RASSEGNA STAMPA

LA GAZZETTA DELLO SPORTIVO
(supplemento settimanale a La Gazzetta dello Sport)
venerdì 25 ottobre 1996

Esercizi da fare in vasca da bagno.

Troppo pigri per andare in piscina? Niente paura, per fare sport potete utilizzare anche la vostra vasca da bagno. La proposta arriva da Eleonora Vallone, che dopo il successo di Gymnuoto, propone un altro libro, Gymvasca (Sperling & Kupfer, 115 pagine, 32mila lire), dedicato a ben 100 movimenti di questa nuova ginnastica acquatica, adatta a tutte le età e studiata per essere praticata anche nella vasca da bagno di casa propria. Gli esercizi proposti da questo manuale sono suggeriti per combattere artrosi, sofferenze alla cervicale, cellulite, problemi circolatori e di schiena, e si rivelano utili sia nei casi di riabilitazione, sia per un semplice rilassamento antistress. I movimenti da eseguire sono spiegati con disegni e fotografie e non manca una tabella di applicazione settimanale, con il programma giornaliero.