

# FLASH Fitness

## Snellire I POLPACCI

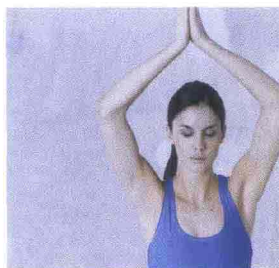
SCEGLIERE LO SPORT GIUSTO PER AFFINARE I POLPACCI, RENDERLI BEN DEFINITI MA NON TROPPO MUSCOLOSI. NONOSTANTE L'IMPEGNO, È FACILE INFATTI RIMANERE DELUSE. COME SPIEGANO I PERSO-

NAL TRAINER, BISOGNA ALLUNGARE I MUSCOLI LIMITANDO L'ESCURSIONE DELLA CAVIGLIA. SÌ ALLA BICI, ALLORA, MA PEDALANDO SUI TALLONI. VA BENE IL NUOTO, SE SI PREFERISCE LO STILE LIBERO O LA RANA.



## In forma con la pedana vibrante

Muscoli tonici e silhouette più snella. XG 10 di DKN è un attrezzo per l'home fitness che sfrutta i benefici dell'allenamento vibratorio. Le vibrazioni prodotte dalla pedana vengono trasferite al corpo attraverso la piattaforma posta alla base dell'attrezzatura, coinvolgendo fino al 100% delle fibre muscolari. L'allenamento risulta quindi completo e non traumatico. Per informazioni: 800-880400 o [www.dknitalia.it](http://www.dknitalia.it)



## Energia in equilibrio

Imparare a concentrarsi, ritrovare calma ed equilibrio con un semplice esercizio di Qi Gong. In piedi, con le ginocchia dritte ma morbide e la colonna vertebrale allungata verso il cielo, inspirare ed espirare.

Concentrare l'attenzione su un punto collocato tre dita sopra l'ombelico. Immaginare che sia una piccola palla di fuoco che cresce quando si inspira e torna piccola quando si espira. Ripetere l'esercizio per 10 minuti.

## PIÙ MOTIVATE in palestra

D'inverno, con le giornate fredde è più facile perdere la voglia di andare in palestra. Per ritrovare motivazione e costanza gli esperti inglesi danno qualche consiglio.

Eccoli. Decidere di allenarsi con un'amica: se si va in palestra in due si sarà più stimolate. Cambiare spesso training: è questo il momento di uscire dalla solita routine di esercizi e alternare programmi diversi. Si può anche iniziare a seguire un corso nuovo.

Non lasciarsi distogliere dalla stanchezza: facendo movimento si attivano, infatti, sostanze che ridanno benessere, energia e buonumore. La forza quindi aumenterà subito.

## Snowkite

### sulla neve con gli aquiloni

Un brivido di libertà sulla neve, per le più avventurose, con lo snowkite, uno sport che fa volare in alto con gli sci ai piedi, attaccate a un aquilone. Secondo gli istruttori imparare non è difficile: per chi già sa sciare bastano poche lezioni. Si comincia sempre con una "vela" piccola, più facile da manovrare. Lo snowkite è anche un ottimo training per i muscoli delle braccia.

