

WATER SPINNING

TUTTI POSSONO PRATICARLO SENZA CONTROINDICAZIONI

LA BICICLETTA

Hydrobike

Lo spinning in acqua si pratica utilizzando una speciale bicicletta,

l'hydrobike

completamente costruita

in acciaio, che

permette di

pedalare

immersi

nell'acqua

sfruttando

appieno la

resistenza. È

costituita da un sellino

regolabile, da uno speciale

manubrio a forma di U

allungata, simile a quello

delle bici da corsa, da

pedali dotati di cinturini.

Non ci sono ruote ma

sostegni che permettono di

fissare le bici al fondo della piscina. Il meccanismo che consente di pedalare è

posto in un corpo

centrale, a cui

sono fissati anche i

pedali.

L'hydrobike è

costituita in modo

tale da poter

essere utilizzata in

entrambe le

direzioni: cioè si

può pedalare in

avanti o all'indietro. Questo è fondamentale per effettuare con successo terapie riabilitative.

La lezione si svolge in 3 fasi

Riscaldamento Tonificazione

/Allenamento Stretching

Finale

**È UN
ALLENAMENTO
VALIDO PER
DIMAGRIRE E
TONIFICARSI, RESO
PIÙ EFFICACE
DALL'AZIONE
DELL'ACQUA**

A CHI È CONSIGLIATO

Tutti possono praticare Water spinning. Non è neppure necessario saper nuotare.

I principianti possono adattare

l'allenamento alle loro proprie

capacità e impegnarsi senza

mai superare il limite, ottenendo comunque buoni risultati.

Gli sportivi (dilettanti o

professionisti) possono utilizzarlo

come allenamento specifico se

praticano sport affini come il

ciclismo o come potenziamento

se si dedicano ad attività

specifiche (calcio, basket, ecc)

è anche un ottimo

preallenamento, specie nei

periodi in cui non è possibile

dedicarsi agevolmente alla

propria attività preferita. Chi ha

necessità di seguire un

programma di riabilitazione ha

tutti i vantaggi di lavorare senza

rischi nell'acqua, uniti all'uso di

un attrezzo adattabile alle

capacità motorie della persona.

I BENEFICI

Il Water Spinning rappresenta un ottimo lavoro cardiovascolare. L'attività impegnativa e costante potenzia cuore e polmoni.

TONIFICA TUTTI I

MUSCOLI: non bisogna credere che siano coinvolti solo quelli delle gambe, impegna infatti anche dorsali e addominali e le braccia, coinvolte in esercizi specifici.

AIUTA A DIMAGRIRE E A

COMBATTERE LA CELLULITE, questo grazie anche al messaggio continuo dell'acqua.

COSA PORTARE

Si indossa il costume intero due pezzi, a seconda dei gusti oppure un top o una canottiera corta) con un paio di "ciclisti" in lycra, leggermente imbottiti per ovviare alla scomodità del sellino.

Sono poi utili scarpette di gomma, tipo quelle da wind surf.

In mancanza delle scarpe può essere sufficiente anche indossare un paio di calze di cotone.