

LOCAL TRIBE

MAGAZINE
N.1 Luglio 2007

OVER THE TOP
TOP FIVE
I local del mese

Viaggi & Vacanze

LA MIA CITTA'...
BARI

INVACANZA
scheda prodotto

TEST
PALMARE
CATALOGO

WELCOME TO
LOCAL TRIBE

PAGINE
SCALE

SALUTE E BENESSERE

TUTTI I SEGRETI PER
ADDOMINALI PERFETTI

A cura di Silvia Finazzi

Non avete ceduto completamente al richiamo della pignia, il vostro inverno vi ha regalato momenti di sano relax, ma soprattutto intensi allenamenti in palestra e corse mozzafiato sul tapis roulant. Così, alle porte dell'estate, vi ritrovate con un fisico quasi asciutto. Tuttavia, prima della famigerata prova costume dovete fare un ultimo sforzo per poter conquistare quel tocco sexy a prova di sguardo femminile. E' semplice: poche mosse e un po' di costanza vi aiuteranno a sfoggiare addominali scolpiti. Basterà dedicare qualche minuto al giorno a pochi, facili esercizi: entrambi i lati. Guarnite poi con della frutta tagliata a fettine e impreziosite il tutto con zucchero a piacere.

Crunch a terra

Stendetevi a pancia in su con i talloni a terra. Portate le mani dietro alla nuca e sollevate la parte alta della schiena per circa 15 centimetri, cercando di avvicinarvi alle ginocchia, mantenendo però la zona lombare a terra. Il movimento deve essere lento e controllato: espirate e contraete gli addominali quando salite ed espirate e rilassate quando scendete.

*3 serie da almeno 30 ripetizioni.

**Crunch alternati**

Sdraiatevi con la schiena a terra e appoggiate i talloni. Portate le mani dietro alla nuca e avvicinate alternativamente il ginocchio destro al gomito sinistro e viceversa. Il movimento deve essere lento e controllato: espirate e contraete gli addominali quando salite ed espirate e rilassate quando scendete. Ruotate bene il busto in modo da interessare anche la zona degli addominali obliqui.

*3 serie da almeno 30 ripetizioni.

Sforbiciate alternate

Stendetevi a pancia in su. Mettete le mani sotto i glutei, con le gambe distese e sollevate di circa 10 centimetri da terra. Fate delle sforbiciate di 20 centimetri di ampiezza con le gambe, senza mai appoggiarle a terra. Fate attenzione a non contrarre collo e spalle.

* 20-30 sforbiciate a un ritmo sostenuto.

**IL BRUNCH ALL'ITALIANA**

Se durante l'anno spesso vi trattenevate per non rischiare il ricreiamiento, nei fine settimana e soprattutto in vacanza non c'è nulla che possa fermarvi. Così la notte vi scatenate nei locali e la mattina successiva vi concedete un lungo riposo a letto. E quando finalmente vi alzate, il vostro appetito non si placa con il classico cappuccino con limonche. Perché allora non scegliere qualcosa di più gratificante e mixare colazione e pranzo? E' ciò che fanno gli inglesi, con il cosiddetto "brunch": alternando, cioè, dolce e salato in un unico pasto completo, dalla tarda mattinata fino al primo pomeriggio. Un brunch che si ripete prevede uova strapazzate, pancetta rosolata, salicce, pane tostato, ma anche tipici dolci americani, come muffin e pancake. Buono certo, ma decisamente troppo calorico. Meglio allora puntare sulle versioni italianizzate, altrettanto gustose ed "energizzanti", ma molto più light, per non compromettere la digestione e la forma fisica. Il tutto accompagnato da caffè, tè, spremute di frutta o centrifugati di verdura.

Omelette al pomodoro

Se vi piace l'idea delle uova, abbinatelo a delle verdure

- Amalgamate due uova con un po' di formaggio grattugiato, sale, e versate il tutto in una padella con olio caldo.
- Farcite con prosciutto, pomodori e mozzarella e chiudete.
- Accompagnate con un pizzimonio di verdure - ortaggi di stagione crudi intinti in una salsa di olio, sale e pepe.

Mini panini

- Fate una scorta di panini piccoli e farciteli, a preferenza, con fettine di salmone affumicato, salame, prosciutto eccetera.
- Accompagnate con un piatto di sedano crudo spalmato di gorgonzola o formaggio francese dolce.

French toast

Se preferite il dolce

- Montate a neve l'albume di un uovo, aggiungendo un bicchiere di latte e mezzo cucchiaino di zucchero e infingetevi due fette di pane.
- Scaldate in una padella poco burro e fate abbrustolire il pane su entrambi i lati.
- Guarnite poi con della frutta tagliata a fettine e impreziosite il tutto con zucchero a piacere.

SPORT E BENESSERE

Wanna be "cool"? Facile: diventa un kitesurfer!

È il kitesurfing lo sport più trendy del momento.

Inizialmente considerato un ibrido fra acquilonismo, parapendio e windurf, il kitesurfing non solo ha conquistato il titolo di disciplina sportiva, ma ha avuto una vera e propria esplosione contagiando in pochi anni dalla sua nascita milioni di persone e arrivando a colorare i cieli delle spiagge di tutto il mondo.

Le sue origini sono recentissime, i primi kitesurfer hanno punteggiato le acque hawaiane e francesi nel 1990 ed è stata subito disputata sulla paternità della disciplina più cool dell'estate, così come sul suo nome. Eh sì, perché se è vero che dai più è conosciuto come kitesurfing, è anche vero che da un paese all'altro capita di sentirlo chiamato flysurfing o ancora kiteboarding.

Ma di cosa si tratta esattamente?

Il kitesurfing è un volo sull'acqua reso possibile da un aquilone, il kite appunto. Si pratica con una tavola su cui sono presenti due cinturini per tenere salde le caviglie, ed un aquilone, in gergo detto 'ala', collegato tramite diverse corde di una trentina di metri ad una barra, che serve per tenere l'aquilone stesso. Le dimensioni delle ali possono variare molto, si va infatti dai 4-5 mq delle più piccole fino ai quasi 25 mq delle più grandi. La doppia trazione anteriore e superiore permette alle vele più grandi di rendere possibile il kitesurfing anche in caso di venti deboli, caratteristica questa che ha attratto molti praticanti di windsurf e wakeboard.

Una disciplina facile da imparare, ma non per questo meno pericolosa di altri sport acquatici. Il modo migliore per avvicinarsi al Kitesurfing è sicuramente farsi affiancare da un istruttore. In 4-5 lezioni è possibile apprendere le tecniche base che permettono di acquisire la disinvoltura necessaria per iniziare a confrontarsi con questo coinvolgente sport.

La capacità di traino delle ali è veramente impressionante, arrivando a raggiungere quella di un potente motoscafo.

Il kitesurfing è una disciplina eccitante e divertente, uno sport perfetto per gli amanti del freestyle che offre la possibilità di mettersi continuamente alla prova con salti ed evoluzioni, che grazie alla trazione verticale regalano agli atleti performance senza eguali.



E PER SCOPRIRE TUTTI I SEGRETI DEL KITESURFING...

KAU KAU SCHOOL (Fiumaretta - La Spezia)
www.kaukau.it

SCUOLA KITESURFING SANT'AGOSTINO (Civitavecchia)
digilander.libero.it/scappaivo/Scuola_kitesurf.htm

CENTRO SURF GENOVA (Genova)
www.centrosurf.it
Certificazioni: FKI - AKI

TOWITATE BRAVO SCHOOL (Villaggio Bravo Alimini - Lecce)
www.towitate.it

SCUOLA KITE NEWKITEZONE RC (Punta Pellaio - Reggio Calabria)
www.newkitezone.it
Certificazioni: IKO

KSI KITE SURF ITALIA (Sottomarina, Rosolina Mare - Rovigo)
www.kitesurfitalia.com
certificazioni: IKO - CSEN





LA SFIDA

Tivoli 19/20 luglio 2007