

QUOTIDIANO DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

# Vivissani

**& BELLA**  
**€ 1,00**

**TEST ANTIDROGA**  
un nuovo esame  
più veloce e sicuro

**PSICO**  
come incastrare  
un single

**COPPIE SEPARATE**  
ora l'affidamento  
dei figli è condiviso

# dieta antiage

## via le rughe e i chili di troppo

**RICETTE LEGGERE**  
cucinare con la gelatina

**BELLEZZA**  
piedi in primo piano

**RENI**  
le regole per  
mantenerli sani  
in estate



In palestra come in montagna. Per raggiungere l'ipotetica vetta, si passa dal walking al jogging, dal trekking al climbing... al ritmo di brani scelti

**S**e lo sportivo non va alla montagna, la montagna va dallo sportivo. È questa l'idea di Max Grossi e di Marika Monetti, gli inventori di Heat program: la nuova frontiera per gli amanti del fitness. È un allenamento che fa rivivere in palestra il gusto delle passeggiate in montagna. Il programma si pratica al chiuso, in gruppo, con una base musicale. Si parte con il power walking (camminata ad alto impatto), passando dal jogging e dal trekking per toccare il climbing (atrampicata).

■ Il lavoro si svolge su un tappeto di nuova concezione, il Maxrunner, non alimentato a corrente elettrica, ma a "energia umana": quella cinetica. È l'utilizzatore che decide il tipo di sforzo e l'inclinazione. Si inizia piano per arrivare a un ritmo più veloce con inclinazioni della pedana fino a 40°.

**Libera dallo stress**

Facile e divertente il heat program si pratica in gruppo, facilitando in tal modo la socializzazione durante la lezione. Consente di applicare tutte le tecniche di camminata: dalla più leggera alla più impegnativa.

■ Un allenamento che permette di rivivere le sensazioni del walking in montagna direttamente al chiuso, in un ambiente rassicurante come la palestra. Massima libertà, quindi, via libera all'energia e bando allo stress psicofisico. Obiettivo: raggiungere la vetta in totale sicurezza.

■ Heat program protegge dagli infortuni a carico delle articolazioni, da attribuire non soltanto a posture scorrette, ma anche alla rigidità del terreno all'aperto che, spesso, si trova in montagna.

# sempre più in alto con heat program

## ►► Brucia 700 calorie in meno di un'ora

Heat Program (che letteralmente significa "High energy aerobic training", ossia allenamento aerobico ad alta energia), è un lavoro aerobico mirato al consumo di grassi, al potenziamento muscolare e alla resistenza.

■ Il programma di allenamento, estremamente efficace, favorisce un consumo calorico dalle 500 alle 700 calorie in 50 minuti. Davvero tante, se si considera che un classico lavoro di corsa ad arditaria media per-

mette di bruciare circa 350-450 calorie in 1 ora, contro le 800 della bicicletta.

■ Oltre a far dimagrire, questo allenamento ha un effetto benefico anche su cuore e arterie, migliorando la circolazione e rinforzando il muscolo cardiaco.

■ Le controindicazioni sull'apparato muscolo-scheletrico sono pressoché nulle. Il lavoro è graduale, lascia tempo al corpo di abituarsi allo sforzo senza ledere muscoli o legamenti.

■ Innegabili sono, inoltre, gli effetti legati al miglioramento della resistenza alla fatica e del tono muscolare. Heat program rende più forti, senza appesantire il fisico.

■ L'allenamento svolto permette di mantenersi in forma, potenziando senza ingrossare i muscoli delle gambe, del busto e dell'addome, più sollecitati durante la lezione.



## ►► Musica e allegria

La varietà delle andature usate durante la lezione, a tempo di musica, rende l'allenamento articolato e dinamico, enfatizzato da due elementi chiave: l'istruttore e la musica.

■ L'istruttore non è solo una guida, ma un professionista che:

→ pianifica il programma;

→ crea l'atmosfera ideale per far rivivere le situazioni di un

percorso all'aperto;

→ detta le tecniche di andatura;

→ fa sì che ognuno si alleni sulla giusta fascia di frequenza cardiaca, per ottenere i massimi risultati e benefici (si consiglia l'uso del cardiofrequenzimetro);

→ si assicura che nessun partecipante oltrepassi mai il proprio limite fisico.

■ L'uso di brani musicali è altrettanto importante e molto

curato. La scelta di ogni canzone è motivata e ogni tratto del percorso richiede un ritmo specifico. La musica detta la cadenza, infonde carica e suscita piacevoli sensazioni.

■ Queste ultime sono determinanti, perché pur non seguendo un percorso reale, la mente spira e si carica dell'energia necessaria a raccogliere la sfida con se stessi e raggiungere l'obiettivo.



### Un tapis roulant speciale

Heat program è realizzabile solo su un particolare tapis roulant, in grado di risolvere le difficoltà che si manifestano con gli attuali tappeti elettronici nel cercare di trasformare un percorso "outdoor" (all'aperto) in un allenamento "indoor" (in palestra).

■ Questo attrezzo usa solo energie muscolari e può garantire lo stesso tipo di resistenza che si incontra sul terreno, ciò che un qualsiasi tappeto elettronico non può fare, in quanto il nastro è azionato da un motore, non dalla forza delle gambe.

■ Al tempo stesso, questo nastro scorrevole è in grado di riprodurre la variabilità di pendenza che si presenta in un percorso di montagna, con inclinazione graduale e fluida, contrariamente ai tappeti meccanici fissati in commercio.



## CAPPI COMODI E BEVANDE IDRATANTI

L'abbigliamento richiesto è semplice e comodo, in tuta o in pantaloncini, ma anche in pantaloncini felpa o in canotta. È fondamentale sentirsi bene e aver libertà di movimento.

■ L'unica raccomandazione riguarda le calzature. Da buon paio di scarpe, con un rinforzo soprattutto sul tallone, sono consigliate per smorzare i piccoli traumi legati alla camminata energica.

■ Si consiglia di portare con sé anche un asciugamano, per questioni di igiene, ma anche per rimuovere il sudore dalla fronte, ogni volta che ce ne sente il bisogno.

■ Prima di ogni sessione è buona abitudine procurarsi anche un energy drink, ovvero quelle bevande con sali minerali ideati per gli sportivi, in grado di mantenere e assicurare il giusto livello di idratazione ed energia durante il lavoro aerobico.

## Come si svolge una lezione

La durata di una seduta di allenamento è di circa 40-50 minuti, con un numero di partecipanti che varia da 10 a 20 persone.

■ Come tutte le attività aerobiche di gruppo, la lezione si compone essenzialmente di tre fasi: riscaldamento, corpo del programma o della lezione, defaticamento.

### RISCALDAMENTO

I primi 5-8 minuti sono riservati al riscaldamento, per innalzare la frequenza cardiaca, lubrificare le articolazioni, sciogliere la muscolatura, fissare la postura e prepararsi psicologicamente allo sforzo più intenso.

■ In genere si inizia con una normale camminata, accompagnandola ai movimenti delle braccia.

### FASE CENTRALE

La fase centrale dell'esercizio dura circa 35 minuti. La camminata, che all'inizio è dolce e sciolta, diventa un po' più energica (power walking) e passa a tratti alla corsa (jogging). In base all'allenamento dei partecipanti, le pendenze vengono incrementate per simulare movimenti di scalata (trekking) e, a volte, vera e propria arrampicata (climbing), quando il tappeto si alza fino a 40° di inclinazione.

■ I cambi di ritmo e pendenza vengono diretti dall'istruttore, che

lavora costantemente con una base musicale volta a motivare il gruppo. Parte del lavoro è svolto dall'immaginazione.

■ Figurarsi di trovarsi all'aperto in mezzo a prati e boschi aiuta a focalizzare il lavoro, rendendolo meno duro e più motivante. Al movimento delle gambe si abbina quello delle braccia: il gesto degli arti superiori è energico, ma non nervoso.

### DEFATICAMENTO

L'ultima parte del programma è dedicata al defaticamento. Il passo della camminata si rende gradualmente al fine di riportare le pulsazioni a ritmi naturali, sciogliere i muscoli messi alla prova durante l'attività.

■ Possono far parte del defaticamento una serie di esercizi di stretching, per allungare e rilassare tutta la muscolatura messa precedentemente a dura prova.

## ► Chi può praticarlo

Praticamente tutti possono praticare *Hot program*, visto che non servono abilità particolari per svolgerlo. Basta concentrarsi per rendere la camminata più fluida e naturale possibile.

■ Il movimento della gamba è accompagnato da quello del piede: la pianta non poggia di colpo, ma gradualmente ripartendo il peso del corpo su tutto il piede articolando bene tallone, pianta e punta.

■ Un altro punto cardine dell'esercizio è la respirazione: nel movimento bisogna continuare a inspirare ed espirare in modo ritmico e controllato anche quando lo sforzo si fa più duro. Durante l'esercizio bisogna cercare di

attivare la maggior parte della muscolatura possibile.

■ Questo si può ottenere con il controllo e la concentrazione, cercando di far partire il movimento dal baricentro (addome e bassa schiena), per tonificare questa importante parte del corpo e, contemporaneamente, bilanciare il peso.

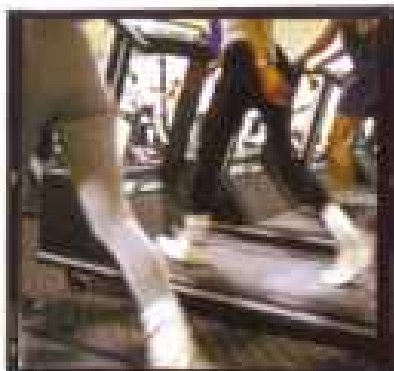
■ Un corretto controllo del baricentro permette a tutto il corpo di lavorare in modo armonico ed elegante (colonna dritta e movimenti controllati).

■ Il busto accompagna il movimento delle gambe in maniera forte e rigida, cercando di mantenere sempre le spalle aperte durante tutta l'esecuzione.



PER ULTERIORI  
INFORMAZIONI

È possibile vedere il video *Hot program* con il per conoscere il costo della lezione. Per info e per prenotare, visitate il sito [www.hotprogram.com](http://www.hotprogram.com) o chiamate il numero verde 11222.



*Articolo di Laura Anelli.  
Con la consulenza di Mar-Cristina Marotta-Morini,  
istruttrice di Hot program.*