

# Fitness

Il **fitness** è diventato un fenomeno di costume che denota uno stile di vita orientato alla ricerca di un migliore benessere fisico. Sotto questo aspetto non può che essere indicato come manifestazione positiva, anche se, come ogni fenomeno sociale, presenta diverse e contraddittorie sfaccettature. Ad esempio, una ricerca troppo accentuata della forma fisica e dell'aspetto estetico possono mettere in ombra gli inevitabili criteri di prudenza e di limite del carico, che è indispensabile invece seguire costantemente.

Il termine *fitness* indica la vasta gamma di esercizi realizzati con l'uso di macchinari tecnologici, che consentono un uso mirato dell'esercizio fisico. Al giorno d'oggi è sempre più facile controllare gli effetti dell'esercizio sul corpo grazie a strumenti di controllo, come cardiofrequenzimetri, dinamometri computerizzati, misuratori elettronici dello sforzo atletico; esiste persino una sorta di camera iperbarica che simula l'allenamento in quota.

Gli **attrezzi usati per il fitness** sono di vario genere; vanno dai più semplici come bande elastiche, funicelle, tappetini, ai pesi, ai manubri, bilancieri e macchine multifunzionali. Tutti questi accessori e strumenti hanno lo scopo di aumentare la difficoltà o il carico del lavoro, in modo che il fisico sviluppi un adattamento alle condizioni create migliorando le capacità motorie. Un'attività abbastanza recente e che riscuote molto successo per chi desidera pedalare al chiuso è lo **spinning**, ovvero un particolare tipo di cyclette computerizzata che riproduce fedelmente la "realtà" del percor-

so, dove l'ambiente è virtuale, ma non lo sforzo. Solitamente viene svolta con l'accompagnamento musicale e in sedute collettive in cui l'istruttore ha un ruolo trainante per il gruppo.



Un attrezzo da fitness.