

LO SPINNING UFFICIALE A CAPRI E' ALLA PALESTRA EVERGREEN

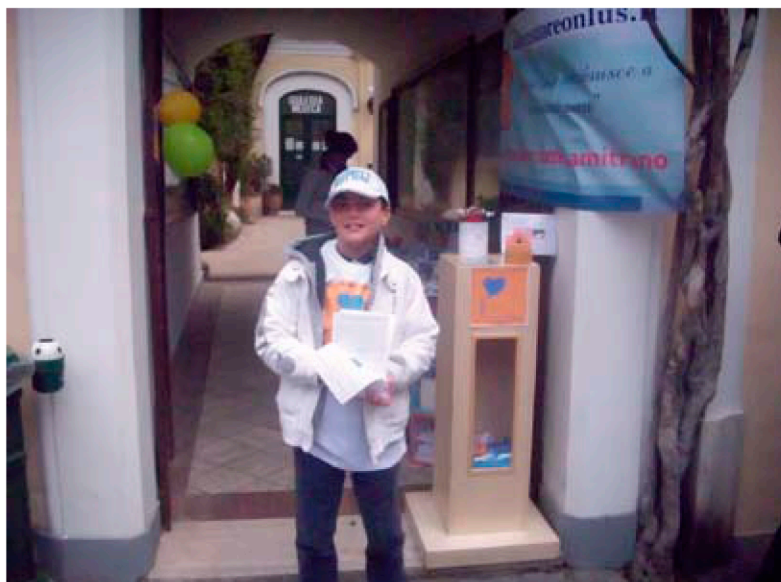
Sull'onda lunga del successo dello spinning, un'attività che sta avendo un enorme successo nelle palestre e che permette di bruciare un elevato numero di calorie, è nata a Capri un'associazione sportiva a lei dedicata. L'artefice è il professor Antonello Spinella, istruttore certificato di spinning presso la Fispin dallo scorso mese di marzo,



quando ha deciso di proporre una nuova scommessa che decisamente gli sta dando grandi soddisfazioni. Lo spinning è un'attività indoor, volta principalmente all'allenamento cardiovascolare, il tutto si svolge in sella a una bike tipo da ciclismo, con differenze per quanto riguarda la posizione in sella e la frequenza della pedalata stessa, abbinando resistenze variabili a seconda dello sforzo richiesto e in abbinamento alla musica. L'attività è molto divertente, è aperta sia a uomini che donne e oltre che consentire di bruciare un elevato numero di calorie, impegna vari gruppi muscolari e in particolare gambe e glutei. Nella palestra Evergreen di via Fuorlovado è andata in crescendo e attualmente comprende tre gruppi settimanali di trenta praticanti con varie possibilità di orario, sia alle 16 che alle 17 e 30 e alle 20, e quest'inverno anche al mattino alle 9. Mentre quest'estate si aggiungerà il turno delle 21 per andare in contro

alle esigenze di tutti. Il centro Evergreen è inoltre l'unico affiliato e riconosciuto dalla Fispin ed è attrezzato con le bike Startrac, quelle previste dal programma ufficiale Fispin. Lo spinning offre inoltre il vantaggio di gestire un allenamento anche con una classe di allievi non tutti allo stesso livello, in quanto ognuno può iniziare ad allenarsi mantenendo un ritmo normale, con basse resistenze e pause più lunghe, anche se è facile poi essere trascinati e motivati in quanto è uno sport che appassiona e con il giusto sottofondo da una carica incredibile che invita a spingersi oltre, inseguendo risultati che sono garantiti senza ombra di dubbio. Per saperne di più Palestra Evergreen Via Fuorlovado, 4 081.837.57.51 o 338.54.24.460.

GRAZIE CAPRI! Il clima invernale che ha avvolto l'isola domenica 16 maggio non ha raffreddato il cuore dei suoi abitanti, che numerosi hanno accolto l'invito a sostenere la ricerca sull'osteosarcoma. Infatti molti si sono avvicinati al banchetto della Onlus Il Pensatore: Matteo AMITRANO, un giovane figlio di Capri prematuramente scomparso per osteosarcoma, un tumore raro che colpisce le ossa di bambini e adolescenti. Per le forti raffiche di vento che hanno investito la piazzetta funicolare, il banchetto è stato allestito nell'atrio del comune, dove in tanti hanno ritirato il materiale informativo e dato il loro contributo alla ricerca. Alla fine della giornata sono stati raccolti circa 2000 Euro. Questa cifra contribuirà al finanziamento di una borsa di studio presso l'Istituto Ortopedico Rizzoli di Bologna, centro d'eccellenza in Italia per la cura degli Osteosarcomi. Attualmente la Onlus il Pensatore sta sostenendo un progetto di ricerca riguardante la "Valutazione immunoistochimica e molecolare di fattori potenzialmente condizionanti la risposta istochimica in pazienti con osteosarcoma". Un grazie di cuore a tutti quelli che ci sono stati vicini in questa iniziativa.



Ulteriori informazioni sulle attività della Onlus e sulle modalità per sostenerci sono reperibili sul sito www.ilpensatoreonlus.it

*Il Presidente della Onlus Il PENSATORE
Antonio Amitrano*