

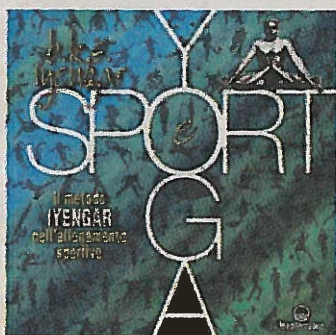
nuovi training

Nelle palestre arrivano attrezzi e macchine per un allenamento funzionale sempre meno statico. Così si possono prevenire infortuni e mantenere i muscoli tonici



SALIESCENDI

Laddermill è una scala verticale mobile a inclinazione regolabile che simula l'arrampicata



Atleti eccellenti con lo yoga Iyengar

Il raggiungimento dell'eccellenza nello sport passa attraverso la pratica dello yoga. Lo dimostra in quasi 360 pagine B.K.S. Iyengar, il grande maestro indiano scomparso nel 2014 a 96 anni che ha codificato la pratica che porta il suo nome. Edizioni Mediterranee manda ora in libreria il volume "Yoga e sport" che con testi e foto racconta l'esperienza pluridecennale che il guru ha accumulato allenando principalmente giocatori di cricket nel suo istituto di Pune, in India. La pratica degli asana, dice Iyengar, fornisce infatti agli atleti una miglior comprensione dell'efficienza del corpo e della mente. Ciò che ha fatto il maestro, e davvero non è poco, è stato adattare una pratica antica alle esigenze fisiche e fisiologiche dei vari sport moderni.

Siamon dell'inst

ENRICO AIELLO

Connessi, instabili e felici. Sembrano essere queste le prossime parole d'ordine del fitness, trend confermato anche da alcune novità presentate all'ultimo RiminiWellness. Da un lato, macchinari caratterizzati da una sempre maggiore interazione con app dedicate, dall'altro attrezzi per un allenamento funzionale sempre meno statico e più dinamico, tendente a replicare situazioni di instabilità motoria che - ormai si è capito - prevengono infortuni e mantengono più efficienti e tonici. Per quanto riguarda i macchinari, due novità giungono dalla corazzata Technogym: una è Skillrow, versione moderna del vogatore, simula in modo realistico la remata eseguita nell'acqua e permette di allenarsi in gruppo, come un vero equipaggio, monitorando e condi-

PAS
Flu
gon
per

una
berg
vola
per
zio
idea
cher
pin
mul
vert
(anc
D
trez
l'alle
bia a

Le
im
un