

# SPECIALE SALUTE E BENESSERE

IMPARANDO A ESERCITARE L'«ARTE DEL CONTROLLO» I MUSCOLI SI RINFORZANO E LA SALUTE CI GUADAGNA

## Pilates, per mantenere in forma l'apparato muscolare

Sono centinaia gli esercizi che permettono di armonizzare corpo e mente allo stesso tempo: il ruolo «strategico» della «powerhouse»

(afm) Il Metodo Pilates è un programma di fitness pensato e concepito per allungare e rinforzare i muscoli attraverso l'arte del controllo.

Sviluppata a cavallo del secolo scorso, questa tecnica è oggi molto apprezzata.

Il controllo avviene attraverso la parte del corpo definita 'powerhouse' che consiste in tutta la serie di muscoli connessi al tronco, quindi: l'addome, i glutei, l'interno delle cosce e la zona lombare. Il metodo Pilates si concentra sul movimento controllato dalla 'powerhouse' lasciando però libertà di movimento alle estremità.

L'invenzione di questa utile metodica d'allenamento è dovuta all'osservazione di culture diversissime tra loro, oriente e occidente. Culture che il metodo fonde per sviluppare il concetto del totale controllo sul corpo, sulla flessibilità profonda e sull'integrazione della colonna con gli arti in modo fluido e armonioso. Se praticato con costanza il metodo Pilates migliora la condizione fisica del corpo, rin-



forzando la colonna vertebrale. Il segreto per eseguire ogni esercizio in modo corretto è quello di visualizzare mentalmente il modo in cui ogni movimento è correlato: questo aiuta nella concentrazione. Il corretto allineamento della

colonna durante gli esercizi e la focalizzazione primaria dell'attenzione sulla 'powerhouse' fanno sì che ogni altra parte del corpo la accompagni in maniera fluida. Praticando gli esercizi correttamente, la colonna si rinforza ed è sempre protetta gene-

rando automaticamente un netto miglioramento posturale. Il Pilates dovrebbe essere eseguito quasi senza intervalli tra un esercizio e l'altro ponendo continuamente attenzione alla respirazione che ne è elemento fondamentale. Quest'ulti-

ma dovrebbe essere eseguita in modo naturale, adeguandosi all'espansione del torace e all'allungamento degli arti. Quando si accumula una sufficiente confidenza con i movimenti, gli esercizi e i macchinari del Pilates, chi lo pratica in modo quasi automatico

cercherà di compiere movimenti ogni volta più precisi con il minimo dello spreco di energie. Più aumenta la concentrazione, migliori saranno i risultati in termini di tonificazione muscolare, allungamento ed equilibrio psico-fisico.



(afm) La carie, una patologia della bocca subdola e pericolosa.

Come fare per prevenirla? In primo luogo mai dimenticare l'importanza della visita di controllo periodica dal dentista, che è in grado di intercettare la carie fin dagli esordi e di curarla nel modo più opportuno, senza aspettare che si espanda fino a danneggiare i denti in modo irreparabile.

In secondo luogo tenere



## Siete usciti senza spazzolino? A pranzo solo alimenti non cariogeni

sempre presente l'utilità dell'igiene orale quotidiana

tate giuste e, qualora ci fosse qualche alimento cario-

genico tra quelli prescelti, mangiarlo in abbinamento con altri, anticariogeni o cariostatici. Per esempio, un gustoso menù anticariogeno potrebbe essere rappresentato da una bistecca alla griglia, mix di verdure, un po' di formaggio stagionato e frutta secca.

Le portate che abbiamo citato sono in larga parte cariostatiche (composte da alimenti come carne e verdure che non favoriscono l'insorgenza della carie) o addirittura anticariogene: formaggio stagionato e frutta

secca, infatti, per via dei principi attivi che contengono, prevengono la formazione della carie. Tutto questo, però, non significa che, se non possiamo lavare i denti subito dopo, è assolutamente vietato consumare spremute d'agrumi, bibite zuccherate, dolci o cereali. E' però importante studiare bene gli abbinamenti tra cibi. Gli alimenti cariogeni infatti, non dovrebbero mai essere consumati da soli come capita quando si fa una pausa o uno spuntino con una me-

rendina, ma dovrebbero essere sempre abbinati ad altri alimenti anticariogeni. La piramide orto alimentare elaborata dalla Società Italiana di Ortodonzia (SIDO) spiega che tra gli alimenti anticariogeni c'è anche la frutta secca. Per questo, se si desidera godersi una spremuta d'arancia (altamente cariogena) correndo meno il rischio di incappare in una sgradita carie meglio evitare di abbinarle una tortina con la marmellata. Piuttosto è preferibile l'abbinamento con saporiti gherigli di noce.

**GREENTOUR**  
IL GIRO DELLA COLLINA TORINESE

**DOMENICA 15 SETTEMBRE 2019**

www.giannonerunning.com  
www.giannonesport.com  
www.greentour.life

**GIANNONE SPORTE**

**GREEN TOUR:**  
Manifestazione di Corsa o camminata a passo libero non competitiva ludico motoria, Trekking e nordic walking e competitiva.

tutti i partecipanti arriveranno a Superga davanti alla Basilica.

**PARTENZE:** ore 10:00 da via dei Colli - Fontanella - Bar Pancorini, a 2km circa dalla Basilica.  
Il percorso sarà a scelta km 6 o km 12 (libri con percorso).  
Tempo massimo 2h:30.

**Come arrivare**  
Con il servizio navetta, la partenza avverrà dalla stazione Sassi-Superga. Prima corsa ore 9:00 ultima ore 9:00

**servizio trasporto borse**  
Green Tour Kids Prima di concludere l'evento ci sarà una corsa promozionale e gratuita per tutti i bambini di 6-12 anni di 150 mt, che verranno premiati con medaglia ricordo.

**La quota è € 16,00 fino al 16 Agosto (20 euro successivamente) comprensiva di:**

- Scarpe in cotone
- maglietta green tour in cotone
- bicchiere in dotazione per i ristori
- assistenza medica
- ristoro finale
- trasporto con navetta

Gratis per i bambini da 6 a 12 anni.

Nei giorni seguenti tutti potranno scaricare la propria foto ricordo dal sito [www.greentour.it](http://www.greentour.it); con il tempo impiegato e lo sfondo la Basilica di Superga.

**MODALITA' DI ISCRIZIONE**

- Contanti, Bancomat o carte di credito presso GiannonerSport, Corso Regina Margherita 221, Torino - tel. 011.4879881

Premiazione gruppi numerati

**STRAVA** 16,2 km | 1:28:04 | 5:26

### IL GIRO DELLA COLLINA TORINESE

Per te che ami correre e camminare  
Siamo sempre più convinti di questa sfida del nostro secolo per l'ambiente. Da troppi anni, tutti noi abbiamo sottovalutato quello che stava succedendo, ma oggi vogliamo invertire la rotta e vogliamo farlo costruendo consapevolezza sul tema, e declinarlo nel nostro raggio di azione. Noi che organizziamo eventi sportivi, e vorremmo attraverso questi eventi creare sensibilità. Per questo vi chiedo di essere al nostro fianco. Il 15 e 16 settembre. Sarà un grande evento, accompagnato dalle molteplici iniziative di avvicinamento come, la camminata con concorso fotografico. I diversi incontri per sensibilizzare i nostri soci e la comunità su questi temi. Questo per noi sarà solo il primo evento ma vogliamo che "Green Tour" diventi un progetto pluriennale, da ripetere ogni anno e destinare una parte del nostro budget alla piantumazione di 100 alberi in tre anni che andremo a fare in collaborazione con il Comune di Torino presso Parco Dora, luogo per noi di allenamento quotidiano. Pensiamo che il nostro ruolo di associazione è quello di sensibilizzare ma che vada svolto in piena sintonia con voi amanti della corsa e della camminata, quindi siete invitati a partecipare.

“ LA NATURA PUÒ ALLESTIRE SPETTACOLI STRAORDINARI. IL PALCOSCENICO È IMMENSO, LE LUCI STRABILLANTI, LE COMPARSE INFINITE E IL BUDGET PER GLI EFFETTI SPECIALI ILLIMITATO ”  
CORRIAMO E CAMMINIAMO INSIEME PER RISCOPRIRE LA COLLINA TORINESE!

