

ddio a gambe gonfie, doloranti e glutei rilassati. C'è una disciplina ancora poco conosciuta, ma che in realtà in Italia conta 10mila tesserati alla FIPSAS, Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee, che può rivelarsi una ottima alleata per combattere anche la cellulite: il nuoto pinnato. Perché gli sport d'acqua, si sa, aiutano a migliorare la circolazione, a snellire e a "massaggiare" il corpo, ma con le pinne, le mini-pinne e persino la mono-pinna, i benefici si amplificano anche sulla respirazione.

"Coordinando il diaframma ai movimenti sott'acqua, si abbatte anche lo stress", ci spiega Mike Maric, recordman di apnea e docente CO-NI di nuoto pinnato. "È una disciplina che nasce intorno agli anni '30 con gli uomini rana dell'Esercito e prende piede negli anni '60 come disciplina parallela al nuoto."

Se fino a qualche anno fa era praticamente impossibile praticarlo nelle piscine pubbliche, oggi si assiste a un'inversione di tendenza: sempre più centri sportivi consento l'uso delle pinne in vasca.

RASSODA, SNELLISCE E COMBATTE ANCHE LA CELLULITE. Facile e divertente. Si impara in piscina, si migliora al mare. Un ottimo allenamento in vista della prova costume

di Mia Marin con i consigli del campione di apnea Mike Maric

"COORDINANDO IL DIAFRAMMA AI MOVIMENTI
SOTT'ACQUA, SI ABBATTE ANCHE LO STRESS"

IN ACQUA

Le pinne permettono di lavorare in modo differente sull'acquaticità: migliorano lo "scivolamento" e il galleggiamento. Sono dunque perfette per chi ha difficoltà a nuotare o a percorrere medie distanze in acqua. "La pinna aumenta la lunghezza della gamba creando un effetto leva", spiega Maric, "costringendoci a far lavorare meglio anche glutei, cosce e polpacci. Ecco perché, tra l'altro, rassoda in modo efficace le gambe. Ma non solo. Permette di lavorare molto sul 'core', il nucleo centrale del corpo, con un impegno maggiore della schiena e dell'addome."

IMPARA LA TECNICA

IL NUOTO PINNATO
È UNO DEGLI ALLENAMENTI
PIÙ COMPLETI E DAI RISULTATI
PIÙ SICURI SULLA LINEA

I RISULTATI SULLA SILHOUETTE

È sicuramente uno degli allenamenti più completi e dai risultati più sicuri sulla linea. Ci permette di perdere peso, drenando e tonificando allo stesso tempo. Il "massaggio" esercitato dall'acqua aiuta a combattere gli inestetismi della cellulite eliminando gli odiosi cuscinetti sulle gambe. Anche la parte alta del corpo è coinvolta, con notevoli benefici su braccia e schiena.

È DIVERTENTE

Il nuoto pinnato risulta estremamente divertente e vario sia dentro sia fuori della vasca, grazie all'alternanza di esercizi di coordinazione e respirazione. Prima di immergersi, l'istruttore propone sempre una sessione di riscaldamento a corpo libero a cui segue, dopo la lezione in acqua, una serie di esercizi di allungamento e di stretching.

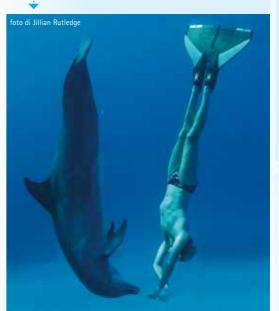
IN PISCINA

E POLAL MARE

Una volta imparata la tecnica in piscina, prova le pinne o le mini-pinne al mare: ti sentirai più sicura e resistente alle lunghe performance in mare aperto. Anche affrontare le onde e le correnti risulterà più facile.

IMPARI A NUOTARE

Nel nuoto pinnato si può lavorare a "pelo d'acqua" o completamente immersi. Spesso si usano gli occhialini e il tubo frontale, che è differente dal classico boccaglio da snorkeling e permette di tenere la testa sempre dritta e di soffiare fuori l'aria come fa il delfino attraverso lo sfiatatoio sulla testa.





ORGOGLIO ITALIANO

Forse non tutti sanno che è nato a Milano e vive a Varedo, il 12 volte Campione Mondiale di Nuoto Pinnato. Si chiama Stefano Figini, premiato anche come miglior atleta al mondo di sport non olimpici.

CONTROINDICAZIONI

"Nessuna, salvo per chi ha una patologia conclamata. Non fa male alla schiena, anzi permette di rinforzare la zona lombare ed è consigliato ai bambini dai 7 anni in su e agli adulti che desiderano divertirsi, facendo uno sport completo.

L'importante è affidarsi a insegnanti qualificati e competenti in materia."