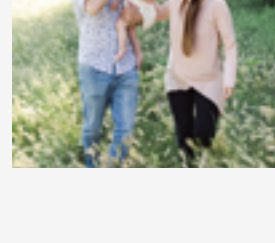




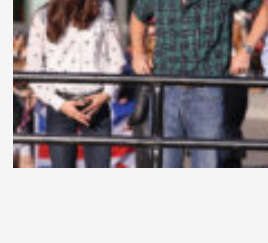
SPONSORED CONTENT
Li conosci i problemi della tua vagina?
VF per MECLON



RICETTE
5 primi piatti siciliani da fare a casa



SPONSORED CONTENT
Mustela e la nuova linea dedicata a tutta la famiglia
VF per MUSTELA



MONDO
William e Kate Middleton, così è iniziata: dall'abito hot

VANITY FAIR

Intrattenimento, informazione, dibattito. Sempre con te.



Scarica subito la nuova APP

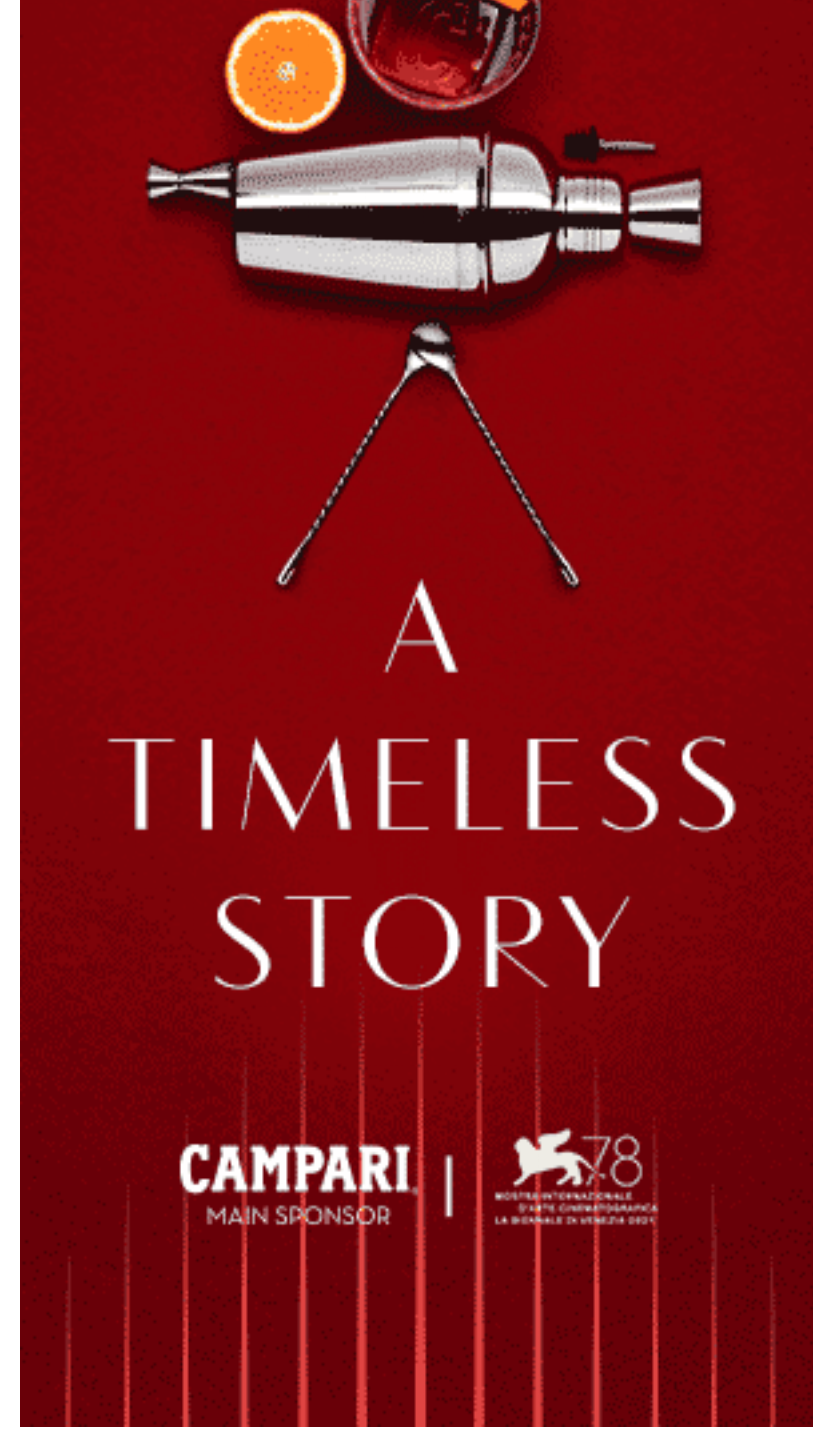
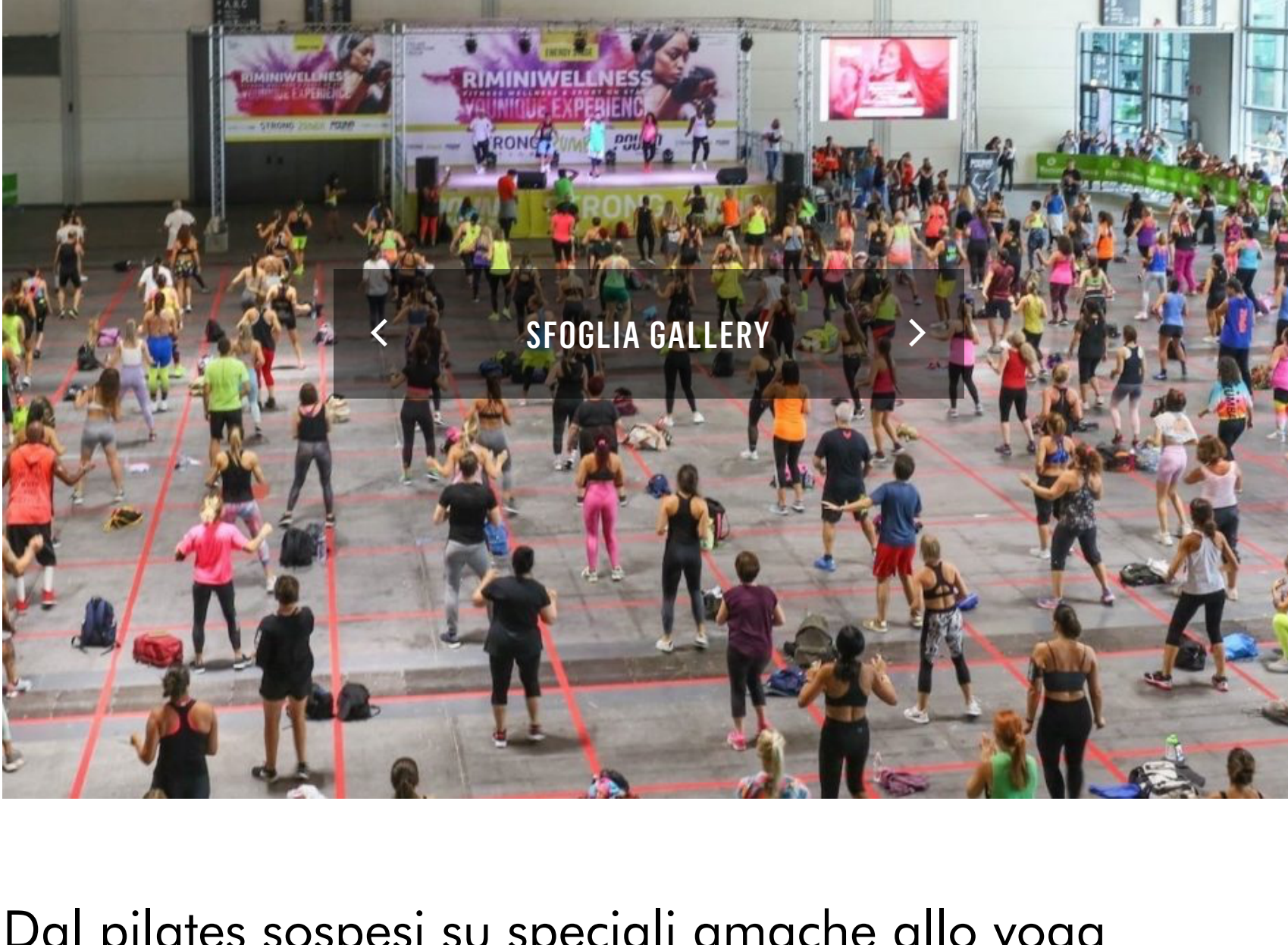
SCOPRI LE NOVITÀ

Benessere · Fitness

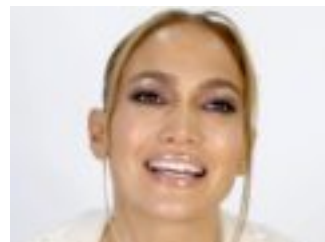
Rimini Wellness 2021: tutte le novità del mondo fitness viste in fiera

01 OTTOBRE 2021

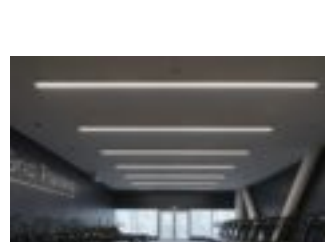
di ALESSANDRA SESSA



MORE



BEAUTY STAR
Jennifer Lopez, senza trucco e radiosa, mostra la sua beauty routine post workout



FITNESS
Virgin Active inaugura il 13 Club di Milano nel Bocconi Sport Center



STAR PROGRAM
Dakota Johnson statueria a Venezia 78: ecco come si tiene in forma seguendo il metodo 3-2-1

Dal pilates sospesi su speciali amache allo yoga goliardico con la birra, passando per il nuovo allenamento total body in sella a una bike e al caffè al collagene. Ecco tutte le novità più curiose e divertenti presentate nel polo fieristico riminese

Ci sono i bastoncini da **nordic walking smart**, in grado di leggere e correggere la postura registrata durante l'attività. C'è il **pilates in sospensione**, da fare allungandosi su una speciale amaca sfidando la gravità. E c'è persino una versione di yoga che si prende meno sul serio e punta sulla socialità e su una buona birra gelata, il **Beer Yoga**.

Tutto questo e molto altro si è visto nei padiglioni di **Rimini Wellness Active Edition**, la fiera di Italian Exhibition Group dedicata alle **tendenze del fitness e della sana alimentazione** tenutasi dal 24 al 26 settembre nel polo fieristico riminese.

Un gran successo già solo esserci, dato il prolungato periodo di chiusura delle palestre. E una grande rivincita la presenza di tanti sportivi, entusiasti di condividere di nuovo una lezione di gruppo. Tanto che si pensa già alla prossima edizione, dal 2 al 5 giugno, che coinvolgerà i padiglioni della fiera e la Riviera di Rimini.

Sui palchi e nelle pedane si sono succeduti presenter di fama come la regina del fitness **Jill Cooper**, che ha mostrato il suo nuovo allenamento **Superjump Supersonica**, un programma cardiovascolare da fare sul trampolino o a terra, ideale per tonificare e migliorare la microcircolazione. Molto intenso e vario è anche il nuovo programma **total body Cyclex®** proposto sulle bike Technogym dove si pedala e si fanno pesi e piegamenti con le braccia a ritmo di musica per coinvolgere tutta la muscolatura.

Tra gli attrezzi più divertenti e versatili c'è **Flyboard**, una speciale tavola curva che permette di abbinare esercizi di equilibrio, allungamento e dance tonificando i muscoli, migliorando la postura e la coordinazione, inventata dall'olistic coach ideatore del BodyFly™ **Gennaro Setola**. O ancora il **Crab 2.0**, un nuovo attrezzo a forma di «granchio» dai 2 ai 6 kg che permette di fare un allenamento funzionale in versione fitness musicale di gruppo o più atletico con Crab Athletic ideato dal master trainer **Flavius Turcanu**.

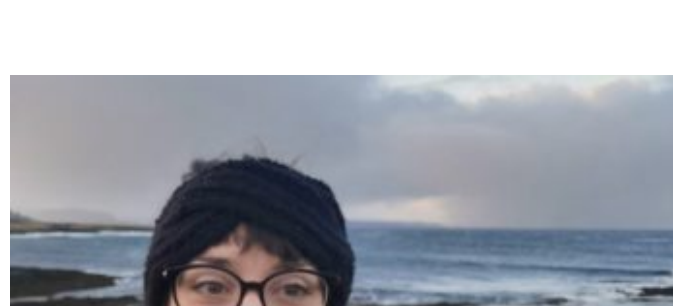
Mentre fra le novità del reparto FoodWell, per un'alimentazione sana e leggera, si è visto lo **speciale Gelato Low Sugar Zero™** di **Why Nature** a basso contenuto di zuccheri e alto di proteine. O ancora **Choco Zero®**, **cioccolato artigianale senza zuccheri e grassi vegetali aggiunti**. E persino il Black Venus Café di **Biootix**, una miscela di **caffè 100% arabica in cialde con aggiunta di collagene** che rende più elastica la pelle e fa bene a unghie, capelli e tessuto connettivo.

Scopri le discipline più nuove e curiose nella **gallery**.

FITNESS



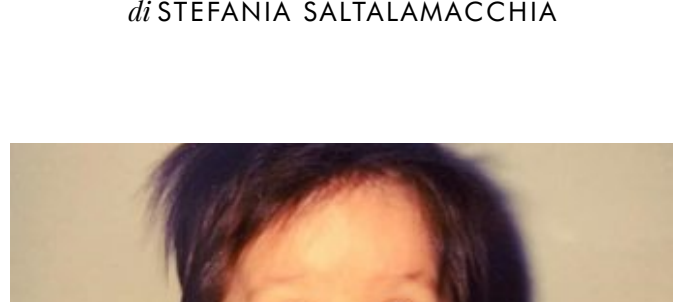
TOP STORIES



NOVITÀ
Valentina, da sola in un villaggio di 28 persone in Norvegia
di MARIA GRAZIA FILIPPI

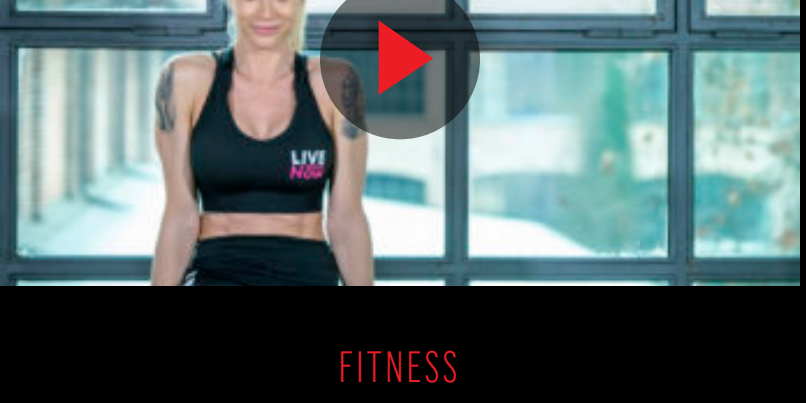


MONDO
Hasnat Khan, il cardiocirurgo amato da Diana rompe il silenzio per difenderla
di STEFANIA SALTALAMACCHIA



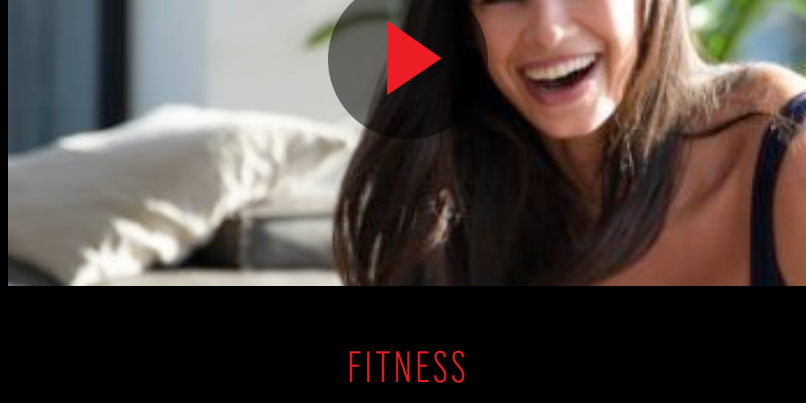
GOSSIP
Come eravamo: le star da piccole
di STEFANIA SALTALAMACCHIA

LATEST VIDEOS



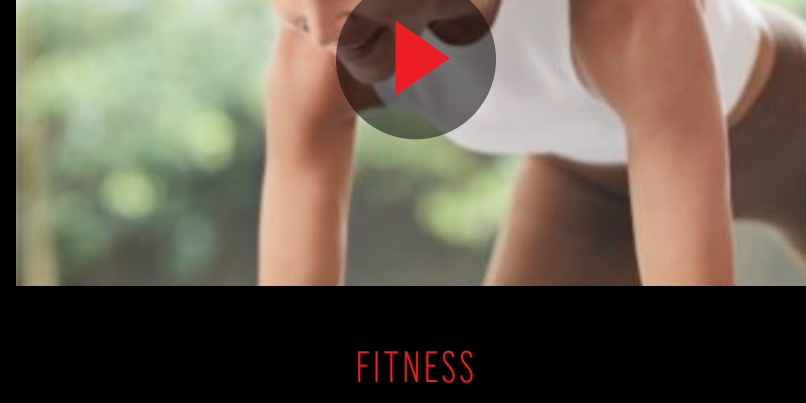
FITNESS
In forma con la Star, fitness Kombat con Maddalena Corvaglia

di ALESSANDRA PAUDICE



FITNESS
In forma con la Star, «face yoga» con Francesca Chillemi

di ALESSANDRA PAUDICE



FITNESS
In Forma con la Star, «low impact full body workout» con Kayla Itsines

di ALESSANDRA PAUDICE

NEW! STORIES

FITNESS

Rage Yoga, la pratica che unisce equilibrio e ...

È lo yoga della rabbia, una pratica che del mondo hatha ha solo asana e respirazione ma che ...

di REDAZIONE BENESSERE



FITNESS

5 esercizi total body senza attrezzi

Un circuito perfetto, suggerito dal personal trainer Riccardo Gentile, per rimettere in forma tutto il corpo dopo le vacanze

di REDAZIONE BENESSERE

FITNESS

Yoga acrobatico: tutti i benefici della disciplina di ...

Distende la muscolatura, sviluppa il senso dell'equilibrio, apre all'ascolto dell'altro e rinforza il legame con il partner. Ecco ...

di ALESSANDRA SESSA

FITNESS

World wellness weekend, la Val di Fiemme diventa ...

In occasione del finesettimana mondiale dedicato allo star bene, un'intera valle si trasforma in palestra a cielo aperto ...

di ALESSANDRA SESSA

READ NEXT

Rage Yoga, la pratica che unisce equilibrio e sregolatezza



VANITY FAIR

Special MUSIC NEWS SPORT

People

ITALIA
MONDO
GOSSIP
FAMILY VIP
BEAUTY STAR
NEWS
TREND
BEAUTY STAR
CAPELLI
VISO E CORPO
MAKE UP
PROFUMI
RITRATTI
BACKSTAGE
PAGELLE
BENESSERE

Benessere

DIETA E ALIMENTAZIONE
STAR PROGRAM
FITNESS
SALUTE E PREVENZIONE
SESSO
WHAT WOMEN WANT
SPA E TRATTAMENTI
Lifestyle
CASA E DESIGN
TECNOLOGIA
TEMPO LIBERO
MAMME E BAMBINI
MOTORI
ANIMALI
SEX

Fashion

NEWS
SFILE
TREND
STARLOOK
RED CARPET
BORSE
SCARPE
ABBIGLIAMENTO
STYLE NEWS
TENDENZE
RITRATTI
BACKSTAGE
PARTY
Show
CINEMA
TV
LIBRI
CULTURA
VANITY NEWS TUBE
PODCAST

Food

CHEF
NOVITÀ
RICETTE
RISTORANTI
MANGIAR BENE
VINI
TOP BRAND
Traveller
VACANZE
WEEKEND
NOVITÀ
HOTEL
FORUM VIAGGI

Oroscoipo

DEL GIORNO
DELLA SETTIMANA
DEL MESE
DI COPPIA
TAROCCHI
News
CRONACHE
STORIE
APPROFONDIMENTI
DIRITTI
POLITICA
FOTO
ITALIA
MONDO
SOCIETÀ
LAB

Music

CONCERTI & EVENTI
TOP HITS
PLAYLIST
STORIE
Sport
PARTITE & EVENTI
CALCIO
ALTRI SPORT
STORIE
EXPERIENCE IS
THE WORLD MATTERS
HAVE FUN
BE•YOU•TIFUL

Intrattenimento, informazione, dibattito. Sempre con te.

Scarica subito la nuova APP.

Video Vanity stars OnStage MyBusiness Mag Topic

CONDÉ NAST

Wired.it Vogue.it GQ.com AD-italia.it Lacucinaitaliana.it

Impostazioni dei cookie

International Editions:

VF USA VF Spain VF France VF UK VF Mexico

©: EDIZIONI CONDÉ NAST S.P.A. - PIAZZA CADORNA 5 - 20123 MILANO CAPSOC. 2.700.000 EURO I.V. C.F.E.RIVA REG.IMPRESSE TRIB. MILANO N. 00834980153 SOCIETÀ CON SOCIO UNICO

Pubblicità Redazione Abbonamenti Condizioni d'utilizzo Privacy