

Il segreto è uno stretching speciale inventato per il portamento delle dive e ora insegnato a chi non sa resistere alla moda

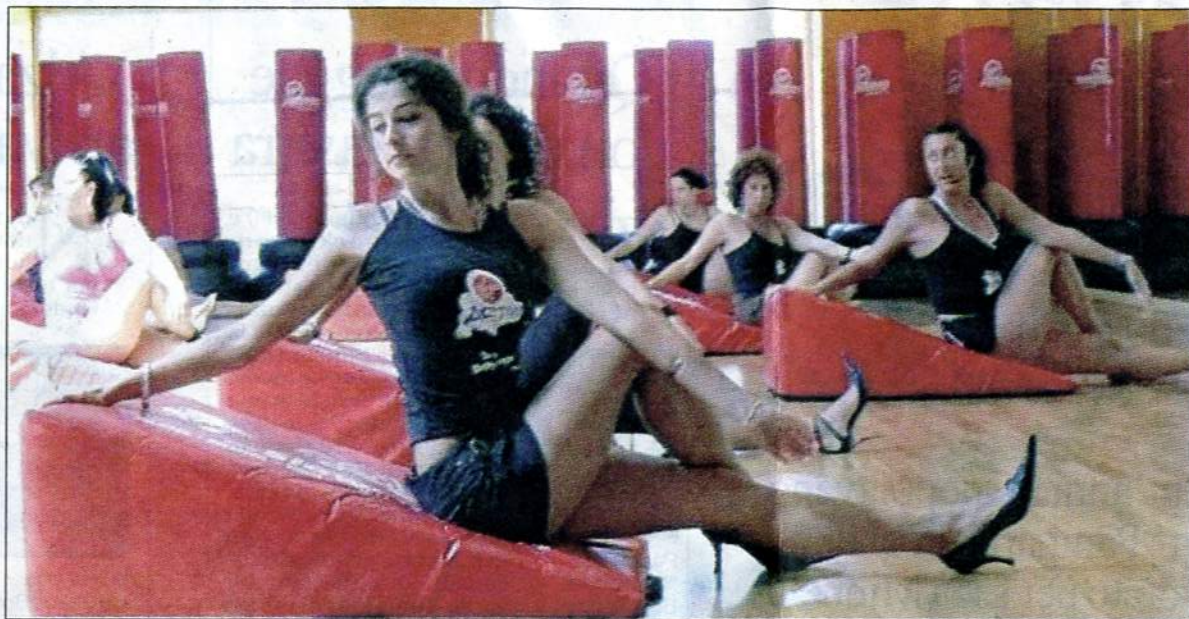
Lezioni e allenamenti per indossare con naturalezza anche le scarpe più difficili

LAURA ASNAGHI

FARE ginnastica sui tacchi a spillo. È la nuova specialità dell'estate introdotta nelle palestre milanesi. Questa tecnica, che spopola in America, è amatissima da donne super mondane come Paris Hilton e Victoria Beckham ma è praticata anche da attrici meno esibizioniste come Julia Roberts che, in palestra, tonifica il fisico issata su tacchi altissimi. Lo stretching delle dive è sbarcato a Milano nel circuito del Virgin Active di Corsico e Bicocca ma sta prendendo piede un po' dappertutto. Complice la moda che, dopo aver regalato alle donne la comodità delle ballerine ultrapiatte, adesso cambia registro e rilancia i tacchi da vertigine dai 10 ai 12 centimetri, quelli che mettono a repentaglio la caviglia.

«Imparare a stare sui tacchi a spillo è un ottimo allenamento per ritrovare sicurezza e femminilità - spiega Lucia, allenatrice al Virgin Active - questa è una ginnastica che fa bene alle gambe e migliora anche l'autostima». Lucia, fisico da cubista, esperta di fitness ed estimatrice della cultura

zen, la prima cosa che insegna è quella di avere un portamento fiero e consapevole. «Le donne che non hanno familiarità con i tacchi tendono a buttare in avanti spalle, sono disarmoniche e sbilanciate - spiega - invece per camminare bene basta mettersi davanti a uno spec-



Rosella Iamundo in palestra

L'INTERVISTA

Rosella, 26 anni, frequenta il corso "Sogno di muovermi come la Bellucci"

ROSELLA Iamundo, 26 anni, fan delle scarpe da ginnastica, ha fatto il corso per imparare "a stare sui tacchi come Monica Bellucci".

Scusi, ma cosa c'entra la Bellucci?

«Lei gira sempre con i "trampoli" ai piedi e si muove con una naturalezza che le invidia molto. Così è diventata il mio mito».

Ma portare i tacchi è un'arte, e lei si è iscritta al corso per imparare tutti i segreti...

«Sì, certo. Con un corso di un'ora si impara l'abc della camminata con i tacchi a spillo. Corsi come questi un tempo erano riservati alle modelle e alle star di Hollywood. Adesso sono alla portata di tutte le donne. E conoscere queste regole fa un gran bene al fisico».

In che senso?

«Stare sui tacchi è estremamente faticoso se non si conosce la postura esatta da tenere. Invece imparando a fare stretching, le gambe si rafforzano e tutto diventa più semplice».

Ma lei perché è attratta dai tacchi?

«Come molte donne italiane, non sono altissima e i tacchi mi regalano quei 12 centimetri che fanno la differenza».

Ieri, dopo il corso, è tornata in ufficio esibendo un paio di scarpe con il tacco?

«Sì, e i colleghi hanno notato che mi muovevo bene. Ma per non strafare dietro la scrivania avevo anche un paio di sneakers. All'ora di pranzo sono uscita con le mie comodissime scarpe da ginnastica e poi per la riunione pomeridiana ho esibito un tacco 12».

# Tacchi a spillo e ginnastica

## La seduzione si impara in palestra



LA POSTURA

Per stare sui tacchi a spillo ci vuole un portamento fiero con i muscoli dell'addome e dei glutei contratti leggermente



IL PASSO

Per camminare con disinvolture occorre mettere un piede davanti all'altro, la tecnica usata in passerella dalle modelle



I MUSCOLI

Per tonificare e allungare i muscoli della gamba bisogna passare parecchie ore in palestra, issate sui tacchi a spillo

I TRUCCHI

chio, tenere gli addominali e i glutei contratti con le spalle abbassate e il collo proteso verso l'alto». Lucia assicura che una volta imparata questa tecnica «basta mettere un piede davanti all'altro, con il ginocchio leggermente piegato, e si fa concorrenza alle modelle».

Imparare a camminare è fondamentale ma non basta. Lo stretching sui tacchi a spillo, se praticato con costanza, allunga la muscolatura delle gambe, dal polpaccio alle cosce, e le rende anche più sexy. «Questa è una pratica che può contribuire a scolpire la gamba - racconta Lu-

cia - Sharon Stone è una tra le più convinte sostenitrici di questi esercizi. Le sue gambe sono toniche e sensuali allo stesso tempo. E i tacchi sembrano naturalmente incorporati nelle sue gambe». Ma per raggiungere i risultati di Sharon Stone ci vogliono parecchie lezioni. Bi-

sogna avere la costanza di passare ore e ore in palestra, sottoponendosi a esercizi che servono ad allungare e a rendere più sottili i muscoli. Il tutto senza mai dimenticare di portare in palestra i tacchi a spillo, perché senza quella lezione non si comincia neppure.