

Acquagym e hydrobike, l'istruttrice Federica Pietrini: "Tutti i vantaggi di queste attività"



Federica Pietrini



“ACQUAGYM E HYDROBIKE, PARLA L'ISTRUTTRICE FEDERICA PIETRINI (FREE TIME SC): “TUTTI I VANTAGGI DI QUESTE ATTIVITA”

“Acquagym e hydrobike? Attività adatte a tutte le età”. Federica Pietrini, istruttrice presso il Free Time Sporting Center di Frascati, parla di una delle specialità acquatiche più in voga in questo momento.

“Si tratta – continua – di attività musicali che possono essere svolte a bassa, media ed alta intensità, adattabili dunque alle varie fasce di età ma anche alle varie esigenze. Musica e divertimento vanno di pari passo, unite chiaramente all'aspetto più interessante, quello del benessere fisico”.

“I benefici apportati da questo genere di attività – dice ancora la giovane istruttrice – sono numerosi: dal potenziamento muscolare che riguarda praticamente l'intero corpo, al raggiungimento di un allenamento cardiovascolare importante ottenuto senza sottoporre la colonna vertebrale e le articolazioni a stress, come ad esempio può accadere negli sport di corsa. Acquagym ed hydrobike, inoltre, inducono proprio per il fatto di essere svolti in acqua il rilassamento dell'organismo, il miglioramento della flessibilità muscolare e della mobilità articolare, grazie alla fase finale di defaticamento presente in ogni lezione. Senza dimenticare – conclude – la presenza del cloro, uno dei disinfettanti più efficaci in grado di mantenere gli ambienti di allenamento sicuri ed igienizzati”.

Lo rende noto il Free Time Sporting Center di Frascati.

[Read More](#)