

FITNESS

SPORT &amp; STYLE

Anche in inverno l'allenamento più coinvolgente si fa in acqua

# QUESTIONE DI FEELING

La piscina è il nuovo playground per training dentro e a pelo d'acqua

di Marzia Ciccola e Valeria Oneto

**N**on bisogna più aspettare l'estate per allenarsi a stretto contatto con l'acqua. Anzi, il training più innovativo è proprio in piscina, da un lato con tutte le evoluzioni post-acquagym, sempre più cardio e muscolari, dall'altro a pelo d'acqua, con quelle che invece sono le derivazioni dello Stand Up Paddle, che ha così spopolato anche sulle spiagge italiane. Da Cuneo, dov'è il quartier generale, a Miami, dove sbarcherà ufficialmente a dicembre, arriva il Fit Paddling, nuova disciplina che si basa sui principi della propriocettività (la capa-

zione e postura. Il progetto nasce da un'idea di Fulvio Fina, campione italiano di canoa slalom monoposto, Ilaria Samarelli, la moglie, ballerina e Bruno Giordano, insegnante diplomato ISEF, che si occupano della fondamentale formazione degli istruttori. Patrocinato dalla Federazione Italiana Canoa e Kayak, il Fit Paddling ha in breve tempo conquistato il suo spazio. Sia nelle piscine che, durante l'estate, sui litorali italiani. Intanto si può provare allo Sporting Milano 3, al 360 HNF di Torino, alla Rari Nantes di Sori (Genova), a San Benedetto del Tronto, all'Arvalia di Lamezia e molto presto anche a Roma. Anche dentro l'acqua l'acquagym a tutt'oggi è

di gran lunga superato da mille altre discipline, dall'hydrobike all'acquastep, dall'hydro-gag all'acqua fit-lates. Oppure Water Grid, il nuovissimo allenamento targato Virgin Active - che proprio questo weekend, tra l'altro, invita a provare i corsi nei club di tutta Italia, orari su virginactive.it - allenamento ad alto impatto, gemello del The Grid "fuori-acqua", che porta il corpo al massimo delle possibilità con

Il Water Grid dei club Virgin Active (in alto) porta il corpo al massimo delle sue possibilità. Qui a fianco una sessione di Boxinsplash e sotto il Fit Paddling che migliora equilibrio, coordinazione e postura.



esercizi atletici, passando da un quadrato all'altro a corpo libero, sfruttando la sola resistenza dell'acqua e utilizzando attrezzi come beach bucket, hydroburbell e heavy gymnastic ankles. Migliora notevolmente forza, resistenza muscolare, elasticità ma anche coordinazione, equilibrio, percezione spazio-temporale e destrezza. Play Acqua è la novità invece dei centri Get Fit, attività a circuito in piscina con l'ausilio di piccoli attrezzi che trasferisce il lavoro della sala fitness in acqua, abbinando l'efficacia il training funzionale ai benefici dell'attività fisica svolta in piscina. D'altronde la piacevolezza di allenarsi in acqua è ineguagliabile, sostiene il peso del corpo, evitando il sovraccarico sulle articolazioni e contemporaneamente offre una resistenza, intensificando il livello di allenamento.

**Grande ritorno delle attività in piscina, dove si fa tutto tranne che nuotare**

rità del corpo di stare nello spazio rispondendo alle sollecitazioni) con esercizi ispirati al fitness, al pilates, allo yoga o alla pagaiata del sup, eseguiti su una fitness board, tavola galleggiante in polietilene leggera e indestruttibile, dai bordi alti e arrotondati per inclinazioni fino a 45 gradi, legata al bordo della piscina o alla corsia. L'esercizio svolto in costante equilibrio, con la sollecitazione aggiuntiva del moto dell'acqua del vicino di tavola, obbliga a un coinvolgimento muscolare completo, migliora resistenza e forza, coordina-



CHECK POINT

MUST HAVE

J-Tracker migliora la microcircolazione, il recupero muscolare e il comfort termico, 59,90 euro.



Acquashort della linea fit in tessuto Endurance+® resistente al cloro, 37,90 euro.



Xpivot Energy Zip in tessuto Max Life dall'alta resistenza e durata, 69,95 euro.

