

starbene fitness



Fabienne Agliardi
giornalista, esperta
di fitness e benessere

HO PROVATO LA NUOVA TAVOLA PER IL FITNESS

Si chiama In-Trinity e promette grandi risultati con meno fatica. L'abbiamo testata per te

di Fabienne Agliardi

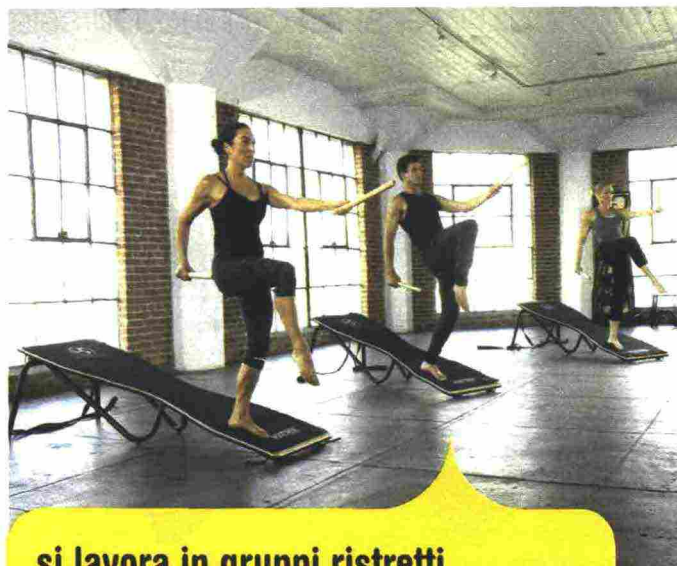
Una delle ultime novità nel mondo del fitness è In-Trinity. Ideata da Johnny G, inventore dello Spinning, consiste in una tavola di legno di betulla, inclinata e a forma di clessidra, larga a sufficienza per potersi sedere, stendere e appoggiare comodamente tutto il corpo. Vista la sua inclinazione, è rivestita da un tappetino antiscivolo fatto con il materiale delle tute da sub.

E studiata per aumentare la flessibilità, migliorare la postura e la tonicità muscolare, agevolando e potenziando i movimenti di ogni workout. Alcuni esercizi (come quelli posturali) dovrebbero quindi risultare più facili da eseguire, altri (dedicati alla tonificazione) diventare più efficaci perché sfruttano la forza di gravità, un elemento chiave dell'allenamento. Quando vedo la tavola, penso dubbiosa: «Ma cosa ci sarà di tanto speciale in un'asse di legno?». «Vedrai...meno sforzo, più risultato», mi dice Elena Buscone, la trainer che mi seguirà durante la prova.

Per farmi toccare con mano l'utilità dell'attrezzo, l'insegnante mi fa prima eseguire, seduta a terra con le gambe distese, una semplice flessione della schiena. Avendo una zona lombare piuttosto rigida, non mi riesce facilissimo compierla. Poi provo lo stesso movimento seduta sulla panca: quando piego la schiena, mi rendo conto che l'esecuzione è più semplice e dolce.

E il momento della tonificazione: in piedi sulla panca a braccia aperte, roteo dei bastoncini leggerissimi, come se fossero dei pesetti. Un lavoro intenso per braccia e pettorali, che però non mi sfianca. Certo, se si amano gli allenamenti dance, questo può risultare un filino noioso.

Concludo con un esercizio di stretching. Utilizzo delle cinghie che si fissano all'estremo della tavola: seduta,



si lavora in gruppi ristretti
Una lezione di In-Trinity dura circa 45 minuti: si può scegliere se farla individualmente oppure in piccoli gruppi di 5 persone al massimo, perché il trainer segue gli allievi con molta attenzione. Ogni seduta costa da 15 euro in su. La tavola si può usare anche a casa: nel prezzo (2500 euro) sono comprese 10 lezioni con un trainer. Per saperne di più: in-trinity.com

le faccio scorrere davanti al petto e ne impugno le estremità formando una V. Tirando le cinghie, il corpo assume una postura corretta. Spio di sbieco nello specchio: sì, ho la colonna perfettamente in linea.

In totale, sono più di 50 gli esercizi che si possono fare sulla panca, suddivisi in workout che comprendono posizioni "rubate" allo yoga e al Pilates, movimenti di tonificazione, di stretching e persino posizioni (per chi è molto allenato) che sfidano la forza di gravità. A fine lezione si mette via l'attrezzo sganciandolo in pochi secondi dal supporto di metallo. E si va a casa con il dubbio fugato: si fa meno fatica davvero.

www.starbene.it 59