

PINETTE GAG

▪ Pinnette GAG

ACQUAGAG

Gambe, addominali, glutei: tre parole che sintetizzano il perfetto concetto di “croce e delizia” secondo il punto di vista delle donne di ogni età. La vita forzatamente sedentaria, gli squilibri alimentari e l’accumulo di adiposità localizzate sono spesso fra i fattori che più penalizzano le naturali rotondità femminili, appesantendole fastidiosamente e rendendole prive di tonicità. Per correre ai ripari e mantenere una forma fisica gratificante sono quindi sempre più numerose coloro che scelgono di dedicare alla piscina almeno una parte delle ore faticosamente rubate agli impegni di ogni giorno. In questo caso, l’imperativo è quasi per tutte quello di ottimizzare i tempi per ottenere risultati soddisfacenti nel minor tempo possibile.

Forse è proprio questo il segreto del grande successo della disciplina PINNETTE GAG, una delle opzioni di acquafitness fra le richieste.



Ma cosa significa GAG?

Dietro questo sintetico acronimo non si nascondono solo le

iniziali dei tre punti critici per eccellenza (Gambe – Addominali – Glutei), ma anche e soprattutto un programma di allenamento intenso e impegnativo che coinvolge anche gli altri gruppi muscolari, che richiede un impegno non indifferente ma che permette di ottenere esiti eccellenti sia in termini di tempistiche che di centimetri.

Il GAG coniuga infatti un allenamento di tipo cardiovascolare, basato sui principi base dei lavori aerobici ed esercizi di tonificazione mirati particolarmente su punto vita, cosce e fianchi. Un'azione combinata capace letteralmente di polverizzare gli odiosi cuscinetti, allenando a tempo stesso tutto l'organismo.

Una lezione-tipo dura dai 45 ai 60 minuti. Allo schema classico dell'allenamento di nuoto, che prevede una fase iniziale di riscaldamento, una parte centrale intensiva e una di defaticamento, vengono integrati esercizi da svolgersi con il supporto di pinnette corte e altri accessori.

Il ritmo è serrato, senza soluzione di continuità, e permette un dispendio calorico notevole: in media, un'ora di lezione consente di bruciare dalle 400 alle 600 calorie.

I benefici che si ottengono sono particolarmente motivanti: il corpo si asciuga, i muscoli si tonificano senza gonfiarsi, la percentuale di grasso corporeo si riduce progressivamente e il peso diminuisce, mentre aumentano la capacità polmonare e la resistenza. Sconsigliato alle donne in gravidanza. Un'ottima strategia per scaricare lo stress e restituire in breve tempo la giusta forma alle proprie forme.

Info e prenotazioni 080 502 22 20!

[Per informazioni e corsi contattaci](#)