

È l'ultimo arrivato in ordine di tempo, ma non di efficacia. Figlio dello step, ne eguaglia l'utilità con una marcia in più: la flessibilità. Una speciale caratteristica che rende questo nuovo attrezzo da palestra utile a rassodare e a snellire le gambe senza sovraccaricare le articolazioni



Ugo Zamborlini e Gettyimages

## SPRING ENERGIE PROVA LO STEP CON LE MOLLE

È considerato l'evoluzione dello step, ma lo Spring Energie ha una marcia in più: una piattaforma flessibile che permette di allenarsi e dimagrire, stimolare forza ed elasticità senza rischi di traumi per caviglie, ginocchia e colonna vertebrale. Si può usare anche capovolto: aggiungendo due lamine elastiche (chiamate *Blades*) su cui mantenersi in equilibrio, consente intensi esercizi per migliorare la stabilità e la coordinazione, utili come preparazione a molti sport, dallo sci al surf.

● «La lezione tipo dura 50 minuti», spiega Joan Altisen, testimonial mondiale. «Inizia con il riscaldamento (5 minuti), quindi si passa a una fase di sequenze coreografiche: squat, saltelli, affondi. La musica è protagonista, coinvolge, stimola, detta i tempi e favorisce un intenso lavoro aerobico. Lo stretching (5 minuti) conclude l'allenamento».

● **Risultati garantiti.** «In 50 minuti di lezione», continua Altisen «Si bruciano dalle 400

alle 500 calorie, un grande aiuto per chi deve perdere peso. E non solo; gli esercizi sullo Spring Energie coinvolgono gli arti inferiori (cosce e glutei) ma garantiscono un'ottima tonicità ai muscoli addominali. Infine, il movimento della pedana flessibile favorisce l'allungamento dei muscoli del polpaccio».

● **Un efficace total training** che in breve ti regala una figura tonica e armoniosa. «Un'attività per tutti», precisa l'esperto. «Gli esercizi che si possono fare sulla pedana molleggiata sono modulabili sui diversi livelli di preparazione (da principiante a super esperto). È sconsigliata solo a chi è reduce da infortuni, ha problemi cardiaci o articolari».

● **Puoi anche allenarti a casa** acquistando questo step "flessibile" (costa circa 120 euro). Prima però, ti consigliamo di esercitarti in palestra sotto l'attenta guida del trainer. Per informazioni sui centri wellness che lo propongono e per l'acquisto della pedana vai su [www.springenergie.it](http://www.springenergie.it)

## PERSONAL TRAINER

a cura di **Sabrina Commis** e **Valentina Giampieri**

### LA DOMANDA DEL MESE

“ Fare la scale serve davvero per rassodare il corpo? ”

— Chiara, 40 anni

Una rampa di scale ti permette di fare brevi sessioni di allenamento più volte nella giornata. **Se la affronti salendo più piani a passo lento e regolare, alleni cuore e polmoni a sopportare uno sforzo intenso e prolungato;** se invece la fai di corsa, fermandoti a ogni pianerottolo a riprendere fiato, insegni al corpo a recuperare in fretta dopo qualsiasi tipo di sforzo. Ricordati, soprattutto se i piani sono molti, di controllare le pulsazioni cercando di non andare mai oltre le 140 e di respirare regolarmente. Usando le scale non fai lavorare solo cuore e polmoni, ma tonifichi e modelli cosce e glutei. Infatti, **in salita i glutei e la parte posteriore della coscia sono messi a dura prova** (soprattutto salendo 2 o 3 scalini alla volta) mentre quando scendi impegni tutta la muscolatura della coscia. Il risultato è un tono invidiabile e calorie bruciate in più. Ed è un'attività che puoi fare ovunque ti trovi.

### VUOI UN CONSIGLIO DAL NOSTRO ESPERTO?

Per le domande di fitness scrivi a Viviana Ghizzardi, personal trainer e fondatrice di *InCorporeSano*. Invia una lettera a Starbene, 20090 Segrate, Milano, con nome e indirizzo oppure una mail a [starbene@mondadori.it](mailto:starbene@mondadori.it)



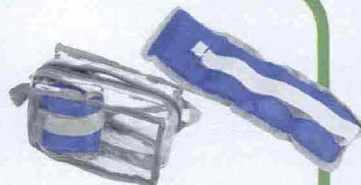
## I tool di ultima generazione per un allenamento total body

**La bici con l'aiutino** Con questo nuovo modello elettrico puoi superare le salite che non sei in grado di affrontare pedalando (*Giotto di Energy Resources Green Mobility*, 1.826 €).



**Musica per i tuoi muscoli** Per runner incalliti (ma anche per i principianti), ecco il primo audio personal trainer (*Rock Run Roll by DKN*, 29 €).

**Il navigatore da outdoor** Parti all'avventura, senza mai perdere di vista la rotta. Concentrati pure sul tuo allenamento, a indicarti la strada ci pensa lui (*Montana 600, Garmin*, a partire da 499 €).



**Cavigliere portatili** Ideali per il potenziamento muscolare e la tonificazione di cosce e glutei (*Kit da 2, 250 g ciascuna, Carnielli*, 6.60 €; [www.carnielli.com](http://www.carnielli.com)).