

COME SCEGLIERE LA PALESTRA CHE NON MOLLERAI

A settembre iniziano i corsi, ma il rischio è di non andarci neppure una volta. Perché? Ecco 7 ragioni. E 7 consigli per superare la pigrizia. E guadagnarci in salute

di CRISTINA MARINONI scrive a dminforma@mondadori.it

TI ANNOI

Prova l'allenamento divertente

Se abbandoni la palestra perché non ti diverti, non hai tutti i torti: una ricerca francese dell'università de La Réunion ha dimostrato che chi svolge con piacere gli esercizi raggiunge performance migliori del 26 per cento rispetto a chi non ci mette entusiasmo. Merito del cervello che invia messaggi positivi al corpo e i muscoli non avvertono la fatica. Con queste novità in arrivo da settembre, non ti annoierai di sicuro.

● **In coppia** Esercitarsi in due dà una bella carica. Prova Active In Two (www.virginactive.it). «Durante l'allenamento, che impegna tutti i muscoli del corpo, si lavora in due: ci si incoraggia a vicenda e scatta una sana competizione» spiega Davide Luisi, responsabile fitness Virgin Active Italia.

● **Come una star** Ti piace la danza e adori cantare? Con Damsyng® (www.damsyng.com), la disciplina ideata dal marchio di abbigliamento sportivo e lifestyle Freddy, ti sentirai protagonista di un vero e proprio musical. «Il divertimento è doppio» spiega Paolo Evangelista, che ha sviluppato la disciplina con il fratello Giulio. Balli. Il fisco si tonifica interpretando le coreografie di gruppo studiate sui brani pop più famosi e cantando i testi liberi la mente e ti rilassi. Il risultato? In 50 minuti di pura allegria bruci 500 calorie.

HAI POCO TEMPO

Considera i programmi express

Non riesci a seguire le classiche lezioni di un'ora? Bastano 20 minuti, ma intensi: lo dice una ricerca pubblicata sulla rivista americana *Journal of Physiology*. Ecco allora due soluzioni express super efficaci.

● **A ritmo intenso** Si chiama Fast workout (www.downtownpalestre.it) ed è un programma ritmato dalla musica ad alta intensità. «Dura tra i 15 e i 30 minuti e rende

al massimo, perché fa lavorare solo una zona muscolare per volta» dice Silvia Pandolfi, fitness manager Downtown palestre.

● **Circuito fast** Ti bastano 20 minuti di Easyline Class (www.virginactive.it) per bruciare oltre 400 calorie. «Si lavora con otto macchine che oppongono resistenza sia durante l'estensione muscolare sia durante la flessione» spiega Davide Luisi, responsabile fitness Virgin Active. «È un allenamento completo anche se breve e, in più, rinforza il sistema cardiovascolare».

GLI ORARI NON COINCIDONO

Prenota la tua seduta

Il lavoro che fai non ti permette di frequentare regolarmente le lezioni. Per te, allora, l'ideale sarebbe il personal trainer. Oppure un corso a cui puoi partecipare anche all'ultimo.

● **Attrezzi speciali** Puoi prenotare le sedute di CrossFit® nel centro più vicino (cercalo su www.crossfit.com) e nella fascia oraria che preferisci. «È un programma che usa speciali palle con maniglie (kettlebell) e pesini. Si corre, si salta e ci si tonifica» dice Martina Barbaro, trainer CrossFit Reebok.

LA SALA PESI È SEMPRE AFFOLLATA

Cerca un'alternativa alle macchine

Entri pronta ad allenarti e vedere tutti i posti occupati ti scoraggia. Considera altre opzioni in cui non devi aspettare il tuo turno e ottieni gli stessi risultati.

● **Con l'asciugamano** Towel (www.hardcandyfitnessroma.it) è uno dei quattro corsi di gruppo del programma Addicted to sweat messo a punto da Nicole Winhoffer, personal trainer di Madonna. La regina del pop è la fondatrice di Hard Candy Fitness, club dove sono disponibili i workout per modellarsi e tonificarci rapidamente.

«L'attrezzo è un normalissimo asciugamano da tenere tra le mani come un bastone durante squat e torsioni del busto, oppure da mettere sotto i piedi per camminare mentre le braccia ti ancorano a terra» dice Jill Cooper, responsabile della formazione del club di Roma.

● **Con i cilindri**. Un'altra soluzione è il Vipr Training (www.downtownpalestre.it). «Si fanno esercizi per rassodare i muscoli di gambe e braccia



Foto: P. P. / Contrasto



Hal un figlio neonato? Ora c'è MammaFit (www.mammafit.it) per allenarsi con lui. Sono attività esercizi tonificanti da fare con il passeggino o il messaggero insieme ad una mamma e adatta da un istruttore.

usando cilindri di pectina che hanno pesi diversi, dice Silvia Paoletti, fitness manager Domusmore palestra.

NON PUOI LASCIARE I FIGLI Portali con te

Ora ci sono tante palestre con aree riservate, dove i bambini sono sorvegliati e hanno a disposizione diverse attività per divertirsi, mentre la mamma fa i suoi esercizi.

● **Dai giochi ai pilates** Virgin Active (www.virginactive.it) ha creato il V-Club, un'area per bimbi da 2 a 14 anni e propone anche vari corsi, dai mini ciclo alle arti marziali. A Roma nei centri Dablu (www.dablu.info) i piccoli dai 3 ai 10 anni si divertono con la Baby Dance e i più grandi apprendono vari punti e coreografie. Gli iscritti tra i 6 e i 14 anni possono anche frequentare le lezioni di karate.

TI SPIACE SALTARE I PASTI Planifica gli spuntini

Allungare un allenamento a stomaco pieno non va bene, perché la gestione richiede un afflusso maggiore di sangue, che costringe invece il muscolo a un afflusso inferiore nell'attività fisica. Ma rinunciare al digiuno è salutare: si ritrova senza fatica nel giro di poco tempo. Segui allora queste dritte.

● **Prima, un panino** «Il momento giusto è circa due ore prima di infilare la tuta, in modo che l'energia fornita dal cibo sia pronta per essere utilizzata», spiega Edoardo Casarini, dietista Virgin Active. «Un panino piccolo e qualche fetta di bruschetta sono l'ideale: i carboidrati assicurano "carburante" a lungo termine, mentre le proteine danno forma ai muscoli».

● **Dopo, carne o pesce** Uscita dalla palestra assicurarsi una buona dose di proteine, servono a "regenerare" i muscoli in seguito all'attività fisica.

PERDI LA MOTIVAZIONE Punta sull'obiettivo giusto

«Inutile pensare ai risultati ottenibili nel medio o lungo periodo, come tuasarà? (i) non l'ha dice Maria Beatrice (100, psicologa sportiva. «Meglio concentrarsi sul benessere che si inverte immediatamente dopo l'allenamento, e modo di dalla stanchezza, non fissa e rilassata: queste sensazioni positive sono il punto che spinge il cervello a riprovare. Ecco i miei consigli».

● **Sempre un giorno fissa** Prima di tutto stabilisci un giorno della settimana per andare in palestra: sarà meno probabile saltare la lezione. Così diventerà un appuntamento fisso: accadrà il tuo tempo, entrerà a far parte della routine in modo pacifico e non riuscirà più a farti a meno.

● **Concentrati su braccia e gambe** Alcolica una parte del corpo che già ti piace. Per iniziare su quella per varie sedute consecutive in modo da farne il tuo punto di forza. Il significato è il motore più presente e costante e il meglio per i muscoli si moltiplica entusiasmo e perseveranza».