RASSEGNA STAMPA

ANNA
19 agosto 1995
di Paola Riva

Gymnuoto: si impara con un libro

E' un nuovo sport, riconosciuto anche dal Coni. Si pratica in acqua, ma non è necessario saper nuotare. E offre grandi vantaggi, perché è un concentrato di tante discipline diverse, dallo stretching allo yoga, dal training autogeno alla danza. Del gymnuoto si parla da qualche anno. Messa a punto dall'attrice Eleonora Vallone, in seguito alla sua esperienza di riabilitazione in piscina dopo un grave incidente d'auto, questa speciale ginnastica si è rivelata utile per vincere stress, chili di troppo, cellulite, artrosi. Oltre che per rinforzare i muscoli e stimolare la circolazione. In modo dolce, divertente e senza fatica. Ora il gymnuoto si può imparare anche con un manuale, dove vengono illustrati 100 degli oltre 800 esercizi previsti da questo sport. Nelle pagine di "Gymnuoto" (di Eleonora Vallone, Sperling & Kupfer, 30 mila lire) si scopre come eseguire l'esercizio del jogging Clinton, quello dello slalom speciale Tomba, [...] Nomi spiritosi, che si riferiscono però a movimenti efficaci per tenersi in forma a tutte le età: il gymnuoto è adatto anche a bambini, anziani, donne in gravidanza. Basta scegliere, tra i sei livelli di allenamento, quello su misura per il proprio fisico.