

ACQUAGYM



sport e benessere in acqua!

Ecco tutti i vantaggi dell'acquagym, uno sport completo, tonificante e rinvigorente che aiuta a trovare il giusto equilibrio psico-fisico.

- una muscolatura fine e gradevole
- l'allenamento di muscoli di solito poco sollecitati e che tendono a diventare flaccidi, come gli addominali, i pettorali o l'interno coscia
- uno sforzo che sembra leggero ma che in realtà è molto efficace
- si tonifica il corpo senza "soffrire"
- l'acqua e una corretta attività svolgono un massaggio benefico utile per la circolazione sanguigna, per lo scioglimento di cellule adipose localizzate e per bruciare ed eliminare i grassi
- si riducono al massimo le pressioni sulla schiena e sulle articolazioni e quindi i rischi di traumi
- totale assenza di pericoli nell'esercizio di tale attività
- può essere praticato da tutti, sedentari o sportivi, donne incinta, giovani o adulti, offre grandi vantaggi e nessuna controindicazione, inoltre non è necessario saper nuotare.

Disciplina divertente, rilassante, ma che permette, tramite esercizi specifici, il miglioramento della mobilità articolare, della forza muscolare, della resistenza, nonché del benessere personale.

La musica accompagna e scandisce l'esecuzione degli esercizi e l'utilizzo degli attrezzi consente di variare la difficoltà della richiesta esecutiva, aumentando o facilitando il movimento a seconda che se ne faccia un uso resistente o galleggiante.

L'acqua, elemento fondamentale dell'attività, ha il molteplice ruolo di facilitare l'esecuzione di alcuni movimenti, grazie alle spinte che un corpo immerso riceve naturalmente e, al contempo, di aumentarne la difficoltà di esecuzione, perché lo spostamento del corpo avviene contro una resistenza.

La sinergia della contrazione muscolare indotta dall'esercizio e la pressione esercitata dall'acqua durante lo stesso, facilitano il ritorno del sistema circolatorio venoso verso il cuore, per cui questa attività risulta particolarmente adatta a coloro che soffrono di problemi circolatori locali soprattutto a livello degli arti inferiori.

Grazie alla spinta ascensionale che permette di liberare le articolazioni dal peso del corpo, e quindi di eseguire movimenti in condizioni almeno parziali di scarico, questa attività può essere svolta anche da coloro che soffrono di patologie articolari.

