

giovamento il sistema cardiocircolatorio, i tessuti, gli arti inferiori. Sulle due ruote ci va il 27 per cento degli amanti del moto all'aria aperta con una punta del 32 per cento tra chi ha più di 44 anni (e anche qui molte donne, specie tra le over 44, che sono il 20 per cento). Combatte lo stress e mette di buon umore, gli appassionati lo sanno. Migliora la respirazione, mette in movimento tutto il corpo, obbliga all'impe-

gno fisico e alla concentrazione. Pensieri e tensioni scacciati via. Con una pedalata si mettono in circolo parecchie cose: anche il dialogo, anche la socialità.

Oppure due calci al pallone, più fresco e divertente di body building e step: una partita con gli amici la fa il 26 per cento degli uomini, il 36 per cento degli under 30. Perché stare bene è una filosofia, piuttosto che una tecnologia. Anche quando la città

sembra sconsigliare, architettonicamente, una vita sana all'aria aperta. A New York fanno *stair climbing*, o *tower running*: si salgono le scale dei grattacieli il più velocemente possibile. Aumenta l'attività cardiovascolare, brucia più calorie del jogging e del trekking: quindici minuti di scale sono come trenta minuti di corsa, venti piani alla settimana (almeno tre al giorno), hanno il 20 per cento di rischio

in meno di infarto.

Basta anche camminare, che è uno stile di vita: il walking non mette in pericolo articolazioni o spina dorsale, favorisce il rilassamento, scarica lo stress, aumenta la concentrazione. Per poi fermarsi e usare la città come palestra: un gradino del marciapiede, il muretto, una panchina per fare stretching. Urban fitness: il corpo urbano, ma sano.

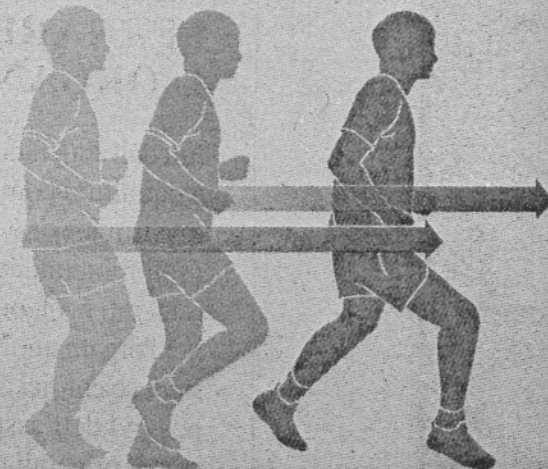
© RIPRODUZIONE RISERVATA

GLI ESERCIZI CONSIGLIATI



INIZIO DELL'ATTIVITÀ: LA CORSA

La corsa leggera è di **30/40 minuti**. È importante controllare sia la velocità, che deve essere sempre moderata, che la respirazione: si inala dal naso e si espira dalla bocca



TORSIONI DEL BUSTO

Con le gambe divaricate e semipiegate si fanno 10 serie di **10 movimenti** per ogni lato



FLESSIONI DEL BUSTO

Con le gambe divaricate e semipiegate si fanno 10 serie di **10 movimenti** per ogni lato



L'ESPERTO

CLAUDIO TEDESCO*

MA LO SFORZO DEVE ESSERE GRADUALE

Per raggiungere una buona forma fisica non è indispensabile iscriversi in palestra. L'allenamento fai-da-te rimane ancora una delle metodologie più utilizzate. A casa, ma soprattutto nei circuiti dei parchi cittadini,