

natural
FITNESS

**CORPO
& MENTE**



DI ELENA PEPORI

Giornalista professionista, pratica Pole dance, Acrobatica aerea, Arrampicata sportiva. Istruttore Indoor cycling ICYFF e di Antigravity yoga. È al secondo livello di formazione Katakò professional coach (K.P.C.2).

RELAX IN SPA



Vacanze olistiche

Tra le isole più eco del Mediterraneo, Gozo, nell'arcipelago di Malta, sposa la filosofia olistica. E propone i pacchetti vacanza Yoga&Detox: lezioni yoga, massaggi Reiki, trattamenti Spa. www.goingozo.com

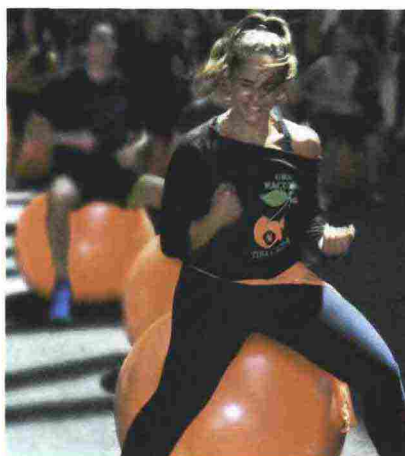


Il respiro della montagna

Respirare in maniera corretta aiuta a ritrovare energia e vitalità. L'Hotel Schgaguler di Castelrotto (Bz) propone passeggiate in montagna abbinate alla pratica di esercizi che favoriscono il respiro. www.schgaguler.com/it

REAL-BALL FITNESS
PRENDI LA PALLA AL BALZO

Scolpisce, rassoda addominali e glutei. Si pratica in spiaggia e in palestra: un allenamento che rimbalza, a ritmo di musica



1 Cos'è

Real-Ball Fitness è un allenamento aerobico di fitness-danza che utilizza la fit-ball (una sfera dal diametro di 65 cm) in modo dinamico. Gli esercizi eseguiti rimbalzando sulla palla sono accompagnati dalla musica che alterna ritmi lenti e veloci, per creare semplici coreografie.

2 Come funziona

Dopo un breve riscaldamento iniziale, si passa alla tonificazione muscolare. Rimbalzi, saltelli, movimenti ed esercizi di equilibrio, di coordinazione e di stabilità sulla palla sollecitano i muscoli addominali, i glutei e le gambe. Cercando di mantenere l'equilibrio, si utilizzano anche gli elastici per eseguire esercizi mirati alla tonificazione di braccia, spalle e schiena. La sessione di allenamento dura 45 minuti e si conclude con l'allungamento muscolare e lo stretching.

3 A cosa serve

Migliora la respirazione, la circolazione, l'equilibrio e il coordinamento motorio. Tonifica e rassoda glutei, gambe, braccia. Scolpisce gli addominali.

4 Chi lo può praticare

È adatto a tutti, senza limite di età.

5 Consumo calorico

Si consumano dalle 700 alle 800 calorie a sessione. L'allenamento aerobico è intenso: i rimbalzi sulla palla facilitano l'effetto brucia grassi e la perdita di peso.

6 Benefici corpo/mente

Praticare il Real-Ball Fitness migliora la tonicità e la resistenza muscolare. Rimbalzare e ballare

sulla palla è divertente e aiuta a scaricare le tensioni della giornata.

7 Abbigliamento

In palestra: canotta o T-shirt, leggings o pantaloni comodi. In spiaggia: top, pantaloncini, cappellino o fascia per i capelli, occhiali da sole.

8 L'esercizio in spiaggia

Seduta sulla palla, gambe leggermente divaricate e flesse, piedi appoggiati a terra. Fai un rimbalzo chiudendo le gambe. Tieni l'equilibrio appoggiando le mani sulla palla. Rimbalza di nuovo per tornare con le gambe divaricate. Ripeti per 5 volte. Poi prova a eseguire l'esercizio rimbalzando senza l'appoggio delle mani.

9 L'esercizio in palestra

Seduta sulla palla, braccia lungo il corpo, gambe leggermente divaricate e flesse. Piedi appoggiati a terra. Inclina il busto lateralmente a destra, sposta il peso sulla gamba destra e rimbalza sulla palla. Poi esegui l'esercizio con la parte sinistra. Contrai gli addominali per aiutarti a mantenere l'equilibrio. Ripeti per 10 volte.

10 Dove si pratica

Nelle migliori palestre. Info: www.realballfitness.com

A CURA DI DIANA DE MARSANICH



IL TOP È ANATOMICO

Antibatterico e anatomico, garantisce la libertà nei movimenti mantenendo il corpo fresco e asciutto. • Mizuno, 32 euro.



ALLENATI IN SHORTS

In tessuto elasticizzato, hanno le cuciture piatte per prevenire le irritazioni da sfregamento. • Peak Performance, 69 euro.



SALTI AMMORTIZZATI

Impermeabile e traspirante, si adatta a qualsiasi tipo di terreno. E il gel interno aiuta ad ammortizzare gli urti. • Haglöfs, 130 euro.

FIT BALL PER TUTTI

Perfetta per i rimbalzi sulla spiaggia e per tutti gli esercizi di tonificazione, è disponibile in diverse dimensioni. Si lava con una spugna. • Decathlon, 14,95 euro.



L'ARNICA IN DOCCIA

Deterge la pelle, regalando una sferzata di energia grazie all'arnica montana che favorisce la decontrazione muscolare. • Weleda, 8,90 euro.



Courtesy of realballfitness.com