

# il potere della bellezza

NUOVI MOTI

## CORRERE CON MENO FATICA

C'è un nuovo sport che piacerà alle appassionati di jogging (nella foto, Katie Holmes durante una maratona) e che combina la corsa tradizionale con la tecnica di Alexander, una terapia che "rieduca" il corpo e insegna a tenere una postura perfetta. Un metodo inventato dall'ex maratoneta inglese Malcolm Balk, che

permette di migliorare il portamento e tonificare i muscoli. Come? Prima di iniziare, sdraiatevi per qualche minuto, con le ginocchia piegate verso il petto. Poi alzatevi e rilassate ginocchia e caviglie, che di solito si contraggono nella corsa. Cercate di allungarvi. Siate naturali, correte con tutto il corpo, non solo con le gambe ([www.theartofrunning.com](http://www.theartofrunning.com)). E il 2 dicembre partecipate alla Milano City Marathon: quest'anno verrà devoluto, per ogni iscritto, 1 euro alla Fondazione Veronesi ([www.fondazioneveronesi.it](http://www.fondazioneveronesi.it)).

