

SESTO SENSO
DUE CUORI
IN FUGA
IN UNA SPA



LUCA BIANCHINI

Un tempo l'incubo era trovare un tavolo al ristorante. Se non eri fidanzato — a parte gli irriducibili snob con autostima alle stelle — era dura uscire a San Valentino e non deprimersi: tutto una candela, una promessa, un menù a prezzo fisso. Ma la crisi dell'amore, vista l'impennata dei divorzi, ha portato gli innamorati alla consapevolezza che la cenetta non basta più. Quella sera può "diventare" una notte fuori e un'occasione per ritrovarsi. Magari a letto. E

nulla è più amico dell'eros di una fuga in beauty farm: vestirsi solo di asciugamani, magari sotto gli sguardi di altre persone, è un bel modo per riscoprire la seduzione perduta. Lo dicono i sessuologi. Allora perché non dare uno schiaffo alla crisi e investire nel benessere di coppia? Gli operatori del settore non ci hanno pensato due volte. I pacchetti proposti si chiamano: "Due cuori e una spa", "Amor y passion", "Fuga d'amore", "You and me" (come la

tariffa telefonica), "Tre metri sopra il cielo" (come il bestseller), e... "Coccole fugaci ma intense"! E se dormire fuori costa troppo, molti hammam in città organizzano percorsi a due tra i vapori bollenti. L'America propone addirittura idee per coppie in attesa di un figlio (baby moon), e sedute di "yoga for couples": 25 dollari a testa per "respirare" insieme, riconnettersi, sentirsi una cosa sola. Non è anche questo l'amore?

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I micro-esercizi che si possono fare, anche seduti, durante le ore di lavoro

BENESERE

AGNESE ANANASSO



Gli esercizi da praticare in ufficio

1 Ruotare lentamente la testa in senso orario e anti-orario

una decina di volte

2 Compiere delle piccole rotazioni in avanti e indietro delle spalle

la testa deve rimanere ferma

tenere la schiena eretta e i piedi ben piantati a terra

3 Seduti, busto eretto portare le mani dietro la nuca e avvicinare le scapole

bastano pochi secondi ripetere per 5-6 volte

4 Alzare le braccia e le mani verso l'alto mantenere la posizione 15-20 secondi ripetere 3-5 volte

5 Sollevare le gambe alternandole con il ginocchio steso

Ventiquattro ore, otto di sonno e sedici di veglia. Di cui, più o meno, otto al computer o comunque seduti alla scrivania. Togliendo le ore dedicate a lavarsi, vestirsi, spostarsi, mangiare, rimane ben poco tempo da dedicare a esercizi e ginnastica. Forse un'ora, due per i più volenterosi. Ed ecco che la vita sedentaria diventa sempre di più la "vita" di tutti noi e stare seduti è lo sport obbligato. Con ciò che ne consegue: mal di schiena, tensione sul collo e le spalle e quel vago "rilassamento" di addominali, glutei e cosce. Perché allora non ottimizzare il tempo che si trascorre seduti alla scrivania con piccoli, semplici esercizi, quasi impercettibili, da eseguire a intervalli regolari, per sgranchire collo, colonna, gambe, spalle e tonificare addominali e glutei?

Basta, per esempio, ruotare lentamente la testa in senso orario e anti-orario una decina di volte o compiere delle piccole circonduzioni in avanti e indietro delle spalle, tenendo sempre la schiena ben eretta e i piedi piantati a terra. Fondamentale è la respirazione: respiri lenti e profondi mentre si eseguono i movimenti. E ancora, per allungare la schie-

TUTTI IN FORMA
ECCO IL FITNESS
DA SCRIVANIA

na basta alzare le braccia e le mani verso l'alto e mantenere la posizione 15-20 secondi. Un esercizio da ripetere dalle 3 alle 5 volte. Per agire sui muscoli dorsali, sempre da seduti col busto eretto cercare di portare i gomiti dietro la schiena facendoli convergere in un punto, inspirando quando i gomiti si spostano indietro. Basta ripeterlo per 5-6 volte.

Per far lavorare gli addominali e le gambe si compiono delle contrazioni isometriche: si contrae l'addome, usando la respirazione, la contrazione va mantenuta per dieci secondi, da ripetere 5-6 volte; idem per le gambe, da sollevare con il ginocchio steso, alternandole, contraendo il quadricipite per dieci secondi. Da ripetere 5 volte per gamba.

«Oltre a questi esercizi è fondamentale prendersi delle pause regolari anche di soli 30 secondi per alzarsi dalla scrivania e fare due passi per sgranchire la colonna vertebrale» spiega Michele Romano, direttore tecnico dell'Istituto scientifico italiano colonna vertebrale, che ha elaborato un piano di "desk gym" su tre livelli visibile su www.isico.it, in base allo spazio disponibile. «Se si ha un ufficio personale è previsto un esercizio di allungamento del polpaccio e dei muscoli anteriori della coscia da eseguire in piedi. Chi non può alzarsi dalla postazione prima della pausa caffè - come succede a centraliniste e addette a call center - può organizzarsi con piccoli movimenti da fare sulla sedia, come il sollevamento laterale del gluteo, alternando il lato destro e il lato sinistro. Così la colonna non si adagia nella stessa posizione per troppo tempo. Un altro consiglio è cercare di usare

tipi di sedia differenti durante la giornata, con diversi braccioli, schienale e morbidezza, sempre per evitare che la posizione fissa, che a lungo andare favorisce l'insorgere di dolori e tensione».

"Darsi una mossa" durante le ore lavorative può aiutare anche a perdere qualche chilo di troppo. E negli Stati Uniti hanno dato al micro-fitness anche un nome: fidgeting (in italiano: muoversi rapidamente). Una giornata di fidgeting da ufficio equivale a venti minuti di cyclette o a un quarto d'ora di corsa. Se poi il fidgeting diventa intenso si possono bruciare anche 350 chilocalorie, l'equivalente di un piatto di pasta. E per i più pigri c'è persino un programmino gratuito online che si chiama workrave, personalizzabile, che ogni tot minuti ricorda di alzarsi, sgranchirsi le gambe e compiere dei brevi esercizi. Per darsi una mossa.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

APP&SITI
ESERCIZI
DA FARE
SUL WEB



IL SITO

Su www.isico.it si trova un programma di esercizi da fare alla scrivania, organizzato su tre livelli, per alleviare tensione e disturbi fisici dovuti a una posizione statica prolungata

IL SOFTWARE

Il programma workrave si scarica gratuitamente dalla Rete, si personalizza sia a livello di timing che di esercizi da svolgere. Ricorda di prendersi delle mini pause a intervalli regolari



LA APP

Gratuita, fidgeting è una app per iPod, iPad e iPhone, che prevede una serie di micromovimenti da fare durante il giorno con relativo conteggio delle calorie bruciate

IL LIBRO

La ricercatrice della UCLA School of Public Health Toni Yancey è autrice del libro *Instant Recess* in cui propone esercizi da fare in dieci minuti, anche se si indossano gonna e tacchi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

TENDENZE

IRMA D'ARIA

I TRATTAMENTI
IL GIRO DEL MONDO
TRA MASSAGGI
SAPONE E RELAX

Il benessere è sempre più multietnico e ci consente di viaggiare grazie a trattamenti che arrivano da ogni parte del globo, ma che si possono fare restando in Italia. Basta solo sapere dove andare.

PURIFICAZIONE PROFONDA (TURCHIA)

Si inizia con il Sogukluk, un bagno di vapore alle erbe (42 gradi centigradi, 60 per cento di umidità) che apre i pori e prepara al peeling con il kese, un guanto che friziona sul corpo un sapone delicato che si porta via le tossine e le cellule morte. Si passa poi al Sıcaklik, il bagno con temperatura dell'acqua a 36 gradi dove ci si immerge per 15-20 minuti per normalizzare la circolazione. Poi si passa al relax dei massag-



gi Mamam eseguiti con sapone orientale alle olive. Questo percorso è nell'offerta del Garberhof Beauty & Wellness Resort di Malles in Val Venosta (Bolzano).

MASSAGGIO CON LE CAMPANE (TIBET)
Sosta al centro benessere SoulSpace di Firenze per fare un viaggio in Tibet e concedersi un massaggio con le campane tibetane, antichi strumenti diffusi in India, Nepal, Tibet e Indonesia. In corrispondenza dei chakra, si appoggiano sul corpo delle ciotole di



BAGNI&CO

A sinistra, dalla Turchia, il bagno di vapore alle erbe. A fianco il bagno di Kleopatra con latte e olio, dall'Egitto

diversa misura che vengono fatte vibrare con un battaccio di legno e feltro. Il suono sottile delle campane induce relax e aiuta il corpo a rilasciare le tensioni muscolari. Indicato soprattutto per chi ha problemi di insonnia.

BAGNO DI KLEOPATRA (EGITTO)

Latte e olio per un bagno che rivitalizza la pelle, idratandola e regalando minerali preziosi, vitamine e oligoelementi. Ancora più chic se arricchito con polvere dorata, che rimane sul corpo donando una luce speciale. La sua durata è di circa 20 minuti. Si può fare all'[Alpin Garden](http://www.alpin-garden.com) Wellness Resort di Ortisei (Bolzano).

© RIPRODUZIONE RISERVATA