

Hydrobike o hydroboxe? Per rassodare il corpo l'allenamento si fa in acqua



GETTY

Di Paola Gervasio 30/12/2017

Fare **sport in acqua** è da sempre considerato un ottimo allenamento per il corpo e la mente. Di benefici ce ne sono parecchi. Per convincerti, ti basta sapere che: muoversi e saltellare in acqua **non impatta sulle articolazioni**. Però fa bruciare parecchie calorie e **tonifica i muscoli**. Questo perché l'allenamento in acqua risulta più forte rispetto a quello sulla terra ferma, poiché la densità dell'acqua è maggiore di quella dell'aria di circa dieci volte. Dunque i movimenti effettuati con il corpo immerso nell'acqua, sono più lenti e l'acqua si propone come un attrezzo di allenamento paragonabile a manubri e bilanciere.

Altro beneficio: l'acqua massaggia la pelle, con effetto drenante e anticellulite.

Lo sa bene Hanane Fellah che l'8 gennaio apre a Milano, in via santa Tecla 3, **Waterbeat Society**, il primo ed unico club italiano interamente dedicato all'hydrospinning e al wellness. Le lezioni da 45 minuti in acqua a ritmo di musica e cromoterapia, sono specifiche per diverse esigenze e spaziano dal Waterbeat cardio, Waterbeat low body al Waterbeat Sculpt e Waterbeat Body & Mind che prevede anche momenti di pilates e stretching, per garantire il raggiungimento non solo della forma fisica ma anche del benessere psico-fisico. I corsi sono tenuti anche in lingua inglese e francese.

Per completare la remise en forme sono inoltre disponibili diverse tipologie di trattamenti ad azione linfodrenante e decontratturante e il massaggio “palper rouler”, molto utilizzato in Francia per contrastare la cellulite. Anche la formula di pagamento è light: “pay as you go”, lasciando liberi da costi fissi ed abbonamenti.

Non abiti a Milano? *Don't worry*, in ogni città dalle piscine comunali a quelle private, magari all'interno di centri fitness e palestre, c'è la possibilità di provare le numerosissime discipline in acqua. Tra i corsi più nuovi, **Hydrobox**, così tiri di pugni in acqua, **Aqua Zumba** e **Water Grid** che prevede l'uso di attrezzi come beach bucket, hydroburbell e heavy gymnastic ankles per potenziare al massimo i muscoli e migliorare la potenza aerobica.