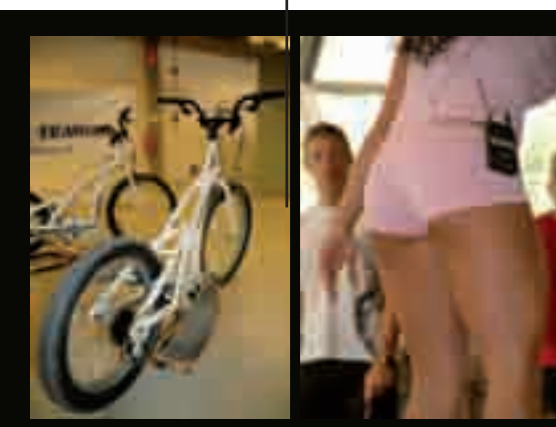




Vent'anni di fitness

PER QUATTRO GIORNI

FIRENZE È STATA CAPITALE DEL FITNESS. LA NOSTRA INVIATA CI RACCONTA DELLE NOVITÀ E DELL'ATMOSFERA CHE SI RESPIRAVA ALL'INTERNO DELLA FORTEZZA DA BASSO



Ha compiuto vent'anni e si è svolto a Firenze. Con la sua musica, i suoi ritmi e le sue coreografie ha invaso la Fortezza da Basso dal 14 al 18 maggio.

Ha richiamato a sé i suoi amanti, cultori e addetti ai lavori. È il Festival del Fitness, l'evento dell'anno riservato ai battiti forti e ai muscoli tonici, ma anche allo sport condiviso e alle lezioni per la mente, oltre ad essere vetrina delle ultime novità in ambito di salute e bellezza. Tra queste, la prima bici-stepper, un incrocio tra una bicicletta e un attrezzo ginnico per il fitness personale, che è priva di sella e ha delle pedane al posto dei pedali (brevettata a livello mondiale). Utilizzando lo slancio dello skate e il principio dello step, propone una nuova concezione di "pedalata" che consiste nella spinta dei piedi sulle pedane. Per andare sulla bici-stepper è necessario affidarsi ad una buona dose di equilibrio, la stessa alla quale bisogna ricorrere per il bosu, una sfera (o mezza sfera) di gomma, intorno e sopra la quale si snociolano intere lezioni di fitness che garantiscono glutei ferrei. Per chi invece ama vivere lo sport come un'esperienza, il festival ha proposto l'H.E.A.T. program, una lezione di walking di gruppo su un singolare tapis roulant che va ad energia umana. Basta fare un primo passo e il tappeto inizia a roteare senza l'ausilio dell'elettricità. La mia anima da sportiva, celata nelle vesti di giornalista, non ha resistito dal provare l'ebbrezza di fare "una camminata sulla montagna indoor" insieme ad altre centinaia di persone, condividendo con loro fatica e sorrisi di sudore. Scambi di sguardi eccitati e l'accelerazione dei nostri battiti hanno accompagnato l'allenamento, mentre l'adrenalina si è appropriata delle nostre vene. L'energia ha invaso il padiglione rendendo la lezione un'esperienza unica perché difficilmente ripetibile vista la quantità di "camminatori" in contemporanea. Le lezioni di "massa" e quelle con gli insegnanti più affermati nell'ambito del fitness sono le prerogative di questo festival che, di anno in anno, cambia fisionomia rispecchiando le evoluzioni del mercato. Per questa edizione, per esempio, l'evento era incentrato principalmente sul pilates, declinato in diverse versioni: acqua pilates, mat work pilates, fit pilates, pilatech. Tornato in voga negli ultimi anni, il pilates in realtà è una disciplina piuttosto anziana, ideata da Joseph Hubertus Pilates, un ginnasta nato nel 1880 in Germania. Durante la Prima Guerra Mondiale la sua intuizione fu quella di inventare degli esercizi che permettevano ai feriti e ai malati allettati di allenarsi e mantenere in salute il loro corpo: costruì dei macchinari che potessero servire a riabilitarli, applicando delle molle ai letti di ospedale. Ancora oggi le attrezzature di pilates si ispirano a questi principi, così come gli esercizi eseguiti a corpo libero su un materassino (chiamati mat work), la cui tecnica fu codificata da Pilates stesso intorno agli anni '30. Nel metodo pilates la mente ha un ruolo di guida, è un esercizio di pensiero che esige un grande coordinamento e si realizza nel movimento allo stato puro dove il corpo deve essere lasciato libero di fluire. L'ultima tendenza in fatto di sport è nell'equilibrio e nel benessere psicofisico e nelle lezioni ad personam. E il Festival del Fitness, nel suo ventesimo compleanno, ha sottolineato proprio questi aspetti.



COMMERCIALE R.A.N. SRL
del F.lli Pagliaro

- Materiali Edili
- Materiali Idraulici
- Termoidraulica
- Pavimenti

Sanitari •
Rubinetteria •
Idromassaggi •
Box Doccia •

MAPEI | FREDI
SANT'AGOSTINO | F.lli Frattini
FERI | ceramica dolomite
pica | P

Via Tiburtina Km 21,800 - 00077 S. Giovanni d. Tiburti (RM)
Tel: 0774-357780 - 0774-329300 - 011 - Fax: 0774-329300
e-mail: rannr@libero.it

Numero Verde: 840-500975