



Sarà per il clima festoso e divertente che si crea in piscina. Sarà perché nell'acqua si avverte meno la fatica e non si percepisce la sgradevole sensazione di sudare. Fatto sta che l'aquafitness è una delle tipologie di training più amato dalle donne: **tonifica** i muscoli senza ingrossarli, **definisce** la figura e comporta un consumo calorico molto significativo. In più offre importanti benefici beauty, grazie al massaggio dell'acqua sul corpo, che stimola la **circolazione**, migliora l'aspetto della pelle e **contrastata** gli inestetismi della cellulite. Ecco allora tre proposte attualissime tra cui scegliere in funzione dei propri obiettivi.

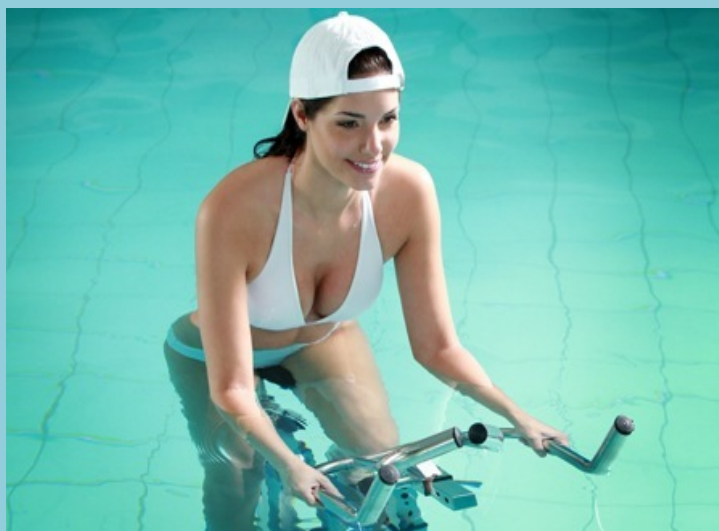


hidrobike

L'Hydrobike fonde il piacere della bicicletta, dell'acqua e della musica. Combinando il movimento di pedalata a movimenti del tronco e degli arti



inferiori otteniamo un'attività prevalentemente aerobica e di tonificazione per i vari



distretti muscolari.

La grande flessibilità di questa attività permette di adattare l'intensità dell'esercizio a seconda degli obiettivi soggettivi di ogni persona.

CI SI DIVERTE, CI SI SENTE LEGGERE



COMUNE DI CAPANNORI



piscina comunale capannori



E NON SI AVVERTE LA FATICA:
ECCO PERCHE LA GYM IN ACQUA
E' LA PIU AMATA DALLE DONNE.





ACQUAWALKING

Si tratta di una camminata in acqua, eseguibile con l'ausilio di un tappeto simile a quello usato per il walking di terra. La sua utilità è indiscussa per rendere le gambe e le caviglie più sottili e toniche. Aiuta a rassodare anche i glutei e svolge un'ottima azione antigonfiore sulla parte inferiore del corpo. Per questi motivi, è particolarmente apprezzato dalle donne, in particolar modo quelle in stato interessante. Al movimento delle gambe è possibile abbinare anche quello delle braccia al fine di completare il lavoro su tutto il corpo. Per incrementare lo sforzo sulla parte superiore



del corpo, ci si può avvalere di piccoli manubri tenuti tra le mani (tipo quelli usati nel walking classico). La musica è importante per rendere i movimenti ritmici e l'attività più coinvolgente.

ACQUAGYM E' una ginnastica da fare in acqua a tempo di musica (a qualsiasi età, con un possibile, ma non indispensabile, uso di attrezzature specifiche) che si ispira a varie discipline, quali: il training autogeno, il jogging, lo judo, il pugilato,



la danza, il nuoto, lo stretching, lo yoga e l'aerobica.



COMUNE DI CAPANNORI



piscina comunale capannori





È veramente completa e si propone sia come attività sportiva che ricreativa, ma anche come mezzo estetico, terapeutico e riabilitativo. Grazie alla mancanza di gravità, è raccomandata alle donne in gravidanza, ed, in virtù dell'assenza di impatti violenti, non crea in nessun modo pericoli di traumi ossei od articolari.





COMUNE DI CAPANNORI



piscina comunale capannori



CAPANNORI
SERVIZI SRL

Walk-bike

*Il circuito che unisce la
potenza del tappeto all'energia
dell'idrobike;*

45 minuti di circuito

di alta performance fisica composto da

3 stazioni di 10 minuti a cronometro :

idrobike; sospensione con attrezzi; acquawalking



walking-acquagym

Abbiamo unito le 2 discipline per proporvi
un'attività complessa; a circuito e ad alta intensità:

45 minuti suddivisi in

5 minuti di approccio e riscaldamento

12 minuti di **tappeto ad alta intensità per le gambe**

12 minuti di **attività in sospensione con attrezzi per la
tonicità delle braccia e la forza delle gambe**

12 minuti di **tappeto ad alta intensità per le gambe con
l'intervento delle braccia**

4 minuti di defaticamento





COMUNE DI CAPANNORI



piscina comunale capannori



piscina comunale capannori

Total body- GAG



45 minuti di lezione con l'intervento di gambe glutei ed addominali e l'azione delle braccia e del tronco con l'aiuto dei piccoli attrezzi mixati



Il total body -GAG si basa su una serie di esercizi che coinvolgono prevalentemente la regione dei glutei, dell'addome e delle gambe, l'intervento del tronco con gli attrezzi mixati, svolti sempre con una stimolante base musicale e con la classica costruzione delle attività di gruppo, ossia una parte di riscaldamento, il lavoro vero e proprio, la conclusione con defaticamento e stretching.

Martedì 19.00 e Giovedì 19.45

Interval walk & bike

un'alternanza di fasi ad alta e bassa intensità, che coincidono con fasi di lavoro e recupero. Lezione molto intensa, si alternano bike e acquawalking modulando opportunamente i carichi. Rendi più veloci i tuoi gesti: aumentare la velocità significa aumentare il ritmo cardiaco e quindi migliorare il consumo calorico.

