Il lutto
ADDIO A MINGHELLA MISTER WONDERFUL
CULT P.30

Gusto
FORNELLI COOL IL NUOVO MUST DEI VIP: APRIRE UN RISTORANTE
TENDENZE P.23

Alitalia
ADESSO SONO I FRANCESI A MINACCIARE DI ANDARSENE
MILANO E GLOBUS P.5 e 22

«Non ammiro le dive americane stile Julia Roberts: sono macchine da cinema senz'anima»
Giovanna Mezzogiorno
ATTRICE

DNews
Milano 16° 3°
dnews.eu
19.03.2008
Mercoledì
Anno 1, numero 18

Via Gluck vuole lasciare Milano

>>ARIA DI SECESSIONE Greco, Rogoredo e Baggio sulle orme di Lambrate: «La città ci ha dimenticato».

>>COMITATI COME FUNGHI «Eravamo già comuni adesso chiediamo di staccarci dal capoluogo» _ **P. 5**

La villa della vergogna
>>Cernusco: splendido edificio del '700 in mano a nomadi e sbandati. E dopo ogni sgombero ne arrivano di più _P. 10

Roma
Ubriaco ammazza due turiste: scarcerato
Il figlio di un ufficiale dei vigili falcia le ragazze e fugge. Per lui neppure un minuto di carcere_**P. 20**

La beffa
Treni locali in ritardo niente rimborsi per i pendolari
Le Ferrovie decidono autonomamente che nulla è più dovuto per i disservizi a catena in Lombardia_**P. 8**

I Paperoni > SILVIO BERLUSCONI È DI GRAN LUNGA IL PIÙ RICCO FRA I POLITICI _P.18

MAICO HA APERTO un nuovo centro acustico a MILANO e la invita ad un controllo gratuito dell'udito.

Audiologica Lombarda
Via Eustachi, 53 Milano Tel. 02 87390707

MAICO

dal Lunedì al Sabato dalle ore 09,00-12,30 e 14,30-19,30

Pedane vibranti

COME ALLENARSI IN 15 MINUTI SENZA STRESS

La tecnologia studiata per gli astronauti stimola l'utilizzo dei grassi di deposito

>>
Rossella Burattino
Milano

Il tempo libero è poco e l'appuntamento in palestra è difficile da rispettare? Siete troppo pigri anche per l'allenamento in casa con un personal trainer? Tranquilli: bastano 15 minuti, tre volte alla settimana per raggiungere gli stessi risultati di remise en forme ottenuti in un'ora e trenta con gli attrezzi tradizionali. L'arma segreta? La tecnologia delle pedane vibranti, fitness machine che stimolano meccanicamente i muscoli in base ad un sistema innovativo, studiato negli anni Sessanta per aiutare a risolvere gli effetti degenerativi su muscoli e ossa che gli astronauti russi accusavano dopo le missioni nello spazio. Proprio questa tecnologia, applicata in campo estetico, ha fatto nascere le pedane che, vibrando, emettono onde che raggiungono le fibre muscolari e stimolano il rilascio di ormoni. Questi ultimi favoriscono l'utilizzo dei grassi di deposito, con effetto anche drenante. Vengono così coperte le quattro aree della forma fisica: il rafforzamento muscolare, lo stretching, il massaggio e il rilassamento, con un risparmio di tempo che arriva all'85 per cento rispetto a quello necessario per i normali allenamenti. Nel Duemila hanno cominciato a diffondersi nei centri fitness americani, contagiando le celebritis di Hollywood come Madonna, Julia Roberts, Anthony Hopkins o Demi Moore. Oggi spopolano in Europa e sono sempre più diffuse nelle palestre e nei centri estetici italiani, diventando un must have per i cultori della forma fisica. «Un metodo di allenamento – spiega Giovanni Lato, presidente di Power Plate Italia – che fa risparmiare tempo, energia e fatica, assicurando un allenamento completo. Una nuova idea sarà la creazione dei "laboratori di salute", centri di piccole dimensioni dove si offriranno trattamenti per il dimagrimento, per tonificare il corpo, per la riabilitazione e per il rilassamento». <<

I dati

_Aumento della massa
5 sedute a settimana
durata: 15 minuti
potenza: 35 hertz
_Tonificazione
5 sedute a settimana
dur: 1 m. per gruppo muscol.
Potenza: 40 hertz
_Diminuzione del grasso
3-4 sedute a settimana
durata: 10 minuti
Potenza: 40-50 hertz
_Riabilitazione
2-3 sedute a settimana
durata: 2-3 minuti
Potenza: 20-25 hertz
_Rilassamento
durata: 3 minuti
Potenza: 50 hertz

_Il risparmio di tempo può essere anche pari all'85 per cento.

①

②

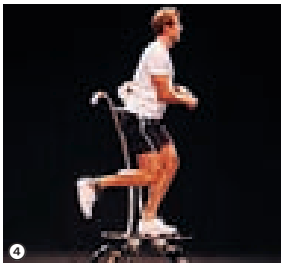
③

Hai un esercizio commerciale?
Vuoi avere il nostro Quotidiano?

Contattaci
02-92882813

_In base alle necessità cambiano i programmi.

❶ **La parte** dell'attrezzo Dkn che produce le vibrazioni ❷ **La frequenza** è regolabile grazie a un computer ❸ **Le pedane** hanno il pregio di annullare i rischi di infortuni ❹ **I-Tonic** unisce caratteristiche tecniche professionali ad un design accattivante



LA CURIOSITÀ
FITNESS MACHINE

Il testosterone ne beneficia

_L'esposizione a vibrazione derivante dall'utilizzo della pedana stimola la produzione dell'ormone della crescita e del testosterone, provocando conseguentemente un innalzamento della potenza muscolare.

_Il testosterone viene anche definito l'ormone della potenza maschile, perché è quello che dà la virilità all'uomo. È quindi importante soprattutto per la sua capacità riproduttiva: maggiore è il testosterone, maggiori sono le capacità atletiche e la potenza sessuale.

In vetrina
All'avanguardia e glamour

Diffuse ormai in quasi tutto il mondo, provano a differenziarsi per ciò che concerne l'estetica. Vi sono prezzi per tutte le tasche

Dunlop
_Sul mercato ci sono varie versioni dell'attrezzo, più o meno all'avanguardia, dalla Dunlop, a quelle di Icon Health and Fitness, da Vibrogym a Boscosystem.

Power Plate
_ Ma la più diffusa è la pedana vibrante della Power Plate, distribuita in 187 Paesi del mondo. È firmata da Urs Schonhauer, il designer di Porche e Smart.

Varianti glamour
_ Esistono anche varianti glamour in limited edtion: la "Diamond" nera con Swarovski, in foglia d'oro la "Gold Plate", la "Steel" in acciaio cromato.

_La pedana Dunlop è silenziosa e adatta all'utilizzo anche in appartamento. Ha molti programmi pre-impostati che permettono di agire sia in ambito muscolare che estetico. Powerplate produce vibrazioni che trasmettono onde di energia a tutti i distretti dell'organismo, generando un rapido riflesso che a sua volta crea intense e repentine contrazioni muscolari. La pedana oscillante Gold Plate è particolarmente indicata per la preparazione sportiva e nella riabilitazione, ma anche nei trattamenti benessere.

RESIDENZA EMPEDOCLE
EDIFICIO PER USO RESIDENZIALE A RISPARMIO ENERGETICO COMPOSTO DA 13 UNITÀ IMMOBILIARI

SCHEDA TECNICA
UBICAZIONE MILANO
Via Empedocle, 7 - Milano
TIPOLOGIA
Palazzina di sei piani fuori terra
ANNO DI COSTRUZIONE 2007/2008
METRATURA
Da 105 a 132 mq
NUMERO DI LOCALI
Abitazione 3 oppure 4 locali
più locale cantina
TERRAZZA
Terrazza e balconi esclusivi
POSTO AUTO
Posteggi coperti e scoperti
RISCALDANMENTO/RAFFRESCAMENTO
A pannelli solari più reintegro centralizzato
con contatore di energia consumata

Per informazioni: Tel. 039/9204580 Mobile: 335 233769 www.altabrianzasrl.com