



A Milano il primo centro "solo" di acquaspinning

Si inaugurerà l'8 gennaio in via Santa Tecla e sarà una vasta piscina interamente dedicata alla benefica cyclette in acqua



Pedalaré in piscina, a ritmo di musica, inforcando una **bike** molto simile a quella dello **spinning**. E sotto la guida di un istruttore, meglio se carismatico e coinvolgente. Inizia così una lezione di **acquaspinning** (detto anche **hydrobike** o **hydrospinning**), una disciplina che da qualche anno sta conquistando gli sportivi più curiosi. Sì, perché in **acqua** la fatica si sente meno e il divertimento aumenta. E poi, vuoi mettere l'originalità di usare una bici speciale? Immaginando, magari, di risalire un fiume o di opporre resistenza alla corrente dell'acqua, mentre la mente vola e il **corpo si rimodella**.

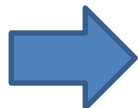
Pochi i **centri fitness** che in Italia propongono corsi di acquaspinning, molta la voglia di provarlo. Soprattutto da parte di chi ama il contatto con l'acqua, ha dimestichezza con lo spinning tradizionale e cerca un'**alternativa all'acquagym**.

Una piscina solo per acquaspinning

Per compensare questa mancanza, **Milano** si attrezza aprendo un centro interamente dedicato all'hydrospinning. Si chiama **Waterbeat Society**, e sarà operativo in via Santa Tecla dall'8 gennaio 2018.

Quattro i **corsi di acquaspinning** proposti, divisi in base alle esigenze e alla **cardiofrequenza**: si va da un livello più aerobico ad uno più lento, passando per l'obiettivo di modellare il corpo o di rilassare la mente.

Per completare la *remise en forme* sono inoltre disponibili diverse tipologie di **trattamenti ad azione linfodrenante** e il massaggio "*palper rouler*", molto utilizzato in Francia per **combattere la cellulite**, che abbinato all'hydrospinning ha effetti immediati e duraturi.



Acquaspinning: e nel resto d'Italia?

A tutt'oggi non c'è una sorta di "associazione nazionale" che unisca sotto il proprio cappello tutti i centri sportivi specializzati in acquaspinning (così come accade per il nuoto, l'acquagym e lo spinning o cycling indoor, restando appunto in tema). Il motivo? Semplice: la **pedalata in acqua** non è un marchio registrato, ma è considerata una **disciplina acquatica**. Ciò non vuol dire, tuttavia, che gli istruttori di acquaspinning siano improvvisati: per legge devono aver seguito **corsi di formazione** specializzati **riconosciuti dal CONI**. Nell'ambito dell'hydrobike gli enti più noti sono: **FIN** (Federazione Italiana di Nuoto), **AICS** (Associazione Italiana Cultura Sport), **ASC** (Attività Sportive Confederate) e **GymSwym** (brevetto di acquagym). Per sapere di essere in buone mani, quindi, il suggerimento è di controllare sempre le **certificazioni degli allenatori** del centro che hai scelto.

Già, ma dove si pratica l'acquaspinning? Nelle **piscine olimpioniche**, nelle palestre dotate di vasche di grandi dimensioni o nei **centri termali attrezzati** che lo offrono come attività "aggiuntiva" ai corsi tradizionali di nuoto o ginnastica in acqua. Poiché richiede particolari attrezzature, dunque, l'**hydrobike** è pur sempre un'**attività sportiva** un po' di nicchia.

A cosa serve l'acquaspinning

Ottimo per **dimagrire**, poiché consente di bruciare tante calorie (circa 600 in un'ora) e di eliminare il tessuto adiposo su fianchi e cosce.

Ideale per **rassodare la muscolatura** di tutto il corpo, e non solo le gambe. Una lezione prevede diversi esercizi per tonificare addominali e braccia.

Perfetto per **combattere la cellulite**, perché durante la pedalata l'acqua massaggia costantemente la pelle, migliorando la circolazione sanguigna.

In più, l'acqua riduce il peso effettivo del corpo a tutto beneficio delle **articolazioni**.