

# LA STAMPA

GIOVEDÌ 20 LUGLIO 2006. ANNO 140. N. 197. € 1,00 IN ITALIA [PREZZI TANDEM ED ESTERO IN ULTIMA] • SPED. ABB. POST. - D. L. 353/03 (CONV. IN L. 27/02/04 N. 46) ART. 1 COMMA 1, DCB - TO  
www.lastampa.it

Maria Chiara Bonazzi

LONDRA

A quanto pare, è un po' come stare seduti su un'energica lavatrice in centrifuga, e c'è chi va dicendo che risparmi la faticaccia infame di allenarti in palestra per dimagrire. Forse chi detesta ritrovarsi con la lingua di fuori a sbuffare tra pesi e aerobica potrebbe essere tentato da una nuova passività hi-tech e accarezzare l'idea di lasciarsi assottigliare le trippe lì per lì da un aggeggio vibrante chiamato PowerPlate. A Londra si vende ormai come le noccioline, complice la voce che anche Madonna lo usi, malgrado il prezzo faccia perdere calorie soltanto a guardarlo.

La differenza, naturalmente, è che la regina del pop si sottopone anche a un rigoroso regime di allenamenti. La Fitness Industry Association avverte infatti che la macchina dovrebbe essere usata in congiunzione con altri tipi di attività fisica per mantenere sano il sistema cardiocircolatorio. Ma evidentemente in questi giorni di afa infernale in cui la spiaggia incombe e la voglia di ansimare in palestra per spianare i lardelli è pari a zero, gli inglesi abbienti rimandano l'idea di fare esercizio fino alle brume d'autunno, e comprano 20 PowerPlate da Harrods tutti i fine settimana, nonostante la

GRAN BRETAGNA COSTA 15 MILA EURO, MA SE NE VENDONO CENTINAIA AL GIORNO

## Ecco la macchina della magrezza

macchina costi 7 mila sterline (11 mila euro), roba da caldane.

L'altra differenza ovvia è che Madonna può permettersi di spendere quello che le pare pur di tenersi in forma. Altro che abbonamento alla palestra, la pedana PowerPlate costa piuttosto come un'automobile, ma la casa costruttrice sostiene che una combinazione simultanea di trattamenti sostituisce un allenamento di un'ora e mezza: «Per cosce, pancia, sedere e parte superiore delle braccia fa risparmiare l'85% del tempo rispetto al tradizionale allenamento in palestra».

L'azienda, PowerPlate International, dice che la tecnologia vibratoria è nata nel 1960 e venne ulteriormente sviluppata per un missione spaziale sovietica nel 1975 allo scopo di rafforzare i muscoli e le ossa indebolite degli astronauti, finché nel 1998 l'allenatore olimpico olandese Guus van der Meer integrò la terapia della vibrazione nel regime degli atleti. La pedana PowerPlate è arrivata nel 2000 e promette di impartire ai muscoli un workout ad alta velocità, con vibrazioni stu-

diate per farli contrarre e rilassare rapidamente.

Chi la usa si limita a fare ginnastica dolce, come gli allungamenti. Tempo e intensità sono impostati automaticamente, mentre l'intensità può essere regolata cambiando i tre tappetini in dotazione. La si può adoperare in piedi, seduti o distesi.

Secondo il «Daily Mail» la macchina ha i suoi adepti nel jet set ed è usata anche dal Manchester United. Alcuni ballerini classici russi la avrebbero sperimentata convinti che le vibrazioni aumentino la forza muscolare e aiutino a guarire più velocemente dagli infortuni.

La casa costruttrice sostiene che, oltre ad aumentare la forza e il tono del corpo, la macchina può migliorare la circolazione sanguigna e ridurre la cellulite se usata un quarto d'ora tre volte la settimana. Ma Andree Dean, direttore generale della Fitness Industry Association britannica, raccomanda caute-

la: «Va benissimo per chi non ha tempo, ma non è una soluzione veloce e non va pensata come sostitutiva della palestra. Di certo non fornisce esercizio cardiovascolare, che mantiene sani cuore e circolazione». Alcune palestre inglesi l'hanno comprata, ma resta da vedere se l'umile treadmill resterà deserta.

Fa vibrare i muscoli  
e sostituisce

il lavoro in palestra

I costruttori: «Ideale  
per pancia e cosce»