

IL FEMMINILE DEL **CORRIERE DELLA SERA**

io
donna



MANDY MOORE

**Come sopravvivere
a una mamma
che ti cerca marito**

**PARLA LA MINISTRA
POLLASTRINI**
In anteprima
il nuovo manifesto della
parità uomo-donna

**TENTAZIONI
AL NATURALE**
In testa sventola
la chioma bianca

**GEOGRAFIA
SORPRENDENTE**
Le mappe che
deformano il mondo
per farcelo capire

SPECIALE
70 PAGINE DI SCARPE, BORSE & C.





fitness di Francesca Iannelli

personal palestra

Un trainer a casa vostra (con attrezzatura), videogiochi per imparare le arti marziali, corsi sul web. E le macchine più nuove per allenamenti mirati

Restare in forma senza rinunciare al comfort della propria abitazione, seguendo un programma di fitness completo, con un personal trainer che aiuta a raggiungere gli obiettivi prestabiliti. È l'ultima novità dell'home fitness, la ginnastica praticata nel salotto di casa propria. Già consolidata negli Stati Uniti, sta prendendo piede anche in Italia, dove si stima un mercato di circa 400 milioni di euro l'anno. Un modo di fare sport conciliabile con tempi, orari ed esigenze personali. Agli esordi la diffusione dell'home fitness passava attraverso la commercializzazione di video con corsi di aerobica ed esercizi facili a ritmo di musica. Ora ad attirare l'attenzione

degli amanti del benessere fisico è il servizio di assistenza sportiva a domicilio. Un personal trainer raggiunge il cliente a casa o in ufficio e lo segue nello svolgimento dell'attività sportiva. Redige, inoltre, un piano di lavoro personalizzato, dà consigli per il raggiungimento del benessere psico-fisico, offre consulenza on-line. In alcuni casi fornisce anche l'attrezzatura necessaria, in base anche allo spazio disponibile per l'allenamento. Anche in Italia oggi è possibile seguire programmi di questo tipo. Una delle aziende leader del settore, prima

società italiana a fornire un servizio di **personal training ad hoc per i dipendenti di aziende e per gli ospiti di hotel e club**, è la Fit@home, presente nella maggior parte delle regioni dell'Italia settentrionale.

A dimostrazione del fatto che l'home fitness è ormai una delle tendenze del momento, per la diciannovesima edizione del Festival del Fitness (si terrà a Firenze dal 2 al 6 maggio), è prevista un'intera sezione dedicata a questo nuovo modo di fare sport. Tra aerobica, kick boxing e Pi-

lates, per la prima volta trova spazio l'home fitness. Intrattenimento, dimostrazioni e sport animeranno uno spazio in cui le aziende più rinomate e specializzate nel settore esporranno i loro prodotti. Accanto ai classici tapis roulant e alle intramontabili cyclette, l'attenzione degli appassionati di fitness sarà focalizzata su due novità: l'**ellittica (elipticals)**, attrezzo che permette di pedalare e allo stesso tempo simulare lo sci di fondo, e la **pedana a vibrazione meccanica (Power Plate)**, che



nemica insonnia

"Insonni di notte, insopportabili di giorno": è lo slogan della Giornata del Dormiresano, dedicata ai 12 milioni di persone che soffrono di insonnia, che si svolge il 21 marzo. L'insonnia va affrontata, diagnosticata e curata per non subire gli effetti negativi sulla salute. Esperti di medicina del sonno saranno a disposizione per consulenze. Per informazioni, contattare il sito: www.sonnomed.it (P.T.)

permette di allenare una specifica parte del corpo a seconda della posizione assunta.

Home fitness anche nel mondo dei **videogiochi**, dove già da qualche anno vengono realizzati programmi interattivi che, sfruttando la realtà virtuale, aiutano a restare in forma in modo divertente. Ultimo arrivato in

casa Sony è "Kinetic Combat. Il gioco insegna le tecniche dell'arte marziale del kung fu e prevede una sessione di allenamento di sedici settimane personalizzata in base alle caratteristiche fisiche del giocatore. Per garantire che la tecnica utilizzata sia corretta, c'è un istruttore, un vero e proprio personal trainer, natu-

ralmente solo digitale.

Navigando sul web si trovano poi numerosi siti dedicati alla forma fisica. Tra questi *Abc fitness* offre un servizio di palestra virtuale. Si paga un abbonamento per un servizio completo di training, suddiviso in programmi di allenamento e di alimentazione. ■



auto di Daniele Protti

piccole e tutto pepe

Più cavalli, assetto sportivo, grinta: Panda e Suzuki diventano "cattive". Ma a fin di bene: per sorpassi più sicuri e migliore tenuta di strada

Tutte le case propongono ormai le versioni sportive dei loro modelli, ma soprattutto di quelli medi. Anche tra le "piccole" ora si nota una offerta di gamma più larga, per soddisfare chi chiede più sportività. Vi segnaliamo due modelli che rispondono a questi requisiti, ma senza esagerazioni: più cavalli sì, ma soprattutto per la sicurezza. Ecco dunque la Fiat con la nuova Panda 100HP: cattiva, ma senza incutere timore. Il look è certamente più sportivo della Panda "base", con cerchi da 15", **gomme ribassate, idem per l'assetto (2 cm in meno), calandra frontale nera. La potenza di 100 cv** (il motore è un 1.4) aumenta ovviamente le prestazioni, ma non in modo esagerato: insomma la "cavalleria" aggiuntiva fornisce soprattutto maggiore sicurezza nei sorpassi, e l'assetto complessivo assicura una superiore tenuta di strada. Inevitabile comunque un aumento dei consumi, anche se - come sempre - questi dipendono molto anche dal piede (e dalla testa) di chi guida. La Panda 100HP costa 13.400 euro (prezzo d'avvio, optional esclusi). L'altra "piccola e pepata" è la Suzuki Swift Sport. Già il modello ba-

se ha un look intrigante che ha determinato il successo di questa Suzuki sul mercato italiano. Ora con la versione Sport il look si accentua in termini di grinta ma senza perdere i connotati giovanili e bisex del design originale. **Ottima nella tenuta di strada, scattante come un furetto ai semafori, ha un motore 1.6** da 125 cv, cambio a 5 marce e una qualità che la rende davvero competitiva: il rapporto prezzo/qualità. Costa meno di 16 mila euro (che, con gli optional, vengono però superati). ■

gli stop al traffico e le euro4

Disinformazione? Propaganda a fini politici? C'è anche questo nelle giornate senza auto decise da Comuni e Regioni. Chi ha chiesto lo stop anche per le auto Euro4 forse non sa che questo può disincentivare i provvedimenti appena adottati per la rottamazione delle Euro0 e Euro1. Forse non sa, o fa finta di non sapere, che a tutt'oggi sono circolanti più di

8 milioni di auto NON catalizzate, quasi il 24 per cento del totale. E che queste inquinano più di tutte le altre messe insieme.

