

SESSO. COME SEDURLA A 20-30-40 ANNI (e anche dopo...)

FORMEN

settimanale di fitness e benessere
MAGAZINE
N. 129 FEBBRAIO 2013

POSTER: UN PROGRAMMA MAI VISTO

ADDOMINALI
SENZA PA

Bastano 7 giorni in c

3 MENI
ANTI
GRASSO

Con i consigli del medico
del programma Master Chef

SALUTE

► La verità
sullo zucchero

► Più sesso
a tutte le età

► Ci vedi bene?
Il test a pag. 108

SALVA I TUOI CAPELLI

45 SEGRE
PER FARE CARRI

MENSILE: FOR MEN MAGAZINE febbraio 2013

CORPO & MENTE

Food / Salute / Fitness / Dimagrire / Il tuo sport / Neuroni / Genitori / Money / Tu e lei...

MOUNTAIN BIKE

IL FREDDO TI RILASSA

Anche in inverno puoi fare magnifiche escursioni se segui i consigli dei nostri esperti

L'inverno è inevitabilmente la stagione in cui la tentazione del divano, magari con un whisky in mano e la tv accesa, è più acuta. «Per vincere la pigrizia concentrati sulla gratificazione che provi alla fine dell'allenamento, quando il tuo corpo è al massimo, lo senti forte e sei soddisfatto dei risultati ottenuti» spiega Fulvio Cuizza, psicologo dello sport e mental coach. «In inverno il freddo, la pioggia e le poche ore di luce possono essere un deterrente per qualsiasi sportivo, ma nella Mtb c'è una soddisfazione in più che deriva dalla padronanza dell'abilità. La avverti quando ti senti sicuro in sella, sui percorsi che prima non riuscivi ad affrontare, quando l'unione della mente e del corpo ti fa andare in automatico. Quanto più si innescano automatismi, infatti, maggiore è la gratificazione che si percepisce» conclude Cuizza. ▶

di DIANA DE MARSANICH



SCEGLI LA BICI GIUSTA

IN BASE ALLE TUE ESIGENZE PUOI SCEGLIERE DUE MODELLI DI MTB. QUELLE CHE HANNO GLI AMMORTIZZATORI SOLO DAVANTI SI CHIAMANO **FRONT**, QUELLE CHE LI HANNO ANCHE DIETRO SI CHIAMANO **FULL**. IL PRIMO MODELLO È IDEALE PER CHI CERCA UNA BICICLETTA VELOCE E AGGRESSIVA, PER AFFRONTARE GARE SU TRACCIATI NON TROPPO SCONNESSI. LA FULL È UNA BICI PIÙ COMODA, PER CHI VUOLE FARE TRACCIATI MOLTO SCONNESSI, NON CERCA LA VELOCITÀ MA UN MEZZO CHE ASSORBA BENE GLI URTI DEL TERRENO. ECCO TRE MODELLI PER OGNI LIVELLO



PRINCIPIANTE

↑ Modello Front, ha il telaio in alluminio e un prezzo contenuto. Per biker alle prime pedalate. B'TWIN 8.1 di **DECATHLON**, 699,95 euro.



INTERMEDIO

↑ Modello Front, con telaio in alluminio idroformato, resistente alle rotture. SAPHIR di **FREEWHEELING**, 1.499 euro.



ESPERTO

↑ È la fuoriserie delle bici! Modello Front in carbonio, per biker con buone gambe. BACKFIRE CARBON ULTIMATE 3.29 di **CENTURION**, 3.660 euro.

SULLA NEVE FRESCA

I copertoni chiodati sostituiscono quelli normali per affrontare i tratti ghiacciati o di neve fresca. Costano 60/70 euro l'uno, il 30% in più di quelli normali. Esistono anche delle Mtb modificate come la KTRAK (foto) anche detta "cingolata". Al posto della ruota anteriore c'è un pattino, quella posteriore è dentata, con cingoli. A Courmayeur, in Val d'Aosta, la Mont Blanc Adventure organizza gare in sella a questi bolidi della neve. **Info:** www.mbadventure.it



LE GARE IMPERDIBILI: ALPINE PEARLS MTB CUP

È il campionato in Mtb che unisce le competizioni delle Perle delle Alpi, località che promuovono la mobilità dolce, aderenti all'associazione ecologica Alpine Pearls.

Appuntamenti: Gran Paradiso Bike a Cogne (Ao) il 26/5/2013; Gran Fondo La via del sale a Limone Piemonte (Cn) il 30/6/2013; Gran Fondo Mountain Bike Alta Valtellina a Bormio e Valdidentro il 28/7/2013; Tour dell'Assietta a Pragelato e Sestriere (To) da definire, Val di Fassa Bike a Moena (Tn) 8/9/2013. **Info:** www.mountainbike-cup.com

DUCHENNE HEROES

Dal 16 al 22/06/2013: 7 giorni in Mtb nelle Dolomiti, per beneficenza. Si parte da Domegge di Cadore (Bl), si percorrono 60/80 km al giorno (per un totale di 560 km) e si raccolgono fondi per i bambini affetti dalla distrofia muscolare di Duchenne. **Info:** www.duchenneheroes.it

3 PROPOSTE SULLE 2 RUOTE

1 CAMPANIA

Slow bike a Telesse Terme (Bn).

Si pedala nel Sannio beneventano in sella alla Mtb accompagnati da una guida esperta lungo il percorso dei Puri, un itinerario naturale di circa tre chilometri che costeggia ampie e profonde voragini, simili a crateri di vulcano.

► **Pacchetto Slow bike:** 2 notti in b&b all'Aquapetra Resort&Spa di Telesse Terme (Bn) + 1 cena + percorso in Mtb per 2 con guida esperta + massaggio sportivo + massaggio antistress a partire da 580 euro a coppia.

► **Info:** 0824/941878; www.aquapetra.com

2 ABRUZZO

Nel Parco nazionale della Majella

Da Pescocostanzo (Aq), borgo gioiello dell'Alto Sangro, si pedala immersi negli scenari incontaminati del Bosco di Sant'Antonio e i versanti della Majella.

► **Pacchetto Short Stay:** 2 notti in b&b al Relais Ducale Spa&Pool di Pescocostanzo + noleggio mountain bike + cena + massaggio sportivo a 460 euro per due persone.

► **Info:** 0864/642484; www.relaisducale.it

3 SARDEGNA

Tra miniere e villaggi nuragici

Accompagnati dalle guide della Bike Sulcis, si parte in Mtb da Carbonia per scoprire il territorio minerario del Sulcis Iglesiente, nel Sudovest della Sardegna. Si pedala su sterrati lungo il tracciato di una vecchia ferrovia in disuso, si fa tappa al villaggio nuragico di Seruci fino alla miniera di carbone di Nuraxi Figus.

► **Pacchetto:** 2 notti in camera doppia al Lu' Hotel di Carbonia in 1/2 pensione + assicurazione medica + guida esperta + auto a noleggio a 215 euro a persona.

► **Info:** Planet Viaggi, 0781/61942; www.planetviaggi.it

COSA TI SERVE: BUON EQUILIBRIO E BUONA ALIMENTAZIONE

■ La Mtb è soprattutto uno sport di equilibrio. Prima di ambire a diventare un campione devi imparare il **surplace**, cioè a stare fermo in equilibrio sulle due ruote, senza mettere i piedi a terra.
■ Impara a usare il **cambio**. In generale il rapporto agile corrisponde alla salita, il medio a un terreno

no pianeggiante od ondulato, quello duro alla discesa o a terreni completamente pianeggianti.

■ Fondamentale è la tecnica del **fuorisella**, la posizione di equilibrio durante la discesa. Impara a stare in equilibrio sui pedali con entrambi i piedi paralleli al terreno, e a spostare il peso del corpo

dietro alla sella per evitare sbilanciamenti.

■ Prima di un'uscita fai il pieno di **carboidrati** (pasta, fette biscottate). Evita i cibi complessi.

■ Mangia 2/3 ore prima dell'uscita per **digerire**.
■ Se l'allenamento supera l'ora **reintegra** con sali minerali e carboidrati.