



vincere (la pigrizia)

Per le più tecnologiche

Percorso a ostacoli, step, hula-hoop, palle di neve: Wii Fit Plus Nintendo ha 15 nuovi giochi, opzione multiplayer (fino a otto giocatori), sei programmi di potenziamento muscolare e tantissimo yoga. Si può anche personalizzare l'allenamento combinando fino a 30 esercizi oppure provare i format già memorizzati (routine salute, giovinezza, stile di vita...). In più, calcola le calorie e propone programmi per bruciarle (19 euro il gioco, 90 con la pedana, 199,90 la console).

CASA
dolce casa
E FITNESS

Nuovo anno, nuovi propositi. Attrezzarsi con piccole palestre casalinghe e prodotti cosmetici mirati. Per mantenere la forma e le forme.

di Laura Belli

Per la pelle secca, il trattamento rassodante e rimodellante con ceramidi e collagene, Nutrilift, Latte Anti-Aridità 24H di L'Oréal Paris Dermo-Expertise (250 ml, 8,50 euro).



Una scia fruttata e fiorita, piena d'energia, Sensual Body Lotion di John Richmond (200 ml, 38,50 euro).

Acquatica o terrestre?

Ideali per gli esercizi di acquagym e per il nuoto: i Guantini Palmati Tribord che, grazie alla maggior superficie, aumentano la resistenza opposta dall'acqua e di conseguenza intensificano il lavoro muscolare di pettorali e braccia (12,90 euro, da Decathlon). I FiveFingers Vibram sono invece "guanti da piede", già da tempo usati da sub e velisti, sono perfetti per chi ama camminare o allenarsi scalza. La naturale separazione delle dita assicura supporto e stabilità nelle posizioni più avanzate dello yoga, ma si usano anche per la pratica outdoor e nel fitness (89 euro; www.vibramfivefingers.it).

Per le globe trotter

Si mette in valigia. Dimensioni e peso sono infatti ridotti, mentre il contenuto è adatto a un allenamento completo da viaggio. Wellness Bag Technogym è un kit composto da piccoli attrezzi di design facili da usare: elastici di varia lunghezza, maniglie e cavigliere per eseguire un ampio ventaglio di esercizi (295 euro; n.v. 800.707070 oppure www.technogym.com).

238

vincere (la pigrizia)

L'acqua distillata di peonia addolcisce, mentre l'estratto di radice ha proprietà antiossidanti; tra gli ingredienti anche olio di tè e di mandorle dolci, burro di camelina, Peonie Crema Profumata per il Corpo di L'Erbolario (200 ml, 16 euro).

Per le eco-friendly

Non solo belli e superleggeri, ma anche buoni perché rispettano l'ambiente. Gli sci Attraxion Echo Rossignol sono realizzati con il 20% di fibra naturale (la cui coltivazione richiede poca acqua), cuore in pioppo proveniente da una foresta a coltura controllata e battistrada composto dal 25% di materiale riciclato. Inoltre, rispetto agli sci tradizionali, sono stati impiegati il 50% di inchiostro e il 10% di materiali compositi in meno (875 euro).

Per le gym-addicted

Ministepper multilivello regolabile, manubri push-up per piegamenti, fitness ball e tappetino in morbida gomma: Aerobic Set 4 in 1 DKN (199 euro) permette di sfruttare al massimo le potenzialità della Pedana XG10 (1.890 euro, n. v. da telefoni fissi 800.880400 o www.dknitalia.it).

Rilassarsi dopo lo sport con un gel doccia vellutato al profumo di olio essenziale di maggiorana bio, Gelée de Douche Apaisante di SanoFlore (200 ml, 8,90 euro, in farmacia).

Tre azioni: rimodella la silhouette, rassoda e "ristruttura" il tessuto connettivo. Con estratto di ginkgo e acido ursolico, Modelliance Body di Eucerin (250 ml, 32 euro, in farmacia).

Da abbinare ai pettorali, il trattamento urto che rassoda, sostiene, tonifica e aumenta il volume grazie all'azione lipo-filling. Volumizzante Seno di Pupa (da 100 ml, 34 euro).

Con sali marini e Slimming Complex dall'intensa azione drenante, la sua texture ricompattante funziona come una guaina virtuale, Crema Snellente Salina di Collistar (400 ml, 44 euro).

Per le modaiole

È zebrato il nuovo Fitness Cube Doymos in edizione limitata. All'interno, cavigliera, tappetino, maniglie, barre di trazione: si possono eseguire fino a 30 esercizi, illustrati nel poster allegato (149 euro, nei negozi Decathlon).

Da sole o in compagnia, risultati assicurati

Questo semplicissimo minitraining darà buoni risultati praticandolo per almeno 40 minuti 3 volte la settimana.

Cardio: 20 minuti di camminata (o cyclette) a passo sostenuto.

Glutei & gambe: 2 piani di scale a piedi, 4 volte in salita e in discesa.

Addominali: stese a terra (retroversione del bacino per non compromettere la schiena), gambe piegate, piedi in appoggio, mani dietro la nuca, sollevare il busto di una spanna (3 serie da 20 ripetizioni).

Pettorali e braccia: finte flessioni, appoggiandosi al muro con le mani all'altezza spalle (3 serie da 20 ripetizioni).