



Settimanale - numero 40 - 5 ottobre 2007 - settimanale - Poste Italiane spa - Sped. in abb. post. - 503/2005 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Milano

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

Vviversani

BELLI
€ 1,00

il biologico è davvero un bluff?
VERITÀ E FALSE ASPETTATIVE

DIABETE
PRESTO SI CURERÀ
CON LA CHIRURGIA

COSMETICI IN TESSUTO
IDRATANTI E ANTIRUGHE PER
I PUNTI FRAGILI DEL VISO

trekking
È DI MODA FARLO
IN CITTÀ

furti in ospedale
COME DIFENDERSI

MACUMBA
IL BALLO CHE
FA DIMAGRIRE

**stringi il girovita con
la dieta etnica**
- 3 kg in 14 giorni

mamma over 40
I VANTAGGI E I RISCHI

bambini
MEGLIO I PANNOLINI
"ECO" O QUELLI
CLASSICI?

**russare fa male
alla salute**
TUTTE LE SOLUZIONI

caduta dei capelli i rimedi



Via i chili di

Si chiama macumba, ma non fatevi ingannare dal nome. Non è un rito voodoo né una danza tribale. Si tratta piuttosto di una combinazione vincente di aerobica e di ritmi latini quali salsa, merengue, reggaeton, samba, cha cha cha, rumba, calypso, mambo, cumbia e altri ancora, mixati alla musica degli anni 70 e 80. Un concentrato di passione e dinamicità che segue le tendenze del momento e che serve per rimanere in forma divertendosi. Presentata in anteprima al Festival del fitness di Firenze, la macumba ha fatto scatenare migliaia di persone che, per cinque giorni, hanno ballato insieme come in una grande festa. Un successo eclatante che l'ha portata a diventare la grande tendenza del momento.

La macumba è una nuova disciplina aerobica che fonde insieme culture afrobrasiliane e caraibiche, musiche latinoamericane e revival, che piace soprattutto alle donne per la sua forte carica di sensualità.

■ Una lezione che può essere praticata

una macumba per dimagrire

Un mix di aerobica, movimenti latinoamericani e musica anni 70. Niente a che vedere con magia nera o riti ancestrali. Anche se un potere ce l'ha: brucia i grassi e le calorie di troppo, riportando alla forma fisica ideale in tempi brevi

Un mix di ritmi diversi

Samba, merengue, salsa, reggaeton, mambo, cha cha cha, rumba, calypso e altri sensuali ritmi latini, combinati ai passi base, rendono divertente ed eccitante l'allenamento a tal punto che un'ora di lezione "vola" senza accorgersene. Non occorre essere ballerini professionisti. Basta lasciarsi andare e seguire le istruzioni dell'istruttore.

■ Macumba non è una lezione coreografata, ma pre-coreografata. Questo significa che utilizza solo coreografie brevi e semplici da ricordare.

■ Non obbliga quindi a un grande sforzo di concentrazione che potrebbe creare anche ansia nell'allievo. Perciò questa disciplina è molto utile anche per scaricare lo stress.



troppo divertendosi

a vari livelli di intensità e adatta a tutti, che non richiede una preparazione specifica e dalla quale sono assenti lunghe e complesse coreografie. ■ Macumba è la ginnastica ideale per modellare la silhouette senza creare stress, perché ballando ci si diverte e

la fatica che si compie passa in secondo piano. ■ Il dispendio calorico, per un'ora di lezione, è di 500-600 calorie. ■ Ma i benefici di questa disciplina aerobica non si riducono solo all'estetica. ■ Macumba contribuisce anche a

migliorare la resistenza cardiaca e il funzionamento dell'apparato respiratorio. ■ Inoltre sviluppa e tonifica i muscoli, in particolare di gambe, glutei e addome. Insomma: un esercizio unico e completo, dedicato alla salute di tutto il corpo.



Come si svolge una lezione

Una lezione di macumba dura circa 60 minuti e si compone essenzialmente di 3 parti.

- 1 Una fase di riscaldamento, che prevede leggeri saltelli ritmati per 10 minuti.
- 2 Una fase di allenamento, incentrata su movimenti più intensi che interessano tutte le parti del corpo, ovvero collo, spalle, fianchi, gambe e glutei. Si possono anche inserire esercizi in piedi come squat e affondo, che servono per allenare le gambe e potenziare i quadricipiti.
- 3 Per finire, una fase di defaticamento che serve a rilassarsi e riportare il battito del cuore e il respiro alle normali condizioni, poi 5 minuti di stretching.



Per informazioni sui corsi e anche sul workshop, è possibile visitare il sito internet www.macumbasport.it

Esercizi a suon di musica

Macumba è indicata a ogni fascia di età: dai bambini di 6 anni agli anziani. ■ Gli esercizi sono scanditi da musiche latinoamericane e da quelle degli anni 70 e 80, non mixate tra di loro. Tra una traccia musicale e l'altra c'è una pausa, in modo da riconoscere subito il cambiamento del ritmo. ■ Gli esercizi comprendono una parte di danza e una di fitness. Oltre a imparare i passi base si eseguono esercizi di

squat e di affondo, che servono per allenare gli arti inferiori e potenziare i quadricipiti. ■ Non ci sono esercizi a terra, il che significa che l'attività aerobica è più intensa e si bruciano più calorie.

Piegamenti sulle gambe o "squat"

In piedi, gambe divaricate in linea con le spalle, braccia lungo il corpo. ■ Da questa posizione piegare le gambe lentamente

fino a formare un angolo retto e ritornare su, cercando di sentire la parte posteriore delle cosce e i glutei che si contraggono per tutto il movimento. ■ Tenere sempre la schiena diritta e la pancia in dentro, per non sforzare la colonna vertebrale.

Affondi

Portare una gamba in avanti e appoggiare con stabilità il piede a terra, lasciando l'altra gamba indietro con il

tallone sollevato.

■ Da questa posizione piegare le gambe fino a quando il ginocchio dietro non giunge a circa 15 cm da terra e poi risalire.

■ Si può eseguire questo esercizio con le mani ai fianchi oppure con le mani unite e portate in avanti. Una variante è ripetere il passo in avanti a ogni piegamento e ritornare a piedi uniti a ogni elevazione. Oppure fare un passo avanti a ogni piegamento.

macumba

COME VESTIRSI

Per quanto riguarda l'abbigliamento è consigliato l'utilizzo di capi comodi, in particolare pantaloni lunghi e larghi che accentuano le movenze sensuali dei balli e pratici microtop di cotone elasticizzato.

■ Le scarpe da ballo non vanno bene. Ci vogliono quelle da ginnastica, in grado di ammortizzare i salti e di assorbire i microtraumi.

■ Per chi vuole essere alla moda, esistono linee di abbigliamento specifiche, acquistabili online insieme a dvd e cd audio.

*Servizio di Laura Avalle.
Con la consulenza di Vania Seccatelli, organizzatrice del Festival del fitness di Firenze, e di Max Interioli, ballerino e coreografo laureato allo Visum (Istituto universitario scienze motorie) di Roma.*