

# Fitness in acqua – Rigenerazione: Come un pinguino

L'obiettivo di questo esercizio è di riuscire a camminare rilassati in acqua. Camminando con le braccia tese lateralmente i muscoli pettorali si tendono grazie alla resistenza dell'acqua.



In posizione eretta e con le spalle sott'acqua correre per tutta la piscina. Le braccia sono aperte di lato in posizione orizzontale, il palmo delle mani è rivolto verso la direzione di marcia e i pollici verso il soffitto. I muscoli del busto vengono allungati grazie alla resistenza dell'acqua.

## Varianti

- Procedere a slalom, il muscolo del busto esterno alla curva viene allungato.
- Il palmo delle mani aperto accresce la resistenza e l'effetto stretching.

---

Fonte: Brunner, M., Hunziker, R. (2004). Insetto pratico «mobile» 5/04: Fitness in acqua. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP