Fitness in acqua, perché farlo

di **Martina Suriano**
03 Ottobre 2017 – 14:03

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, acquatonic.

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)