

Addio alle lunghe ore al sole

FITNESS BATTE TINTARELLA

Canoa, tennis, beach volley, corsa e aerobica In spiaggia si cura il fisico più che l'abbronzatura

■■■ ROBERTA MARESCI

■■■ La palestra? Si trasferisce sulla spiaggia. C'è voglia di sport sul bagnasciuga. L'ha scoperto il bookmaker inglese **Stanley**, attraverso la ricerca svolta in occasione dello "Stanley Beach Game in Tour 2009, un vero e proprio villaggio sportivo itinerante, che sta facendo tappa presso gli stabilimenti balneari di alcune fra le più rinomate spiagge della penisola. Tra le discipline proposte, le più gettonate sono le lezioni di fitness (21%), pilates (19%), rilassamento (16%) e yoga (14%). Seguono le attività che richiedono maggiore atletismo, quali il più tradizionale beach volley (12%), il foot volley (8%) e il beach tennis (6%). Di moda anche se di nicchia, la canoa. Gettata, dunque, alle ortiche la moda del color bronzato, la vera tendenza dell'estate 2009 è "mens sana in corpore sano". Una massima condivisa dal 28% di donne di età compresa tra i 18 e i 65 anni che hanno dato il benservito alla tintarella, nettamente sconfitta dalla forma fisica (21%) e dall'immane avventura estiva (18%). Tanti i motivi che fanno del bipede versione "tizzone ardente" una sorta di ricordo vintage. Perché a volte prima di partire è indispensabile rimettersi in linea, sottoponendosi a punitivi digiuni. Perché l'esercizio fisico è sinonimo di tempo libero, di liberazione dal giogo delle sempre più numerose e pressanti ore di lavoro, foriere di stress e d'insoddisfazione. E anche perché, sia lui che lei, al termine di una bella sessione di palestra si sentono di

umore migliore, più sani e anche più belli. Un dato non trascurabile visto che d'estate la coppia scoppia e non resta che appellarsi alle endorfine per riaccendere i piaceri carnali. Merito di quelle sostanze chimiche di natura organica prodotte dal cervello che ne sanno una più del diavolo nel riaccendere

gli istinti primordiali. Capaci di stimolare in modo del tutto naturale, oltre a procurare uno stato di euforia, con effetti simili a quelli che si possono riscontrare in conclusione di un rapporto sessuale. Tant'è che il rimedio viene consigliato da tre italiane su dieci: nel 21% dei casi confessano di riacquistare consapevolezza del proprio corpo solo quando si riappropriano della libertà personale, che durante il resto dell'anno è tenuta a freno da lavoro, figli, compagno e vari obblighi. Chi ha soldi da spendere non disdegna il beach tennis, il beach golf e il moon-walker, che simula da fermo una camminata regalando la sensazione di procedere in assenza di gravità. Invece tutti coloro che hanno sposato la filosofia dei saldi e del costo zero, usino la spiaggia anche per praticare la corsa (ma mai a piedi nudi): glutei e cosce ve ne saranno grati. E ricordate che in un'ora di corsa fra i granelli fini, si possono consumare fino a 450-500 calorie, "bruciando" solo il grasso corporeo! Preferite entrare in acqua? Valida alternativa è la corsa in acqua o acqua running, indicato per mettere ko il gonfiore alle gambe e per far lavorare gli arti inferiori e le anche. Un altro esercizio è la corsa sprint, che va

praticata in acqua bassa; vanno forti anche l'aquaboxing (kickboxing tra le onde) e l'aquatrance dance, coreografata sui ritmi degli Indiani del Nord America. Vi gusta farlo in gruppo? La Fitness Dance è l'ultima novità in fatto di fitness, che fonde movenze tribali con lo step, il funky e l'hip hop. Ma questa non è l'unica idea per restare in forma ballando. C'è anche il Pagode, variante della samba: si tratta della ginnastica preferita da Ronaldinho, che ama praticarla con gli amici del gruppo del "Samba tri", anche se le componenti al femminile lo praticano in minigonna e tacchi a spillo.

■■■ BENESSERE

DA FARE

1) consultare il medico prima di intraprendere qualsiasi attività fisica

2) bere prima, durante e dopo l'allenamento

3) allenarsi almeno tre volte alla settimana, a giorni alterni

4) fare pause di recupero tra un esercizio e l'altro

DA EVITARE

1) sport sull'asfalto o sulla sabbia a piedi nudi (causa problemi ai tendini)

2) gareggiare con i compagni di fitness più allenati

3) fare sport quando siete troppo stanchi, avete mal di testa o siete raffreddati

4) attività sportiva in giornate troppo calde