

di Barbara Rachetti

LE NOVITÀ PER CHI NON SI FERMA MAI

1 La bici pieghevole

► **Cos'è** Una bici che si può piegare su se stessa (b'Twin, Decathlon, 299,90 euro).

► **Come funziona** Si piega a metà in 10 secondi grazie a due leve sul telaio. I pedali si abbattono con una semplice pressione. Chiusa, è lunga 80 centimetri, larga 36 e alta 66: sta nel baule dell'auto o nel gavone della barca. Si può trasportare in una sacca.

► **Cosa dice l'esperto** «Il telaio in alluminio la rende più leggera di quello in acciaio, ma anche più rigida. Quindi è meglio non usarla su terreni accidentati e limitarsi ai piccoli spostamenti su strada» spiega Mariano Pettavino, istruttore di mountain bike.



si sfregamento, ancora più fastidioso con il sudore.

► **Cosa dice l'esperto** «Secondo una ricerca dell'Università di Portsmouth, il seno compie spostamenti laterali di 9 centimetri circa a ogni passo di corsa e verticali di circa 135 metri per ogni chilometro» dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Poiché la mammella pesa, mediamente, tra i 200 e i 300 grammi, questi movimenti possono danneggiare la pelle e i tessuti connettivi. Con il modello sportivo si riducono i rischi del 78 per cento».

2 Il cardio che allena

► **Cos'è** Un cardiofrequenzimetro con l'allarme e i tempi parziali (Sector Expander, 119 euro).

► **Come funziona** Si indossa la fascia toracica che trasmette le pulsazioni all'orologio. Impostata la propria frequenza cardiaca massima, si inizia ad allenarsi e un allarme segnala se si va troppo piano o troppo veloce. I tempi parziali aiutano a capire se si sta progredendo.

► **Cosa dice l'esperto** «Arriva un momento in cui chi corre ha voglia di migliorare. Il cardio aiuta proprio a tenere d'occhio le pulsazioni, il primo indice di un allenamento "serio"» dice Claudio Aloi, preparatore atletico.



4 Il completo per la danza

► **Cos'è** Una maglietta e un paio di pantaloni creati per l'Accademia del Teatro alla Scala di Milano (Freddy, 55 euro la maglietta, 95 i pantaloni).

► **Come funziona** La maglietta è in cotone délavé effetto vintage, i pantaloni in viscosa con tasconi laterali.

► **Cosa dice l'esperto** «Le linee disegnate per la sala prove si stanno imponendo anche fuori dalla palestra» dice Laura Biffi, insegnante di danza. «Del resto la passione per la danza è totalizzante: chi ama il ballo, sceglie anche di indossare sempre capi morbidi e comodi, che lascino il corpo libero».



5 La scarpa per lo yoga

► **Cos'è** L'edizione in paillettes della famosa calzatura-guanto (Vibram Fivefingers, 99 euro).

► **Come funziona** La suola è in gomma con il sottopiede in feltro, per garantire aderenza e protezione.

► **Cosa dice l'esperto** «Questa scarpa nasce dalle ricerche sull'allenamento a piedi nudi» dice Carlo Moiraghi, insegnante di yoga. «Indossarla per lo yoga, per esempio, permette di migliorare l'equilibrio e la postura, mantenendo i piedi al sicuro».



3 Il top per il seno

► **Cos'è** Un reggiseno per lo sport (Gore Running Wear, 39,90 euro).

► **Come funziona** Il supporto interno assicura il giusto sostegno durante salti, torsioni e piegamenti. L'assenza di cuciture evita qualsiasi-

indirizzi a pag. 119

INFORMA 39