

# ★ GIRLOND

GIRLIE ACTION MAGAZINE

**PEOPLE**  
AMY PURDY

**MODA**  
CHEAP & CHEERFUL  
FOREVER SUMMER



**STREET**  
SPECIALE BMX

**VIAGGI**  
NIPPON HISTORY X  
AUSTRALIA SURF TRIP

**CREATIVITY CORNER**  
LE T-SHIRT TIE-DYE

ESPA A: 5,50 euro  
SWITZERLAND: 10,00 CHF  
AUSTRIA: 6,50 euro

Poste Italiane Spa - sped. in abb. post. - D.L. 353/2003  
(conv. in L. 27.02.2004, n. 46) - art. 1 - comma 1 - DCB Milano

ESTATE 2009  
PERIODICO  
SEMESTRALE  
ANNO IV  
NUMERO 7  
EURO 3,90



# Kite Fitness

a cura di Gabi Steindi - foto di Mateo Dude

Il workout alternativo per allenarti sulla spiaggia, durante i viaggi, mentre aspetti l'arrivo del vento...

Superare brillantemente la prova costume è il desiderio di ogni ragazza ma non è solo una questione di aspetto, si tratta proprio di forma fisica. Essere in forma prima delle vacanze come nel resto dell'anno è fondamentale per prevenire incidenti evitabili e per assicurarsi performance al top e massimo divertimento quando si pratica il proprio sport preferito. Yoga, aerobica, mountain bike, nuoto, jogging e qualsiasi esercizio fisico dovrebbero fare parte di ogni stile di vita salutare.

Può capitare però, specialmente dopo le feste (natale, capodanno, pasqua...) che i boardshort stringano leggermente in vita. La parola d'ordine in questo caso è: niente panico! Tornare in forma è abbastanza facile e divertente, senza trascorrere noiose ore in palestra, bensì con alcuni esercizi alternativi. Uno dei miei attrezzi da viaggio preferiti è il THERA BAND, uno strumento molto efficace che non ingombra e non pesa praticamente nulla.

Specialmente nelle manovre difficili della cosiddetta era New School è ancora più indispensabile allenare e rinforzare il corpo anche fuori dall'acqua. I gruppi muscolari sollecitati maggiormente sono quelli delle spalle, in particolare i deltoidi ma anche bicipiti sono costantemente sotto sforzo mentre i tricipiti sono spesso troppo poco allenati. Per questo motivo mi sono concentrata su alcuni esercizi per i tricipiti. Dorsali e addominali completano il quadro.

Comincerò proponendo due esercizi che non sono propriamente femminili ma che sono fondamentali per rafforzare i principali "New School Moves-muscles": push up e chin up...

## PUSH UP



Affrontando la forza di gravità con il peso del proprio corpo si allenano contemporaneamente una serie di gruppi muscolari: pettorali, spalle, braccia e schiena. È importante eseguire l'esercizio correttamente:

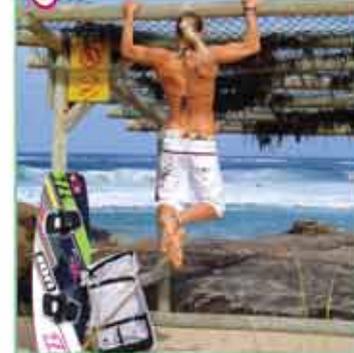
- A pancia in giù, appoggia le mani a terra ai lati delle spalle con le dita in avanti
- stendi le gambe appoggiandoti sulle punte dei piedi (o in alternativa puoi appoggiarti sulle ginocchia se non sei forte abbastanza)

- mantieni testa e collo allineati e il peso distribuito uniformemente tra mani e piedi/ginocchia
- testa, schiena, torso e gambe devono rimanere allineati (fai attenzione a non spezzare la linea con il fondoschiena)
- più le mani sono vicine, più lavorano i tricipiti
- mantenendo una posizione stabile, spingi il tuo corpo verso l'alto senza però stendere i gomiti del tutto (questo renderà più efficace l'allenamento perché i muscoli non si rilassano mai tra una ripetizione e l'altra)
- toma poi ad avvicinarti lentamente al pavimento fin quasi a toccarlo con il petto
- per focalizzarti maggiormente sui pettorali allarga le mani invece che tenerle vicino alle spalle
- respira regolarmente e non trattenere mai il respiro

Non importa quante ripetizioni tu faccia, l'importante è che tu le svolga correttamente e lentamente, spingendoti al limite delle tue capacità. Sarai in grado di farne sempre di più senza nemmeno accorgertene! Un trucco per eseguire più ripetizioni è quello di spingersi rapidamente verso l'alto e scendere invece lentamente. Per aumentare la forza i push up devono essere eseguiti molto lentamente (4-5 secondi), pur facendo meno ripetizioni.

La versione più faticosa di questo esercizio prevede che ci si spinga velocemente verso l'alto fino a staccarsi dal suolo battendo le mani prima di riappoggiarsi. Oppure si possono posizionare i piedi in un punto più alto rispetto alle mani: più è alto, più l'esercizio risulta faticoso.

## CHIN UP



I Chin up allenano tutto il corpo proprio come i Push up ma sono specifici nello sviluppo dei bicipiti e dei dorsali e migliorano la forza nella presa e nella tenuta. I muscoli sollecitati sono: tutti i dorsali, bicipiti e avambracci, spalle e addominali.

La presa più comune con i palmi delle mani che guardano in avanti, appoggiati alla larghezza delle spalle, con i pollici che si guardano. Gli errori più comuni sono proprio una presa con le mani troppo

distanti e sollevarsi più del necessario, che può causare problemi alle spalle per la posizione innaturale del corpo.

- Scendendo mantieni i gomiti molto solidi e fermi
- sollevandoti non avvicinare le spalle alle orecchie
- puoi incrociare le caviglie per aiutarti a non scalfiare quando ti sollevi

## CHIN UP REVERSE GRIP



Si eseguono come i Chin Up ma cambia la presa: i palmi delle mani sono rivolti verso il volto, appoggiandosi al supposto dall'esterno. I muscoli maggiormente sollecitati sono i bicipiti, ancora di più rispetto ai Chin Up normali. Ripeti questi esercizi almeno 3 volte alla settimana con ripetizioni che dipendono dalle tue capacità e dalla tua forza. Noterai subito la differenza nelle successive sessioni di kitesurf!



Si tratta di una versione semplificata e di un mix tra Push up e Chin up. Questo esercizio allena a seconda del tipo di presa: petto, spalle, braccia e schiena. Importante: sollevati lentamente e controllando il movimento; non lasciar cadere il tuo corpo; mantieni la tensione e fai in modo che il corpo rimanga allineato.

## HANDSTAND



L'Handstand è un grande esercizio, non solo perché permette di guardare il mondo letteralmente da un altro punto di vista ma anche perché allena tutta la parte superiore del corpo: spalle, torso, addominali, schiena, senza dimenticare la coordinazione, ovvero l'aspetto più importante nell'apprendimento di nuove manovre. Se hai bisogno di un supporto puoi appoggiarti a un albero, al muro o dove preferisci. Stringi gli addominali e mantieni in tensione tutto il corpo, dalla testa ai piedi. Pancia in dentro e goditi la vista! Ogni volta che pratichi l'Handstand, fai almeno un paio di tentativi senza supporti, anche se resisti poche frazioni di secondo... Con determinazione e costanza migliorerai sempre di più.

### ESERCIZI CON LA THERA-BAND

Oltre agli esercizi a corpo libero, raccomando questi con l'utilizzo della thera-band, uno strumento eccezionale per migliorare la propria forza fisica. Anche in questo caso mi concentro soprattutto sulla parte superiore del corpo. Note bene:

- Esegui gli esercizi lentamente, controllando i movimenti e senza dimenticarti di respirare
- la thera-band deve sempre rimanere in tensione. Nel momento di massima tensione, trattieni la posizione per un paio di secondi prima di allentare la presa
- allena in egual modo entrambi i lati del tuo corpo
- gli esercizi con la thera-band si possono eseguire tutti i giorni e con ripetizioni da 8-15 per ciascun esercizio e con un minuto di pausa tra un esercizio e l'altro

## LATERAL PULL



**Lateral Raise** con pesi più o meno artigianali, comodi da impugnare. Regola il numero di ripetizioni in base al peso.



Parti con entrambi i piedi sopra due estremità della thera-band e tieni le altre due estremità con le mani. Regola la lunghezza in modo che si crei una resistenza sufficiente.

Rimani in piedi con i piedi alla larghezza delle spalle.

- Senza scatti, solleva le braccia all'esterno, fino all'altezza delle spalle. Ricorda di tenere le spalle abbassate, senza quindi avvicinarle alle orecchie
- trattieni le braccia nel punto di massima estensione prima di farle scendere lentamente alla posizione di partenza
- mantieni addominali contratti e schiena dritta per tutta la durata dell'esercizio.

In alternativa alla thera-band:

**Front Raise** come le alzate laterali ma sollevando le braccia in avanti invece che ai lati del corpo.



## EXTERIOR AND INTERIOR ROTATOR CUFF



- Lega le due thera-band a un palo o un albero
- posizionati di fianco al palo con i piedi alla larghezza delle spalle e il braccio esterno piegato a 90 gradi, e con questo tieni la thera-band
- il gomito è vicino al corpo e i muscoli del torso sono in tensione



- con movimenti lenti e controllati avvicina la mano con la thera-band allo stomaco e torna alla posizione di partenza
- ripeti lo stesso movimento anche con l'altro braccio e poi tenedo il braccio a 45 gradi dal corpo

## DIAGONAL PULL



- Lega le due thera-band a un palo o un albero e regola la lunghezza
- tieni la schiena dritta e il collo rilassato
- tira la thera-band con un movimento lento e controllato, senza pause
- trattieni il movimento e torna indietro lentamente

## TRICEP



- Lega le due thera-band a un palo o un albero e regola la lunghezza
- mantieni gli addominali contratti, il busto leggermente inclinato in avanti e le braccia vicino al corpo
- tenendo fermo il gomito, stendi il braccio, allungando la thera-band e mantieni la posizione prima di tornare lentamente con il braccio piegato

## TRICEP DIP



- appoggiati di spalle a una struttura adeguata, con le mani rivolte in avanti
  - spostati lentamente in avanti fino a quando le gambe sono stese e con le ginocchia vicine
  - le braccia sono dritte e con i gomiti abbastanza vicini
  - abbassati lentamente mantenendo le braccia appoggiate al supporto e piegati finché puoi, prima di tornare alla posizione iniziale
- Importante: mantieni la schiena dritta!

## REVERSE FLUE LYING DOWN



- Sdraiati a pancia in giù e mantieni il collo e la schiena dritti
- posiziona le braccia a 90 gradi rispetto al torso
- tieni dei pesi con le mani rivolte verso il basso
- solleva le braccia verso l'esterno, il più in alto possibile

Oltre a schiena, spalle, petto e braccia, sono molto importanti anche i muscoli addominali. Ci sono innumerevoli esercizi che riguardano proprio questi gruppi muscolari. Eccone alcuni:





## INJURY PREVENTION

Molte persone, facendo sport coinvolgenti come il kitesurfing, si lasciano trasportare, ossessionati dall'imparare nuove manovre e si dimenticano di alcune regole fondamentali per la propria sicurezza e per un allenamento efficace. Ecco alcuni degli errori più comuni e i consigli per evitarli...

### ERRORE 1: RISCALDAMENTO E STRETCHING NON SERVONO

Devo ammettere che non ho mai visto atlete di altri sport chiedere così tanto al loro corpo già nei primi secondi di training, come accade nel kitesurf. Il punto è: uno sforzo troppo grande senza aver preparato adeguatamente i muscoli e la combinazione può essere fatale...

Ricordati di fare almeno 5 minuti di riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento: fai dei jumping jack, poche centinaia di metri di jogging, salta con la corda, ecc. Vedrai che la tua performance ne risentirà positivamente.

Stesse considerazioni per quanto riguarda lo stretching. I muscoli tendono a irrigidirsi subito dopo un allenamento impegnativo ed è quindi importante allungarli per mantenerli elastici. Aiuta anche a prevenire alcuni tipi di degenerazione muscolare. Fare stretching aiuta raccogliere i

frutti di pratica e allenamento sciogliendo i muscoli e mantenendoli nella condizione del massimo sforzo.

### ERRORE 2: IGNORARE IL DOLORE

Continuare ad allenarti quando provi dei dolori è un grande errore ed è il modo più veloce per creare danni più seri e persistenti. Dolori poco importanti possono facilmente trasformarsi in lesioni croniche che affliggono per anni. Se senti dolore durante un esercizio fermati, riposati e cercane la causa. Alcune volte basta sistemare l'attrezzatura o migliorare la propria posizione per eliminarlo. Altre volte è solo questione di riposo: per un paio di giorni rilassati senza fare neppure una breve sessione e starai meglio.

Il dolore è il mezzo attraverso il quale il corpo ti avvisa di un problema. Fai attenzione, fermati e ti accorgerai che ti riprenderai in fretta e tornerai ad allenarti più rapidamente di quanto faresti insistendo.

### ERRORE 3: FARE LO STESSO ESERCIZIO OGNI GIORNO

Per eccellere in una manovra è necessario eseguirla più e più volte. In ogni caso fare lo stesso identico esercizio ogni giorno può aumentare il rischio

di farsi male perché porta ad affaticamento, indebolimento muscolare e noia! È molto importante quindi variare la routine giorno per giorno e session dopo session.

Un allenamento trasversale che combini resistenza e velocità, sollevamento pesi e stretching o yoga, è un buon metodo per tenersi in esercizio senza sollecitare eccessivamente le stesse fasce muscolari. Nota bene: i muscoli hanno bisogno di tempo per capire e memorizzare ciò che stai cercando di insegnare loro.

### ERRORE 4: NON PRENDERE MAI UN GIORNO DI RIPOSO

Il riposo è un aspetto del workout troppo spesso trascurato. Se non pianifichi una pausa o non inserisci dei giorni di riposo nella settimana di training, in realtà limiti le tue potenzialità. Il tuo corpo diventa più forte dopo gli esercizi ma devi lasciargli del tempo perché le fibre muscolari si ricostituiscano.

Un programma di allenamento efficace prevede anche dei periodi di riposo e di recupero per poi tornare ad esercitarsi bigger, stronger, faster! Le pause servono anche per riprendersi a livello mentale ed emozionale e per evitare un esaurimento psicofisico.



Un adeguato **riscaldamento** e lo **stretching finale** fanno parte di un allenamento completo, che comprende anche i gruppi muscolari di cui non ho parlato. Allenarsi fino allo sfinimento è sbagliato e non è utile ai fini di un miglioramento fisico. I professionisti sono perfettamente a conoscenza di questo che è tra gli errori più comuni degli amatori, che mettono a rischio la loro salute fisica piuttosto che migliorarla. La buona notizia è che bastano 3 giorni di allenamento a settimana!



Dopo molti anni di successi e vittorie nel Kite World Tour, l'obiettivo attuale di Gabi sono il wave-kiting e progetti su freeride media. Essendo l'unica ragazza da "big wave kite" spesso collabora con i magazine del settore ed è un punto di riferimento per diversi sport: surfing, tow-in, diving... Gabi è più a suo agio in acqua che sulla terraferma.

Gabi vede l'oceano come simbolo di vita: "Nulla nella vita deve essere forzato, bisogna aspettare l'onda pazientemente, c'è un tempo in cui è giusto che le cose accadano, senti la forza vitale del pianeta, cerca di essere presente in quel momento e quando arriva goditi la tua onda... Cavalcare un'onda è come meditare e richiede il 100% della concentrazione, regalando un senso di serenità e dedizione senza preoccupazioni su passato e futuro". Gabi

Info: [www.kitegabi.com](http://www.kitegabi.com)



### ERRORE 5: IGNORARE LA PROPRIA CONDIZIONE FISICA E LE CONDIZIONI DELL'ATTEZZATURA

In qualsiasi tipo di training, usare la tecnica sbagliata non solo riduce l'efficacia dell'allenamento ma mette a rischio la tua incolumità. Prenditi il giusto tempo per eseguire correttamente gli esercizi, qualunque sia il livello di difficoltà o il tipo di manovra da imparare. Per dare il meglio in sport come kitesurf, windsurf e surf da onda richiede appropriata forma fisica, grande controllo dei movimenti e la giusta scelta degli passaggi da un livello all'altro. Tentare di eseguire una manovra che riguarda molti livelli più avanti del tuo è una condizione per farti male. Allenarti quando sei affaticata è un altro modo per non raggiungere la giusta forma fisica, perché è più difficile eseguire la giusta tecnica e rimanere concentrata. Anche l'affaticamento mentale può metterti a rischio perché diminuisce il livello di attenzione su ciò che ti circonda. Assicurati sempre che l'attrezzatura che utilizzi sia quella giusta per i tuoi obiettivi. Per esempio: per imparare nuovi trick scegli un kite da freestyle, se invece vuoi progredire nel surf scegli una tavola long, short o mini Malibu in base alle tue esigenze. In fine accertati sempre che sia tutto in buone condizioni e delle dimensioni giuste per te, anche in base alle condizioni atmosferiche.



## INJURY PREVENTION

Molte persone, facendo sport coinvolgenti come il kitesurfing, si lasciano trasportare, ossessionati dall'imparare nuove manovre e si dimenticano di alcune regole fondamentali per la propria sicurezza e per un allenamento efficace. Ecco alcuni degli errori più comuni e i consigli per evitarli...

### ERRORE 1: RISCALDAMENTO E STRETCHING NON SERVONO

Devo ammettere che non ho mai visto atlete di altri sport chiedere così tanto al loro corpo già nei primi secondi di training, come accade nel kitesurf. Il punto è: uno sforzo troppo grande senza aver preparato adeguatamente i muscoli e la combinazione può essere fatale...

Ricordati di fare almeno 5 minuti di riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento: fai dei jumping jack, poche centinaia di metri di jogging, salta con la corda, ecc. Vedrai che la tua performance ne risentirà positivamente.

Stesse considerazioni per quanto riguarda lo stretching. I muscoli tendono a irrigidirsi subito dopo un allenamento impegnativo ed è quindi importante allungarli per mantenerli elastici. Aiuta anche a prevenire alcuni tipi di degenerazione muscolare. Fare stretching aiuta raccogliere i

frutti di pratica e allenamento sciogliendo i muscoli e mantenendoli nella condizione del massimo sforzo.

### ERRORE 2: IGNORARE IL DOLORE

Continuare ad allenarti quando provi dei dolori è un grande errore ed è il modo più veloce per creare danni più seri e persistenti. Dolori poco importanti possono facilmente trasformarsi in lesioni croniche che affliggono per anni. Se senti dolore durante un esercizio fermati, riposati e cercane la causa. Alcune volte basta sistemare l'attrezzatura o migliorare la propria posizione per eliminarlo. Altre volte è solo questione di riposo: per un paio di giorni rilassati senza fare neppure una breve sessione e starai meglio.

Il dolore è il mezzo attraverso il quale il corpo ti avvisa di un problema. Fai attenzione, fermati e ti accorgerai che ti riprenderai in fretta e tornerai ad allenarti più rapidamente di quanto faresti insistendo.

### ERRORE 3: FARE LO STESSO ESERCIZIO OGNI GIORNO

Per eccellere in una manovra è necessario eseguirla più e più volte. In ogni caso fare lo stesso identico esercizio ogni giorno può aumentare il rischio

di farsi male perché porta ad affaticamento, indebolimento muscolare e noia! È molto importante quindi variare la routine giorno per giorno e session dopo session.

Un allenamento trasversale che combini resistenza e velocità, sollevamento pesi e stretching o yoga, è un buon metodo per tenersi in esercizio senza sollecitare eccessivamente le stesse fasce muscolari. Nota bene: i muscoli hanno bisogno di tempo per capire e memorizzare ciò che stai cercando di insegnare loro.

### ERRORE 4: NON PRENDERE MAI UN GIORNO DI RIPOSO

Il riposo è un aspetto del workout troppo spesso trascurato. Se non pianifichi una pausa o non inserisci dei giorni di riposo nella settimana di training, in realtà limiti le tue potenzialità. Il tuo corpo diventa più forte dopo gli esercizi ma devi lasciargli del tempo perché le fibre muscolari si ricostituiscano.

Un programma di allenamento efficace prevede anche dei periodi di riposo e di recupero per poi tornare ad esercitarsi bigger, stronger, faster! Le pause servono anche per riprendersi a livello mentale ed emozionale e per evitare un esaurimento psicofisico.



Un adeguato **riscaldamento** e lo **stretching finale** fanno parte di un allenamento completo, che comprende anche i gruppi muscolari di cui non ho parlato. Allenarsi fino allo sfinimento è sbagliato e non è utile ai fini di un miglioramento fisico. I professionisti sono perfettamente a conoscenza di questo che è tra gli errori più comuni degli amatori, che mettono a rischio la loro salute fisica piuttosto che migliorarla. La buona notizia è che bastano 3 giorni di allenamento a settimana!



Dopo molti anni di successi e vittorie nel Kite World Tour, l'obiettivo attuale di Gabi sono il wave-kiting e progetti su freeride media. Essendo l'unica ragazza da "big wave kite" spesso collabora con i magazine del settore ed è un punto di riferimento per diversi sport: surfing, tow-in, diving... Gabi è più a suo agio in acqua che sulla terraferma.

Gabi vede l'oceano come simbolo di vita: "Nulla nella vita deve essere forzato, bisogna aspettare l'onda pazientemente, c'è un tempo in cui è giusto che le cose accadano, senti la forza vitale del pianeta, cerca di essere presente in quel momento e quando arriva goditi la tua onda... Cavalcare un'onda è come meditare e richiede il 100% della concentrazione, regalando un senso di serenità e dedizione senza preoccupazioni su passato e futuro". Gabi

Info: [www.kitegabi.com](http://www.kitegabi.com)



### ERRORE 5: IGNORARE LA PROPRIA CONDIZIONE FISICA E LE CONDIZIONI DELL'ATTEZZATURA

In qualsiasi tipo di training, usare la tecnica sbagliata non solo riduce l'efficacia dell'allenamento ma mette a rischio la tua incolumità. Prenditi il giusto tempo per eseguire correttamente gli esercizi, qualunque sia il livello di difficoltà o il tipo di manovra da imparare. Per dare il meglio in sport come kitesurf, windsurf e surf da onda richiede appropriata forma fisica, grande controllo dei movimenti e la giusta scelta degli passaggi da un livello all'altro. Tentare di eseguire una manovra che riguarda molti livelli più avanti del tuo è una condizione per farti male. Allenarti quando sei affaticata è un altro modo per non raggiungere la giusta forma fisica, perché è più difficile eseguire la giusta tecnica e rimanere concentrata. Anche l'affaticamento mentale può metterti a rischio perché diminuisce il livello di attenzione su ciò che ti circonda. Assicurati sempre che l'attrezzatura che utilizzi sia quella giusta per i tuoi obiettivi. Per esempio: per imparare nuovi trick scegli un kite da freestyle, se invece vuoi progredire nel surf scegli una tavola long, short o mini Malibu in base alle tue esigenze. In fine accertati sempre che sia tutto in buone condizioni e delle dimensioni giuste per te, anche in base alle condizioni atmosferiche.