola rendendola più morbida nella zona delle dita. A 165 euro.



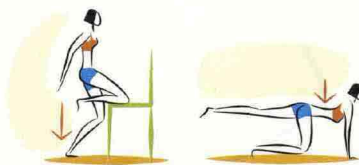
PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Esercizi di SILVIA PANDOLFI

personal trainer, responsabile dei corsi a terra e in piscina della palestra Down Town di Milano

1 INIZIA CON 10 MINUTI DI CORSA.

In piedi, appoggia un ginocchio su una sedia, piega l'altro eseguendo un affondo. Ripeti dall'altra parte. **Esercizi:** 2 per 20. A quattro zampe, distendi la gamba dietro di te, contrai il gluteo e spingi il tallone verso l'alto con movimenti piccoli e veloci. **Esercizi:** 2 per 20.



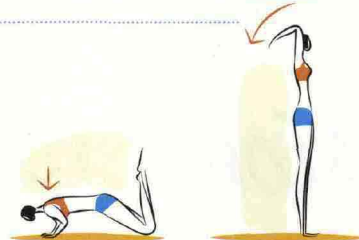
2 5 MINUTI DI SALTO DELLA CORDA.

Supina, mani dietro la nuca, spingi l'ombelico verso il basso e contrai gli addominali salendo con le spalle. **Esercizi:** 2 per 20. Stessa posizione di prima, ma con le gambe distese verso l'alto, contrai gli addominali e sali con le spalle. **Esercizi:** 2 per 20.



3 2 MINUTI DI SALTELLI

aprendo e chiudendo braccia e gambe, proprio come gli esercizi che si facevano in palestra negli anni '80. A pancia in giù, mani aperte quanto le spalle, dita rivolte in avanti, esegui le flessioni. **Esercizi:** 1 per 20. In piedi, solleva il gomito verso il soffitto, estendi indietro l'avambraccio. Esegui dall'altra parte. **Esercizi:** 2 per 20.



4 E PER FINIRE, concludi l'allenamento con 10 minuti di corsa o di cyclette.

Intero o due pezzi, per piscina

Sembra un due pezzi, ma ha la comodità del costume intero il modello Pantelleria (39,50 euro) per nuotare o fare acqua gym. Se invece si vuole saltellare in acqua in due pezzi, c'è il modello Fiji (29,50 euro). Tutto Calzedonia.



L'oggetto del mese

Questa carta è un regalo

• Pantaloncini da volley, scarpe da fitness, corsa o montagna, costumi e tutto l'occorrente per tennis, basket, pattinaggio delle marche più note (da Adidas a Nike, da Asics a Mizuno). Vuoi fare un regalo sportivo? Acquista un buono su Carteregalo.it (da 25 a 400 euro da spendere da Cisalfa, catena di 120 negozi sportivi presente in tutta Italia). Il buono è spendibile entro 12 mesi.

