

## Gym

di Sabrina Commis

### UN ATTREZZO, MILLE ESERCIZI

*Well Back è una speciale panca che riequilibra la struttura muscolare e lavora sulla tonificazione*

**I**n forma con un unico attrezzo? È possibile. È una speciale panca (che può assumere diverse posizioni e inclinazioni), si chiama *Well Back* e permette di riequilibrare la struttura muscolare e articolare, sciogliere tensioni, eliminare blocchi di diversa natura e, insieme, lavorare sulla totale tonificazione. «Lo scopo è educare alla conoscenza del corpo, alla corretta respirazione, ad allungare in modo equilibrato tutte le catene muscolari, interessando collo, braccia, gambe, schiena», spiega Elena Buscone, *master trainer* del *Well Back System* e chinesioLOGA. «Non è *stretching* classico, ma allungamento muscolare in postura corretta che agisce a fondo sulla catena muscolare. Così il diaframma si sblocca e opera sui muscoli dorsali, responsabili di rigidità della gabbia toracica e, dunque, di blocchi alla respirazione. In più, gli speciali elastici posizionati su un'estensione della panca permettono esercizi di tonificazione per tutti i muscoli con la schiena sempre in protezione. Gli elastici sembrano la maglia di una catena, ma hanno specifiche caratteristiche: ogni spazio rappresenta un grado di resistenza». Che tipo di corsi si effettuano col *Wbs Fit*? «Durano un'ora e sono *total body*, ma, per chi ha poco tempo, c'è la versione abbreviata di 30 o 15 minuti con esercizi di tonificazione di gambe e glutei o specifica sui muscoli addominali e pelvici». Tanti vantaggi e nessuna controindicazione: tutti possono usare *Well Back*, anche nel recupero post infortunio o nell'*home fitness*. Unica raccomandazione: se volete allenarvi da soli fatevi prima seguire da un istruttore. Dove provarlo: [www.harbourclub.it](http://www.harbourclub.it).



**MULTIUSO**  
Uno degli esercizi possibili grazie a *Well Back*.



## Cinema

di Aldo Fittante

### NON SOLO IL "BEST OF"

**B**oldi contro Boldi & De Sica. De Sica contro De Sica di Gassmann contro Gassmann & Boldi & De Sica di scioglilingua. L'ideona (praticamente una provina) di Aurelio De Laurentiis di assemblare una compilation curata da Paolo Ruffini - con le "migliori" scene di 35 cinepanettoni, ha spiazzato la concorrenza. E così, *Super Natale* - dove ritroviamo, tra i tantissimi, un'Aida Y d'annata così come i protagonisti delle altre commedie in competizione, ovviamente appesantiti dagli anni, dalle r dalla ripetitività - segna per la griffe Filmauro una data per la prima volta, dopo sette lustri, non ci saranno né *triale Natale a...*, né l'evocativo *Vacanze in...*, consentendo ai sciti Boldi & De Sica di giocare, come capita d'altronde da qualche anno, le loro carte alternative. Il primo dei due giocando tautologicamente col passato, con un *Natale da chef* grezzissimo che cavalca la moda dei mille programmi televisivi dedicati al cibo e alla cucina tra gare per ag-





# SPORTWEEK

#50



**ANDREA  
DOVIZIOSO**

**INCHIESTA**

**Calcio:  
perché l'Italia  
non investe  
sui giovani**



## Un anno da premio

HA VINTO IL GAZZETTA AWARD PER L'EXPLOIT DEL 2017.

IL PILOTA DUCATI CI RACCONTA COME SI PUÒ DIVENTARE FENOMENI ANCHE A 31 ANNI

ADEL TAARABT + LINDSEY VONN + SCIAREA CAMPIGLIO + ROBERT REDFORD

ANNO 19, N. 50 (953), 16 aprile 2017, Roma, Italia. Sped. in abb. post. 46/2004 art. 1, c. 103. Albo. Non occupazione separamento da La Gazzetta dello Sport e SportWeek 6 (13) - Filiazione: SportWeek (13).

La Gazzetta dello Sport | RCS

