



UN SALTO NELLA NUOVA ERA DEL DIGITAL TRAINER

La **tecnologia** al servizio dell'allenamento
offre più ammortizzazione e flessibilità.
E soprattutto, supporto in casi di emergenza.
Ma per i **migliori risultati**
si deve sempre faticare. Parola di esperto

di Cristina Lantone

100

CLASS LUGLIO / AGOSTO 2018



FLESSIBILI ALLA META

Brooks Levitate, con Ammortizzazione energizzata, suola flessibile e tomaia fitknit. Da 127,50 euro.

GIULIO MOLINARI

Campione italiano triathlon per tre volte (2014, 2016, 2017) nella distanza ironman, Giulio Molinari è anche Campione europeo nella distanza mezzo ironman negli anni 2014 e 2016. Ecco i suoi consigli per chi vuol ben cominciare...

1 CORSA. «Affidatevi sempre a un preparatore esperto e seguite alla lettera i suoi consigli. Soprattutto nel rispetto delle velocità che vi detta, ha un senso andare piano per dare tempo all'organismo di recuperare».

2 NUOTO. «Chi nuota fin da bambino ha una marcia in più. L'allenamento gli permetterà un recupero più veloce. Per gli altri, è importante perfezionare il galleggiamento con il pull buoy fra le gambe e raggiungere maggiore dimestichezza con lo stile libero».

3 BICI. «È la parte più divertente del triathlon, perché ti permette di godere appieno di paesaggi meravigliosi. Ma attenzione. È anche uno sport pericoloso perché si va su strada. Per una migliore resa? Cambiare spesso il circuito fra quattro-cinque itinerari, può rendere più vario ed efficace l'allenamento».



QUESTIONE
DI MUSCOLI
MA ANCHE DI
POLSO



IN FORMA CON L'ELETTROSTIMOLAZIONE

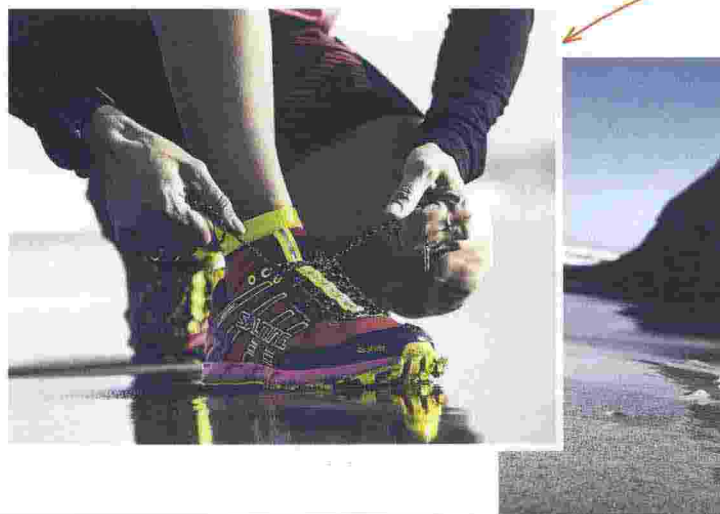
Pertetto per chi vuole migliorare la forma fisica ma ha poco tempo a disposizione per l'allenamento. È il metodo Urban Fitness avvalorato da una ricerca condotta dal team accademico guidato da Stefano D'Ottavio, docente dell'Università di Roma Tor Vergata che, con 40 centri aperti e 5.600 iscritti, rappresenta un bel successo nell'ambito dei centri fitness. L'allenamento, basato su elettrostimolazione Ems in abbinamento con l'esercizio isometrico, «permette risultati non solo in termini di tonificazione ed elasticità, ma anche dal punto di vista estetico. La pelle appare più luminosa e compatta», spiega Adriano Silvestri, tra i primi a portare il metodo in Italia. «Le sedute sono tutte su appuntamento e con personal trainer». I vantaggi? «Si può lavorare su un singolo problema. In più, si può modulare l'impulso secondo le esigenze, concentrandosi su un distretto muscolare. Per esempio, per gli uomini, sull'addome». Si può scegliere fra quattro protocolli, per un allenamento personalizzato e non presenta controindicazioni. «Anzi. È particolarmente indicato per chi soffre di dolori nella zona lombo-sacrale, perché stimola il multifido ed è in grado di tonificare il paravertebrale, anche in presenza di ernie».



FITBIT VERSA.
Smartwatch con
funzione FitBit
Pay per i
pagamenti.
199,99 euro.
www.fitbit.com

IN ACQUA CON LE SCARPE AI PIEDI

La Salming OT Comp (265 grammi) si adatta a ogni terreno, anche bagnato, grazie all'innovazione fiber lite (Michelin) per lo swimirun. 128,95 euro. www.salming.com



**DEVICE
SEMPRE PIÙ
ELABORATI
UTILI
NON SOLO
PER LA
CORSA**

Chi ama correre, sia a livello evoluto che amatoriale, apprende da subito una grande verità: prima dei muscoli e del fiato, bisogna allenare il cervello. Ovvero la pazienza, l'esperienza, l'attenzione al dettaglio, la memoria degli allenamenti e delle corse fatte in precedenza. Da alcune stagioni in aiuto della mente è arrivato il polso, là dove si agganciano strumenti tecnologici

sempre più affinati e al tempo stesso facili da regolare, leggere e programmare. E a volte non sono utili solo per correre ma anche, per esempio, come strumento di pagamenti digitali. Così non è necessario portare con sé soldi o carte di credito: è il caso del nuovo Versa di FitBit del Garmin 645 Music, ultima versione della nota linea Forerunner.

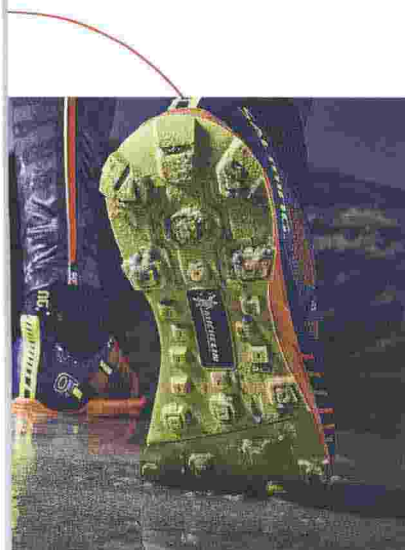
Per chi corre da solo, magari in montagna, dall'Irlanda arriva Run Angel, un device che emette un forte segnale di allarme e invia segnali sms se collegato via bluetooth allo smartphone, offrendo anche la geolocalizzazione della persona che lo indossa. È quindi utile anche nelle situazioni più varie, in città o in viaggio, per una maggiore sicurezza.



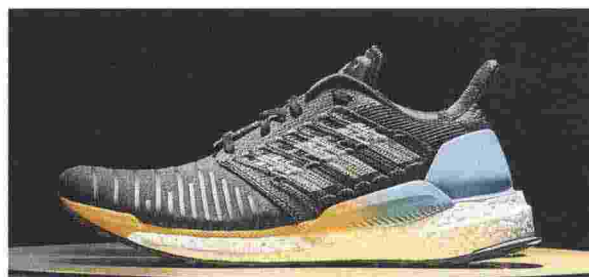
RUN ANGEL. Emette per un'ora un forte segnale di allarme. 99 euro. www.runangel.com



GARMIN 645 MUSIC. Funzione Garmin Pay e caricamento di 5 ore di musica. 449,99 euro. www.garmin.com



CLASS LUGLIO / AGOSTO 2018



AMMORTIZZAZIONE SU MISURA

Ispirata alle scoperte ingegneristiche della Nasa, la Solarboost Adidas promette funzionalità e prestazioni avanzate nella corsa: grazie al sistema Boost e alla tecnologia Tailored Fibre Placement (ogni singolo millimetro della scarpa è frutto di un meticoloso processo di cucitura e assemblaggio), si ottengono ammortizzazione e comfort assoluto. 160 euro. www.adidas.it