

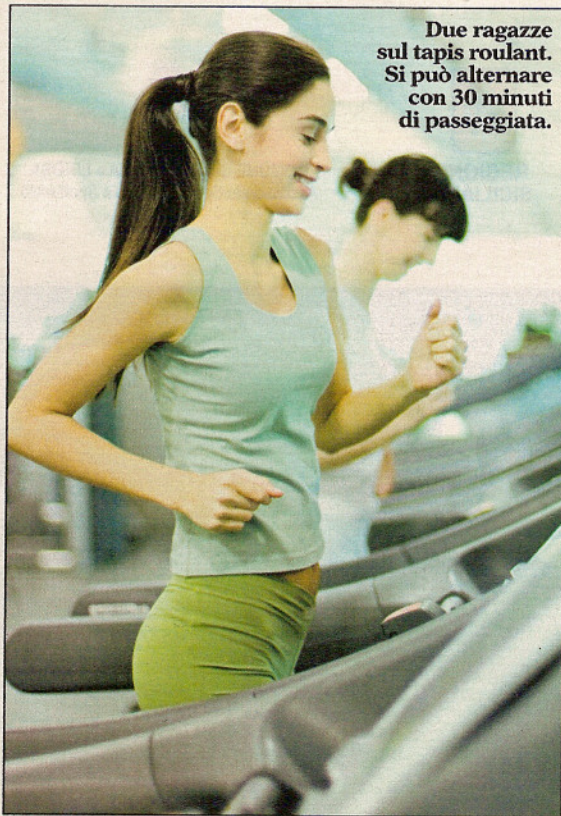
BENESSERE

Con il ticket giornaliero in palestra paghi solo se ci vai

Basta con abbonamenti annuali e buoni propositi non mantenuti. I fitness club all'avanguardia propongono la formula a ingresso. Da integrare con allenamenti fai-da-te

Quante volte vi è capitato? Avete fatto l'abbonamento per la palestra piene di buoni propositi e poi, dopo l'entusiasmo iniziale, avete diradato la frequenza fino a rinunciare. Succede spesso: ritmi incalzanti, giornate piene di appuntamenti... La soluzione? Arriva dalla nuova formula **One Shot**: si va in palestra quando si vuole pagando il ticket di volta in volta per la sola giornata. E quando si è in trasferta, si può andare nello stesso fitness club di un'altra città.

Una vasta offerta. Sono sempre più i fitness club che propongono questa formula. A Milano, nei due centri **Down Town**, per esempio, ci si può allenare in una palestra dotata di attrezzature iper tecnologiche; da **Caroli Health Club** vengono messi a punto programmi calibrati sul singolo individuo in base al livello tecnico e all'*excursus* sportivo, da continuare a casa, se si vuole, con un personal trainer. Nei **Virgin Active** (nove centri in Italia) e nei **Get Fit Club** (7 centri a Milano, ma presto anche in altre città) oltre a poter usufruire di palestre attrezzate,



Due ragazze sul tapis roulant. Si può alternare con 30 minuti di passeggiata.

zate, il biglietto dà l'opportunità di partecipare a corsi di aerobica, acquagym, nuoto. E, se i tempi a disposizione lo consentono, c'è la possibilità di rilassarsi nel percorso termale (compreso nel biglietto), tra sauna, idromassaggio e bagno turco, per accelerare lo smaltimento delle tossine e dell'acido lattico.

Funziona davvero?

È efficace, ma per ottimizzare gli effetti, bisogna integrare l'allenamento sporadico con un po' di attività fisica, da fare nelle pause pranzo, nei weekend, alternandola con esercizi a casa. Ecco alcuni consigli della personal trainer **Viviana Ghizzardì**.

1. Basta una passeggiata di mezz'ora a passo sostenuto. Indossate il cardio frequenzimetro: vi aiuterà a mantenere il ritmo giusto per bruciare i grassi. E ricordate che indossando scarpe da jogging con il tallone rinforzato si fanno lavorare meglio i muscoli delle cosce.

2. Ottimo l'allenamento coi roller. Ogni volta che si dà una spinta in avanti, lavorano gli addominali obliqui e i muscoli laterali stabilizzatori della postura. In una mezz'ora si bruciano fino a cinquecento calorie.

3. Anche mezz'ora di nuoto dà i suoi frutti: lo stile a rana è il più efficace per rassodare la parte interna delle cosce, ma se si vuole intensificare il lavoro delle gambe, si può utilizzare la tavoletta.

TUTTI GLI INDIRIZZI "RASSODANTI"

Fare attività fisica quando e come si vuole? Ora non ci sono più alibi!

● **I centri One Shot.** **Caroli Health Club** a Milano, Roma, Capri (ticket 80 euro), tel. 02-76.02.85.17. **Down Town** di Milano, tel. 02-76.31.82.42. **Get Fit Club** di Milano (ticket 35 euro) tel. 02-47.64.74.200. **Palextra** di Foggia (ticket 7 euro, il carnet con 8 ingressi, 41 euro), tel. 0881-66.56.891. **Virgin Active** a Milano, Torino, Genova, Firenze, Bologna, Roma, Ostia e Reggio Emilia (ticket 25 euro), tel. 800-91.45.55.

● **Ti aiuta il personal trainer.** C'è quello virtuale da scaricare sull'iPod (il più gettonato dalle star è www.podfitness.com) o quello che vi raggiunge a casa. Qualche esempio? **Incorporesano** a Milano, Monza, Parma, Piacenza (45 euro lezione di fitness, 50 euro yoga e pilates. Info: www.incorporesano.it; tel. 02-34.53.33.21). **Fit&Home** (anche in ufficio e nel parco vicino nella pausa pranzo), centro e nord Italia (50 euro, www.fitatthome.it; tel. 199-44.54.41). **Well-chome**, in tutta Italia (65 euro, tel. 02-29.06.29.16).

LA SALA ATTREZZI CHE ENTRA IN CASA

1 **Tapis roulant design Evolve, Metal Sport.** Supercompatto, è ideale per attività aerobiche e isotoniche. Ripiegato sta anche dietro a una porta (915 €).

2 **Sdraio ergonomica Core Master, Pro-Form.** Aiuta a rassodare i muscoli addominali e corregge i movimenti sbagliati (199 €).

3 **Superleggera Cyclette, Puntoshop.** Con 8 livelli di difficoltà e display Lcd con 4 funzioni: tempo, velocità, distanza percorsa e calorie consumate (129 €).

4 **Panca a tre inclinazioni Domyos PA660, Decathlon.** Per rassodare pancia, gambe e seno (45 €).

a cura di **Elena Colombo Kapsa**