

Testo di **Simona Luaidi**

Lui vuole passare l'estate sul windsurf e tu a fare trekking? Trovare un accordo ti sembra impossibile? Scopri con i nostri esperti il training giusto per salvare la coppia e le ferie. Dalla barca a vela al jungle park, la soluzione fitness per un idilliaco relax a due



Sport in vacanza:

METTIAMOCI D'ACCORDO!

Tu sogni due settimane di tintarella e di rilassanti nuotate; lui vorrebbe approfittare del tempo libero per correre, pedalare, giocare a tennis e prendere il brevetto da sub. Così, quando si tratta di decidere come passare le vostre ferie, lo scontro diventa inevitabile. Eh sì, perché gli opposti si attraggono, anche nel fitness: hai un fidanzato che ama gli sport d'acqua mentre tu hai la passione per la montagna? Lui pratica solo attività all'aria aperta, tu non rinunceresti allo spinning nemmeno ai Caraibi?

Se non riuscite a trovare un punto d'incontro e, quest'anno, vuoi evitare inutili discussioni, segui i consigli di Marco Rossi, psicologo, esperto di dinamiche di coppia (www.marcorossi.it), e di Giovanni Righi, psicologo dello sport, all'università di Trieste.

Leggi le prossime pagine: scoprirai come arrivare a un compromesso soddisfacente per entrambi e potrai partire, finalmente, rilassata. Fai tesoro dei consigli sui programmi "vacanze-sport" suggeriti dai nostri esperti e, una volta individuato il tuo profilo di coppia, scegli il training ideale per voi

due. Quindi, affronta il discorso con il tuo lui e proponigli un'opzione chiara e precisa. «Non aspettarti che sia lui a intuire i tuoi desideri. Meglio giocare a carte scoperte: esprimi chiaramente le tue preferenze», sottolinea Righi.

E se, quest'estate, hai deciso di condividere la sua passione per il kite-surf, non chiedergli di insegnarti e non lasciarti convincere a farlo. «Il fidanzato-istruttore non funziona», interviene Rossi. «Non gli riconosceresti l'autorità necessaria per rispettare le sue indicazioni». Iscriviti a un corso! Salverai la linea e il buonumore.

Van Kasteel

a casa fai così | il corpo che vorresti | il programma su misura | la gym dolce

▼ LA TUA COPPIA È?

▼ SE IL TUO LUI...

▼ E TU INVECE...

“Separata fuori casa”. Lui programma già di dividersi tra windsurf, tennis e calcetto. Tu sogni di rilassarti sotto il sole, in compagnia di un bel libro e della crema solare. «La coppia non deve mortificare passioni e hobby individuali, anzi deve essere un contenitore in cui entrambi possono coltivare i propri interessi», spiega Marco Rossi, psicologo. Come combinare esigenze così diverse? Organizzatevi per vivere da soli i momenti della giornata dedicati all'attività fisica. Diventeranno anche l'occasione per apprezzare di più la vacanza a due.



è super attivo



ami bagni e sole

Quella del “piatto misto”. Non c'è modo, nonostante tutti i tuoi tentativi passati, di convincerlo a seguirti su su per i sentieri alpini. È “allergico” alla montagna. Tu, invece, ami la tranquillità dei boschi e la sfida della vetta. «Succede spesso che gli opposti si attraggano, soprattutto quando entrambi sono sportivi», spiega lo psicologo. «Chi ama lo sport, ama la sfida e il cambiamento. Non ha paura di mettersi in gioco e cerca sempre nuovi stimoli. Anche in amore». Quest'anno cambia strategia: scegli una località adatta a vacanze multisport.



è un tipo da spiaggia



scali le vette

Indoor-outdoor. Tu in palestra, lui solo in mountain bike. Tu non rinunceresti allo spinning nemmeno in vacanza, lui non concepisce lo sport tra quattro mura. Come conciliare queste due diverse filosofie per mantenersi in forma? «Per questa coppia, il punto d'incontro è la sfida. Mettersi alla prova in una nuova attività, da scoprire insieme. Rivali ma anche complici. Un training diverso ma che regala le stesse sensazioni atletiche dello sport preferito», sottolinea Rossi. E poi punta sulla competizione. Della serie «chi perde la sfida paga la cena».



vuole sudare all'aperto



sei una fan della palestra

Marika



Crociera scuola: un corso di vela su cabinati. Lui sarà stimolato dalla sfida sportiva con gli elementi (vento e mare), tu dal clima rilassato, dalla tintarella a prua e dalle lunghe nuotate che, si sa, rassodano e hanno un benefico effetto anticellulite. Info: Velamare Club, www.velamare.it Guantalavela, www.guantalavela.it Orca Myseria, www.horcamyseria.it

►► **● Vuoi un'alternativa** che soddisfi la sua voglia di sport e la tua di relax? Proponigli una località dove, per esempio, può prendere il brevetto da sub. Su www.scubaportal.it indirizzi e info sugli spot dove immergersi e sul diving center. Di solito sono posti di mare che offrono anche baie dalla sabbia bianchissima e acqua cristallina. E, mentre lui esplora gli abissi con le bombole, tu non impigrirti sotto l'ombrellone. Trasforma la spiaggia nella tua palestra open-air.

►► **● Aquagym:** cammina con l'acqua ai polpacci (5 min.), poi continua immersa fino alla vita (5 min.). Corri sul posto con le ginocchia alte. Per 40 volte. Quindi saltella divaricando e riunendo le gambe. 10 volte, per 3 serie.

►► **● Fitwalking:** cammina per 10 min. sul bagnasciuga con passibrevi a ritmo sostenuto. Poi introduci una variante. Alterna l'andatura (3 min.) alla camminata a zig-zag (2 min.). Allenati così per 15 min. Poi concludi la tua mezz'ora di fitwalking con 5 minuti a ritmo lento.



►► **La vacanza mare-monti:** lunghi tratti della costa italiana ma anche la riviera francese o la Corsica offrono numerose possibilità di abbinare gli sport d'acqua con il trekking o la mountain bike. Qualche sito utile: su www.inforiviera.it trovi i link per la Liguria, su www.conero.it quelli della riviera marchigiana.

►► **● Lui vuole stare in spiaggia** a giocare a beach volley? Tu affitta la mountain bike. E se non vuoi pedalare da sola, informati sulle escursioni organizzate.

►► **● Preferisci camminare?** L'impegno dipende dal dislivello e dalla durata. Il ritmo giusto dei tuoi passi? Se sei poco allenata, devi riuscire a superare, in salita, 200 mt di dislivello, in un'ora. Hai le gambe buone? Allora i metri diventano almeno 300.

►► **● Trekking bike:** prevedi 2-3 uscite alla settimana, dall'ora in su. Scegli una trekking bike, con la forcella (la parte anteriore) ammortizzata e ruote più grandi. È più versatile e puoi usarla anche su asfalto. Quando pedali sullo sterrato, vibrazioni e sobbalzi impegnano

►► **● Il golf.** Abbinata sport e gioco, concentrazione e spirito competitivo. Anche con un budget limitato puoi accedere al green. La Federgolf promuove il tesseramento libero: con 60 euro all'anno accedi alle strutture che aderiscono all'iniziativa. www.federgolf.it

Jungleraidpark



►► **Adventure Park:** muscoli tonici open air. Tra passaggi su ponti sospesi (in tutta sicurezza), scalette, passerelle, arrampicate e cliclocross vi allenete come in un circuit training, alternando aerobica e tonificazione. Info sui parchi avventura: www.jungleraidpark.com; www.parcoavventurafosdinovo.com; www.agilityforest.it; www.sellaneveaparco.it

►► **● Sfidalo all'ultimo appiglio.** Giocatevi la posta in palio sulla parete artificiale. Si tratta di un "muro" con appigli, detti prese, che simulano le sporgenze della roccia. Assicurata con corde e imbragatura, ti arrampichi seguendo un tracciato, in termine tecnico "via", che ti porta fino in cima. Alleni la forza di gambe, braccia e dorso. Migliori l'agilità e la coordinazione. I centri multisport offrono lezioni prova per principianti, dove puoi testare la tua abilità come scalatrice.

►► **● Rafting:** la sfida delle rapide può essere un modo per "giocare" insieme. Oltre a un allenamento efficace è una delle attività più indicate per rinsaldare la complicità di coppia.