

Un nuovo modo di vivere la città: sport metropolitani

E' arrivato un nuovo modo di vivere la città dal punto di vista sportivo. Siete pigre e stare chiuse in una palestra non fa per voi? Arriva **direttamente dagli States**, un nuovo modo di vivere lo sport. Sono gli sport metropolitani che, invece delle stanze chiuse delle palestre, **sfruttano le vie, le piazze e i parchi della città** per creare percorsi fitness alternativi. Da percorrere in bici, di corsa oppure "usare" luoghi diversi in cui **allenarsi e fare il pieno di energia**. Un modo nuovo per **mantenersi in forma, divertente e praticamente a costo zero**. Eccone un esempio.



Military Fitness

E' l'ultima tendenza arrivata dagli States. Il **Military Fitness**, riprende, in modo rivisitato, l'allenamento dei militari americani da praticare nei parchi delle città. Quello che conta nel **Military Fitness**, oltre a rigore e fatica, sono il **movimento, lo spirito di squadra e il divertimento**.



La lezione inizia con una corsa di riscaldamento, intervallata da piegamenti sulle braccia e addominali. Poi si passa ai percorsi a circuito, dove **ci si arrampica su corde, si salta tra copertoni da Tir, si sollevano pesi e si fanno esercizi di difesa personale**. Un allenamento completo, che impegna tutti muscoli, dalla testa ai piedi. Ma, alla fine della lezione (dura in genere 90 minuti), avrete bruciato circa 800 calorie.