



www.elle.it

P/E 2006

€ 2,00



**753**  
**accessori**  
**che fanno**  
**estate 2006**

**Le costumi**

extrasilhouette

# Fitness

**P**er raggiungere un buon equilibrio estetico bisogna lavorare sempre su tutto il corpo, tonificando la parte più magra e snellire le zone dove si accumula di più il grasso con un training aerobico. Anche se è difficile ottenere un dimagrimento localizzato, "rassodare" i muscoli nei punti critici aiuta a modellare le forme», consiglia Corrado Pirovano, personal trainer *Fitathome*. «Aumentare il tono muscolare incrementa il metabolismo basale e il consumo calorico anche a riposo». «Non basta iscriversi in palestra: occorre essere costanti», raccomanda Fabio Pizzuti, responsabile sala attrezzi *Skorpion Center* di Milano che consiglia l'allenamento a circuito. «Con una frequenza di due

volte la settimana, si imposta un mini circuito che alterna esercizi per il tronco a quelli per le gambe. In questo modo il sangue viene richiamato di continuo dall'alto in basso e viceversa, con un effetto positivo sulla circolazione». Ma il risultato c'è solo se si riduce al minimo il tempo di recupero per mantenere una frequenza cardiaca più costante possibile. Quindi niente soste o chiacchiere. Può essere utile anche spezzare il lavoro introducendo piccole sessioni sulle macchine cardio. Una volta terminato il giro degli esercizi di tonificazione, si ricomincia di nuovo concludendo con un allenamento cardiovascolare di almeno 20 minuti.