

# GAMBE E GLUTEI DI MARMO

## CON IL NUOTO PINNATO

**A**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 CONI 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 consentono 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"**

## I VANTAGGI 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."

**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 POI AL 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.

## 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.**"

## IMPARI A NUOTARE COME UN DELFINO

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.

foto di Jillian Rutledge



PINNE E TUBO FRONTALE

## ORGOGGIO 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**.