

GINNASTICA DI LUSO

Vip e manager della Roma pariolina hanno una suite tutta per loro, nella palestra Dablu. In quest'area esclusiva - una stanza di 35 metri quadrati con pareti in pelle e parquet bianco - lusso e comfort si sprecano. Nella palestra esclusiva già si allenano in assoluta privacy Nancy Brillì, Paola Perego, Claudia Gerini e l'ex ministro della Giustizia, oggi conduttore televisivo, Claudio Martelli. A loro disposizione, un pool di tecnici e personal trainer tra i più affermati in Italia, che garantiscono in 12 sedute di 40 minuti circa, risultati mai visti prima. L'attrezzo base della Dablu Suite è il Power Plate next generation, la pedana vibrante che ha fatto innamorare Madonna, Demi Moore, Ben Affleck, Gorge Clooney e David Beckham. L'edizione speciale della pedana, esclusiva per la Dablu è nera con scritte in cristalli Swarovsky. Nell'ora di allenamento privato, il trattamento è di tutto lusso: a disposizione un minifrigo privato con frutta fresca e bibite, TV al plasma e musica a scelta del cliente. Dieci lezioni di personal trainer costano 650 euro e sono da utilizzare entro sei mesi.



Le promesse di Power plate:

- Tonificazione muscolare
- Riduzione degli accumuli di grasso corporeo
- Effetti benefici sulla circolazione del sangue
- Pelle più bella
- Migliore controllo della postura e dell'equilibrio
- Rilassamento immediato

INFO: DABLU PARIOLI- Viale Romania 22, 00198 Roma
- Tel 06-8075577
www.dablu.com

La palla Ufo

SEMBRA UNA PALLA DA TENNIS, O MEGLIO, UN OGGETTO VOLANTE NON IDENTIFICATO. E INVECE È UN ATTREZZO DESTINATO A DIVENTARE L'ULTIMO SUCCESSO DEL FITNESS: SI CHIAMA POWERBALL ED È UN GIROSCOPIO DINAMICO (CIOÈ UN OGGETTO ROTANTE INTORNO A UN ASSE), STUDIATO PER ALLENARE SPALLE E BRACCIA IN MODO COMPLETO. È UNO STRUMENTO EFFICACE PER LA RIABILITAZIONE DELLE ARTICOLAZIONI COLPITE DA ARTRITI O FRATTURE.

INFO SU WWW.POWER-BALL.IT



UN PERSONAL TRAINER DA POLSO

Non è solo un bracciale contapassi, o un cardiofrequenzimetro. Forerunner 205, della Garmin, è un personal trainer a tutti gli effetti. Può contenere oltre due anni di allenamenti ed è dotato di antenna GPS molto sensibile, che non vi farà perdere nemmeno nei boschi più fitti. Un software consente di scaricare i dati sul computer, per un'analisi approfondita delle prestazioni e per creare programmi di lavoro per gli allenamenti. Costa 293 euro. Informazioni su www.garmin.it. E-mail: info@synergy.it



IN FORMA AL LAVORO

Seduti per tutto il giorno davanti al computer, tra pile di documenti incomprensibili, è difficile perdere peso. Per i lavori al desk, allora, i ricercatori canadesi della Mayo Clinic hanno pensato a una postazione di lavoro verticale, composta da tapis-roulant, computer e tastiera. Il prototipo di scrivania "walk and work" sarebbe utile per i lavoratori sovrappeso, che non hanno tempo per andare in palestra. I volontari, che hanno testato il desk bruciavano circa 191 calorie all'ora, camminando alla velocità di 1,6 chilometri all'ora. Seduti si consumano 72 calorie all'ora.



TRAINING A DOMICILIO

Da luglio a settembre, il gruppo Fit@home, che offre servizi di fitness a domicilio, promuove l'allenamento all'aria aperta, con tanto di personal trainer. L'istruttore trovato su Internet, studierà un allenamento specifico per i percorsi nel verde cittadino e guiderà il cliente alla scoperta di parchi e spazi aperti. Saranno i personal trainer a raggiungere a domicilio chi lo desidera, e a fornire gratuitamente anche una consulenza online, garantendo assistenza a chi ne ha bisogno. Per accedere al servizio, basta attivare un free pass con una mail all'indirizzo info@fitathome.it o chiamando all'199-45441 oppure al 335-8417940. www.fitathome.it