

**isostar**  
LIFE IS YOUR PLAYGROUND

**RIMINIWELLNESS**  
FITNESS WELLNESS & SPORT ON STAGE

# Il fitness come INCONTRO

Il 9% della popolazione in Italia trova nel fitness la propria passione sportiva. Questo perché l'esercizio fisico e le routine che aiutano a tonificare, mantenere attivi, definire, bilanciare l'umore può assumere un valore equivalente a quello di una disciplina sportiva verticale e progressiva. Il fitness può diventare sport se praticato nell'intorno di alcuni valori di frequenza, durata ed intensità: di fatto aiuta a capire cosa muove molte persone del nostro territorio.

## Trend confermati ed innovazioni in scena a RiminiWellness - ed.17

1

### Novità: BodyFly Sleep Training

La pratica si esegue prima e dopo il sonno con l'uso di un correttore posturale e di un cuscino mandibolare, che agevola l'assunzione di posizioni corrette unita a movimenti specifici per decomprimere la colonna vertebrale

2

### Conferme: HIIT e sue evoluzioni

Cross Cardio Ring è un workout HIIT funzionale che unisce la potenza del metodo Cross Cardio con la preparazione fisica degli atleti di discipline come boxe e arti marziali

3

### Evergreen: funzionale a corpo libero

L'obiettivo primario è imparare a connettere i movimenti in modo fluido attraverso esercizi e transizioni al suolo, volti a sollecitare tutti i muscoli, usando il proprio corpo come peso.

4

### Innovazione: Biohacking

Il Biohacking fa il suo esordio in occasione di RiminiWellness 2023: migliorare le proprie prestazioni, sia fisiche che mentali, grazie a delle esposizioni controllate al freddo.

**FITNESS & BUONA INTEGRAZIONE  
SI UNISCONO CON ISOSTAD**

