



RASSEGNA STAMPA

MAX
Maggio 1993
di Marina Malavasi

Poolmania

Dalla palestra in piscina. Il fitness di fine secolo si sta spostando sempre di più in acqua. Non soltanto per nuotare. A mollo si corre, si cammina, si vola, si fa ginnastica, si va persino in bicicletta. Con meno fatica e più rendimento

[...] Tra le ginnastiche acquatiche l'ultimo nato è il gymnuoto, uno sport regolarmente approvato dal Coni e dalla Fin (Federazione Italiana Nuoto), composto da un mix di discipline diverse: training autogeno, footing, judo, pugilato, nuoto, yoga, aerobica, tutte eseguite a ritmo di musica. L'ideatrice è l'attrice Eleonora Vallone che dieci anni fa rimase vittima di un grave incidente automobilistico. "L'unico momento in cui potevo sentire le mie gambe senza che mi facessero male era quando mi muovevo in acqua" racconta la Vallone, che l'estate scorsa ha pubblicato anche un libro su questa disciplina (*Gymnuoto*, edito da Sperling & Kupfer, 30.000 lire) "perché le giunture e le ossa non lavoravano, ma i muscoli sì, e senza fatica". Il programma di gymnuoto prevede più di 100 esercizi battezzati dall'attrice con nomi originali e divertenti, come jogging Clinton, tergicristallo, slalom Tomba, Tyson e così via. Alcuni sono molto "aggressivi" e ideali per scaricare tensioni, oltre che per potenziare i muscoli delle braccia; quelli che coinvolgono gli addominali sono efficacissimi per tonificare la pancia; altri migliorano le performances sessuali. Sono gli esercizi di subacquea che prevedono un cambiamento della pressione del sangue e una stimolazione di tutto il flusso anche negli organi genitali. [...]