

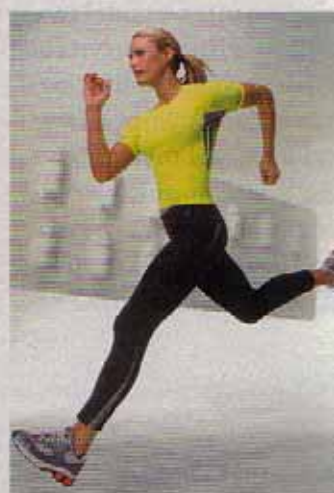
fitness



**Usa la testa** Sugli sci è appena diventato obbligatorio per gli under 14. In bici e sui pattini in linea, per ora è solo consigliato. Ma l'uso del casco è soprattutto una questione di testa. I nuovi modelli hanno colori accesi, con **disegni anche personalizzabili** (Rudy Project, 120 euro, bici; Roces, 28,60 euro, roller; Shplus, 159 euro, sci).

di Barbara Rachetti

**21** **Runner senza età** Sapete che le ossa delle donne sono al massimo della loro forza a 20 anni? Da quel momento in poi la quantità di **minerali** a poco a poco diminuisce. Ma c'è un modo per mantenerle salde: correre. Uno sport che potete praticare fino a 70 anni, come spiega il libro *Run for life* (di Sam Murphy, ed. Kenness Publishing, 22,95 euro). Leggetelo. Vi verrà voglia di infilarsi scarpe, T-shirt e panta tecnici per uscire a correre (nella foto a destra, abbigliamento Nike).



### 22 **Musica sempre con te**

Se fate sport ascoltando la radiolina in cuffia, sostituite i vecchi auricolari con quelli dotati di un sistema esclusivo di regolazione dei toni (Tdk, 6,99 euro). Se avete l'Apple iPod, infilandolo nella **custodia** impermeabile (Lilipod, 49,90 euro), potete portarlo anche sulle **piste di sci**. In **bici e in palestra**? L'iPod sta dentro la fascia legata al braccio (Sport Sleeve, Belkin, 24,90 euro).

**22** **Fiocco rosa** Mettete insieme ginnastica posturale, yoga, Pilates e Tai Chi e avrete una disciplina tutta nuova: si chiama SlowFIT, tonifica, fa dimagrire e (ciò che non guasta mai) diverte. Per informazioni, tel. 0861789239.