



Fast workout

Secondo l'American Council on Exercise, il trend 2010 è lo short-fitness, come il dvd di Amy Bento "10 minute solution: 5 day get fit mix". Fatti per chi non ha tempo, sono utili, ma non sostituibili a un allenamento serio.



FITNESS FLASH



www.ecostampa.it

UTILE PER PIÙ MOTIVI



Un piccolo strumento che però si dimostra utile per più motivi: è il contapassi. I medici lo consigliano ai sedentari perché si rendano conto di quanto si muovono davvero in una giornata. In realtà usare il contapassi spinge anche a camminare di più, per un effetto psicologico. Visualizzare che non si arriva neanche ai 5.000 passi minimi per stare bene è uno stimolo efficace anche per le persone più pigre.

Fitaholic

Tutto fa male quando è fatto in eccesso. Anche un'attività salutare come lo sport, se praticata oltre i propri limiti e senza la libertà "mentale" di saltare l'appuntamento con la palestra può sfociare in un'ossessione. Il rischio è di diventare fitaholic, cioè dipendente dal fitness e dal senso di piacere dato dallo sport.



Minuti contati in palestra

Hai 15 minuti liberi? Puoi fare un salto in palestra. È la nuova proposta che rivoluziona il modo di tenersi in forma. Nasce a Milano "Pitstop", la prima palestra in Italia che propone esclusivamente un allenamento con utilizzo di pedane vibranti XG10 PRO di DKN. In sala, circa 15 pedane e tre istruttori pronti a seguire ciascuna sessione. Un'idea semplice e che piacerà a chi non ha tempo e desidera risultati visibili in fretta.

BERE SEMPRE

Mai aspettare di avere molta sete durante l'attività fisica, come tanti fanno: infatti è un segno che l'organismo è già in riserva. Bere durante tutto il training (meglio se acqua a temperatura ambiente), invece, aiuta a eliminare le scorie che vengono smaltite attraverso i reni e a reintegrare i sali minerali persi con la traspirazione.



IN BICI, IN FORMA

Ecologica, perfetta per muoversi velocemente e senza inquinare ma anche per avere glutei in forma. Andare in bicicletta è un ottimo modo per ottenere un bel "lato B", tonico e

asciutto. Pedalando ogni giorno si rassodano e sviluppano i muscoli, in modo armonioso: l'importante è avere costanza e aumentare via via la durata del percorso.

APRILEDUEMILADIECI silhouette - 19