

IVG

Fitness in acqua, perché farlo

di **Martina Suriano**

03 Ottobre 2017 - 14:03

PISCINA DORIA NUOTO LOANO

DAL 2 OTTOBRE AL 15 DICEMBRE 2017



L

LUNEDÌ

ORE 11 AQUAGYM
acqua bassa
Michela

MARTEDÌ

ORE 20 AQUAGYM
acqua alta
Barbara

MERCOLEDÌ

ORE 11 ACQUAGYM
acqua bassa
Michela
ORE 14 ACQUAGYM
acqua alta
Anna

GIOVEDÌ

ORE 13 ACQUABIKE
ORE 19 ACQUAZUMBA
ORE 20 AQUAGYM
acqua bassa
Anna

VENERDÌ

ORE 19 CIRCUITO
acqua alta
Danilo

SABATO

ORE 13 AQUAGYM
a rotazione

UNA DOMENICA AL MESE CIRCUITO + APERITIVO

ORE 10.30 O ORE 17.00

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

presso la segreteria della piscina o tramite
whatsapp tel. 389 17 59 520

Barbara 347 12 62 109 Danilo 347 61 23 024

Numero minimo di partecipanti 3

Fare degli esercizi nell'acqua piuttosto che sulla terraferma? Perché no! È più divertente, più facile e soprattutto più efficace: rassoda, tonifica, fa bene alla schiena, combatte la cellulite... E poi l'acquagym va di moda! Ti stai chiedendo in quanto tempo si ottengano questi risultati? Facciamo il punto sulle caratteristiche, i benefici, i vantaggi e le

controindicazioni della ginnastica in acqua.

L'acquagym e le altre ginnastiche acquatiche rappresentano la trasposizione in acqua (piscina o mare), di discipline generalmente praticate in palestra.

Per lo svolgimento degli esercizi si possono usare diversi accessori: palme, guanti palmati, cinture, pesi, tubi galleggianti o strumenti più grandi come lo step per l'acquastep o una bici per l'acquabike.

Per quanto riguarda l'abbigliamento bastano una cuffia e un costume da bagno. L'acquagym ha portato alla creazione di numerosi corsi, molto diversi e tutti efficaci: si possono praticare nell'acqua quasi tutti i corsi di fitness normalmente insegnati in palestra. Attenzione, però: i nomi dei corsi che vi indichiamo di seguito non sono fissi e possono variare in base al centro sportivo che li organizza. L'acquagym, inoltre, è uno sport molto consigliato anche in gravidanza.

I benefici di questa disciplina riguardano prima di tutto il potenziamento muscolare: si tratta di effettuare dei movimenti che puntano a tonificare diverse parti del corpo, con o senza accessori, rimanendo più o meno immersi nell'acqua. Se puntate a tonificare e rafforzare i vostri muscoli, scegliete un corso di acquagym, acquafitness, acquabody, aquatonic.

Altri benefici dell'acquagym si ottengono a livello cardiorespiratorio: con l'ausilio della musica, ci si muove molto per allenare il cuore, migliorare il fiato e bruciare le calorie. Adattissimi a questo fine sono i corsi specifici di acquadance, acquabiking, acquajogging.

L'acquagym punta inoltre su esercizi che combinano il potenziamento muscolare e l'esercizio cardiorespiratorio: con molta intensità e grazie alla musica, lo sforzo si concentra su diverse fasce muscolari. In base alle vostre preferenze e obiettivi, potrete scegliere fra acquafighting, acquastep, acquapower, acquapunching, acquaboxing.

-In quanto tempo si ottengono i benefici dell'acquagym?

I risultati dell'acquagym per quanto riguarda il rafforzamento e la tonificazione muscolare cominciano a essere visibili sin dalle prime sedute. Se però il vostro obiettivo primario è la perdita di peso, dovrete avere un po' più di pazienza: l'acquagym, come buona parte degli sport, richiede molta costanza e una certa frequenza. Per ottenere risultati visibili in termini di peso, dovrete praticarla almeno tre volte a settimana per qualche mese.

-I vantaggi dell'acquagym

Il fatto di allenarsi nell'acqua piuttosto che in palestra è benefico per numerose ragioni e presenta molti vantaggi:

Si limitano i traumi: in acqua si pesa solo il 10% del proprio peso corporeo, quindi si riduce al massimo il rischio di traumi e ferite. Per questo l'acquagym è una disciplina ideale per tutti: donne incinte, in sovrappeso, convalescenti.

I movimenti sono facilitati: dato che nell'acqua si è più leggeri, gli esercizi sono più facili da realizzare e, soprattutto, l'estensione del movimento è maggiore.

Si tonifica il corpo in modo uniforme: per muoversi nell'acqua si usano tutti i muscoli, senza rendersene conto. Il corpo diventa tonico e armonioso.

Si bruciano calorie perché il corpo si difende dalla temperatura dell'acqua. Inoltre l'acqua oppone resistenza ai movimenti, costringendo i muscoli a lavorare di più e l'organismo a spendere più energia.

Si migliora la circolazione venosa: la pressione dell'acqua e l'idromassaggio creato dai

movimenti stimolano il ritorno del sangue verso il cuore. Le caviglie sono drenate bene in quanto la pressione dell'acqua è maggiore in profondità.

-I benefici dell'acquagym contro la cellulite

Contrastare la cellulite è sicuramente uno degli obiettivi più ricercati da chi comincia a praticare l'acquagym: i movimenti in acqua, infatti, associano i benefici di una normale attività aerobica (con miglioramento della circolazione ed eliminazione delle tossine) a quelli di un vero e proprio massaggio drenante dovuto all'immersione in acqua. Un vero toccasana contro la cellulite!

I benefici dell'acquagym sulla schiena

L'acquagym è l'ideale per chi soffre di mal di schiena. L'acqua, scaricando il peso corporeo, rende l'allenamento più leggero per la struttura scheletrica, alleggerendo il lavoro muscolare e dando quindi meno carico alla schiena.

I muscoli della schiena sono tonificati dagli esercizi di acquagym e riescono quindi a rafforzarsi e diminuire i dolori cronici. Gli stessi esercizi, inoltre, le regalano una maggiore flessibilità, donando elasticità alla struttura muscolo-scheletrica.

(fonte: alfemminile.com)