

Fitness in casa

Passato settembre, arriva l'ora di ritirar fuori scarpe da ginnastica e tuta. Non sempre però per correre a iscriversi in palestra. Sono infatti tanti quelli che preferiscono deputare il salotto di casa a luogo dell'esercizio fisico. Del resto il mercato propone una vasta gamma di attrezzature e macchinari per dedicarsi al fitness tra le mura domestiche. Soprattutto in questo caso la sicurezza non può e non deve rimanere "fuori dalla porta". L'Uni, l'ente nazionale di unificazione, ha pubblicato specifiche norme che indicano le caratteristiche tecniche e i requisiti ai quali i produttori dovrebbero attenersi per fornire macchine assolutamente prive di rischi. Lo sportivo self-made deve quindi sempre accertarsi di utilizzare (o di acquistare) macchinari che indichino sul telaio la conformità alle norme UNI EN, che riguardano in particolare stepper, tapis-roulant, vogatori, panche di allenamento, cyclette e spinning.

57° Rapporto Cesis Sempre accesa l'allerta del terrorismo di matrice fondamentalista. Secondo l'analisi dei nostri servizi di sicurezza, contenuta nella prima relazione semestrale del 2006 elaborata dal Cesis (Comitato esecutivo per i servizi di informazione e di sicurezza), le cellule della Jihad continuano a rappresentare la minaccia prioritaria nello scenario globale. Dai teatri di crisi iracheno ed afgano, dove alto è stato il tributo di sangue versato, il pericolo si sta irradiando lungo molteplici direttrici. "Le preoccupazioni più forti per la sicurezza nazionale", si legge nel rapporto (la cui

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/10/2006