

BELLEZZA

RICOMINCIARE CON SPRINT

Corsi in palestra brevi ma intensi, per chi ha poca motivazione.

Attrezzi e circuiti "intelligenti" per allenarsi in solitaria.

L'obiettivo? **150 MINUTI** di attività fisica a settimana.

Per andare incontro alla nuova stagione con il giusto ritmo (e spirito)

di **Martina Villa**

foto di **Patrick Randak**

La notizia positiva è che basta poco per avere risultati evidenti, e non solo sulla forma fisica. Vale anche per chi pensa che, col rientro a pieno ritmo, ci siano troppe altre priorità che fare fitness o, almeno, andare in palestra. A convincere anche le più impegnate, decine di ricerche condotte dalle università americane: è scientificamente dimostrato che, nei giorni in cui si fa attività fisica, la produttività sul lavoro aumenta dal 20 al 50 per cento, così come la concentrazione, l'abilità nella gestione del tempo e il rispetto delle scadenze. E, nella vita privata, la tolleranza e l'altruismo. Muoversi, insomma, sembra il miglior metodo motivazionale per andare incontro all'inverno, con tutto ciò che comporta su umore, stress e metabolismo.

TUTTO IN MEZZ'ORA

Secondo l'Organizzazione mondiale della Sanità, nel report sulle strategie per l'attività fisica 2016-2025, il "numero magico" del benessere è 150. Si tratta dei minuti di allenamento ideale a settimana, due ore e mezza, da spezzare come meglio si preferisce, anche se, l'ideale, sarebbe in cinque mezz'ore. «Corsi non più di 60 minuti, ma di 30 al massimo sono la tendenza del momento» spiega Matteo Allodi, personal trainer nel circuito milanese Virgin e nel-

**IL NUOVO
BEAUTYCASE**

Il "cocktail" per il body care del cambio stagione: argan e oli nutrienti per mantenere l'abbronzatura, sali marini esfolianti per prolungare l'estate sulla pelle, lavanda anti stress.

DOPPIA STRATEGIA

Con l'iscrizione in palestra, regalatevi anche un pacchetto di sedute **LPG**: il manipolo **Celtu M6 Alliance**® attacca le cellule adipose e stimola i fibroplasti con un effetto snellente e rassodante già in 3 sedute (endermologie.com).

le nuove palestre Prime. «Ottimizzare i tempi è l'obiettivo. Continua il successo dei cosiddetti "HIIT", High Intensity Interval Training, ovvero attività ad alta intensità, durante le quali è difficile annoiarsi». Burpees (salti più piegamenti), addominali, piegamenti... con o senza l'aiuto di attrezzi, sono ormai il metodo base più in voga declinato in svariati corsi: «I primi risultati sono una sferzata al metabolismo e un miglioramento generico della condizione atletica e di alcuni aspetti funzionali alla vita quotidiana, ovvero resistenza, reattività, tono generale» spiega Allodi.

TUTTE IN GRIGLIA

Tra i corsi più modaioli che propongono allenamenti HIIT, il *Grid Fit* targato Virgin: si tratta di una griglia a terra, con una partecipante (massimo 10-15) per cella. In ogni postazione si esegue un'attività a tempo (7 in totale) poi si cambia, in circuito. In 30 minuti, l'allenamento è globale e variegato. I corsi più strong? Il *Full Metal Fitness* di 20Hours, altra mezz'ora di fuoco tra attività di forza e tonificazione a ritmo elevato.

Si spazia dal corpo libero all'utilizzo di attrezzi come kettlebell, pedane, cavi elastici da trx, l'allenamento in sospensione. Da *Hard Candy Fitness*, brand di palestre firmato da Madonna, non può mancare la musica: *ATS Cardio Dance* è il workout quotidiano della stessa regina del pop, un mix di corpo libero e passi di coreografie effetto *tone up* globale, anche sull'umore.

Wellness da bere

Si chiama Holy, come a celebrare il gesto sacro del bere. Si tratta della bevanda, anzi, dell'acqua potenziata più modaiola (con tanto di hashtag, #drinkholy) del momento, disponibile in selezionate palestre, spa e alberghi: leggermente gassata, ha una formula "ripulita" da zuccheri e grassi, e soltanto 3 calorie. Ricca di vitamine B, C, estratti di tè verde, finocchio, tarassaco e sali minerali come magnesio, selenio e potassio, promette di purificare l'organismo, combattere la stanchezza e stimolare l'attività cerebrale, prima e dopo l'attività fisica, ma anche durante le giornate in ufficio. Firmano il progetto tre giovani imprenditori, i due fratelli Jacopo e Leonardo Signani, noti nel circuito dei locali milanesi e romani per il ristorante peruviano gourmet Pacifico, e l'amico Leonardo Presti.

DA SOLE O CON LE AMICHE

«Fate un'analisi del vostro lavoro, delle relazioni, della dieta, della forma fisica: eliminate o cambiate ciò che non vi rende più forti. Non disperdete energia per qualcosa che non vi ridà energia». È il motto motivazionale di Russel Bateman, il personal trainer londinese che ha ideato la class di fitness definita la più esclusiva del mondo. *SBC Collective*, *Skinny Bitch Collective*: non è possibile iscriversi, ma solo entrare per passaparola.

Modelle, celeb e business woman si incontrano alle sette di ogni venerdì mattina a Londra (pare si sia unita anche Meghan Markle, pre matrimonio) e New York per 50 minuti di un training di ispirazione militare. «Non è un semplice allenamento, è energia e connessione allo stato puro». Vale la lezione: se la motivazione scarseggia, puntate su un'attività in gruppo, o con un'amica fidata.



Prima e dopo lo sport



Refining Body Exfoliator
affina e leviga la grana della pelle con una texture cremosa effetto rinvigorente totale. Shiseido.



Aqualia Thermal Crema reidratante
ricca, una scorta d'acqua per 48 ore, anche per le pelli secche. Vichy 13,50 €.



Aqua Urban Brume Défence Pollution, idratante spray con estratto di Dente di leone, anti inquinamento. Galénic 24 €.



Deodorante Protect & Care Spray, con formula idratante e senza alcool, protegge per 48 ore senza irritare la pelle. Nivea 3,75 €.



Non riuscite a fare a meno del trucco nemmeno in palestra? Puntate su un fondotinta solare in crema-polvere, come *Shiseido Sun Compact, waterproof*, pensato per resistere anche alla spiaggia.

VARIAZIONI SUI CLASSICI

Nel film *Come ti divento bella!*, in queste settimane nelle sale, la protagonista Amy Schumer cade dalla cyclette e batte la testa durante una delle class più "cool" di New York, *SoulCycle*: una lezione di spinning da 45 minuti di pedalata folle a ritmo di hit musicali (simile, ma su tapis roulant, al *Barry's Bootcamp*, a Milano in via Senato). L'incidente si rivela un'illuminazione: di colpo, pancetta e imperfezioni spariscono agli occhi dell'attrice, regalando più autostima rispetto alla coinquilina Emily Ratajkowski. Vero che all'autoaccettazione si arriva anche con il sorriso, ma cyclette e tapis roulant restano validi alleati dell'inverno se utilizzati con metodo e cautela.

Punta alla sicurezza, ad esempio, il brevetto Technogym *SkillMills*, il tapis roulant "a banana", magnetico, mosso dal passo e dal ritmo di chi c'è sopra. «La forma concava permette una corsa più naturale ed è molto difficile cadere. Perciò, si possono eseguire varianti come la corsa laterale o esercizi con la parte superiore del corpo in tranquillità» continua Allodi.

ALLA SBARRA

Appena dopo gli HIIT, resiste nelle classifiche di gradimento mondiale il Pilates: disciplina dolce per eccellenza ma tra le più efficaci per tonificare e allungare tutta la muscolatura. Una variante alla moda sul tema? Il *Booty Barre*. Portato in Italia (da Virgin Active o da Fitness Barre Studio, a Milano) dall'ex ballerina del Moulin Rouge Nathalie Ott, è un total body alla sbarra che mixa danza classica, Pilates e yoga. A un ritmo slow, a suon di plié, si parte dal tonificare il "booty", il lato b, per migliorare tono, flessibilità e portamento globali. E ripartire... con slancio.

Corpo libero



Divine Cream idro-nutriente, con acido ialuronico, olio di sesamo, estratti di peonia e orchidea, coccola la pelle. Biopoint 9,90 €.



Fior di Salina Bagnoschiama al sale delle Saline Conti Vecchi in Sardegna ed estratti green tonificanti. L'Erbolario 9,90 €.



Sport Addicted Sun Care Spray solare invisibile SPF 30, rinfrescante, a rapido assorbimento, ideale per lo sport all'aperto. Pupa 21 €.



Body Nutri+ Latte reipidante, fluido corpo fondente ultra idratante con urea, olio di cartamo e burro di karité. Lierac 29,90 €.

CORPO LIBERO,
TAPIS ROULANT,
TRAINING
DI GRUPPO,
PILATES O DANZA.
L'IMPORTANTE
È NON ANNOIARSI