

BENE

SSERE

Chi

Una ragazza lavora con un bicchiere appoggiato sullo stomaco, se non cade significa che l'esercizio è svolto alla perfezione.



LAURA BELLI

MILANO - GIUGNO

Addominali con un bicchiere di Martini sulla pancia, cuscinetti per scivolare su mani e piedi (divertendosi come bambine) e, per le più pigre, un elettrostimolatore rimodellante d'ultima generazione, ultrapotente. Ecco i sistemi che vanno fortissimo tra Los Angeles e New York, dove stanno (ri)creando corpi perfetti. Tra le prossime iscritte al Martini Workout, la Spice Girls Mel B che vuole perfezionare i risultati (straordinari) ottenuti negli =>

AGNIESZKA WORMIUS - BRILLIANT-PHOTOGRAPHY.COM

NO MARTINI, SÌ PANCIA



Il volantino della nuova ginnastica, The Martini Workout Cocktail, lanciata dalla palestra newyorkese, il Club H Fitness. A fine lezione, alle sette di sera è previsto l'aperitivo. Nonostante il nome del corso si tratta di bevande analcoliche (quindi ipocaloriche).

Per avere addominali d'acciaio basta un bicchiere da cocktail (vuoto) tenuto in equilibrio sul ventre. È uno degli esercizi della nuova ginnastica ispirata al celebre drink che sta spopolando da New York a Los Angeles. E alla fine della lezione, aperitivo, analcolico, per tutti



⇒ ultimi mesi. Della sua ultima gravidanza, infatti, che risale a meno di un anno fa, non resta traccia. Chirurgia estetica? No, classi di boot camp (workout in stile militare) con altre venti ragazze che si spronano a vicenda durante la routine di lavoro: corsa, flessioni e addominali. Ne fa 200 al giorno e, non sazia, va anche a correre con marito e cane al seguito sulle colline di Hollywood. Vedendola camminare, sorridente e sicura di sé, in microbikini sulle spiagge di Miami Beach non resta che constatare il successo del suo training. E dichiararsi d'accordo con lei quando afferma di non essersi mai sentita così sexy.

GINNASTICA DA APERITIVO

New York, orario da happy hour: il Club H Fitness è affollatissimo. Jessica Athas, personal trainer, tiene la sua lezione: stretching, Pilates ed esercizi di tonificazione. E poi tutte ad allenarsi tenendo in perfetto equilibrio un bicchiere (vuoto) da Martini cocktail. La difficoltà (e anche i risultati) raddoppia proprio grazie a questo insolito attrezzo fitness: se non cade, infatti, significa che la posizione e il lavoro muscolare sono corretti. A fine lezione, il premio per tutte è un bell'aperitivo. No Martini, no fit insomma: peccato che il trainer non sia George Clooney e che un Martini cocktail non sia propriamente una scelta dietetica (circa 150 calorie). (www.themartiniworkout.com).

FIT PER STOMACI FORTI

Immaginate una macchina che fa gli addominali al vostro posto. Per la precisione, 360 in

Una ragazza prova un esercizio di scivolamento con i nuovi cuscinetti slide (uno è posizionato sotto il suo piede destro). Nel riquadro, un altro esercizio fatto con il bicchiere da Martini cocktail utile a tonificare la pancia.



soli venti minuti. È quasi fantascienza, ma esiste davvero: si tratta di un elettrostimolatore a microcorrenti mille volte più potenti di qualsiasi altro sistema simile. Per potenziare ulteriormente l'azione, si possono assumere degli integratori specifici prodotti dalla stessa azienda (www.geniotech.co.uk). Esistono diversi programmi a seconda dell'effetto desiderato: snellente, tonificante, drenante. E anche protocolli di ringiovanimento per il viso: un

corpo perfetto, pronto per il bikini, non può certo accompagnarsi a una faccia cadente.

TONIFICARE IN SCIVOLATA

Il principio è quello del tappeto slide, che si usa in palestra ma risulta troppo ingombrante in casa. L'ideatrice, Valerie Waters (trainer di celebrities come Cindy Crawford e Jennifer Lopez), voleva qualcosa di comodo, da usare e poter portare ovunque. E allora si è inventata questi due

sottili cuscinetti da posizionare sotto i piedi o i palmi delle mani, per poi eseguire in scivolata ogni esercizio. In particolare affondi, flessioni e squat, ancora più performanti per il lavoro di controllo sul baricentro che si deve applicare quando si usano i Val Slide. Il kit (borsa, due slide, banda elastica, libro con esercizi e suggerimenti nutrizionali) si può acquistare anche online sul sito www.valslide.com.

Laura Belli

Le tendenze nel fitness puntano tutto sulla praticità: fra le novità, gli elettrostimolatori ultrapotenti e rapidi e le palestre da chiudere in una borsetta