

Pilates, il segreto delle star

È l'allenamento preferito di Pippa Middleton: «Mi dà energia»

UNA delle parole più in voga, negli ultimi anni, tra gli amanti del fitness è sicuramente «pilates». Questo metodo di allenamento, sviluppatosi agli inizi del '900, prende il nome dal suo creatore, Joseph Pilates. Si tratta di una serie di esercizi (in tutto sono 500), basati sul controllo e suddivisi in quattro sezioni, da eseguire in sequenza: respirazione, postura, arti e tronco, collo e testa. Nato come forma di training per ballerini e atleti, ora questo programma sta vivendo una rinascita come alternativa o complemento di altri regimi di esercizi e attività atletiche. Il pilates rafforza gli addominali, conferisce pieno controllo del corpo, grande flessibilità, coordinazione della colonna vertebrale e degli arti, dona la potenza combinata tra corpo e mente. Eseguendo molti esercizi differenti per un basso numero di ripetizioni, i muscoli vengono rafforzati, allungati e tonificati, senza l'aumento sproporzionato della massa muscolare. La totale concentrazione sul corpo durante ogni esercizio enfatizza la qualità del movimento, la coordinazione ed il respiro. Come se non bastasse, questa disciplina che sta vivendo un boom strepitoso, adesso può contare su una testimonial davvero speciale. Si tratta di Pippa Middleton, la sorella di Kate, neoduchessa



ROYAL WEDDING II lato B
di Pippa ha lasciato senza fiato (Reuters)

sa di Cambridge.

Pippa, vera e propria 'scoperta' alla nozze reali tra William e Kate, ha recentemente parlato del segreto della linea impeccabile e della postura elegante sfoggiata al *Royal Wedding*. Tutto merito del Pilates e delle sessioni settimanali

che la Middleton si concede da qualche mese al Parson's Green Fitness Center, vicino casa.

«Il Pilates è stato un modo meraviglioso per fuggire dalla mia vita londinese, piena di impegni — dice miss Middleton — Sia che siano le 7 del mattino o le 7 del po-

meriggio, ora mi sento sempre calma rinfrescata e rinvigorita. E nei pochi mesi passati ho notato un grande cambiamento nella mia forza e nella mia postura», sottolinea Pippa, raccomandando caldamente la sua insegnante. Grazie alle tecniche di respirazione, alla

tonificazione muscolare, alla riscoperta flessibilità e agli esercizi di rilassamento, «le mie sessioni di Pilates sono diventate ormai qualcosa come una necessità settimanale, che mi tiene in forma, felice e carica di energia», confida sul web miss Middleton.

IL FENOMENO

L'origine

Questo metodo di allenamento nasce agli inizi del '900 e prende il nome dal suo creatore, Joseph Pilates

I risultati

Questa disciplina rafforza gli addominali, conferisce pieno controllo del corpo e del respiro

Testimonial

Da Madonna a Pippa Middleton sono tante le star che si tengono in forma con il Pilates

ESPACE BEAUTÉ CHANEL

AFFIDATE A CHANEL
LA VOSTRA BELLEZZA!

Prendete appuntamento con
l'estetista ESPACE BEAUTÉ
e vivete un'esperienza unica.

CHANEL vi riserverà tutta la sua attenzione,
il suo savoir-faire e i suoi speciali
trattamenti per il viso e per il corpo.

Presso la profumeria:

raggi

Via A. Costa, 109 - BOLOGNA
tel. 051-6142138

VI SENTIRETE BELLE,
VOI COME LA VOSTRA PELLE.

