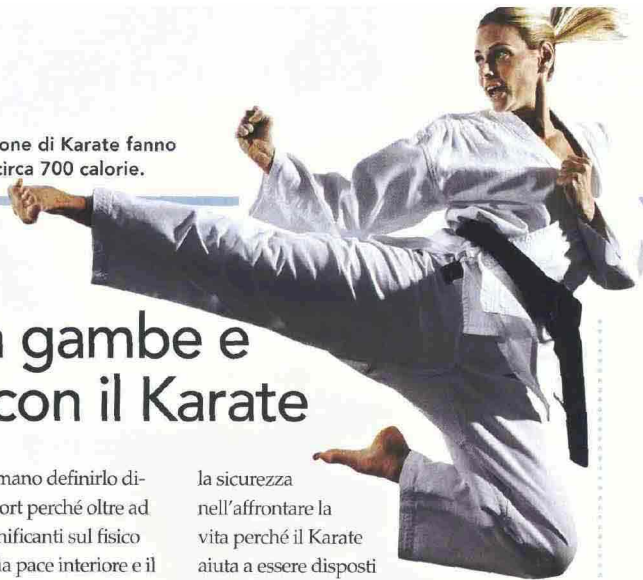


45-60 minuti di una lezione di Karate fanno bruciare all'organismo circa 700 calorie.



Rassoda gambe e braccia con il Karate

Gli appassionati amano definirlo disciplina e non sport perché oltre ad avere benefici tonificanti sul fisico permette di raggiungere la pace interiore e il controllo sulla respirazione. Stiamo parlando del Karate, nato nel XVII secolo a Okinawa (Giappone) come arte di difesa a mani nude. «Karate significa mano aperta», spiega Raffaele Carbonaro, istruttore di Karate nella palestra Virgin Active di Milano Bicocca. «Per il fisico è una disciplina completa perché rassoda gambe, glutei, addominali, braccia e altri piccoli muscoli che neanche il nuoto allena. In un'ora si bruciano circa 700 calorie, le stesse di una lezione di spinning. Dal punto di vista psicologico, invece, sviluppa la percezione del proprio corpo, aumenta

la sicurezza nell'affrontare la vita perché il Karate aiuta a essere disposti al confronto, richiede di tirar fuori la propria anima. Durante le lezioni, infatti, si compiono due urli: "kine", per concentrare le energie fisiche e mentali in un solo istante e su un singolo bersaglio; "kiai", per tirar fuori la grinta. L'abbigliamento ideale è il gi, composto da giacca, pantaloni e cintura. In alternativa vanno bene capi sportivi comodi che non impediscano i movimenti». La lezione si pratica nel dojo (che in giapponese significa luogo per la ricerca della via), ma vi proponiamo 4 esercizi che si possono provare nel salotto di casa.

fitness

DI ANNA FREGONARA



Pedagate elettrizzanti

Con 50/60 pedalate al minuto si produce energia sufficiente per ricaricare in mezz'ora cellulare, lettore mp3 e computer. Fanno parte di questa eco-linea: Eco Power Dkn la cyclette da camera, la cyclette reclinata, lo step e l'ellittica. Da 990 euro.



Shhh... mi alleno!

T-shirt a maniche lunghe Silence di Patagonia. Cinque euro per ogni maglietta venduta vengono devoluti per sostenere l'associazione Mountain Wilderness NGO, che si batte per ridurre l'inquinamento acustico sulle montagne. A 40 euro.



Tu nuoti, io calcolo

Facile da usare: basta impostare i propri parametri personali, scegliere lo stile di nuoto che si vuole praticare e calibrare il prodotto con un paio di vasche di riscaldamento. L'orologio digitale Swimwatch di Oregon Scientific conta le vasche eseguite, le bracciate effettuate e le calorie. A 129,90 euro.



l'oggetto del mese

Orecchini gioiello

Chic in palestra (a patto che non si sudino troppo) con l'auricolare gioiello Breeze di Philips-Swarovski. Funziona con tecnologia senza fili bluetooth e il raggio d'azione è di circa 10 metri, così potrete ascoltare la vostra musica tenendo il lettore mp3 in tasca. Funziona con ogni marca di lettori musicali e, spento, diventa un pendente. A 200 euro.



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Esercizi di ELENA BUSCONE

Responsabile dei corsi a terra e in piscina delle palestre Down Town e Skorpion di Milano

1 OI ZUKI (pugno lungo). Piedi paralleli alla larghezza delle spalle, pugni sui fianchi e gambe leggermente flesse. Allunga il braccio destro e tira un pugno all'altezza dello sterno dell'avversario, mantenendo le nocche in alto. Il braccio resta leggermente contratto. L'altro braccio resta fermo sulla vita. Torna in posizione di partenza in modo lento o veloce. Ripeti dall'altra parte. **Esercizi: 4 per parte per 10 volte.**

2 MAE GERI (calcio frontale). Stessa posizione di partenza dell'esercizio precedente. Le braccia, però, sono distese, leggermente staccate dal corpo e con la mano all'altezza della coscia. Porta il ginocchio destro al petto e tira un calcio frontale tenendo la punta del piede in alto. Torna al petto, scendi e ripeti dall'altra parte. **Esercizi: 4 per parte per 5 volte.**

3 KIBA DACHI (posizione del fantino). Piedi paralleli e gambe un po' più larghe delle spalle, ginocchia flesse a 90 gradi. Avvicina la gamba sinistra alla destra mentre la destra si sposta lateralmente: è come camminare di lato. Durante la camminata l'altezza delle gambe resta uguale: ci si muove come se in testa avessimo un muro che non si può alzare. Ripeti dall'altra parte. **Esercizi: 4 per parte per 2 volte.**

4 KIBA DACHI + YOKO GERI (calcio di lato). Stessa posizione di partenza dell'esercizio precedente. Avvicina la gamba sinistra alla destra, porta il ginocchio destro al petto e tira un calcio laterale verso destra. Ritorna al petto e torna in posizione Kiba. Ripeti dall'altra parte. **Esercizi: 3 per parte per 3 volte.**

ILLUSTRAZIONI DI ELENA LOCATELLI

