L'acqua gym ti fa (senza fatica)

Muoversi in vasca o al mare tonifica la silhouette, combatte la cellulite e rilassa. Parola dell'attrice Eleonora Vallone che ci suggerisce il suo programma

di *Enrica Belloni*

Esiste un metodo di allenamento che ti permette di mantenerti in forma, tonifica i muscoli, aiuta a bruciare calorie, combatte la cellulite e... dulcis in fundo, diverte e rilassa? Sì, esiste. «È la ginnastica in acqua», afferma l'ex attrice Eleonora Vallone. Oltre a essere figlia d'arte (suo padre era il leggendario attore Raf), autrice televisiva, giornalista, Eleonora è stata pioniera dell'acqua gym e ha ideato un proprio metodo, descritto nel sito acquagym.it e nel libro GymNuoto 100 esercizi per il mare o la piscina.
A lei abbiamo chiesto quali sono i benefici del movimento in acqua, anche se basta guardare la sua foto, qui a destra, per rendersene conto. «L'idea è nata da una mia esigenza: sono sempre stata una supersportiva, ma dopo un incidente faticavo a muovermi. Perciò ho trasferito tutti i miei movimenti in acqua e ho scoperto che è una disciplina meravigliosa». L'acqua gym è una tecnica di allenamento che agisce su più fronti. A cominciare dai muscoli: potenzia la fasce impegnate nei vari movimenti e insieme tiene in allenamento quelli che servono a dare stabilità al corpo o a galleggiare quando siamo immersi in acqua. «In acqua, il corpo praticamente non ha peso: per questo l'acqua gym, pur allenando i muscoli, non stressa le articolazioni né la schiena, come avviene con altri sport, come per esempio la corsa. La ginnastica nella piscina o in mare offre un regalo in più: mentre ci si muove, l'acqua esercita un delicato massaggio sulla pelle che stimola la circolazione, aiutando a combattere la cellulite, e favorisce la diuresi. Infine, particolare non rilevante, non si suda e si sente poco la fatica. Si rimette in forma il fisico, senza quasi rendersene

Eleonora Vallone, 66, stata attrice e autrice tv. Figlia di Raf

a bella

conto. L'acqua gym si adatta molto bene al grado di preparazione di ogni persona, perciò può essere praticata a qualsiasi età e in qualsiasi condizione.
«Non è uno sport competitivo, non si fa la gara per arrivare più veloci. è necessario seguire un ritmo specifico, ma si può andare alla velocità che il vostro corpo ogni giorno vi suggerisce, anche in base all'età: abbastanza lento nei momenti in cui si è più stanchi, a una maggiore velocità quando ci si sente più carichi», aggiunge Eleonora Vallone.
Anche la psiche ne beneficia: la ginnastica in acqua è un allenamento molto rilassante e liberatorio. A differenza di quanto avviene quando si praticano altre discipline, non occorre indossare indumenti (basta il costume) e non si tiene in mano il telefonino. Tutto ciò rende l'allenamente sempre molto divertente e liberatorio. Muovendosi in acqua, tra gli schizzi, si torna un po' bambini. In queste pagine, vi presentiamo un piccolo programma di acqua gym ideato da Eleonora Vallone, fatto di otto semplici esercizi. Provateli in piscina o, ancora meglio, al mare, perché l'acqua arricchita di sale aiuta a combattere la cellulite.
La frequenza giusta? In estate, se siete in vacanza e vi basta tuffarvi in acqua potete farli ogni giorno per almeno venti minuti. In inverno, quando si è costretti alla piscina, bastano due o tre volte la settimana, per un'ora.

Il circuito degli esercizi

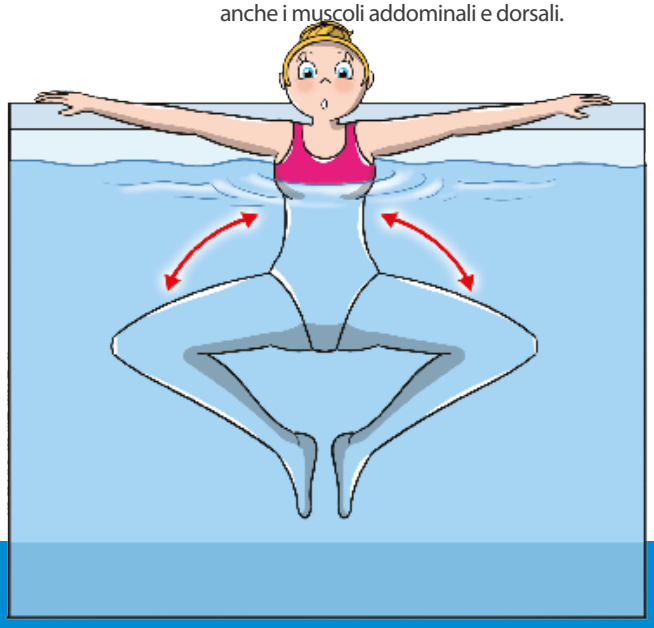
La bicicletta che gira

Attaccatevi al bordo piscina con le mani. Le braccia sono tese. Sollevate le gambe e simulate la pedalata in bicicletta. Mentre muovete le gambe, giratele verso sinistra e continuando a pedalare spostatele a destra, quindi tornate alla posizione di partenza. Ripetete otto volte. Questo esercizio fa lavorare le gambe, gli addominali e le spalle.

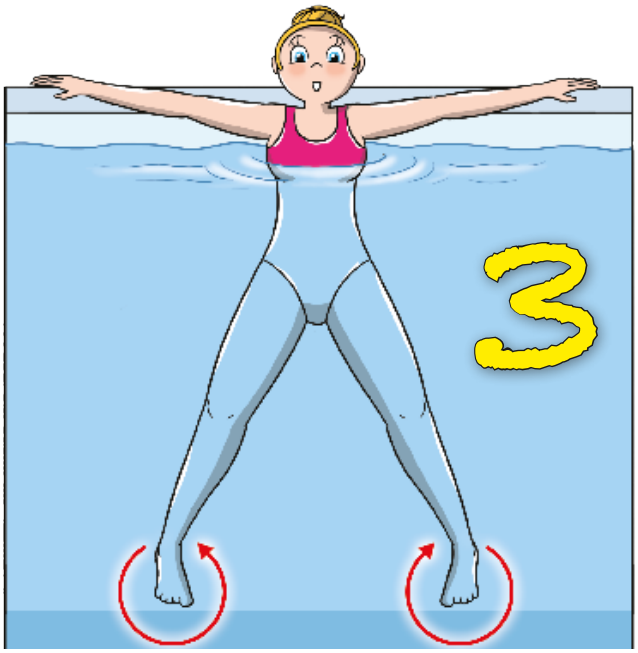
La tenaglia

2

Appoggiate al bordo piscina (come nell'esercizio precedente). Contraendo gli addominali , in modo che la schiena rimanga bene aderente alla parete della piscina, piegate le gambe e avvicinate i talloni al bacino. Unite le piante dei piedi e chiudete le gambe, avvicinando le ginocchia, quindi riapritele. Questo tipo di movimento allena l'interno e l'esterno coscia (muscoli adduttori e abduttori). Mantenendo la posizione si allenano anche i muscoli addominali e dorsali.

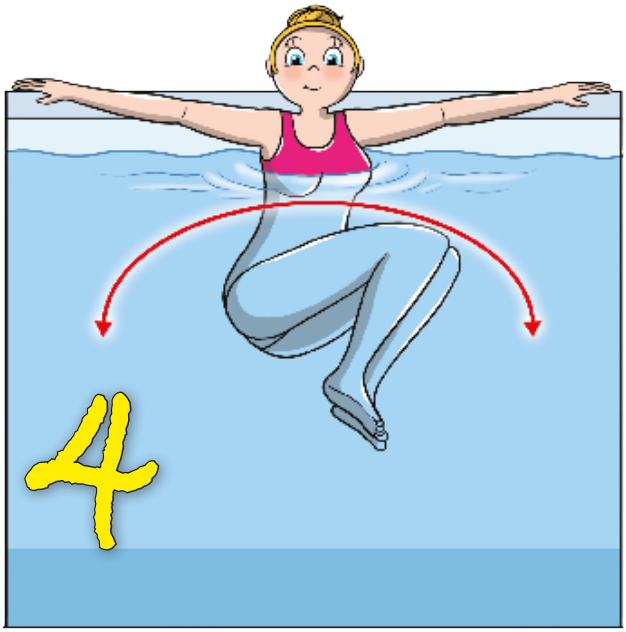


Il circuito degli esercizi



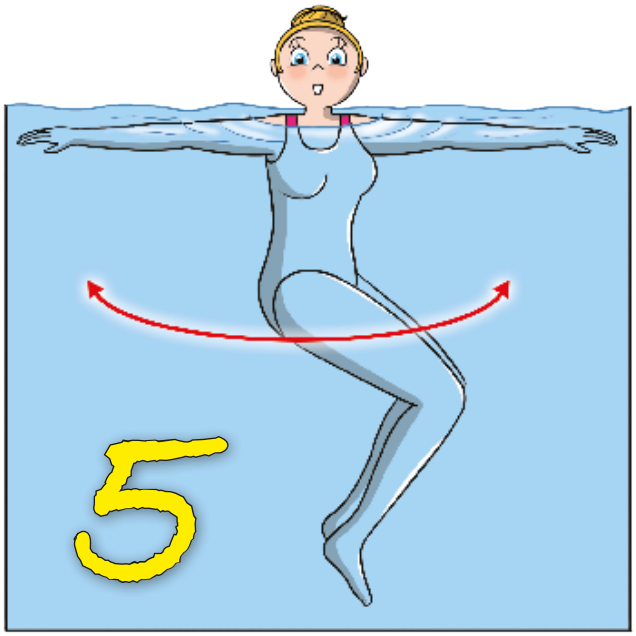
Le caviglie che ruotano

Sempre appoggiati al bordo piscina, con le braccia tese e le mani appoggiate, tendete le gambe e fate ruotare i piedi in senso orario per dieci volte. Riposatevi un po' e ripetete il movimento in senso antiorario.
Il movimento del piede e il lavoro sulla caviglia stimola molto efficacemente la circolazione degli arti inferiori e facilita il ritorno venoso del sangue, riducendo il rischio che le gambe si gonfino a fine giornata. Le gambe e gli addominali, che devono mantenere la posizione, lavorano in isometria, si tonificano quindi anche senza movimento.



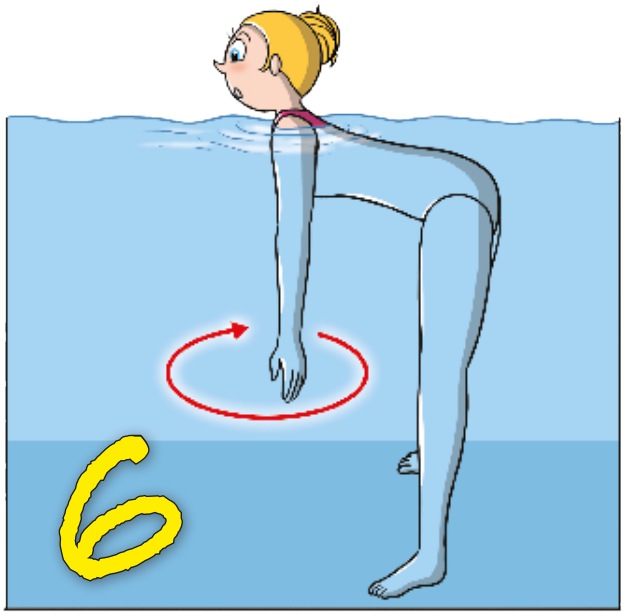
Il «twist» in appoggio

Appoggiatevi con le mani al bordo piscina (se siete in mare potete usare un tubo galleggiante, detto tondoludo). Contraendo gli addominali, piegate le gambe e portate le ginocchia verso il petto. Poi, fate oscillare le gambe piegate a destra e a sinistra. Ripetete il movimento per otto volte, quindi riappoggiate le gambe e rifate l'esercizio.
Il twist in appoggia allena i muscoli addominali obliqui e trasversi, sottolineando il punto vita, allunga la muscolatura dorsale e tonifica le cosce.



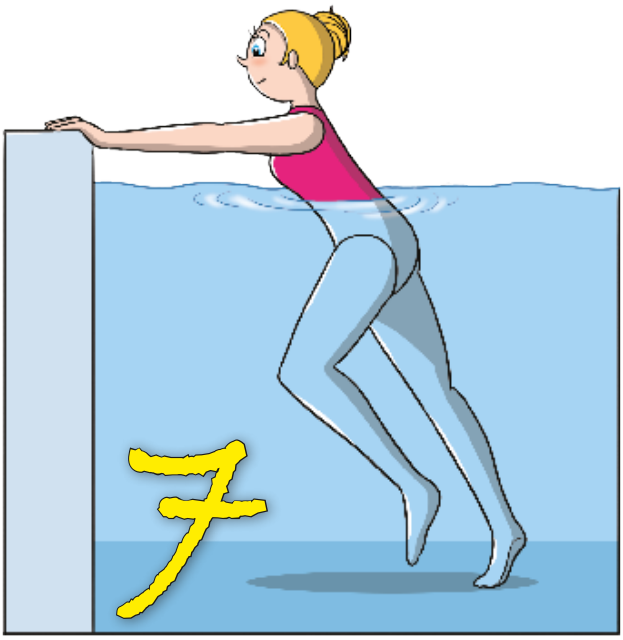
Il «twist» senza appoggio

Mettetevi nella vasca della piscina o nel mare con l'acqua che arriva fino al collo. Piegate le gambe e sollevate le ginocchia come nell'esercizio precedente e fatele oscillare, tenendole sempre piegate, a destra e a sinistra. Le braccia tese si muovono in senso contrario: il bacino va in un senso, le braccia in quello opposto. Ripetete il movimento per otto volte. Con questo esercizio fate lavorare le braccia e gambe, assottigliate il punto vita, tonificate i dorsali e migliorate la mobilità della schiena.



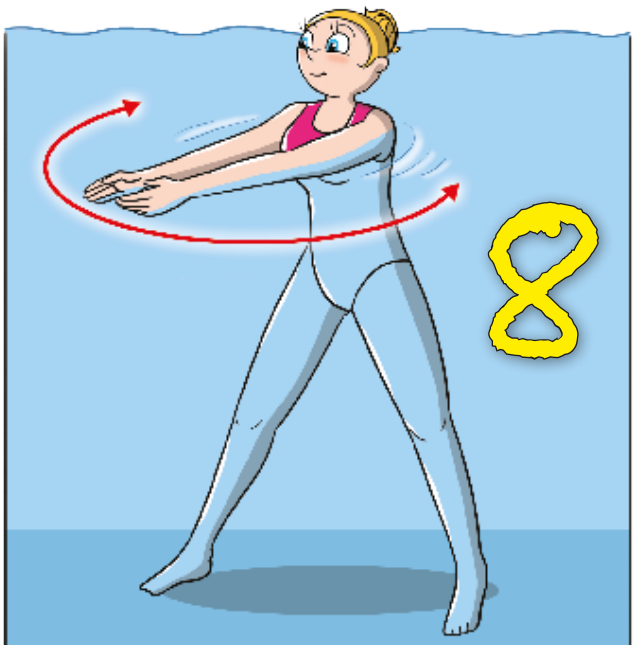
Slancio e manico di scopa

Mettetevi nella fasca o in mare con l'acqua al punto vita. Piegate il busto in avanti, come nel disegno, e intrecciando le mani muovete le braccia tese in senso orario, come se doveste disegnare dei cerchi. Eseguite il movimento quattro volte in senso orario e quattro in senso antiorario. Questo esercizio fa lavorare i muscoli delle spalle e delle braccia, oltre agli addominali e ai dorsali.



La spinta sul muro per lo stretching finale

Alla fine, fai lo stretching per la schiena e per le gambe. Ti appoggi al bordo della vasca, tenendo le braccia tese con le gambe il più distanti possibile dal bordo, un piede davanti e l'altro dietro. Parti dalla posizione in punta di piedi e poi porta a terra il tallone del piede che rimane indietro. Sentirai tendere la parte posteriore delle gambe e la schiena. Rimani così per qualche secondo, poi rilassati e inverti la posizione delle gambe.



L'esercizio «apri e chiudi»

In piedi. con l'acqua che arriva alle spalle e le braccia tese davanti al petto. Aprite e chiudete le braccia per otto volte. Poi riabbassatele e ripetete l'esercizio due volte.
Questo tipo di movimento tonifica i muscoli della parte superiore del corpo: i pettorale che è coinvolto nel movimento, le spalle e le braccia. La parte sotto, così come gli addominali e i dorsali, lavora in isometria, cioè si contrae semplicemente mantenendo la posizione. Si tratta di un esercizio molto completo.