



TOP-BRA

SCOLPISCE IL SENO
IN MODO NATURALE:
EASYCURVES,
MANUBRIO A SPINTA
BIDIREZIONALE.
WWW.PUNTOSHOP.IT
(€ 49,99).

— Total training, impegni e percorsi

Orari liberi e flessibili, que-
bello dell'home fitness. Ma è
il suo rischio: è facile rimandare
lezione fai da te e guardare la
ottenere risultati occorrono r
metodo. Importante usare un
frequenzimetro e monitorare il
to cardiaco cercando di mant
nel proprio range di sicurezza. I
colarlo, ci sono aziende che o
questo servizio gratis on line
esempio www.fitathome.it). Poi,
legge delle tre fasi, come spiega
Grosso, personal trainer «Prima da
8 minuti di doppio riscaldamento:
bico su bike, stepper o tapis roulant
stimolare la circolazione e proteggere
sce muscolari da stiramenti. In seguito
sa al workout vero e proprio. Se l'obiettivo
der peso, si continua il lavoro cardiovascola
le macchine. Per tonificare la muscolatura, in
si aiuta con piccoli attrezzi, rispettando la sequenza
be, tronco, braccia. Infine lo stretching, ricordando che si
no sostenere le posizioni di allungamento per 30/60 second

GRAND

1. GRAFICA SEMPLICE E DESIGN PULITO PER LA
PEDANA VIBRANTE PRO TRAINER DKN DUNLOP
(€ 1990, MHEUROPE.NET). 2. BIANCO/ARGENTO
O NERO: MY5 È L'ULTIMA VERSIONE DI POWER
PLATE, LA PEDANA CON 35 VIBRAZIONI AL
SECONDO (€ 5990, MY5.IT). 3. CYCLETTE 9510
MAGNETICA DI CARNIELLI, CON REGOLAZIONE
ELETTRONICA DELLO SFORZO A 16 LIVELLI
(CARNIELLI.COM). 4. GRAZIE ALLA TECNOLOGIA
SPACE-SAVER, L'ELLIPTICAL 690 PROFORM
OCCUPA POCO SPAZIO (€ 449,
PROFORMFITNESS.IT). 5. TAPIS ROULANT TX67
FASSI, CON NASTRO-AIRRAG (FASSISPORT.COM).

