



Il metodo sta spopolando tra le star. Su www.poppysique.com/blog/ trovi video e foto delle più fedeli, oltre a spunti per gli esercizi.

IL NUOVO ALLENAMENTO CHE RENDE SEXY

Il Pop Physique è il workout che piace alle star perché scolpisce i muscoli valorizzando le curve. Sta per arrivare anche in Italia ma se vuoi provarlo in anteprima, leggi qui

di IRMA D'ARIA scrivilo a dminforma@mondadori.it

Già il nome ci piace: Pop Physique. Evoca un corpo scattante, un'energia trascinate e un non so che di sensuale. In effetti è proprio così. Questa nuova ginnastica in voga a Los Angeles, in arrivo presto anche in Italia, promette grandi benefici. È stata creata dall'americana Jennifer Williams, ex ballerina che, dopo la nascita dei figli, ha ripreso ad allenarsi. E per avere risultati migliori, ha abbinato gli esercizi alla sbarra tipici della danza alle sequenze del Pilates e dello yoga, eseguite con i pesetti e gli elastici. Il risultato di questo mix nuovo e divertente sono muscoli tonici e affusolati, ma con le curve al posto giusto. E una bella carica di buonumore.

più tonica con la sbarra «La lezione inizia con il riscaldamento alla sbarra, come nei corsi di ballo. Quindi si eseguono esercizi a terra di yoga e danza, mixati a sequenze di stretching, tutto a ritmo di musica» spiega Maria Michela Amato, ex ballerina e istruttrice di Pilates, una delle poche da noi a conoscere questa tecnica. «Poi si passa ai pesetti per la parte alta del corpo e agli elastici per i glutei e le gambe. Si eseguono tante ripetizioni veloci, così i muscoli si definiscono restando femminili» prosegue la trainer. Quanto agli addominali, zona «hot» per tante donne, sono impegnati durante tutto il workout: «Ogni esercizio, proprio come nella danza, si fa sempre tenendo la pancia contratta: per intenderci, con l'ombelico in dentro. Una posizione indolore, ma efficacissima per tonificare l'addome» aggiunge Maria Michela Amato.

più magra con i piegamenti Il Pop Physique è ideale anche se vuoi perdere qualche chilo. «Si passa da fasi di attività molto intensa ad altre di allungamento profondo» spiega la stessa Jennifer Williams. «Questo ritmo «altalenante» dà una bella spinta al metabolismo, il motore del nostro corpo. Oltretutto, le sequenze prevedono sempre squat e plié, ovvero i piegamenti sulle gambe. E poiché le cosce e i glutei sono i muscoli più grandi che abbiamo, sono anche quelli che, per carburare, bruciano di più. Il risultato? In ogni sessione di allenamento si spazzano via fino a 500 calorie. E anche la cellulite migliora».

più femminile con l'aerobica Allenandoti così, raggiungi anche benefici «nascosti». «La tecnica scolpisce cosce e fondoschiena mantenendo le forme morbide» conclude Jennifer. «E questo innesca un circolo virtuoso: avere un corpo più sexy e scattante ti fa sentire più sicura, quindi anche spregiudicata. Il lavoro aerobico, poi, gioca il suo ruolo perché fa salire i livelli di dopamina, l'ormone del benessere».

Dove farlo Tra qualche mese apriranno centri in Gran Bretagna, Francia e in Italia. Tieni d'occhio il sito www.poppysique.com, sempre aggiornato.

Comincia così Nel frattempo, puoi allenarti a casa. Ti servono solo dei calzini per non scivolare, un tappetino, una sedia che faccia da sbarra e il DVD (si acquista on line).

I primi risultati «Se ti alleni così 3-4 volte alla settimana, già dopo un mese e mezzo vedrai i muscoli più lunghi e snelli, la pancia piatta e i glutei sodi» spiega Maria Michela Amato, insegnante di Pilates.