



### Lo yoga del futuro

Arriva anche in Italia il cosiddetto "yoga del futuro". Si chiama "Antigravity Yoga" e permette di liberare il proprio corpo nell'aria osservando il mondo a testa in giù, raccolti in accoglienti amache e con sottofondo di musica new-age. Questa nuovissima disciplina fonde elementi di yoga e pilates, e, grazie al supporto del morbido tessuto, non provoca traumi alla colonna vertebrale, più frequenti invece nello yoga quando si assume la posizione sbagliata. Questa sospensione migliora la circolazione periferica dei liquidi favorendo il drenaggio e, conseguentemente, l'eliminazione delle tanto odiate ritenzione idrica e cellulite. Grazie all'Antigravity Yoga è inoltre possibile controllare il corpo migliorandone l'equilibrio, la flessibilità, la mobilità e sviluppando la muscolatura, circondati da una atmosfera assolutamente rilassante e distensiva...

vorendo il drenaggio e, conseguentemente, l'eliminazione delle tanto odiate ritenzione idrica e cellulite. Grazie all'Antigravity Yoga è inoltre possibile controllare il corpo migliorandone l'equilibrio, la flessibilità, la mobilità e sviluppando la muscolatura, circondati da una atmosfera assolutamente rilassante e distensiva...

### I vantaggi della corsa

Bella stagione, uguale sport all'aperto. Uno dei più amati e praticati è sicuramente la corsa. Due sono i suoi vantaggi rispetto a nuoto e ciclismo: la praticità (tempo impiegato e risorse necessarie) e il consumo calorico. Correre è l'unica attività che non richiede strutture specifiche. L'attrezzatura necessaria si limita a un paio di scarpe da running dal costo di qualche decina di euro. Si può praticare a tutte le latitudini e praticamente con qualunque condizione meteo: anche sotto una pioggerella o in inverno si può correre, basta coprire come si deve mani, orecchie e testa. La corsa è l'attività con il consumo calorico specifico più elevato: in un'ora di corsa si consuma di più rispetto a un'ora di nuoto o di bicicletta. Questo è dovuto al fatto che il consumo calorico della corsa è abbastanza indipendente dalla velocità, a differenza degli altri 2 sport della triade. Questo ha anche altre implicazioni: nella corsa non si può barare. Per correre 10 km di seguito, a prescindere dalla velocità, bisogna avere doti aerobiche e muscolari non minimali, mentre tutti possono pedalare a 10 km all'ora in piano per 30 km. Si può quindi affermare che la corsa è l'attività più allenante del sistema cardiocircolatorio.

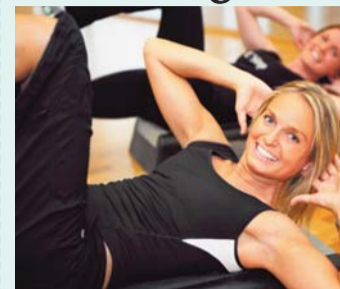


### Pedalarci... dimagrendo

Andare in bicicletta è un vero toccasana per grandi e piccini. Pedalando si perde peso e si resta giovani: siamo quindi di fronte ad una sorta di anti-stress che permette di ricaricare le energie e aumentare la fiducia in se stessi. All'estero, specialmente nel nord Europa e negli States, quella della bicicletta è una vera e propria filosofia di vita. In Italia, invece, mancano ancora piste ciclabili (secondo un'indagine di 3M sarebbero 3000 i km di piste, con una media nei centri urbani di solo 3,7 chilometri ogni 100mila abitanti): un peccato, perché i vantaggi della bicicletta sono tanti, a partire dal fatto di stare all'aria aperta e di essere praticamente gratis. In bici si

alza il metabolismo glucidico e lipidico e si rafforzano sia il sistema immunitario sia quello cardio-vascolare, ma anche la capacità respiratoria. Per le donne, poi, c'è tutta una serie di vantaggi in termini di osteoporosi e cellulite, che possono essere così combattute efficacemente. Ma, al di là dei benefici fisici, ci sono anche quelli psicologici. La bicicletta è considerata il miglior anti-stress ed il senso di benessere associato al pedalare consente di recuperare le energie. In più, usando la bicicletta, sembra che aumenti la fiducia nelle proprie capacità. Basta quindi pedalare pochi minuti ogni giorno per stare meglio con se stessi e per dimagrire mettendosi in forma senza rischi.

### LES MILLS group fitness



Origine: New Zealand; segni particolari: cool; descrizione: allenarsi in gruppo, divertendosi; successo: quattro milioni di persone lo praticano ogni settimana nel mondo; curiosità: il saluto iniziale e finale è "KIA

ORA" (in lingua Maori). Questi i segni particolari di LES MILLS, un efficace standard di allenamento basato su un protocollo di lavoro di fitness globale. I programmi LM combinano il divertimento con la solidità di piani di lavoro conclamati, dando vita ad allenamenti elettrizzanti che garantiscono i risultati cercati dal cliente. Si spazia dalla tonificazione ad un lavoro più di tipo cardiovascolare per giungere ad un concetto più funzionale come il Bodybalance. Ciò richiede un nuovo percorso formativo di approfondimento da parte degli istruttori. Passione, competenza, professionalità, legata ad una sottile vena di follia aprono il nuovo progetto di lavoro dell'anno.

Palestra Futura - Via Piacenza, Voghera

### L'acquafitness

Con il termine acquafitness si intende una tipologia di lezione che prevede l'esecuzione di esercizi per migliorare il tono muscolare e la mobilità articolare. Detto anche "ginnastica in acqua", permette di sviluppare in modo ottimale le capacità di resistenza, forza, coordinazione e mobilità.



Questo perché si svolge contemporaneamente in aria e in acqua. I vantaggi legati all'acquafitness sono rappresentati anzitutto da un miglioramento estetico, grazie alla drastica riduzione degli inestetismi dovuti a cuscinetti adiposi e cellulite; c'è poi una stimolazione dei vasi sanguigni e linfatici, con un generale miglioramento della circolazione. Inoltre si può ottenere una muscolatura fine e gradevole; un effetto rilassante; una migliore ossigenazione della muscolatura; un allenamento continuo degli addominali e di muscoli normalmente poco sollecitati in altri sport.

# PISCINA di CASTEGGIO



## Piscina Estiva dal 29 Maggio



Dal 23 al 29 Maggio

> rinnovi per i corsi estivi

Dal 30 Maggio al 12 Giugno

> iscrizioni ai corsi estivi per i nuovi utenti

I corsi invernali partiranno dal 19 Settembre (iscrizioni dal 1° Settembre)

Info: 0383.804372  
www.gestisport.com  
casteggio@gestisport.com

