

- NEWS
- PEOPLE
- STAR E GOSSIP
- CINEMA E TV
- MUSICA
- EVENTI
- LIBRI
- BLOG SHOW
- BLOG NOVELLA 2000
- FOTO
- VIDEO

Quiz e sfide



TUTTI I QUIZ E LE SFIDE >

Gruppi



TUTTI I GRUPPI >



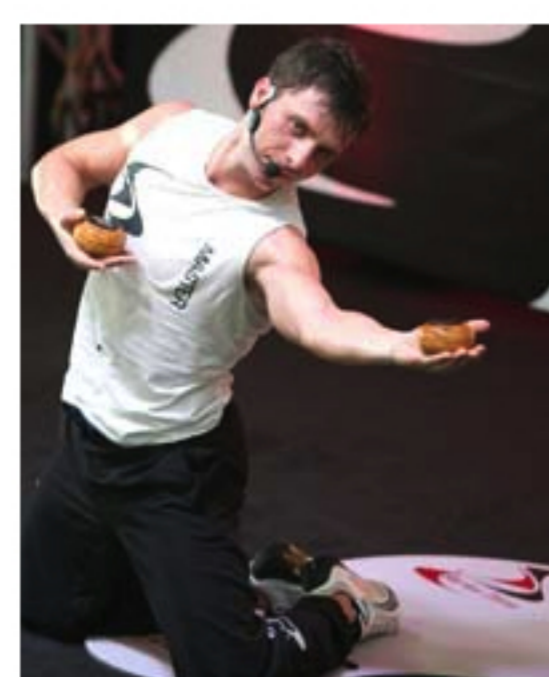
Novella
Il Blog
Novella 2000 blog
Tutti i gossip in diretta



Home > People e News > News > "Festa del Fitness a Rimini"

IO DONNA **scopro**

guardo ascolto assaporo sfioro cambio scopro scelgo



"Festa del Fitness a Rimini"

Tra le novità presentate al Rimini Wellness, in calendario dal 13 al 16 maggio, c'è l'evoluzione dell'allenamento di atletica leggera.

Sono migliaia i professionisti e gli amanti del fitness attesi per la quinta edizione di Rimini Wellness (riminiwellness.com).

Decine gli eventi, gli stage e le iniziative in calendario. Qualche esempio? L'allenamento con gli elastici da praticare ovunque; il reboundair, il mini-trampolino su cui saltare per tonificare i muscoli e liberare la mente; i

Bootcamp Beat IT System, le esercitazioni dei Marine. Ma anche sessioni di danza, tiri con l'arco, badminton, scherma.

All'interno della Fiera ci saranno anche le selezioni per partecipare a Donnaventura, il programma televisivo che racconta spedizioni in tutto il mondo con un team di ragazze come protagoniste. Un grande spazio verrà dedicato anche alla **Strike Zone** con la sua ultima novità: Strike Zone Athletic. Quattro le fasi di allenamento previste.

La prima **dinamica**, la seconda basata sulla **forza**, la terza ispirata alla metodologia **yoga**, l'ultima al **bilanciamento posturale**.

Un unico attrezzo: il moma, una sfera schiacciata in legno, del peso di 200 grammi. Obiettivo: migliorare tenuta fisica e prestazioni "reinterpreta" le tecniche di base dell'atletica leggera.

«Ogni lezione di Strike Zone Athletic dura circa 45 minuti e propone esercizi tipici nella corsa, nei salti e nei lanci» spiega Enrico Olivieri, ideatore del programma. «È indicato a tutti coloro che fanno uno sport amatoriale e vogliono ottimizzarne i movimenti, aumentando così il piacere della pratica». Non più fitness fine a se stesso, ma un allenamento vero e proprio per imparare a coordinare braccia e gambe, sfruttare l'azione dei piedi e la falcata, tonificare gli addominali, allungare la muscolatura.

Con e senza musica. Sempre con il moma per facilitare la tenuta della postura e alleggerisce le articolazioni. Nei centri pilota Salaria Sport Village di Roma (salariasportvillage.it) e Palasprint di Parma (palasprint.it), i primi test sono già stati un successo. A Rimini le lezioni, gratuite, verranno proposte tutti i giorni a ritmo continuato.

Info: strikezone.it.

Di Nicoletta Pennati

COMMUNITY

Attività recenti

- [turandot](#) ha completato il quiz Bretagn...
- [electricity](#) ha completato il quiz Bretagn...
- [adoig72](#) ha completato il quiz Bretagn...
- [maschia](#) ha completato il quiz Quanto ...
- [Bambolbia](#) ha completato il quiz Bretagn...
- [zelda1975](#) ha completato il quiz Bretagn...

[VAI ALLA COMMUNITY >](#)

Forum

- [Il dolce sapore del cielo](#) (20 risposte)
Ultima risposta da [athena2010](#)
- [Irene Grandi in concerto](#) (76 risposte)
Ultima risposta da [ilabesu](#)
- [Irene Grandi in concerto](#) (76 risposte)
Ultima risposta da [pekaboo88](#)

[TUTTI I FORUM >](#)

PUBBLICA QUI LA TUA INSERZIONE PPN

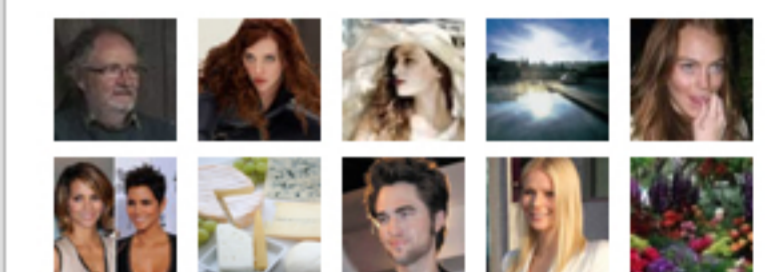
- I'm In The Band**
Augmented Reality Tour. A Milano, piazzetta Liberty il 15-5
www.youtube.com
- Volo Bari-Venezia da 17€**
E migliaia di posti a tariffe speciali. Vola Meridiana fly!
www.meridiana.com
- Nuovo concorso Coca-Cola**
Vinci i Mondiali con il codice che trovi sulle bottiglie!
www.coca-cola.it/worldcup

Entra nella community

Hai dimenticato la password? [Clicca qui!](#) [Registrali](#)



LE ULTIME GALLERY DI LEIWEB



SHOPPING LeiWeb



Un ampissimo assortimento di prodotti a tua disposizione per soddisfare ogni tuo desiderio
Entra e scopri tutte le nuove proposte

Nuovo sistema bagno
Riscopri ogni giorno la bellezza dell'acqua

Sistema Fiale di Lierac
Da 20 anni azione mirata su smagliature, cellulite e rilassamento del seno

Viaggi d'Autore
Scopri con Mandarin Duck i protagonisti di Una valigia piena di libri.

Io Donna per Benetton
Scopri le novità per l'estate 2010

Ti senti gonfia?
Iscriviti al Programma Activia per dire addio al senso gonfiore e vinci!

Faremo le scarpe a tutti!
Flag Shoes, le scarpe con i colori dei Mondiali.

Nuovo Philips Satin Perfect
Per una epilazione perfetta, più veloce e gambe lisce più a lungo

Solo su Leiweb
I migliori chirurghi plastici rispondono a tutti i tuoi dubbi sulla Chirurgia Estetica

Scopri Bretagna e Normandia
Vinci fantastici viaggi!

YOOX.COM
Rinnova il tuo guardaroba! Consegna in 48h, reso gratuito e sicurezza nei pagamenti. Shop now!

I concorsi di LeiWeb
Vinci il benessere di Primavera
Rispondi alle domande del Quiz, vinci un soggiorno e 5 weekend di relax con la tua migliore amica o la tua dolce metà!

LeiWeb Consiglia
Relax in giardino
I nuovi arredi per il massimo comfort all'aria aperta

Dimagrisci con OK
Perdi peso con i consigli alimentari personalizzati studiati apposta per te dal team dell'Istituto Auxologico Italiano.

Ti senti un bravo enigmista?
Partecipa al più grande campionato enigmistico mai esisitito e mettilti alla prova!

COMING SOON

ALTRI FILM TOOLS

by ComingSoon.it