

# COSMOPOLITAN

IL MENSILE FEMMINILE PIÙ LETTO NEL MONDO

NOVEMBRE 2007 N. 11  
Euro 2,50 in Italia



**Passione  
o stabilità?**

IN DIRETTA  
DAL FORUM  
LE VOSTRE  
**RISPOSTE  
CHOC**

**moda**

PER PIACERE...

**Lingerie  
e maglie  
ad alta  
seduzione**

**MOLLARE  
LAVORO PER  
UN ANNO**

**(STORIE DI CHI  
È PARTITO  
E NON  
SI È PENTITO**

**PETRA  
NEMCOVA**

«Il destino mi  
ha sfidata ma  
ho vinto io»

**Che uomo!**  
Pierfrancesco  
Favino

**fit  
parade**

**I corsi più  
cool in  
arrivo  
nella tua  
palestra li  
trovi a  
pag. 262**

**Beauty**

**La "patente a punti"  
per calcolare  
quanto sei **sexy****

## Finisci a mollo

### ACQUAPILATES

Ci sono belle notizie per tutte le fan del Pilates. Arriva la versione acquatica (naturalmente a corpo libero!), con tanto di musica. «Qui i benefici raddoppiano», dice Paolo Michielletto, docente di Fitness in acqua alla facoltà di Scienze motorie di Torino e ideatore del metodo. «In immersione, il corpo ha un assetto diverso. Tutti gli esercizi sono più faticosi rispetto a quelli a terra perché i muscoli devono vincere la resistenza dell'acqua e trovare l'equilibrio. Per esempio, dalla posizione con le gambe a squadra si abbassano gli arti superiori, mettendo in difficoltà l'assetto generale del corpo. Oppure, si va dove non si tocca e si galleggia muovendo solo le braccia. Tutti i gesti reclutano più fibre muscolari del Pilates a secco. E la lezione può diventare più movimentata con l'uso di palle e piccoli attrezzi». Senza contare il fatto che l'acqua massaggia la pelle e leviga i tessuti in profondità.

**QUANTO DURA** 60 minuti.

**DOVE** Se vuoi sapere qual è la piscina più vicina a casa tua, chiama l'Associazione Cruisin (tel. 059/225940) oppure visita il sito Internet [www.fitnessinacqua.it](http://www.fitnessinacqua.it).

### IDROBIKE

Per le bici da piscina è il boom. Quest'anno non puoi perderti la lezione di idrobike. È faticoso ma i risultati sono eccellenti. «Ti immergi fino alle spalle, con il trainer che pedala a tempo di musica scandendo il ritmo e i cambi di esercizi, e assumi posizioni diverse. Puoi pedalare senza mani o, per esempio, in piedi con le braccia a croce», spiega Michielletto. «Così, mentre pratichi un'attività aerobica che fa dimagrire (fino a 600 calorie all'ora), potenzi anche i muscoli di glutei e cosce e metti K.O. la cellulite. Infatti il movimento ciclico esercita un drenaggio profondo dei tessuti, mentre la pressione dell'acqua stimola le cellule a velocizzare gli scambi, facilitando così il trasporto dell'ossigeno e l'eliminazione delle scorie». L'idrobike fa per te anche se soffi di capillari, perché pedalare dal basso verso l'alto facilita il ritorno venoso.

**QUANTO DURA** 40 minuti.

**DOVE** Su [www.h3oz.com](http://www.h3oz.com) trovi l'elenco delle piscine con l'idrobike suddivise per città.

### H<sub>2</sub>O IN MUSICA

Tu che in piscina sei come una sirena e quando ti tuffi macini vasche su vasche, non puoi rinunciare al lettore Mp3 H30 di Arena e Oregon Scientific. È il primo totalmente waterproof. Può contenere fino a 20 ore di musica ed è anche una radio. Così è impossibile annoiarsi.

Costa € 149



### TRAINING CON L'ACQUA

Dedicato alle più toste. Questa nuovissima lezione, tonificante e dimagrante, prende esempio dall'allenamento degli atleti del triathlon: prima corri, poi fai esercizi e infine nuoti. Tutto in vasca. E a tempo di musica. «Non va confuso con l'aquagym, dove ci sono parti simili a coreografie vere e proprie. Questo corso è più rigoroso: si tratta di esercizi di ginnastica, ma riportati in piscina. Per esempio, si fanno 4 serie di saltelli a gambe piegate, poi altre 4 stendendo le ginocchia, poi si corre nella vasca per 5 minuti, si fanno 40 skip, un minuto di pausa, e infine altri 50 skip. E via così, in progressione», chiarisce Nicola Giordano, ideatore di questo nuovo training e insegnante della Federazione Italiana Nuoto ([www.fe.dernuoto.it](http://www.fe.dernuoto.it)). «In pratica, usi l'acqua come un attrezzo, variando la velocità dei movimenti e aiutandoti con piccoli oggetti: bracciali, palette e palloni, che aumentano la resistenza». Alla fine del corso, che di solito dura tre mesi, ti ritrovi un fisico scolpito e asciutto come un nuotatore, perché ogni lezione fa bruciare fino a 450 calorie.

**QUANTO DURA** Si può scegliere tra due lezioni a settimana da 45 minuti o una sola da 70.

**DOVE** Ssd Riviera Nuoto di Dolo (Ve), tel. 041/412891, e Ssd Riviera Nuoto di Monselice (Pd), tel. 0429/780451.

## VAI SUL PERSONALE...

Parliamo del trainer, owio. Tutte le star ce l'hanno. Da Jennifer Aniston a Gwyneth Paltrow, da Geri Halliwell alla supermodella Sophie Anderton, nessuna si allena senza quello di fiducia. Ma il bello è che oggi puoi averlo anche tu. «L'allenamento "1 to 1" è l'ideale per chi, in poco tempo, vuole raggiungere obiettivi molto precisi, ma non ha la costanza per farlo da solo», spiega Corrado Pirovano, ideatore di Fit@home ([www.fitathome.it](http://www.fitathome.it)), il primo network italiano di allenamento personalizzato. «Il nostro compito non è solo quello di preparare un training e un regime alimentare su misura, ma aiutare le persone a trovare continuamente la motivazione per allenarsi». Per telefono, via mail o di persona, il PT "ti tiene sempre sulle spine": ti fa scrivere un diario, che poi controlla. Una lezione, che dura da 45 minuti fino a un'ora, costa circa € 30, e puoi anche dividerla con un'amica. Per informazioni: Top fitness club (tel. 0544/993036), Personal Training System (tel. 0541/967656), Studio Miletto (tel. 346/0825128) e Incorporosano (tel. 02/345333211).