

# SILHOUETTE

DONNA

Linea, moda, salute, bellezza

NUOVA

pocket € 1,50

## Bellezza

BEACH PARTY:  
I SÌ E I NO  
DEL MAKE-UP  
SOTTO IL SOLE

I SOLARI TRATTANTI

SCONFIGGI I CUSCINETTI  
CON LE CREME  
24 ORE NO STOP

CAPELLI: RACCOLTO CHIC

VALORIZZA  
IL TUO

## LATO B

CON GYM, LIPO 3D,  
COSMETICI  
E JEANS PUSH-UP

ASPETTANDO LE OLIMPIADI

VALENTINA VEZZALI  
RACCONTA  
LE SUE EMOZIONI

DIETA

## DUKAN anticellulite

2 GIORNI DI PROTEINE  
PER SNELLIRE  
E SGONFIARE

Moda

FIORI E TRASPARENZE

MEDICINA ESTETICA  
ACIDO IALURONICO  
IDRATANTE,  
EFFETTO VOLUME, ANTIAGE

## LA DIETA FUNZIONALE

DIMAGRISCI SOLO  
NEI PUNTI GIUSTI COME  
NATALIA TITOVA



# acqua funny dance

Una disciplina energica  
e rinfrescante per  
snellire e rassodare  
divertendosi

**U**n po' aerobica, un po' ballo di gruppo, ma in piscina. L'ultima novità fra le gym in acqua, presentata alla recente edizione di Riminiwellness, si chiama Acqua funny dance e già dal nome promette divertimento. L'obiettivo è snellire, rassodare e modellare, sfruttando i passi base dei balli più comuni e creando mini coreografie.

## come uno show

La lezione si svolge in acqua più o meno profonda: **si lavora immerse fino ai fianchi, al petto, o quasi senza toccare il fondo.** Nell'ultimo caso si indossano cinture di galleggiamento, che lasciano gambe e braccia libere di eseguire ogni movimento. L'istruttore mostra i passi, insegna a concatenarli e li fa ripetere più volte, aggiungendo sempre nuovi elementi. **Ogni coreografia è creata per un brano musicale**, quello con cui si esegue lo show conclusivo della lezione. Si spazia dal musical a celebri colonne sonore (*Grease* o *The Blues Brothers*), da Shakira e Ricky Martin fino al tango.



# I PASSI e i movimenti

Le coreografie mescolano in modo vario e sempre nuovo i passi dell'aerobica tradizionale acquatica e i gesti ispirati al genere musicale scelto per lo show.

## DALL'AEROBICA

Tipici dell'aerobica sono, per esempio, le andature (cioè gli spostamenti nelle varie direzioni), come la corsa calciata, in cui si portano i talloni vicino ai glutei, oppure la corsa con skip, in cui si sollevano le ginocchia vicino al petto. Ci sono poi i calci da fermi, nelle varie direzioni, le scivolate e i movimenti detti twist, in cui le gambe sono piegate e le ginocchia oscillano a destra e a sinistra.

Quanto alle braccia, si possono effettuare spinte nelle diverse direzioni, aperture e chiusure, circonduzioni.

## DALLA DANZA

I passi ripresi dai vari stili di danza, invece, sono definiti "funny" e, pur non essendo mai particolarmente difficili, sono un po' più scenografici: ci sono giri su se stessi e balzi fuori dall'acqua combinati con ampi gesti delle braccia oppure con aperture e sforbiciate delle gambe, oscillazioni del bacino, inclinazioni del busto.

# la lezione 45 minuti di energia

La lezione dura 45 minuti e prevede una breve fase di riscaldamento (5 minuti circa), per preparare muscoli e articolazioni. Tutta la fase centrale del lavoro è dedicata alla costruzione della coreografia. **La parte finale è un vero e proprio "show" in cui si ripete la coreografia imparata.** Segue un breve defaticamento, con movimenti lenti accompagnati

dall'abbraccio dell'acqua. Perché l'Acqua funny dance costituisca una forma di allenamento efficace e faccia dimagrire è **necessario partecipare almeno a 2 lezioni settimanali** con continuità. Per avere informazioni sui centri fitness e sulle piscine in cui il programma viene proposto, ci si può rivolgere alla scuola di formazione per il fitness acquatico [www.crazy4water.it](http://www.crazy4water.it)



## più toniche e magre

L'Acqua funny dance mette in gioco tutti i gruppi muscolari in modo armonioso, facendo lavorare sia la parte bassa del corpo, sia le braccia, le spalle e il dorso.

**Gli addominali vengono sollecitati in modo intenso e continuo.** Come tutti gli esercizi di tipo aerobico, caratterizzati cioè da un'intensità medio-bassa e protratti senza interruzioni nel tempo, stimola il consumo dei grassi di deposito e aiuta a dimagrire. Mentre si fa ginnastica, **si sfruttano i vantaggi del continuo massaggio idrico, che attiva la microcircolazione,** leviga la pelle e ha effetti linfodrenanti (e quindi previene e contrasta la cellulite).

Emanuela Bruno

Consulenza di Luca Lolletti, docente e presenter di fitness in acqua e ideatore, insieme a Stefano Mazzucato, del programma Acqua funny dance.

**CRAZY4  
water®**

La nuova generazione del fitness in acqua

[www.crazy4water.it](http://www.crazy4water.it)