

€ 2,00



SOLO

Melissa Satta

“Addominali, tricipiti e glutei: allenatevi con me”

SPECIALE

PRSS

OK

informa

I FALSIMITI

I “consigli” da non seguire

A tavola

Quando e cosa mangiare prima di fare sport

OK TI PORTA AL RIMINIWELLNESS

All'interno il coupon con il **buono sconto**

FITNESS

Dall'antigravity yoga al pilates matwork

ECCO LE TENDENZE

Belli IN PALESTRA

- ✓ Scegli il make up giusto
- ✓ Difendi la tua acconciatura
- ✓ Usa il tempo degli esercizi come trattamento estetico

DIETA

Più sexy in spiaggia

Stretching
Previene i crampi



Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. - DL 353/2003 conv. in L. 46/2004 art. 1, c. 1, DCB Milano - Austria: € 6,90 - Belgio: € 6,00 - Canada: Cdn\$12,00 - Egitto: Egp\$65,00 - Germania: € 7,00 - Portogallo Cont.: € 5,20 - Stati Uniti: \$11,50 - Svizzera: CHF 7,20 - Svizzera Canton Ticino: CHF 7,20



Acquagym

FORZA LIQUIDA

CHE COS'È

L'acquagym è la ginnastica dolce portata in acqua, «con una completezza di esercizi e movimenti che in palestra non si potrebbero ottenere», spiega l'istruttrice (e attrice) Eleonora Vallone (nella foto), pioniera della disciplina. Si ispira a varie altre attività (training autogeno, atletica, jogging, savate, boxe, ginnastica, danza, nuoto, stretching, yoga, aerobica, pinnato, golf, free climbing, calcio, sky, subacquea, tai chi, bioenergetica...), per un totale di tremila esercizi, effettuati con un sottofondo musicale.

DOVE SI PRATICA

Dovunque ci sia una piscina, ma anche al mare e nella propria vasca da bagno.

LA FREQUENZA CONSIGLIATA

Due volte a settimana con lezioni di un'ora ciascuna.

CHE COSA SERVE PER PRATICARLO

Un costume da bagno. Vallone ha, poi, creato il triangolo, attrezzo galleggiante che «aiuta l'istruttore a capire se l'allievo ha la postura errata e favorisce il potenziamento muscolare».

CHI LO PUÒ PRATICARE

Si adatta a tutte le età: «Fino a 90 anni si può stare in acqua», dice la master trainer presso il centro sportivo Aquaniene di Roma. «È una disciplina particolarmente adatta alle donne, specie di mezza età e comprese quelle in dolce attesa (mammagym). Molto utile anche alle persone diversamente abili».

A CHE COSA SERVE

Tonifica il corpo e rimette in forma. Può essere utile nella fase finale di una riabilitazione, ovviamente dopo il lavoro specifico. Combatte e previene l'artrosi, l'osteoporosi, stimolando la diuresi e tutta la circolazione. Favorisce la sincronizzazione e coordinazione dei movimenti, allungando e rinvigorendo la muscolatura. Vi sono esercizi appositi studiati per chi soffre di stress, anoressia, depressione, timidezza, scarsa acquaticità o per chi vuole rinforzare le corde vocali. Rinvigorisce sessualmente anche con esercizi in coppia (gymtantra).

Per informazioni: acquagym.it