

# In acqua si trovano bellezza e salute

{pb-share}



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

## Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by **Cookiebot** by Usercentrics

sono pertanto fondamentali, è anche vero che praticare attività fisica in acqua produce molti benefici e non presenta particolari controindicazioni. **Può essere praticata da tutti, salvo diversa prescrizione medica**, è particolarmente indicata per chi soffre di problemi alla colonna vertebrale e alle articolazioni, per chi è obeso o sovrappeso, per chi ha problemi vascolari ed è consigliata anche alle donne in gravidanza. In generale è adatta a tutti coloro che desiderano trarre beneficio dal movimento allontanando il più possibile il rischio di infortuni e dolori muscolari. Infatti, l'attività in acqua da un lato annulla la gravità alleggerendo il peso corporeo, dall'altro "attutisce" i colpi, il che permette di non causare danni al sistema muscoloscheletrico e alle articolazioni. Come tutte le attività che aumentano il battito cardiaco, anche muoversi in acqua o nuotare, migliora l'apparato cardiovascolare.

## L'acquagym, forma fisica e salute senza troppe difficoltà

L'acquagym, detta anche ginnastica in acqua o acqua fitness, è una valida forma di attività fisica da fare in piscina ma anche al mare, da soli o in gruppo, e a qualsiasi età, con un possibile ma non indispensabile uso di attrezzature specifiche e di musica. È un'attività completa, dal carattere non solo sportivo, ma anche **ricreativo, sociale, estetico, terapeutico e riabilitativo**, in grado di alleviare lo stress, divertire, migliorare il tono muscolare e la mobilità articolare. Essa apporta un consumo calorico pari a circa 4-5 Kcal al minuto, in base al peso della persona e all'intensità dell'esercizio, rappresentando quindi anche un attimo alleato di chi vuole mantenersi in forma.

Ormai diffusissima nelle sue tante varianti (dall'hydro-gag all'acqua zumba), il vero attrezzo di questo tipo di attività è **l'acqua**, che **esercita una resistenza circa 12 volte maggiore rispetto all'aria**, obbligando i muscoli a “lottare” contro il suo attrito anche quando devono tornare nella posizione di riposo. Di norma, il livello dell'acqua per praticare acquagym è di circa 1,20 cm, livello che tuttavia può variare in base all'altezza della persona: in generale, a circa un metro e venti da terra, con l'ausilio di attrezzature galleggianti, è possibile svolgere molti esercizi in completa assenza di gravità, che a terra non sarebbero possibili, andando a far



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

caso d'insufficienza venosa o problemi circolatori agli arti inferiori, la medicina termale consiglia di effettuare questi percorsi per **una dozzina di giorni senza interruzioni, almeno una volta all'anno**.

# L'acqua di mare

Chi non avesse modo di recarsi presso centri termali o benessere, può sfruttare i vantaggi delle vacanze al mare e camminare in acqua ogni giorno, anche più volte al giorno. Scegliete la mattina, **quando l'acqua è più fresca, o addirittura quando il mare è leggermente mosso**, in quanto l'azione delle onde potrà esercitare un naturale **massaggio benefico** (oltre a quello prodotto dallo spostamento dell'acqua per effetto del movimento). Iniziate a camminare per 5 minuti con l'acqua ai polpacci per prendere confidenza, poi fate in modo che l'acqua vi arrivi all'incirca alla vita (80 cm circa di profondità). Camminare continuativamente non

meno di 30-40 minuti e anche di più in base al vostro stato di salute e allenamento. La camminata al mare ha molti vantaggi simili a quella delle terme (circolazione, inestetismi ecc.) e sotto l'effetto benefico del sole potrete anche produrre vitamina D!

# Il nuoto, uno sport dai tanti vantaggi

Tutti sanno che **nuotare favorisce la salute, la perdita del peso, la longevità e il benessere fisico e psicologico** . Praticare il nuoto con costanza, come 30 minuti o più almeno 2-3 volte a settimana, permette di tonificare la massa magra e di ridurre quella grassa, il che aiuta a guadagnare un corpo armonico, tonico e snello. Dal punto di vista salutare il tipo di esercizio eseguito ( aerobico ) induce notevoli effetti benefici sul sistema cardio-respiratorio, e aiuta pertanto a prevenire diverse problematiche o patologie quali diabete , ictus, obesità , pressione alta , colesterolo alto , ecc.

Il nuoto aiuta a bruciare grassi e calorie (da 8 a 11 calorie all'ora per ogni chilo di peso corporeo) in base allo stile che si pratica (delfino



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

### Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by **Cookiebot** by **Usercentrics**

lungo andare possono provocare problemi alla colonna vertebrale in particolare nel tratto cervicale, ma se è indicato anche per gli anziani o per chiunque sia affetto da patologie non severe dell'apparato muscolo-scheletrico, chi però soffre di osteoporosi deve tenere presente che dovrà praticare anche attività fisica a terra (resistenza alla gravità) per favorire maggiormente la circolazione del sangue verso le ossa e favorire l'assorbimento del calcio. Se si decide di intraprendere il nuoto come sport, specie dopo un lungo periodo di sedentarietà, è importante sottoporsi a una visita medica e affidarsi, come detto, ad un istruttore qualificato. **Non bisogna inoltre dimenticare la prudenza:** occorre nuotare sempre in presenza di un bagnino qualificato anche in piscina ed evitate di essere soli. Al mare o in altre acque libere (laghi, fiumi ecc.) è consigliato non avventurarsi in acque profonde a meno che non si abbia la necessaria esperienza e sempre e comunque con tutte le precauzioni del caso e mai da soli.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

- Necessari

☐
- Preferenze

☒
- Statistiche

☒
- Marketing

☒