

Tenersi in forma

Rimini

Garko e Belvedere, le star di Riminiwellness

I due 'big' della fiction italiana insieme alla fiera del benessere. L'attore: «Il fitness è fondamentale per corpo e mente»

A RiminiWellness, in corso alla fiera di Rimini fino a domenica, ieri è stata la volta di due volti noti del panorama televisivo italiano: nello stand di Media One, concessionaria leader in Italia nell'advertising out of home e digital out of home, i protagonisti sono stati Vittoria Belvedere e Gabriel Garko. «Questa è una fiera che conosco da anni, devo dire che è eccitante l'atmosfera e l'energia che si respira - ha dichiarato Vittoria Belvedere - lo sono una che ama fare sport, e il wellness significa innanzitutto star bene con se stessi, il coccolarsi, qui si parla di mangiar bene, anche di viaggi, palestre e nuove tecniche per lo sport». Per Gabriel Garko «fitness e wellness sono importanti, non solo per il fisico, ma anche per la forma mentale, perché allontanano lo stress. Nella mia professione questo è molto importante, soprattutto quando devi interpretare nuovi ruoli».

E proprio nei giorni di RiminiWellness, il parco del mare si presenta al 'popolo del benessere' come una grande palestra a cielo aperto: da 'Rimini Waterfront Gym', il mini box apribile per gli amanti dell'allenamento funzionale - inaugurato il 1 giugno - alla panchina Rainbow di My Equilibria nell'isola fitness, insieme a varie tipologie di panche che hanno caratteristiche adatte all'attività sportiva di preparazione, passando per la già collaudata area Technogym vista mare, sono sempre più le soluzioni di allenamento outdoor che si incontrano passeggiando in questi giorni sul nuovo lungomare di Rimini, dando la possibilità di praticare il fitness fronte spiaggia in tutte le sue varianti e durante tutto l'anno. In tanti, in questo ponte baciato dal sole, si stanno mettendo alla prova su alcune delle innovative installazioni già entrate in funzione nella zona di Marina Centro e che propongono una serie di isole attrezzate dove si può fare preparazione atletica per padel, tennis, corsa e camminata, ciclismo, gag (gambe-glutei-addominali) e addominali.



Vittoria Belvedere e Gabriel Garko

PAROLA DI VITTORIA

«L'energia che si respira in questa fiera è elettrizzante»

Tutte fanno parte delle otto aree dedicate al wellness e alla salute, alcune già realizzate, altre in fase di ultimazione, previste nei primi quattro tratti del parco del Mare sud (tre nel tratto 1, due nel tratto 2, una nel tratto 3 e infine due nel tratto 8), tutte liberamente accessibili e che avranno diverse dimensioni e caratteristiche per rispondere alle più svariate esigenze.

La filosofia del parco del Mare si basa sul 'seawellness' e sul miglioramento complessivo della vivibilità degli spazi urbani. Un progetto di trasformazione, che sta rivoluzionando i sedici chilometri di waterfront, liberandolo dal traffico delle auto e che è caratterizzato da nuovi servizi dedicati a cittadini e turisti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

“RiminiWellness”, un fine settimana da vivere al top

Dalla tecnologia all'alimentazione
Tutte le novità del Festival in Fiera

RIMINI

Oggi e domani RiminiWellness, l'appuntamento del mondo fitness, benessere, sport e sana alimentazione in fiera, tocca l'apice. Tra i 20 padiglioni occupati dalla manifestazione, novità di prodotto e discipline d'allenamento da provare da soli o in compagnia per tenersi in forma e divertirsi. In tutto, sono previste ben 1.500 ore di esercizi per un pubblico energico, entusiasta e vitale.

Focus tecnologia per i macchi-

nari e le attrezzature: nei padiglioni ci sono per esempio bike progettate dai campioni del ciclismo per l'allenamento indoor, a casa e in palestra, con uno schermo da 22 pollici. E poi circuiti acquatici completati da soluzioni tech divise fra digitale, monitoraggio e prevenzione alla salute, per piscine e club. Non mancano le palestre a bordo di truck, su cui vivere un'esperienza inedita di movimento. La tecnologia è anche integrata nei bastoncini da sci di fondo o da nordic walking, per acquisire e gestire una serie di parametri dinamici e inerziali rilevabili durante l'attività motoria.

Fra le discipline proposte, lo yoga declinato in tutte le sue forme, la poledance, gli allenamenti co-

reografici che uniscono esercizi di danza classica al fitness, quelli a corpo libero utilizzando esclusivamente il peso dell'individuo contro la gravità, per sviluppare forza e resistenza. L'allenamento può essere anche in amaca, miscolando il pilates e il total body workout. In Fiera, grazie all'area FoodWell Expo, anche tante proposte per una corretta nutrizione. Tra insalate e zuppe, estratti freschi di frutta e verdura, ecco anche i mix di sostanze vegetali biologicamente attive, ottenuti da micro-vegetal, nonché tanti alimenti ad alto contenuto proteico, da consumare in una dieta varia e bilanciata. Presenti in Fiera anche gli attori Vittoria Belvedere e Gabriel Garko.



Vittoria Belvedere e Gabriel Garko presenti a Rimini Wellness