

GLAMOUR

€ 2,20 (Italy only)
n. 217 MARZO 2010

**lezioni
furbe**
imparare a
farsi valere
sul lavoro

**partenze
ruggenti**
18 week end
molto ma
molto cool

**trend
beauty**
nuovi make-up
nuovi tattoo

inchiesta
perché un figlio
non è indispensabile
per essere felice

sex
stasera
bondage
(e altri
esperimenti)

dimagrire
micro fitness
& strategie
sblocca peso

la
moda
più
bella



9 771121 534002

speciale running



L'Aura alla sbarra per i dorsali; fa 10 saltelli verso l'alto e si regge senza dondolare.

Corri scalza

Le scarpe-guanto sono state il fenomeno dell'ultima maratona di NY. Ma perché piacciono? Sono sottili, avvolgenti e separano le dita, così sembra di correre scalzi. Controindicazioni ce



ne sono poche (bisogna avere un appoggio del piede corretto). È consigliato scegliere un modello con suola in gomma e forma anatomica per distribuire sull'avampiede l'impatto a terra. Come questo a sinistra, Bikila di Vibram (€119).

go: può provocare piccoli traumi. Ma ora vediamo in che modo corri!».

L'Aura e Livia iniziano la loro sessione di running e dopo i primi minuti di corsa leggera partono a ritmo sostenuto. E la trai-

ner ferma subito l'allieva.

T: «Fammi vedere come appoggi i piedi».

L: «Tendo a correre un po' sulle punte, è sbagliato?».

T: «Sbagliatissimo. Rischi di sovraccaricare il polpaccio e di infiammarlo. L'appoggio giusto è tallone-avampiede-punta».

L: «Faccio fatica anche a tenere morbide le braccia».

T: «L'ho notato. Innanzitutto, non puoi correre con l'iPod in

una mano e le chiavi di casa nell'altra: così è normale sbagliare la posizione degli arti».

L: «Ma dove metto l'iPod? In tasca mi fa pesare la giacca».

T: «Procurati un portaoggetti da legare all'avambraccio: sono comodissimi. Poi, tieni le spalle aperte e le braccia più basse e rilassate, così permetti alla cassa toracica di espandersi e respiri anche meglio».

Aggiustato l'assetto, riprende la corsa, L'Aura e la trainer parlano fitto tra loro, e infatti la velocità ottimale è quella che ti permette di chiacchierare.

Dove va L'Aura

Stai lavorando a un nuovo disco, quando uscirà?

«Non lo so, perché sono perfezionista, per questo rimando e rimando finché non lo troverò perfetto!».

Come sarà?

«Meno raffinato dei precedenti, più pop-rock. Sarà un disco street, molto orecchiabile».

Di chi sono le canzoni?

«Tutte mie e autobiografiche, ma c'è con me un nuovo produttore, famoso, Dado Parisini».

A sinistra, L'Aura e Livia allenano i tricipiti con i piegamenti sulla panchina. A destra, la cantante inizia lo stretching di fine corsa.

