



GM WATER WALKING

La camminata svolta in acqua è ancora più efficace e ha un effetto ancora più dimagrante.

A seconda del livello dell'acqua in cui decidi di immergerti, cambierà anche l'intensità della camminata e vi sarà anche un diverso coinvolgimento della muscolatura.

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO







1	Inizia con l'acqua alle caviglie per 15 minuti
2	Poi fai arrivare l'acqua ai polpacci e continua per 10 minuti
3	Ora immergiti fino all'inguine e continua per altri 10 minuti
4	Adesso sei pronto/a per immergerti fino al petto e continuare per altri 15 minuti

**Se non sei allenato/a puoi ridurre la camminata nella fa 3 e 4 a 5 minuti.*

1. **ALLE CAVIGLIE:** camminare con l'acqua molto bassa è un ottimo modo per riscaldarti e grazie al contatto con la sabbia è un ottimo massaggio per rinforzare i piedi, specialmente se, a causa del caldo, li senti gonfi e stanchi. E' anche efficace per liberare i piedi dalle tensioni, infondendo un senso di relax antistress.
2. **AI POLPACCI:** arrivando a questo livello, oltre a effettuare un rilassante massaggio plantare e a preparare i muscoli per l'allenamento, favorisci il microcircolo degli arti inferiori, rendendoli più leggeri specie se soffri di edemi e varici localizzati proprio sui polpacci o hai le caviglie gonfie.
3. **ALL'INGUINE:** è ideale se hai spesso le gambe pesanti, poiché camminare in acqua stimola in profondità la circolazione, ed è il livello ideale per contrastare la cellulite e la ritenzione idrica. A questo livello puoi iniziare ad alternare il ritmo della camminata andando lentamente per 30 secondi e nei successivi 30 avanzando con degli scatti più veloci: così rassodi i muscoli delle cosce ottenendo anche un piacevole effetto sgonfiante.
4. **ALLA VITA E AL PETTO:** facendo salire l'acqua stimoli i diversi gruppi muscolari, dalle braccia all'addome, fino a gambe e glutei, tonifichi maggiormente il fisico e intensifichi il lavoro cardiovascolare. La velocità sarà ovviamente molto rallentata, ma è proprio la fatica che viene fatta per andare contro corrente che in questo caso conta di più.

Esegui il circuito 3 volte per almeno 3 giorni alla settimana oltre alla camminata.

1° Giorno

		1 - RUN IN PLACE Serie Durata Riposo 1* 01:00 Nota: Immerso fino al petto, fai dei piccoli saltelli a gambe alternate, come per fare una corsetta sul posto alzando bene le ginocchia.			2 - JUMPING JACK Serie Ripetizioni Peso Riposo 1* 10 Nota: In posizione eretta, immerso fino al petto, con le mani sui fianchi e le gambe unite, saltella e apri le gambe lateralmente e poi chiudile. Ripeti per dieci volte, aprendo anche le braccia di lato insieme alle gambe.
		3 - SQUAT JUMP MANI AI FIANCHI Serie Ripetizioni Peso Riposo 1* 12 Nota: Acqua all'inguine eseguite degli squat con salto finale.			