



La pedana in gomma del Bosu: tonifica i muscoli e migliora il coordinamento.

## FANTA FITNESS

Eyez, La Niña, Miss Prissy, ragazzi circondati da droga, povertà e delinquenza. Come spiega lo stesso La Chapelle: «Il Krump consiste nel dimenticarsi di sé, nel lasciarsi andare a pulsioni completamente primitive».

### IL TRAINING? AL PARCO CON L'ESERCITO.

Una tendenza che trova le sue radici un ventennio fa è quella che porta gli sportivi ad allenarsi al parco, per fare ginnastica alla larga dalle quattro mura della palestra. Che siano di esempio Central Park di New York e Hyde Park di Londra, dove già da tempo ci si dà appuntamento per vere lezioni di fitness di gruppo, a orari stabiliti, con trainer esperti. Ad Hyde Park le lezioni-cult sono della British Military Fitness, dove, con mimetica e percorsi da battaglieri, si fa un allenamento vicino all'addestramento militare. Al Central Park di New York si fa yoga, thai chi e karate con istruttore con microfono e stereo. Info: [centralpark.com](http://centralpark.com) e [www.britmilfit.com](http://www.britmilfit.com)

### BUDOKON, PER SPIRITO (E CORPO).

Anche le discipline sportive sono soggette a mode e tendenze e diventano must. Si chiama Budokon, in giapponese "il cammino spirituale del guerriero", è stato inventato da Cameron Shayne, un istruttore di arti marziali di Hollywood molto stimato dalle star. Pare abbia aiutato anche Jennifer Aniston a superare il periodo di depressione psicofisica del post divorzio con Brad. Tra meditazione yoga, pugni e calci, si sfoga la rabbia repressa e si libera corpo e mente dalla negatività, con buoni risultati anche per la linea. Ci si può avvicinare alla disciplina anche acquistando sul sito il dvd. Info: [www.budokon.com](http://www.budokon.com)

**DOGA.** Ora lo yoga non riguarda solo i fanatici della posizione del loto ma anche i loro fedeli amici a quattro zampe. Il Doga (contrazione di "dog" e "yoga") è la nuova disciplina che permette di praticare l'attività senza separarsi dal cane. Nato a New York si è diffuso immediatamente in tutto il Paese, soprattutto in California e in Florida. Lo scopo è quello di stabilire l'equilibrio interiore di entrambi. Nella Grande Mela, il guru indiscusso del settore è la trainer Suzi

**«Il Krump consiste nel dimenticarsi di sé, estraniarsi dalla realtà e lasciarsi andare a pulsioni totalmente primitive»**

Teitelman, che lo fa a Central Park. Tra le sue seguaci ci sono Madonna e Gwyneth Paltrow, che si fanno dare lezioni private. È uscito anche un libro: *Doga for your dogs* (ed. Chronicle Books).

**I CLUB DELLE CURVE.** A volte in palestra lo sguardo dell'uomo può incutere imbarazzo. Specie a chi fa ginnastica per perdere peso o per problemi specifici. Nascono così le palestre riservate alle donne: spuntate in tutto il mondo, ora sono anche in Italia. Si chiamano Curves Clubs, un servizio che arriva dagli Usa. Sono centri al femminile gestiti al femminile. Ogni donna è un caso a sé e viene studiata personalmente. Info: [www.curves.com](http://www.curves.com)

**BOSU.** Arriva da Broadway e spopolerà nelle palestre di tutta Italia. È il Bosu: Bosu è l'acronimo per "Both Side Up". L'attrezzo, che porta la firma di Douglas Brooks, è una pedana di forma circolare del diametro di circa 60 centimetri, sormontata da una cupola di gomma. Rotondo, gommoso, il Bosu viene usato (in piedi ma anche da seduti) sia nella parte piatta sia in quella convessa e consente di eseguire esercizi che aiutano in particolare a tonificare i muscoli delle gambe e dei glutei, migliorando la coordinazione e naturalmente l'equilibrio. Impegna contemporaneamente neuroni e muscoli.

## SpiegelFurniture

## MASSAGGIO CON L'AIR BAG

**B**enessere in poltrona. Per il popolo dei pigri, c'è pur sempre un'alternativa che arriva dal Sol Levante. Le poltrone shiatsu sono apparse circa cinquant'anni fa negli onsen, i tradizionali bagni pubblici giapponesi, e da lì si sono diffuse rapidamente in tutto l'Oriente. Tanto che non mancano alberghi, come il New Otani Hakata di Fukuoka e il Phoenix a Singapore, che hanno dotato di "massage chair" le loro stanze. Le più tecnologiche si muovono orizzontalmente e verticalmente, hanno sensori ottici, air bag (cuscinetti che si espandono e contraggono) e la loro dinamica viene elaborata con la consulenza di specialisti del massaggio orientale. Tutti motivi per cui alcune hanno ottenuto dal governo giapponese l'approvazione a fregiarsi dell'appellativo di "medical chairs", per sottolineare il loro scopo terapeutico. Tra queste c'è anche Robotics di Inada, importata da poco anche in Italia ([www.sportandrelax.com](http://www.sportandrelax.com)), poltrona che vanta quaranta modalità di massaggio (linfodrenaggio incluso) dotata di comando a joystick e di un sistema a infrarossi grazie al quale riesce ad adattarsi al corpo e agire sulle zone dove si concentra maggiormente la tensione. Insomma, il consiglio è semplice: chiudete gli occhi e godetevi il benessere fisico e mentale dei punti shiatsu.

A lato, l'ultimo modello di poltrona shiatsu dell'azienda giapponese Inada: quaranta modalità di massaggio, sistema a infrarossi e joystick per cambiare programma.



Foto di B. Tartarone, Corbis

Bruno's spa - tel +39 051 6824101 - [www.heritagecollection.it](http://www.heritagecollection.it)

# HERITAGE

