

# BENE

# SSERE

# Chi

Una ragazza lavora con un bicchiere appoggiato sullo stomaco, se non cade significa che l'esercizio è svolto alla perfezione.



LAURA BELLI

MILANO - GIUGNO

**A**ddominali con un bicchiere di Martini sulla pancia, cuscini per scivolare su mani e piedi (divertendosi come bambine) e, per le più pigre, un elettrostimolatore rimodellante d'ultima generazione, ultrapotente. Ecco i sistemi che vanno fortissimo tra Los Angeles e New York, dove stanno (ri)creando corpi perfetti. Tra le prossime iscritte al Martini Workout, la Spice Girls Mel B che vuole perfezionare i risultati (straordinari) ottenuti negli =>

AGNIESZKA WORMIUS - BRILLIANT-PHOTOGRAPHY.COM

# NO MARTINI, SÌ PANCIA



Il volantino della nuova ginnastica, The Martini Workout Cocktail, lanciata dalla palestra newyorkese, il Club H Fitness. A fine lezione, alle sette di sera è previsto l'aperitivo. Nonostante il nome del corso si tratta di bevande analcoliche (quindi ipocaloriche).

Per avere addominali d'acciaio basta un bicchiere da cocktail (vuoto) tenuto in equilibrio sul ventre. È uno degli esercizi della nuova ginnastica ispirata al celebre drink che sta spopolando da New York a Los Angeles. E alla fine della lezione, aperitivo, analcolico, per tutti



⇒ ultimi mesi. Della sua ultima gravidanza, infatti, che risale a meno di un anno fa, non resta traccia. Chirurgia estetica? No, classi di boot camp (workout in stile militare) con altre venti ragazze che si spronano a vicenda durante la routine di lavoro: corsa, flessioni e addominali. Ne fa 200 al giorno e, non sazia, va anche a correre con marito e cane al seguito sulle colline di Hollywood. Vedendola camminare, sorridente e sicura di sé, in microbikini sulle spiagge di Miami Beach non resta che constatare il successo del suo training. E dichiararsi d'accordo con lei quando afferma di non essersi mai sentita così sexy.

### GINNASTICA DA APERITIVO

New York, orario da happy hour: il Club H Fitness è affollatissimo. Jessica Athas, personal trainer, tiene la sua lezione: stretching, Pilates ed esercizi di tonificazione. E poi tutte ad allenarsi tenendo in perfetto equilibrio un bicchiere (vuoto) da Martini cocktail. La difficoltà (e anche i risultati) raddoppia proprio grazie a questo insolito attrezzo fitness: se non cade, infatti, significa che la posizione e il lavoro muscolare sono corretti. A fine lezione, il premio per tutte è un bell'aperitivo. No Martini, no fit insomma: peccato che il trainer non sia George Clooney e che un Martini cocktail non sia propriamente una scelta dietetica (circa 150 calorie). ([www.themartiniworkout.com](http://www.themartiniworkout.com)).

### FIT PER STOMACI FORTI

Immaginate una macchina che fa gli addominali al vostro posto. Per la precisione, 360 in

**Una ragazza prova un esercizio di scivolamento con i nuovi cuscinetti slide (uno è posizionato sotto il suo piede destro). Nel riquadro, un altro esercizio fatto con il bicchiere da Martini cocktail utile a tonificare la pancia.**



soli venti minuti. È quasi fantascienza, ma esiste davvero: si tratta di un elettrostimolatore a microcorrenti mille volte più potenti di qualsiasi altro sistema simile. Per potenziare ulteriormente l'azione, si possono assumere degli integratori specifici prodotti dalla stessa azienda ([www.genietech.co.uk](http://www.genietech.co.uk)). Esistono diversi programmi a seconda dell'effetto desiderato: snellente, tonificante, drenante. E anche protocolli di ringiovanimento per il viso: un

corpo perfetto, pronto per il bikini, non può certo accompagnarsi a una faccia cadente.

### TONIFICARE IN SCIVOLATA

Il principio è quello del tappeto slide, che si usa in palestra ma risulta troppo ingombrante in casa. L'ideatrice, Valerie Waters (trainer di celebrities come Cindy Crawford e Jennifer Lopez), voleva qualcosa di comodo, da usare e poter portare ovunque. E allora si è inventata questi due

sottili cuscinetti da posizionare sotto i piedi o i palmi delle mani, per poi eseguire in scivolata ogni esercizio. In particolare affondi, flessioni e squat, ancora più performanti per il lavoro di controllo sul baricentro che si deve applicare quando si usano i Val Slide. Il kit (borsa, due slide, banda elastica, libro con esercizi e suggerimenti nutrizionali) si può acquistare anche online sul sito [www.valslide.com](http://www.valslide.com).

Laura Belli

**Le tendenze nel fitness puntano tutto sulla praticità: fra le novità, gli elettrostimolatori ultrapotenti e rapidi e le palestre da chiudere in una borsetta**