

NEO TREKKING

MOVIMENTO

Tono muscolare e resistenza: ecco gli obiettivi dell'Heat Program

di **Monica Melotti**

L'ultima frontiera fitness? L'Heat Program®, letteralmente High energy aerobic training, un allenamento ad alta energia. Per far conoscere tutti i benefici della camminata, riproducendoli però "indoor". Infatti il programma presenta tutte le tecniche di camminata che sono utilizzate in un vero percorso di montagna: dal semplice trekking al power walking (camminata in alta dinamicità ed energia) al climbing walking (camminata in pendenze più elevate). «L'allenamento permette in 50 minuti di bruciare dalle 500 alle 700 calorie», spiegano Max Grossi, preparatore fitness e Marika Moretti, imprenditrice e appassionata di trekking, inventori dell'Heat Program. «Il workout si svolge su un tapis roulant di nuova concezione, il Maxrunner, che non è alimentato a corrente elettrica, ma a energia "umana", quella cinetica. È l'unico tapis meccanico al mondo che permette il cambio di pendenza in modo graduale senza dover



interrompere l'esercizio. In pratica è l'utilizzatore che decide il tipo di sforzo e l'inclinazione da 0 a 40 gradi». Al movimento delle gambe si abbina anche quello delle braccia, che vanno coordinate in modo energico. La varietà dell'andatura è accompagnata dalla musica che rende l'allenamento dinamico e divertente. Parte del lavoro è anche svolto dall'immaginazione: pensare di trovarsi in mezzo ai prati e ai boschi aiuta a svolgere meglio l'attività, rendendola meno pesante. «L'esercizio oltre a far dimagrire permette di migliorare la resistenza alla fatica e il tono muscolare e assicura un eccellente lavoro cardiovascolare», continuano gli esperti. «I muscoli vengono

potenziati, ma non ingrossati. Inoltre il workout è facile e divertente, viene svolto in gruppi massimo di venti persone, può essere praticato da tutti e permette di socializzare con gli altri». Il bello è che sembra di rivivere le sensazioni del walking in montagna, senza correre il rischio di infortuni a carico delle articolazioni. L'istruttore, infatti, pianifica il programma correggendo e permettendo a ognuno di allenarsi sulla giusta frequenza cardiaca senza oltrepassare il proprio limite fisico. «Il movimento delle gambe è sempre accompagnato da quello del piede, la pianta non poggia di colpo, ma in modo graduale ripartendo il

peso del corpo su tutta la pianta del piede». Basta un abbigliamento pratico, l'importante sono le scarpe, che devono avere un rinforzo al tallone per smorzare l'impatto della camminata energica.

DOVE PROVARE

Dal 2004 a oggi Heat Program® è stato presente alle più importanti fiere mondiali del fitness, ha attivato oltre 120 Centri Ufficiali in Europa e ha formato oltre 430 insegnanti. E dal 2009 partirà anche la diffusione negli USA. Per conoscere i centri che insegnano l'Heat Program consultare il sito www.heatprogram.com oppure telefonare allo 06.68807652.

TUTTA L'ENERGIA DEI MUSCOLI

L'Heat Program è realizzabile solo sul tapis roulant MAXERRUNNER®, l'unico attrezzo che usa energia muscolare in tutte le sue funzioni. «La lezione dura 50 minuti e comincia con un buon riscaldamento che serve per preparare la mente e il corpo al percorso», spiegano i personal trainer Max Grossi e Marika Moretti. «La fase centrale dell'esercizio dura circa 35 minuti: all'inizio la camminata è dolce e sciolta e poi diventa più energica, a volte una vera e propria arrampicata in montagna. L'ultima parte del programma è dedicata al defaticamento. Il passo della camminata scende gradualmente e le pulsazioni ritornano normali. Alla fine della lezione si fanno alcuni esercizi di stretching, per rilassare tutta la muscolatura».

la Repubblica delle Donne



365 IDEE PER UN MONDO MIGLIORE E SOSTENIBILE
INTERVISTA LENNY KRAVITZ UN UOMO DIVISO
PROVOCAZIONI LA POVERTÀ? UN'INVENZIONE CINICA
MAMME DI OGGI

IL MARKETING DEGLI AFFETTI

Anno 14° N.644 del 3 maggio 2009

