

di Barbara Rachetti

FITNESS
COME FUNZIONA

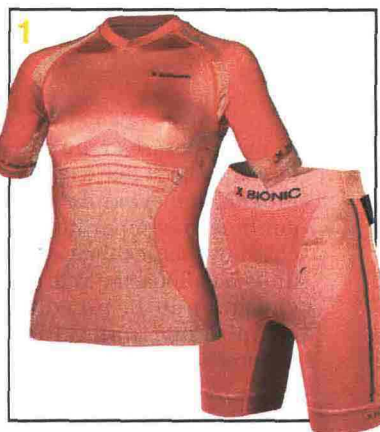
LE NOVITÀ CHE **FACILITANO** LO SPORT

1 I capi per sudare "bene"

► **Cos'è** Un completo di ultima generazione per il running (X-Bionic, 120 euro la maglietta, 90 i pantaloncini).

► **Come funziona** La trama del tessuto, brevettata a livello mondiale e realizzata in Italia in lana Merinos, rimuove il sudore in eccesso lasciando una sottile pellicola di umidità sulla pelle. Che serve a rinfrescare il corpo durante l'attività e a non raffreddarlo troppo dopo.

► **Cosa dice l'esperto** «L'intimo tradizionale assorbe la totalità del sudore, con la conseguenza che, durante l'attività, l'organismo ne aumenta ulteriormente la produzione. Risultato: perdite idriche, di minerali e sali» dice Claudio Aloï, preparatore atletico. «Invece uno strato sottile di umidità sulla pelle serve a "ingannare" il corpo quando fuori fa caldo e, se invece fa freddo, lo isola dalla temperatura esterna».



bici si sposta un volume d'aria pari al proprio peso, più quello della bici» spiega Mariano Pettavino, insegnante di mountain bike. «Bella l'idea di un collo normale che non dia fastidio nelle sudate in salita e tenga al caldo nelle rincorse».

4 Gli occhialini ultra pratici

► **Cos'è** Un paio di occhialini-maschera per piccoli nuotatori (Speedo, 25 euro).

► **Come funziona** Il sistema di regolazione è facilitato da un pulsantino: basta schiacciarlo e poi tirare il laccetto per stringere. La visione è panoramica grazie alle lenti grandi, dotate di filtro Uva per nuotare anche al mare.

► **Cosa dice l'esperto** «Il laccetto regolabile facilita la vita ai bambini, che possono così gestirsi da soli. La maschera garantisce una visione più completa rispetto ai classici occhialini, importante soprattutto in piscina per tenere d'occhio il traffico in corsia» dice Simona Putignano, insegnante di nuoto. «La gomma poi, aderendo sulla fronte e non nell'orbita oculare, dà meno fastidio».



2 Le scarpe "in 3 D"

► **Cos'è** Una scarpa per danzare, in raso e vernice (Freddy, 95 euro).

► **Come funziona** La suola ha tre divisioni, l'avampiede è rinforzato e il tallone ammortizzato.

► **Cosa dice l'esperto** «Le scarpe da ballo devono consentire la massima flessibilità del piede e allo stesso tempo proteggerlo, come queste» dice Laura Biffi, insegnante di danza. «Ci vogliono rinforzi sull'avampiede e sul tallone, per evitare contraccolpi alle articolazioni».



3 La maglia per la bici

► **Cos'è** Una maglia per andare in bicicletta (Adidas, 38 euro).

► **Come funziona** La scollatura ha una speciale coulisse che, tirata, permette di proteggere il collo durante le "volate" più estreme.

► **Cosa dice l'esperto** «Andando in



5 L'ellittica compatta

► **Cos'è** Un'ellittica per l'home fitness dalle misure ridotte (DKN, 999 euro).

► **Come funziona** Le dimensioni sono uniche: è lunga meno di un metro e mezzo e larga 45 centimetri.

► **Cosa dice l'esperto** «L'ellittica è un attrezzo molto utile a chi, per problemi alle articolazioni (per l'età, un incidente o il peso), non può o non vuole correre» dice Luca Parisi, personal trainer. «Il movimento a ellisse delle pedane e l'oscillazione dei manubri permette di fare running, ma in tutta sicurezza. E con dimensioni così compatte, chiunque può tenerla in casa».

indirizzi a pag. 118

INFORMA 43