

## Sport degli adulti: In acqua l'età non conta!

I giochi in acqua non sono riservati esclusivamente ai più giovani. Se svolti in gruppo, a volte sotto forma di gara, rappresentano una sfida fisica motivante e ludica per gli adulti.



La nostra scelta di esercizi, la maggior parte dei quali con dei palloni, permette di allenare la resistenza. L'accento viene pure posto sulla velocità di nuoto e sul miglioramento della tecnica.

Per evitare incidenti, sia in piscina sia nei laghi, è importante imparare le sei regole della Società svizzera di salvataggio.

→ [Dieci esercizi](#)

→ [Allenamento nell'acqua](#)

→ [Sicurezza nell'acqua \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**