

IN FORMA

L'home fitness porta in casa design e benessere

Pedane e consolle per muoversi con comodità e impreziosire l'arredamento

di **Monica Melotti**



Rating: 0.0Rating 0.0

Tags: **Madonna, Hollywood, fitness, Nintendo**

Archivio

Stampa Invia De.li.cious. Commenta



Lo dicono anche i severi rapporti dell'Istat: sempre più persone sono attente alla propria forma fisica. Oltre 16 milioni di italiani praticano uno sport con regolarità, e un 40 per cento fa ginnastica fra le mura della propria casa. Senza arrivare agli allenamenti estenuanti di Madonna che segue le direttive di Tracy Anderson, la personal trainer più amata dalle star di Hollywood, si può avere una buona forma fisica anche seguendo un allenamento in casa.

Oggi gli attrezzi per l'home fitness sono oggetti di design che impreziosiscono l'arredamento, e chi ha sufficiente spazio può allestire una vera e propria palestra in casa senza spese eccessive. Le macchine più usate per questo scopo sono cyclette, cross trainer, le pedane neuromuscolari e i tapis roulant. L'ultima novità in materia è il treadmill Pro-Form Quick Start 9.0, con dieci programmi reimpostati. Una volta usato si richiude su se stesso e può essere riposto sotto il letto oppure appoggiato alla parete.

Altra grande passione delle star come Julia Roberts, Demi Moore, Ivana Trump e Claudia Schiffer, è la pedana neuromuscolare. La tecnologia vibratoria ha permesso di cambiare l'allenamento ottenendo benefici con il minimo sforzo: una seduta di dieci minuti equivale a un'ora di workout. L'allenamento permette di snellire, tonificare, rassodare, prevenire l'osteoporosi, sciogliere le contratture e rimodellare la silhouette. Ma quale modello scegliere? Non tutte le macchine, infatti, hanno le stesse caratteristiche. Le vibrazioni variano da 20 a 50 Hz, in genere le frequenze inferiori sono utili per allenare la resistenza e per il drenaggio, quelle più alte per migliorare la circolazione sanguigna e aumentare la massa muscolare. La pedana XG-10 di DKN ha fatto un ulteriore passo avanti nella ricerca sull'allenamento vibratorio introducendo un piatto vibrante "attivo" che si adatta al peso dell'utilizzatore e regola di conseguenza la potenza di vibrazione più idonea.

C'è poi l'ultima novità della Nintendo, casa giapponese specializzata in giochi elettronici, la Wii Sports Resort. Grandi appassionati di questi game sono la cantante Beyoncé e il giovane attore americano Chace Crawford. E' sufficiente avere una consolle dove inserire il dischetto per liberare la fantasia. Il gioco si svolge nella fantomatica isola di Wuhu, all'interno di un resort che mette a disposizione ben 12 discipline sportive, 7 in più rispetto al suo predecessore: Frisbee, Moto d'acqua, Kendo, Tennis da tavolo, Golf, Sport d'aria, Pallacanestro, Tiro con l'arco,

Ciclismo, Bowling, Canottaggio, Sci nautico. I movimenti sono riprodotti sullo schermo con estrema precisione, grazie al sistema Wii MotionPlus, un nuovo accessorio che aumenta ulteriormente la sensibilità del telecomando.

www.promofitness.it

www.dknitalia.it

www.nintendo.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.