> grafica pubblicitaria
> siti internet
> editoria
> fotografia industriale
36075 Alte Ceccato (VI)
tel 0444 491163
info@grupposedici.com
www.grupposedici.com
GRUPPO S.EDI.C.I. SRL

Sport Montecchio
Anno 13 - n. 1 Gennaio 2019
E-mail: mmvi@libero.it
Direttore Responsabile: Rosanna Frizzo - Redazione, Grafica e Pubblicità: Gruppo Sedici - Montecchio Maggiore - tel. 0444491163 - mmvi@libero.it - Foto: Sandro Scalabrin - Stampa: Gr Grafiche - Reg. Tribunale di Vicenza n. 1159 del 26/11/07

SAF

www.facebook.com/sportmontecchio

Che sia un buon anno!

R.F. Quanto accaduto a Milano nel pre-partita Inter-Napoli non ci fa ben sperare sul futuro del calcio italiano, almeno per quanto riguarda i rapporti tra le tifoserie.

C'era contentezza nell'aria all'idea che finalmente anche da noi si sarebbe giocato a calcio anche durante le feste natalizie, come in Inghilterra. Tante partite, tanto divertimento in un periodo di vacanza. Gli scontri al vertice combinati dal calendario aumentavano le aspettative anche di chi si sarebbe limitato a stare a guardare davanti alla Tv.

E invece tutto è stato rovinato da gruppi organizzati che, prima hanno effettuato un assalto armato alla carovana di auto partenopee che si dirigevano allo stadio, poi hanno pensato bene di prendere di mira il difensore Koulibaly durante il match con insulti di stampo razzista.

Entrambi fatti gravissimi, segnato il primo dalla morte di un ultrà neroazzurro. Le cronache riportano di gruppi della tifoseria estrema neroazzurra che partono, intorno alle 18, dal solito bar di ritrovo sotto lo stadio. Muniti di mazze, coltelli, razzi e petardi raggiugono via Novara, vicino allo stadio, per intercettare le auto partenopee. Lo scontro è vera guerriglia. Entrambe le parti, più che armate, si affrontano senza risparmiare colpi. Un tifoso interista rimane a terra e viene investito da una o più auto con alla guida giovani napoletani. Morirà poco più tardi in ospedale.

Dentro lo stadio il secondo round di pazzia ultrà: le offese razziste nei confronti del campione del Napoli di origine senegalese.

La partita andava interrotta, come previsto dalla UEFA, non dall'arbitro, quanto piuttosto dalle forze dell'ordine.

Non è stato fatto, forse per non interrompere la diretta televisiva e il flusso di denaro che rimpingua, domenica dopo domenica, le casse delle società sportive?

Non è stato fatto perché si temevano altri scontri?

Fatto sta che il problema delle tifoserie in Italia è serio e va risolto una volta per tutte.

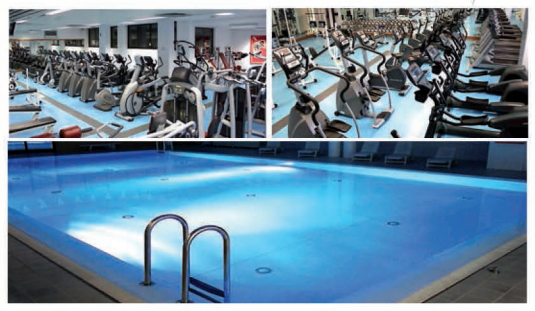
Lo chiedono i tifosi veri, quelli che vivono lo stadio come momento di incontro, di euforia da condividere con gli altri, di opportunità per gustare l'emozione del gioco e non certo per esternare posizioni politiche estreme, cariche di odio xenofobo, omofobo, razziale.

Non si può accettare che le società calcistiche facciano entrare nelle curve fascisti, nazisti dichiarati, alimentatori di odio e violenza. La daspo non basta… Perché i capi ritornano o dirigono da fuori la massa di seguaci, giovani senza ideali, con il vuoto dentro che vivono il loro momento di gloria nell'offendere l'avversario, il loro nemico da annientare a parole e nei fatti.

E' necessario bloccare tanta follia, applicando in modo serio le leggi, vigilando costantemente e soprattutto negando l'accesso allo stadio delle tifoserie i cui capi siano stati colpiti da Daspo. Prevedere un certificato di qualità che garantisca la predisposizione al tifo sano, fatto di cori, striscioni e incoraggiamenti veri e non di incitazione alla violenza e alla morte.

Altri Paesi sono riusciti a bloccare tanta inciviltà. Ci riuscirà l'Italia?

Intanto l'anno calcistico non è iniziato bene!

MAX Fitness Center
FITNESS - PISCINA - SQUASH - RIABILITAZIONE - AREA MEDICA
RIABILITAZIONE
FITNESS
PISCINA

Viale Trieste 89 - Montecchio Maggiore (VI)
Tel. 0444/491915 Cell. 333/2859853
www.centromax.it Facebook: MAX s.r.l.

L'ERNIA DEL DISCO

Lo staff del MAX

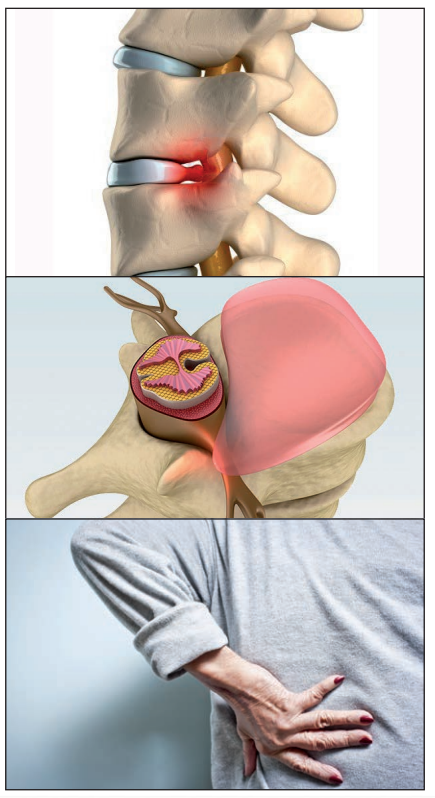
L'ernia del disco è una condizione che può essere molto dolorosa e si verifica quando la parte gelatinosa tra le singole vertebre della colonna vertebrale fuoriesce dalla sua sede naturale e, infilandosi tra i dischi, provoca un'infiammazione dei nervi.

Il problema può verificarsi in seguito a usura e invecchiamento, traumi o movimenti anomali come la torsione della schiena.

I sintomi variano a seconda dell'età e del punto in cui si è formata l'ernia. In generale includono dolore a carico delle gambe o delle braccia a seconda del punto di rottura del disco lombare o cervicale, spesso molto intenso e tale da non permettere nessun movimento o sforzo, intorpidimento e formicolìo, debolezza. La prevenzione dell'ernia del disco si attua attraverso uno stile di vita sano che comprende esercizio fisico moderato e regolare, il mantenimento di un peso normale ed evitare sforzi eccessivi, come quando si sollevano o trasportano pesi.

La terapia può includere antidolorifici, che alleviano il dolore connesso all'ernia del disco, farmaci mio-rilassanti che inibiscono la sensazione dolorosa associata al danno ai nervi, farmaci corticosteroidi, con una potente azione antinfiammatoria (ricorso per periodi limitati).

Il trattamento può essere attuato anche attraverso altri metodi. Fisioterapia, per controllare attraverso esercizi mirati e ripetuti nel tempo l'origine del dolore e tendere a stabilizzare l'ernia, tecarterapia, che mediante il calore di minimizza gli effetti dolorosi dell'ernia, talvolta può essere necessario ricorrere all'intervento chirurgico. Vi aspettiamo al MAX



Un anno di Sport attraverso il racconto di SportMONTECCHIO

Eugenio Marzotto è autore di un Noir tutto da leggere

SAF GROUP
AMS
A.M.S. S.p.A.
Via Casalin, 3/A - 36040 Grancona (VI) Tel. 0444/889839 - Fax 0444/889495
www.ams-spa.it e-mail: info@ams-spa.it
RACCORDI
IN OTTONE ED ACCIAIO
TUTTO MADE IN ITALY

IL 2018 SPORTIVO

Attraverso le copertine di SportMONTECCHIO ripercorriamo quello che è successo alle squadre, agli sportivi castellani e al mondo dello sport in generale. Il 2018 ha dispensato gioie e dolori ed è stato sicuramente meno positivo del previsto. E allora attendiamo tutti un pronto riscatto da chi non ha avuto le soddisfazioni che si aspettava...

GENNAIO

CONSIDERAZIONI, PROPOSITI E SPERANZE PER IL 2018

Romano Aleardi

"Sono piuttosto soddisfatto del comportamento della Prima squadra che si sta ben comportando in un campionato difficile come quello di Eccellenza. Credo che non siamo secondi a nessuno, anche se in alcune gare con le prime abbiamo perso, ma sempre con onore. Abbiamo l'attacco più forte del campionato.
Se poi stiamo un po' più attenti in difesa..."

Giuseppe Ghiotto

Il campionato sta andando più o meno come previsto. Il bilancio è positivo.
Mi piacerebbe ci fosse un nuovo palazzetto, e servirebbe a tante società sportive, ma mi accontenterei della sistemazione degli spogliatoi della Palestra 'S. Ceccato'.

Enilo Ziggiotto

Dal campionato di A2 fin'ora abbiamo avuto tante soddisfazioni.
Ovviamente il proposito è quello di mantenere la categoria, ma dobbiamo tenere conto che la media delle ragazze è di 22,5 anni e dunque qualche 'pazzia' di gioventù dobbiamo metterla in conto come, d'altro canto, una crescita tecnica.

Carlo Boschetti

Quest'anno in Prima squadra ci sono già 5 ragazzi dal '97 al 2000. Vogliamo proseguire su questa strada, anche se all'inizio può essere particolarmente pericoloso per i risultati che possono inizialmente tardare a venire, ma questa è la nostra priorità.

Graziano Mogularo

Il campionato fino ad ora disputato è stato buono, forse anche al di sopra delle aspettative iniziali. Ci auguriamo che il 2018 ci porti altre soddisfazionicon l'impiego il più possibile dei nostri giovani.

Giovanni Vencato

Abbiamo l'intenzione di fare un campionato di vertice e ce la stiamo mettendo tutta: siamo solo a qualche punto dalla prima. Speriamo che a fine campionato si possa festeggiare qualcosa di importante...

Ivan Chiari

Dobbiamo cercare d'avere un po' di continuità affrontando con convinzione e determinazione soprattutto le squadre inferiori sulla carta. Se riusciremo in questo, sarà un ulteriore passo in avanti.

FEBBRAIO

Il Montecchio Calcio solitario al terzo posto

I 'ragazzi' in bicicletta di "Amici Miei"

Calcio a 5 e solidarietà: Internazionale le Alte

Antonio Grotto: un 2017 da ricordare

VOLLEY MONTECCHIO: MESE DI GENNAIO IN CHIAROSCURO

SOL LUCERNARI SOLO 5° IN CLASSIFICA ASPETTA GLI SCONTRI DIRETTI

VOLLEY SAN VITALE VICINO ALLA ZONA PLAYOFF

BASKET MONTECCHIO: SI ALLUNGA LA PANCHINA MA NON BASTA

MARZO

REAL MONTECCHIO: OTTIMO MESE DI FEBBRAIO PER LE CALCIATRICI CASTELLANE

BASKET MONTECCHIO: E' QUASI SALVEZZA

VOLLEY MONTECCHIO IN DIFFICOLTA'

SOL LUCERNARI QUASI FUORI GIOCO

IL VOLLEY SAN VITALE SI RIAVVICINA AL VERTICE

IL PERSONAGGIO PAOLO CARRETTA

Gabriele Viale

GABRIELE VIALE: "NUOVA PISTA DI ATLETICA ENTRO 18 MESI"

APRILE

Il Montecchio Calcio allo sprint finale

A2: il Volley Ramonda ottiene la salvezza

Avvicendamento sulla panchina dell'Alte

Il Gruppo Scuderia Palladio a Mondo Motori Show

CALCIO A5 MONTECCHIO FUTSAL TEAM: LE RAGAZZE SONO SALVE E LA SQUADRA MASCHILE ALLA RICERCA DEI PLAYOFF

ARCIERI MONTECCHIO MAGGIORE: ALESSANDRO MOTTA SI FA NOTARE A LIVELLO NAZIONALE

MAGGIO

IL PERSONAGGIO IL PORTIERE CHE VORREBBE UN CALCIO PIU' GENTILE

OFELIO CARRETTA

Il Montecchio Calcio a sorpresa splendido secondo

I giallorossi dell'Alte nei Playout si rigiocano la salvezza con il Fara

La Scuderia Palladio trionfa al Rally Italia Talent con Sofia Peruzzi

OTTIME PRESTAZIONI DEI PULCINI DEL MONTECCHIO NELLA CHAMPIONS LEAGUE

GRANDI SODDISFAZIONI PER I BABY DELL'ALTE

GIUGNO

IL PERSONAGGIO NON SOLO UOMO POLITICO... CONTINUA A COLTIVARE LA PASSIONE PER I MOTORI

GIUSEPPE CECCATO

IL CALCIO MONTECCHIO SUBITO FUORI DAI PLAYOFF

L'ALTE CALCIO RETROCEDE IN 2ª CATEGORIA

GRANDE FESTA DEL BASKET CASTELLANO

PATTINAGGIO SU PISTA: TAPPA GRAN PRIX

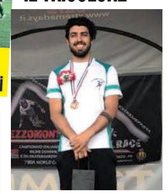
LUGLIO

Calcio Montecchio: Mattia Aleardi Vicepresidente

Roberto Faccin Presidente del G.S. San Pietro

Grande successo del 2° Torneo dei Quartieri

INLINE DOWNHILL: AGUSTIN TUSSETTO CONQUISTA IL TRICOLORE



MONTECCHIO SOCCER CAMP

IL CALCIO FEMMINILE INSEGNA LO SPORT INSEGNA AD AFFRONTARE IL TEMA DELL'INCLUSIONE

SETTEMBRE

Clamoroso: il Volley San Vitale riparte dalla 1ª Divisione

Presentazione del Montecchio Calcio

Agustin Tussetto: campione del Mondo di Downhill

ALESSANDRO MOTTA, NUOVO RECORD ITALIANO JUNIOR

OTTOBRE

22° Torneo Natalino Aleardi e 9° Memorial Matteo Peripoli: spazio al divertimento per i più piccoli

Volley MM: Carla Burato subentra ad Enilo Ziggiotto

CALCIO A 5: MONTECCHIO FUTSAL TEAM, FUTSAL SAN PIETRO MONTECCHIO E REAL LE ALTE

BASKET: ARRIVA UN CAMPIONATO INSIDIOSO

NOVEMBRE

Viaggio nel settore delle Giovanili: Calcio Montecchio, un esempio da seguire

Arrivano le "Ronde del Palladio"

VOLLEY RAMONDA: SITUAZIONE DELICATA MA SI ASPETTA LA RISCOSSA

SOL LUCERNARI: UN CAMPIONATO DIFFICILE CREDENDO NEI GIOVANI

AGOSTO

IL PERSONAGGIO GIOVANNI VENCATO

Nicola Masiero nuovo DS del Montecchio Calcio

L'Alte ricomincia in Seconda pensando alla Prima

Il San Vitale in cerca di una conferma

CAMPIONATI ITALIANI DI PATTINAGGIO SU PISTA E SU STRADA: PROMESSE MANTENUTE E RISULTATI IMPORTANTI PER IL FUTURO

PISCINE DI MONTECCHIO: LA STAGIONE AGONISTICA PREMIA IL SINCRONIZZATO

AD ALTE 2° TORNEO MMGREEN VOLLEY

DICEMBRE

VOLLEY RAMONDA: SI INCOMINCIA A VEDERE IL LAVORO DI COACH BELTRAMI

IL PERSONAGGIO GIULIANO CORALLO UOMO DI SPORT A 360°

IL BASKET MONTECCHIO SA ANCHE MERAVIGLIARE

Palatenda del Collodi con nuova resinatura

Ad Alte Ceccato arriva il "calcio inclusivo"

STO BENE QUI

Eugenio Marzotto è l'autore di un intrigante Noir tutto da leggere

R.F. Con grande piacere la redazione questo mese apre uno spazio anche alla lettura e lo fa presentando un romanzo, opera prima di un Montecchiano, appassionato di calcio e caporedattore dello sport per il Giornale di Vicenza. Eugenio Marzotto è autore del Noir "Sto bene qui", uscito in novembre e arrivato già alla ristampa.

Il romanzo prende il lettore fin dalle prime pagine e non solo perché lo catapulta nel mezzo di un fatto estremamente drammatico, di inaudita violenza, ma anche perché tutto accade in un luogo di periferia, lontano da grandi città, note per una diffusa malavita, e coinvolge proprio la comunità della nostra Alte Ceccato. Anzi lo spazio d'azione è molto ristretto, una specie di triangolo che tocca via Mascagni, via Rossini e via Fermi.

Tutto ruota intorno al bar Calypso, che molti identificheranno con uno da tempo chiuso, collocato in una zona purtroppo di degrado, caratterizzata da una massiccia presenza di stranieri, quella che esperti di sociologia hanno denominato la Banglatown del Nordest.

In questo contesto si muove un'umanità variegata, che spesso vive al limite del lecito, ma vive, cerca di dare un senso a quello che fa: ci riesce, non ci riesce, precipita, rinasce…

"Sto bene qui" non è solo un giallo, è un viaggio nei meandri di una comunità lasciata ai margini, una vera indagine sociologica narrata con estremo realismo.

L'autore, che mette in gioco tutta la sua competenza giornalistica, guarda muoversi i diversi personaggi, li accompagna nella loro evoluzione: di loro sa tutto, sa cosa pensano, cosa desiderano, che cosa li impaurisce, che relazioni vivono. Rossana, Giulia, Pedro, il Ragioniere, Rashid, il viado, il ristoratore, il direttore d'albergo.

Su tutti spicca Antonio, il vigile del fuoco, ballerino per passione, l'unico personaggio che vive una drammatica sua positiva evoluzione. Tutti gli altri restano anime perse, incomplete, sempre alla ricerca di qualcosa che non c'è.

PER IL 2019 SCEGLIAMO MOVIMENTO E FRUGALITA'

Un anno che finisce, un altro che comincia. Un momento di bilanci e soprattutto di nuovi buoni propositi anche in fatto di salute e benessere

FARE SPORT: ESSERE ATTIVI E NON SEDENTARI

Svolgere attività fisica è un classico tra i propositi per il nuovo anno, ma non basta! Bisogna anche evitare di stare fermi troppo a lungo.

Massimo Sacchetti, professore di Scienze del Movimento Umano e dello Sport dell'Università di Roma Foro Italico, consiglia di accumulare periodi di attività fisica moderata, come una camminata veloce, arrivando a un minimo di due ore e mezza a settimana, anche se cinque sarebbe l'ideale. Oppure si può optare per un'attività più intensa, come correre, per 75 minuti a settimana. Lo stile di vita può essere attivo anche quando non si fa attività fisica in palestra. Ci sono tanti modi per farci del bene: preferire le scale all'ascensore; andare in bici; usare i mezzi pubblici per spostarsi fermandosi prima per completare il tragitto a piedi oppure, se si usa la macchina, parcheggiando lontano. Non trovare parcheggio vicino non va visto come una jattura piuttosto come un'opportunità per muoversi.

L'altro obiettivo, per l'anno nuovo, è evitare di essere sedentari. Una bella sfida per chi lavora ad una scrivania. Otto ore con un dispendio basso di energia e in una posizione seduta non fanno bene". Come fare? Prevediamo delle pause attive di qualche minuto ogni 30, alzandoci per camminare o facendo qualche esercizio fisico; le riunioni si possono fare camminando ("walking meeting"); esistono anche delle "standing desks", scrivanie che permettono di lavorare in piedi. E poi si può fare ricorso alla fantasia escogitando trucchi per muoversi in ufficio come mettere la stampante lontano o stampare un documento alla volta. Trucchi che si possono mettere a punto anche a casa. E poi, perché no, giocare con i propri figli, fare i lavori domestici, dal bucato al giardinaggio, tutto diventa un'opportunità per muoversi un po' di più.

IL NUTRIZIONISTA: TORNARE AD ESSERE FRUGALI A TAVOLA

Mettersi a dieta e cercare di mangiare meglio sono tra i propositi più comuni che ci prefiggiamo per l'anno nuovo. Quale strada seguire? Andrea Ghiselli, presidente della Società italiana di scienze dell'alimentazione, ci invita a un ritorno alla frugalità.

"La quintessenza della dieta mediterranea risiede proprio nella frugalità. Dovremmo aumentare verdura e frutta, hanno poche calorie e riempiono, e poi anche cereali integrali e legumi. Senza per q uesto essere vegani, pesce e carne e latticini sono importanti ed essenziali per l'equilibrio complessivo, ma la base della dieta deve essere di alimenti vegetali".

Non si scappa, sarà banale e di poco effetto mediatico, ma l'unico comportamento idoneo alla salute vera è mangiare meno e muoversi di più.

UN ANNO CON LA SCUDERIA PALLADIO

Ripercorriamo il 2018 appena trascorso assieme alla scuderia vicentina, la più vecchia d'Italia.

FARE IL NAVIGATORE: UNA PASSIONE A 200 ALL'ORA

Ne parliamo con Sofia e Mauro Peruzzi, scoprendo quanto è difficile guidare il pilota alla vittoria

IL GRUPPO SCUDERIA PALLADIO A MONDO MOTORI SHOW

Tra gli ospiti il due volte Campione del Mondo Rally Miki Biasion e il pluricampione Italiano Franco Cunico

LA SCUDERIA PALLADIO TRIONFA AL RALLY ITALIA TALENT 2018 CON LA MONTECCHIANA SOFIA PERUZZI

E' la ventiduenne vicentina ad aggiudicarsi la classifica dei navigatori nella quinta edizione del Rally Italia Talent. A giugno correrà il Rally Italia Sardegna valevole per il Campionato del Mondo navigando con il bassanese Andrea Nori.

SOFIA PERUZZI: AL RALLY ITALIA SARDEGNA LA VITTORIA DI CLASSE AL FIANCO DI ANDREA NORI!

Nel rally valevole per il Campionato del Mondo WRC, la navigatrice montecchiana ha corso a bordo di una Fiat 500 grazie alla vittoria nel Rally Italia Talent. Quattro giorni di gara conclusi con un risultato molto lusinghiero.

MANUEL SOSSELLA E SCUDERIA PALLADIO: UN CONNUBIO VINCENTE IN CORSA PER IL CAMPIONATO ITALIANO

Prosegue con successo la stagione sportiva della Scuderia Palladio che, anche per il 2018, annovera tra le sue fila il forte pilota vicentino Manuel Sossella a conferma di una collaborazione che dura da alcuni anni

LA SCUDERIA PALLADIO TRIONFA AL "SAN MARTINO DI CASTROZZA"

La scuderia vicentina sul gradino più alto del podio con Sossella e Falzone che firmano la seconda vittoria stagionale e restano in corsa per il Campionato. Anche la nuova vittoria del navigatore Andrian.

ARRIVANO LE "RONDE DEL PALLADIO"

Novità in vista per il tradizionale appuntamento per gli appassionati di rally

STREPITOSO SUCCESSO PER LE "RONDE DEL PALLADIO"

Tra i presenti anche Paolo Andreucci, Anna Andreussi, Franco Cunico e Luigi Battistolli. E Alex Zanardi ha fatto da apripista a fianco di Tiziano Gecchele...

12 TIPOLOGIE DI ALLENAMENTO BASATE SUL SEGNO ZODIACALE

Volete rimettervi in forma, ma non sapete che sport praticare? Chiedetelo alle stelle, loro lo sanno…

Anche se il 2018 ci ha insegnato che c'è molto nella vita che non può essere controllato, una cosa rimane a portata di mano di tutti: la nostra salute mentale e fisica. Quindi, iniziamo questo 2019 con il piede giusto e la giusta motivazione: abbiamo in mente di rimetterci in forma? Facciamolo per davvero, scegliendo la disciplina più stimolante per noi. Provate a dare uno sguardo alle 12 prossime proposte e controllate se ci abbiamo azzeccato: mal che vada, sarà stato comunque un input ad alzarvi dal divano e uscire di casa, alla ricerca dello sport perfetto per voi.

ARIETE - BOXE

È ora di colpire qualcosa. Letteralmente e in maniera produttiva. Probabilmente il 2018 vi ha lasciato un senso di nausea per via di tutti i pazzi che avete dovuto incrociare; ora è arrivato il tempo di sfogarsi. Per cercare di rilasciare tutto lo stress represso accumulato, sono consigliate la boxe o il kickboxing o anche Turbo Kick, una nuova disciplina che unisce rudimenti di kickboxing con Hiit e sollevamento pesi. Ovviamente, per galvanizzarvi, allenatevi con in sottofondo la colonna sonora di Rocky.

TORO - CORSA

Nella testa risuona un incitamento: "Corri, Forrest!". Sì, perché per i Toro la stabilità si mescola quotidianamente con la creatività, e sapete cosa alimenta quest'ultima? La corsa. Anche se in certe sere, la sola idea di allacciarvi le scarpe e scendere dal divano vi fa star male, fidatevi, correre oltre che farvi bene fisicamente, vi aiuterà sul piano mentale, quasi come fosse una psicoterapia, ma più economica.

GEMELLI - AEROBICA

Poiché i Gemelli sono uno dei segni più capricciosi, le lezioni di gruppo sono perfette per imparare a socializzare e a rispettare i tempi altrui. Zumba, aerobica… Potete scegliere una disciplina e seguirla tutto l'anno, o fare una lezione di fitness diversa ogni giorno, per variare e capire cosa vi appassiona davvero.

CANCRO - HOME FITNESS

Gli allenamenti in live streaming o con video su YouTube vi stanno chiamando. Dal momento che il Cancro è il segno più casalingo dello zodiaco, non c'è da meravigliarsi che vi sentirete più a vostro agio a fare sport nella privacy del vostro salotto, e non c'è niente di sbagliato in questo.

Date un'occhiata su YouTube, scegliete i video che più vi aggradano e mettetevi al lavoro.

LEONE - ZUMBA

Niente vi mette di più sotto i riflettori e vi fa sembrare di essere a una festa come una lezione di Zumba. Perciò alzatevi dal divano e individuate la lezione più vicina. E se non avete tempo di recarvi in palestra, esistono anche dei video. Non avete scuse.

VERGINE - HIIT

Anno nuovo e… no, non per forza vita nuova. Di tutti i segni, quello della Vergine probabilmente è quello più ginnico. Quindi, significa che avete solo bisogno di intensificare la vostra attività fisica con un allenamento ad intervallo ad alta intensità, noto anche come HIIT. Questo tipo di allenamento è veloce, intelligente ed efficace, proprio come la Vergine.

BILANCIA - ANTIGRAVITY YOGA

Il vostro segno è dominato dall'equilibrio, perciò per voi Bilancia è perfetto l'AcroYoga, da fare in coppia. Ma se non avete nessuno con cui esercitarvi, perché non provare l'Antigravity Yoga? I Bilancia possono godere della combinazione unica di stabilità e tranquillità necessaria per padroneggiare le posizioni aeree più impegnative.

SCORPIONE - CICLISMO

Rilasciate un po' del vostro impeto represso facendo del ciclismo. Che sia su una cyclette o in esterno, su strada, mettere il piede sul pedale e spingere è un modo per voi di liberare la passione e lo stress accumulato, uno sforzo che vi lascerà sudati ma rinvigoriti: e non è quello che ogni Scorpione desidera di più nell'intimo?

SAGITTARIO - CORSA (BENEFICA)

Due parole: correre e beneficenza. Il Sagittario è un segno avventuroso e generoso. Andare in giro per l'Italia, e anche all'estero, partecipando a maratone per beneficenza, è un modo per sudare e aiutare gli altri nello stesso tempo. Ci sono moltissime App con cui interagire, per monitorare dove si terrà la prossima gara filantropica. Poi non resta che fare la valigia e… correre!

CAPRICORNO - PALESTRA

Il luogo giusto per un segno disciplinato come voi è la palestra. Ma con l'ausilio di un personal trainer, che sia in grado di creare un programma ad hoc per voi, che siete sempre così organizzati. Inoltre, per soddisfare il lato parsimonioso della vostra personalità, potete scegliere le opzioni finanziariamente più interessanti per voi.

ACQUARIO - ESCURSIONISMO

L'Acquario sta bene fuori, a contatto con la natura, una condizione che lo mette di buonumore. Ragion per cui siete portati per le escursioni in montagna, all'aria aperta, con qualsiasi tempo meteorologico. Vi stimolano la produzione di endorfine e vi tenete in forma, respirando aria buona. Meglio di così.

PESCI - YOGA E DISCIPLINE ORIENTALI

Namastè: dal momento che i Pesci desiderano conservare e potenziare l'equilibrio delle loro menti altamente creative, fare yoga vi aiuterà a raggiungere questo obiettivo. Potete praticare Hatha Yoga o Restorative Yoga quando avete bisogna di calmarvi e Power Yoga o Vinyasa Yoga, quando avete bisogno di energia. Peace and love.

scuderia PALLADIO
vibram
OSTANI DISTRIBUTORE UFFICIALE
ZORZETTO ACCIAI SPECIALI
New Ecology
STAGIONE SPORTIVA 2019
NARDI COMPRESSORI
DIGIMAX
TEK