

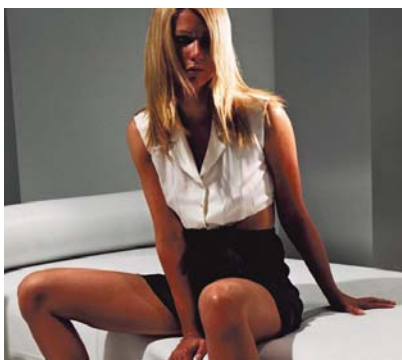
Il CrossFit



Arriva lo sport che mette alla prova il fisico. Il CrossFit rappresenta la nuova frontiera del fitness. Nato negli Usa negli anni '70 ed importato in Italia grazie alla determinazione di alcuni appassionati, sta conquistando una vasta platea di appassionati. Faticoso e intenso, viene da molti considerato eccessivo e traumatico. Chi lo pratica e insegna spiega che in realtà si basa su una filosofia opposta a quella del fitness tradizionale. Niente macchine, solo attrezzi base e un allenamento che fa lavorare il corpo a 360 gradi, in maniera intensa ma mirata e calibrata sul singolo. In concreto si tratta di un insieme di movimenti funzionali variati e ad alta intensità: un mix di sollevamenti olimpici, lavoro a corpo libero e cardiovascolare ottimizzati in un unico allenamento sempre diverso e non specifico. L'intensità è ovviamente diversificata in base all'età e allo stato del singolo, ma la tipologia rimane la stessa. Nel CrossFit si bruciano tantissime calorie, ma al tempo stesso si aumentano le capacità metaboliche. Il percorso verso il raggiungimento di un fisico in forma non dura pochi giorni, né un paio di settimane o un mese. Costanza e perseveranza fanno la differenza, ma fin da subito, nell'arco di 5 o 6 sedute, ci si accorge del cambiamento e del miglioramento.

Arriva la Gymhouse

Basta con diete ferree post festività, stop alle lunghe e stressanti sedute in palestra e via le solite corse sulla cyclette che per il resto dell'anno stagnano nello sgabuzzino. Per smaltire gli eccessi di gola a cui si ha, chi più chi meno, ceduto durante le festività natalizie (secondo i dati raccolti da Coldiretti, in questo periodo gli italiani registrano un aumento di peso di oltre due chili, per una media di 15-20mila chilocalorie) basta accendere il televisore. Si entra così in una vera e propria palestra virtuale, ricreata tramite un innovativo software interattivo di ultima generazione, capace di portare in casa i migliori personal trainers del mondo per seguire un piano di allenamento personalizzato e dai risultati concreti ed evidenti. E' finita l'epoca dei video-corsi di aerobica degli anni Novanta, ora a dare una mano è la tecnologia, capace di segnare una rivoluzione nel fitness domestico, rendendolo virtuale ed interattivo. Tutto grazie alla rivoluzionaria tecnologia "Player Projection", che, tramite una scansione fedele del corpo umano resa possibile grazie ad una webcam 3D, permette di proiettare sullo schermo del televisore la propria immagine, in modo da essere stimolati, guidati e corretti in tempo reale nel piano di allenamento personalizzato dai migliori personal trainers al mondo. Ad esempio, per smaltire una fetta di panettone, pari a circa 360 calorie, basta fare poco più di 30 minuti di cardio boxe, mentre per "alleggerirsi" di una fetta di pandoro (pari a circa 414 calorie), è sufficiente un'ora di ginnastica dolce. Il tutto a corpo libero, come se si fosse in una palestra, senza l'ausilio di alcun dispositivo, comodamente nel proprio salotto di casa, con un personal trainer che, tramite comandi vocali e gestuali, è in grado di gratificare o rimproverare in caso di errore nel corso dell'esercizio. Negli Stati Uniti la Gymhouse è stata lanciata da personal trainer famosi come Michael George, che tra i suoi clienti vanta Puff Daddy e Julienne Moore. Ora si appresta ad "invadere" l'Europa, a partire dall'Italia, dove gli esperti nutrizionisti la considerano una vera e propria rivoluzione capace di segnare un binomio inedito tra l'uso del mezzo televisivo e la perdita di peso. Il termine deriva dalle parole gymnasium (palestra) e house (casa) ed indica un nuovo modo di vivere l'attività fisica capace di portare risultati concreti e duraturi, che segna un cambiamento epocale: basta con noiosi esercizi in palestra, ora il diktat è mantenersi in forma tra le mura domestiche! Anche i nutrizionisti hanno abbracciato con entusiasmo la nuova tendenza, riconoscendone i benefici sulla salute.



Ritorno alla forma...



Palestra Futura di Voghera intende augurare uno splendido 2011, con alcune raccomandazioni speciali: prendersi cura di se stessi, prendere contatto con la propria energia, allenarsi, sudare e divertirsi. Si riparte, dopo un breve periodo di relax, con la continuazione di quei protocolli di lavoro pensati per l'anno 2010-2011. Un progetto che permette di spaziare dall'attività cardiovascolare alla tonificazione ed al rassodamento, passando per un lavoro più specifico di equilibrio, mobilità e funzionalità. Effettuare una regolare attività fisica permette infatti non solo di migliorare la propria performance fisica ed atletica, ma anche di scaricare stress, aumentare la vitalità e...imparare ad ascoltarsi. La strada verso il benessere non è semplice. Ci vuole costanza, energia, bisogna crederci. E' proprio in questa direzione che lo staff di Futura lavora, per rendere più produttiva ed efficace la propria seduta di fitness, creando una simpatica accoglienza, un clima di armonia in cui potersi allenare e condividere i propri obiettivi. Si vuole arrivare al cuore dei bisogni per soddisfare le proprie esigenze.



La fitboxe

Altra novità del fitness che sta raccogliendo sempre più consensi presso palestre e centri sportivi, la spinnboxe è una disciplina che nasce dal connubio di due attività consolidate come lo spinning e la fitboxe. Si tratta di uno sport di nuova concezione, efficace, divertente ed antistress, capace di fondere insieme i vantaggi dell'una e dell'altra disciplina. Le prime lezioni dovranno essere semplici e scandite da un ritmo musicale di bassa intensità al fine di imparare a coordinare la pedalata e i movimenti classici della boxe. A seguire si faranno più intense. Una lezione tipo potrà durare dai 40 ai 60 minuti.

PISCINA di CASTEGGIO

Finalmente la piscina coperta dei vostri sogni

Sono aperte le iscrizioni per il secondo quadrimestre che va dal 14 Febbraio al 5 Giugno

La piscina è aperta tutti i giorni dalle 7.30 alle 22.30



Acquaticità neonatale (4-36 mesi)
Corsi di acquaticità ludica prescolare (3-6 anni)
Acquagym - Idrobike - Acquagag
Vasca speciale per riabilitazione in acqua

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

GESTISPORT
FITNESS VILLAGE

FITNESS IN ACQUA

Bike	lun/gio	13.15 - 14.00
Acquagym	mar/ven	13.30 - 14.15
Bike	sabato	14.00 - 14.45
Acquagym	sabato	15.00 - 15.45
Bike	mar/ven	18.45 - 19.30
Acquagym	lun/gio	19.00 - 19.45
GAG	lun/gio	19.45 - 20.30
Acquagym	martedì	19.30 - 20.15
Bike	venerdì	19.30 - 20.15
Bike	mercoledì	19.00 - 19.45
Bike	mercoledì	19.45 - 20.30
Bike	mercoledì	20.30 - 21.15

NOVITA' 2° QUADRIMESTRE

Acqua-soft	mar/ven/sab	10.30 - 11.15
Acquabike-soft	sabato	9.45 - 10.30
Acqua-step	lunedì	18.15 - 19.00
Acqua-combact	martedì	20.15 - 21.00
Acqua-pilates	mercoledì	18.15 - 19.00