RASSEGNA STAMPA

VIP
24 agosto 2000
di Caterina Somma

Eleonora, super sportiva, ci svela i segreti per essere sempre in forma
Vallone:tutti in acqua per rigenerarci!
Da attrice a insegnante di gymnuoto, la figlia del mitico Raf si allena in piscina. E sfoggia una linea ok...

[...] Eleonora Vallone ha capito qual è la strada da seguire per far sì che il movimento sia salutare ed efficace. Romana, figlia d'arte, l'attrice (che è anche presentatrice, giornalista, pittrice), dopo un grave incidente automobilistico, ha incontrato Stefano Makula, campione mondiale di apnea che, grazie ad una nuova tecnica di ginnastica in acqua, le ha permesso di riabilitarsi in poco tempo. E così Eleonora si è innamorata di questa disciplina, l'ha studiata, e ha raccolto con cura più di 2000 esercizi avvalendosi dell'aiuto di illustri professori del CONI e della FIN, e ha ideato il "Gymnuoto", una nuova disciplina acquatica di mantenimento fisico che risveglia il corpo e libera la mente. In piscina (oppure al mare), lontano dallo smog e dal traffico, con speciali sottofondi musicali, si può praticare così uno sport che si svolge tutto in acqua, ispirato dalla pratica di varie discipline: training autogeno, atletica, jogging, judo, [...] Grazie alle sue caratteristiche è adatto a tutte le età, combatte e previene l'artrosi, l'osteoporosi, stimola la diuresi, aiuta la circolazione. Insomma, ringiovanisce e rinvigorisce, anche sessualmente. [...]