

## SPINNING

**Moby****"Lift Me Up"**

È tornato l'occhialuto di americano e questa volta ci delizia con un pezzo che sembra pescato tra gli scarti dei Depeche Mode... per la serie "cosa resterà di questi anni '80". Certamente ad un primo ascolto non è riconoscibilissimo, ormai ci eravamo abituati alle sue campionature delle voci soul degli anni 40-50, ma non è questa la cosa peggiore. Infatti, tenetevi forte, perché se avevate deciso che "Lift Me Up" vi piaceva, tra qualche settimana la odierete! Perché? Semplice: è la nuova colonna sonora degli spot con Megan Gale! Quindi godetevi il più possibile le note di Richard Melville (erede del Melville che scrisse Moby Dick, da cui il nome d'arte), almeno finché siete su una delle vostre salite immaginarie in sella alla spin bike.

## STEP

**Eric Prydz****"Call on Me"**

Guardando il video di questo pezzo di dj Prydz non si può fare a meno di pensare alla palestra... e gli uomini non potranno fare a meno di pensare a qualcosa di molto più sconcio. Infatti "Call on Me" fa da colonna sonora ad una lezione di cardio, dove piacenti pulzelle seminude seguono le mosse di un'insegnante di aerobica sudatissima vestita solo di un costume a perizoma, che le va decisamente stretto. Cardiopalma e testosterone a parte, il ritmo è quello giusto per la lezione di step più faticosa che riuscite ad immaginare.

## RUNNING

**The Verve****"So Sister"**

Una delle ultime band ad anteporre al proprio nome un "The" (eccezione fata per le meteore made in England che si alternano a cadenza mensile sulle copertine d'oltremarica), i Verve sono ormai scomparsi dalla scena musicale e pubblica. Lo strafottente, magrissimo e pallidissimo leader Richard Ashcroft ha comunque continuato a sfornare qualche album solista, tanto per dimostrare che (se non fosse stato chiaro) la mente del gruppo era lui.

"So Sister" ha un testo poetico, da sonetto, dove Ashcroft lascia da parte la rabbia "stile fratelli Gallagher" per far posto ad una dichiarazione d'amore inascoltata e non corrisposta ("Ho affittato un appartamento per due, ma tu dove sei?"), allora si sfoga con un'amica... come tutti.

## SALA MACCHINE

**Carly Simon****"You're so Vain"**

Non lo diremo spesso, ma certi uomini sono troppo vanitosi! Allora forse è il caso di prendersi un po' meno sul serio, anche con quel bilanciere tra le mani. Già tanto tempo fa Carly Simon scrisse questa canzone per qualcuno che aveva sempre "un occhio verso lo specchio" e la leggenda vuole che questo qualcuno fosse niente di meno che Mick Jagger! Perché lui era il leader dei Rolling Stones, voi potete anche passarvi...

**IN ZONA CON LA SOIA**

La Zona è ormai la più famosa delle diete, e non a torto: essa permette risultati sorprendenti nella perdita di peso, e in più favorisce la resistenza dell'organismo alle infezioni e allo stress.

Sono milioni le persone nel mondo che possono definirsi soddisfatti "zonisti", anche in Italia, dove però la soia è ancora ritenuta erroneamente - qualcosa di esotico da provare una volta ogni tanto. In realtà, i suoi benefici sono provati dai più autorevoli istituti di ricerca scientifica mondiale, che della soia hanno studiato le proprietà preventive e terapeutiche, nonché il valore che può rivestire per chi vuole seguire una dieta vegetariana senza farsi mancare le proteine. Oltretutto è facilmente cucinabile (nel libro troverete ricetta messe a punto da un cuoco italiano) e ormai diffusissima.

Barry Sears, 2005, pag. 270, euro 16,00

**PILATES, PER PERSONE CHE HANNO TROPPO DA FARE**

Una serie di esercizi che si possono fare ovunque e in ogni circostanza. Il metodo Pilates fa lavorare il corpo e la mente in totale armonia,

migliora la postura, libera la mente dallo stress e offre sollievo a disturbi e dolori fisici. Lo si può praticare ovunque, qualunque cosa si stia facendo, senza bisogno di attrezzi o di un abbigliamento speciale. Elaborato più di settant'anni fa, e da sempre utilizzato dai ballerini per mantenere elasticità e concentrazione, il Pilates ha l'obiettivo di portare l'individuo a dosare consapevolmente le forze, muovendosi con grazia ed equilibrio.

Wood Jo Godfrey, 2004, pag. 143, euro 15,00

**RUN FOR LIFE**

Questo libro offre tutte le informazioni, i consigli e le motivazioni di cui ogni donna ha bisogno per diventare l'atleta che desidera: sia chi vuol praticare il running per la salute e il benessere, sia

quella che aspirano a lanciarsi in eventuali competizioni. Sulla base delle più recenti scoperte scientifiche, *Run for life* raccoglie i consigli degli esperti sulle tecniche di corsa, il riscaldamento e il defaticamento, la scelta dell'abbigliamento e degli accessori. E ancora, le dritte sulla dieta e la nutrizione in generale, la prevenzione degli infortuni e la loro cura. Infine tratta argomenti di peculiare interesse, come il running durante la gravidanza, il rischio osteoporosi, l'iscrizione ad associazioni podistiche e la maratona.

Sam Murphy, 2004, pag. 176, euro 22,95