



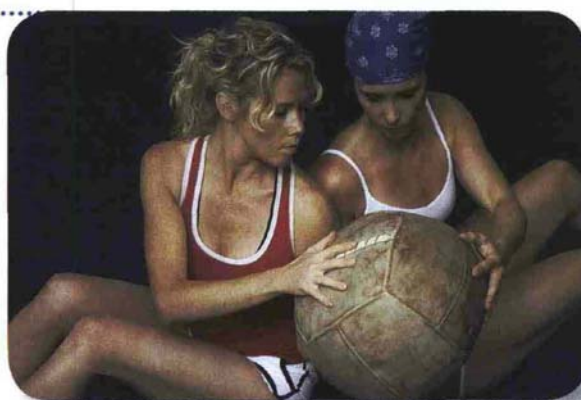
## FITNESS *da rientro*

LE NOVITÀ DA PROVARE IN PALESTRA, SUPERVELOCI (LE HOT) O MORBIDE (LE SLOW) FANNO BRUCIARE CALORIE, SCOLPISCONO IL FISICO, COINVOLGONO IL CORPO E LA MENTE. SCEGLI LO SPORT CHE PIÙ TI DIVERTE E MANTIENITI IN FORMA TUTTO L'ANNO

**SLOW:** 400 calorie all'ora

### Oval Ball

• È una versione rivista delle classica palla in PVC gonfiabile. Grazie alla forma allungata, la Palla Ovale ha una maggiore stabilizzazione rispetto a quella sferica, consentendo esercizi più dinamici. La sua caratteristica più interessante è l'instabilità, che richiede continui aggiustamenti posturali, necessari per mantenere l'equilibrio. Il risultato è un'attivazione dei muscoli stabilizzatori, quelli coinvolti nel movimento. Si possono fare diverse attività, che interessano, a seconda dei movimenti, i muscoli delle spalle, quelli addominali o la mobilizzazione di schiena e colonna vertebrale. La palla può essere usata per lavori di tonificazione, ma anche per allenamenti di resistenza o cardiovascolari, giocando sulla velocità. Ecco perché il consumo calorico è molto variabile, e può andare dalle 200 calorie fino al doppio. Per provare: Palestre **Get Fit**, [www.getfit.it](http://www.getfit.it)



La palla ovale è instabile e ciò richiede continui aggiustamenti posturali che sollecitano i muscoli e bruciano i grassi.