

Da sempre la musica è un ottimo espediente per ridurre la fatica ed essere trascinati durante gli allenamenti. In effetti generazioni come la mia, durante le sessioni di pesi, sono state letteralmente travolte da “EYES OF THE TIGER”. Se sei un runner a volte diventa un’esigenza scegliere la playlist giusta. Immaginate l’ultimo strappo in salita con “FIN CHE LA BARCA VA” nelle orecchie.

ARTIGIANO DOMANI
COMPONENTI, TECNOLOGIE E MATERIALI PER AFFRONTARE IL FUTURO

www.artigianodomeni.it

VENERDI 10 SABATO 11 DOMENICA 12
MAGGIO 2024



E
s
s
e
r
e
s
p
r
o
n
a
t
i
e
d
i
n
c
i
t
a
t

i ci aiuta, quindi, ad ottenere migliori risultati. In questo anche la tecnologia ci viene incontro. Con le APP di ultima generazione. E', infatti, possibile caricare e scaricare: playlist, tempi, miglioramenti, km percorsi e, durante il training, si può essere incitati dai propri amici che, loro, comodamente seduti sul divano ti seguono dai social e con un click ti danno la carica! Devo ammettere che quando vedo iniziare delle sessioni di corsa live non riesco a resistere e...like!

Ma non è solo psicologia. La musica ci attraversa letteralmente con le sue vibrazioni ed i suoi bassi e guida il nostro movimento. Fateci caso: con l'hip hop istintivamente muoviamo la testa, con il latino americano il bacino, con il walzer le gambe. Non è condizionamento. Provatelo sui bambini più piccoli più alzerete i bassi più il bambino, magari con le mani appoggiate ad una sedia, piegherà a ritmo le gambe, più gli toglierete e più "sgambetterà".

Su questa innata capacità di trascinarci la musica è da sempre utilizzata nelle palestre. Sarà per questo che, da qualche anno, i corsi di aerobica-latina tra cui la ZUMBA, forse la più conosciuta, ma anche BOKWA, KIZOMBA, MACUMBA etc. impazzano in tutto il

mondo.

Il successo è garantito musica, ballo, movimento e tanto divertimento.

E quindi: non importa che tu sia zumbera o runner, body builder o biker carica la playlist e inizia a “sgambettare”!

Rubrica curata da Antonio Romano, Laurea in Scienze Motorie; Specialistica in attività motoria adattata e preventiva e titolare del club Factory - fitness and wellness club

333.25.87.792

info@factoryclub.eu

FB: FACTORY ERBA

[clear-line]

ARTICOLI PRECEDENTI

17 ottobre - **Personal trainer on line: parliamo di mal di schiena**