

RIMINI, ALLENARSI ALL'APERTO IN ESTATE

Agosto 8, 2018 Redazione James, Primo Piano, Wellness

*Dalla camminata sulla spiaggia con la personal trainer direttamente dal Brasile, al pilates sul molo all'ora del tramonto, dal nordic walking on the beach al **no gravity yoga**, fino alle palestre a cielo aperto e ai tour in bicicletta: ecco alcuni consigli per vivere un'estate in armonia, fra sport e benessere.*

È la camminata sportiva dell'estate, ideale per chi vuole cominciare bene la giornata ed essere pronto e scattante fino a sera. Si chiama **Walk on the beach** ed è la camminata con la personal trainer che vi aspetta a Rimini, prestissimo e gratuitamente in spiaggia. Ogni martedì e venerdì mattina, con **Elen Souza**, una **personal trainer brasiliana altamente qualificata**, da poco arrivata in Italia, laureata in Scienze Motorie all'Università di Unisuam, Rio de Janeiro e fondatrice di "Rio Exercicios", una **palestra a cielo aperto** di attività funzionale sulla spiaggia di Rio de Janeiro, in attività da 10 anni. Con lei si possono praticare 50/55' minuti di attività fisica di intensità moderata, adatta a tutti, senza limiti di età e forma fisica. La passeggiata si ripete tutti i martedì e venerdì mattina dalle 7 alle 8. Il ritrovo è alle 6,45 presso **La Cantera**, a Marina Centro, di fronte al bagno "Tiki 26 (Lungomare Tintori 26).

Per chi non riesce ad alzarsi presto al mattino, l'appuntamento con **Elen** è il mercoledì sera dalle 19,30 alle 20,30 (ritrovo ore 19,15). Visto che al tramonto la **camminata è sul lungomare**, si possono portare anche gli **amici a 4 zampe**. Con questa attività, che comprende esercizi per il risveglio muscolare, una passeggiata sulla sabbia a ritmo sostenuto e esercizi di defaticamento, si apprende una sana abitudine che riduce la tensione durante il giorno e aumenta la disposizione a tutte le attività quotidiane oltre, naturalmente, a poter ammirare lo spettacolo del sole che sorge sull'acqua, mentre alla sera, con i colori del tramonto, è il modo migliore per rilassarsi. Per i partecipanti alla camminata c'è anche la possibilità di fare una colazione salutare a prezzo agevolato al bar del centro sportivo La Cantera e qui sarà inoltre possibile utilizzare gratuitamente le docce.

Un giovedì al mese nella fantastica cornice del molo di Rimini al tramonto, è possibile partecipare invece a **lezioni gratuite di Pilates**. Una possibilità per tutti di provare questa disciplina capace di migliorare il tono muscolare, la postura, la flessibilità, l'equilibrio, la respirazione e la mobilità articolare e per concludere una giornata in un'atmosfera rilassata e serena in riva al mare. Le lezioni (giovedì 21 giugno, giovedì 26 luglio e giovedì 23 agosto, ore 18.30) durano 45 minuti e i partecipanti devono solo portarsi una stuoia o un telo per poter fare gli esercizi a terra.

Al Bagno 26 di Marina Centro si pratica anche il **No Gravity Yoga** chiamato anche *Anti-Gravity Yoga*, la nuova frontiera del fitness, che prevede un tipo di allenamento eseguito in assenza o quasi di gravità, per ritrovare un corretto allineamento del corpo, ridurre mal di schiena, mal di testa e rigidità muscolari e per dare una sferzata alla circolazione. Sospesi a testa in giù utilizzando un' amaca in tessuto, l'antigravity fa sperimentare la leggerezza del volo combinando posizioni di yoga con esercizi di pilates e di danza.

Sia in estate che in inverno, a Rimini si pratica anche il **NordicWalking**, che consente di fare camminate a passo sostenuto con l'utilizzo di due bastoncini applicando i movimenti di base dello sci di fondo. La spiaggia e i parchi presenti in città sono i luoghi preferiti per questa camminata salutare, adatta a tutte le età e a contatto con la natura. Con il Beach Nordic Walking, una passeggiata in acqua dalla caviglia al polpaccio, si aggiungono gli importanti benefici dell'acqua di mare. L'attrito generato dall'acqua comporta infatti un maggior dispendio energetico e il massaggio generato dall'acqua produce ottimi benefici cardiovascolari, aumentando il ritorno venoso negli arti inferiori e aiutando il drenaggio linfatico. (Info: spiaggia RiminiTerme).

Ma la spiaggia offre possibilità di praticare sport lungo tutto il litorale con decine di attività sportive dal **beach tennis al volley** e al **foot volley** fino agli sport d'acqua come la **vela**, il **surf**, il **sup** e gli sport più adrenalinici, presso i centri nautici autorizzati.

Spesso negli stabilimenti balneari vengono organizzati tornei sportivi, anche per fini benefici come **Rimini for Mutoko** che nel mese di luglio ha organizzato diverse iniziative il cui ricavato è destinato a scopi umanitari per progetti benefici in Zimbabwe.

Per un'estate all'insegna del relax già dall'11 giugno in spiaggia sono tornati anche gli appuntamenti *"per vivere il mare in natura, salute e armonia"*. Le Spiagge del Benessere, propongono un'estate di incontri, **gruppi esperienziali, discipline olistiche, ginnastiche posturali, arti e danze orientali, meditazioni**. A Rimini presso i bagni 76 Zaffiro – 78 Sabbia d'oro – 79 Giovanni di Marina Centro e i bagni 96 – 97 – 98 Acquamarina di Bellariva si può praticare ad esempio **yoga, pilates, riflessologia plantare, Qi Gong e shiatsu, tai chi e metodo Feldenkrais**. Da non perdere le **albe di benessere in barca a vela**, per meditare e ammirare il sole che sorge. Per le uscite in barca l'appuntamento è al porto di Rimini, mezz'ora prima dell'alba. I gruppi sono formati da almeno 9 persone e il programma prevede meditazione guidata e biocolazione. Le attività in spiaggia sono gratuite eccetto le uscite in barca.

Non solo si può vivere la spiaggia come una palestra a cielo aperto, ma è **possibile fare attività fisica anche in diversi punti attrezzati della città**. Sul lungomare di Marina Centro oppure al Parco Marecchia, polmone verde della città, ci si può tenere in forma grazie alle stazioni allenanti polifunzionali *"Rock'N'Roll"*, dove si può associare l'uso degli attrezzi al movimento a corpo libero in luoghi privilegiati della città a disposizione per chi ama fare sport outdoor. Le stazioni, donate alla città di Rimini dall'azienda riminese di moda giovane e dinamica che propone il marchio Happiness, sono veri e propri **punti di ritrovo e aggregazione all'insegna del benessere outdoor**.

Al Parco Marecchia, presso il bimillenario Ponte di Tiberio, si possono seguire le attività sportive organizzate da Fluxo Movement. A seconda del proprio livello di allenamento, si possono praticare varie discipline: si può partire con la **ginnastica dolce, olistica o posturale**, per poi passare ad un livello intermedio con **running, power yoga o pilates**, mentre per i più allenati ci sono la **capoeira** e il **functional training**. Nell'invaso del Ponte di Tiberio ci si allena il martedì, mercoledì e venerdì per lo più di sera (dalle 19 alle 21) e l'abbonamento varia a seconda degli allenamenti.

Per gli amanti della corsa al Parco Marecchia c'è anche **Marecchia parkrun**, la corsa cronometrata gratuita settimanale di 5 km. Il ritrovo è alle ore 8.45, all'ingresso del Parco da viale Tiberio, ogni sabato mattina. La partecipazione è gratuita, basta iscriversi su sito ufficiale di parkrun una volta per sempre e portare una stampa del proprio codice a barre a ogni corsa per la rilevazione cronometrica del tempo.

Lasciandosi il mare alle spalle e addentrandosi nell'entroterra, da Rimini è possibile partecipare a **trekking di gruppo sulle antiche vie dei pellegrini**. Quattro sono i percorsi organizzati in Emilia Romagna, da luglio a settembre, in compagnia delle **Guide AIGAE**. Info e iscrizioni (obbligatorie perché il gruppo può essere formato al massimo da 25 persone) Durante il cammino si possono apprendere anche nozioni utili per scattare belle fotografie di paesaggio tramite i consigli di Giobbe Pellegrino, Regional Manager di Igers Emilia Romagna, e suggerimenti su come raccogliere e condividere le immagini sui social media. Altre opportunità di trekking con sentieri segnalati si trovano sia nelle aree di maggior pregio ambientale, come nell'Oasi Faunistica di Torriana e Montebello, nella Riserva Naturale di Onferno in cui insistono le Grotte, nel Parco Naturale del Sasso Simone e Simoncello, che nelle colline e nella pianura.

Oltre al trekking, la regione Emilia Romagna offre oltre **8.000 Km di percorsi stradali, piste ciclabili e tracciati sterrati** per appassionati di **bici e mountain bike** e solo nel Comune di Rimini ci sono oltre 100 Km di piste ciclabili. I percorsi si differenziano per lunghezza e difficoltà altimetriche e sono indicati per varie tipologie di praticanti. Oggi per tutti coloro che desiderano scoprire Rimini e il suo entroterra in sella ad una bicicletta, ma non sono così allenati per affrontare percorsi

impegnativi, a Rimini è possibile noleggiare Mountain Bike a pedalata assistita, mezzi di trasporto ideali per lo sviluppo di un turismo ciclabile sostenibile, dove i componenti sempre più moderni della bicicletta consentono di andare oltre i propri limiti e raggiungere prestazioni sempre più performanti. In questo modo, non solo il pubblico "agonistico", ma tutti possono essere coinvolti nella scoperta di Rimini e del suo ricco entroterra in bicicletta. Da Bike Tour Rimini, (in viale A. Vespucci , 12 – cortile interno) è possibile noleggiare MTB a pedalata assistita prevedendo anche visite a borghi, parchi naturali, siti di interesse storico/artistico e soste enogastronomiche con guida accompagnatore.

L'entroterra riminese, nelle due stupende vallate dei fiumi Conca e Marecchia, che custodiscono numerose rocche e castelli, è anche il paradiso del **free climbing** e dell'**arrampicata sportiva**, grazie alle sue emergenze rocciose, a Verucchio, San Leo, San Marino, Maiolo, Perticara, Pennabilli, e punto di riferimento per gli appassionati dei percorsi avventura, come quelli dello Sky Park o di San Marino Adventures, e della pesca sportiva. Insomma tante sono le opportunità per una vacanza attiva all'insegna del benessere coniugando a ciò la scoperta di un territorio e una città d'arte come Rimini che vanta oltre 22 secoli di storia.

Info: www.riminiturismo.it