

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Acquagym: alcuni esercizi per mantenersi in forma al mare!

Con il caldo la voglia di allenarsi, e fare dello sport è sempre più bassa. Allo stesso tempo però è molto importante tenersi in forma, per questo esiste l'acquagym. Allenarsi dentro l'acqua impedirà di farci morire di caldo, quindi non abbiamo più scuse. Siete pronte ad allenarvi insieme a me?

Il primo esercizio di acquagym, è la **corsa sul posto**. Si parte con una corsa a movimenti lenti, fino a raggiungere la massima intensità con la corsa a ginocchia alte. Le braccia dovranno sempre muoversi seguendo il ritmo degli arti inferiori.

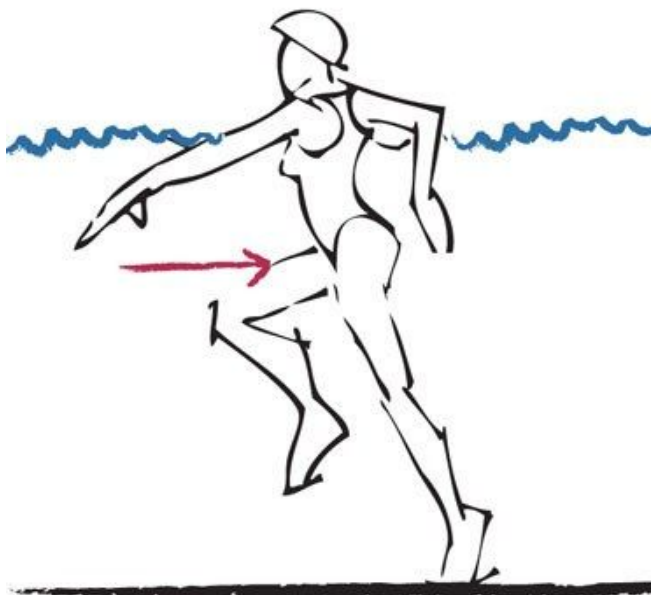


Photo-credits: Pinterest

Come secondo esercizio, consiglio di fare l'**ascensore**, facendo lavorare i glutei. Bisogna tenere gambe ben divaricate alla stessa ampiezza delle spalle, ben piantate sul fondo, e scendere con il sedere mantenendo sempre la schiena dritta. Le braccia dovranno accompagnare il movimento, aiutando a mantenersi in equilibrio. Praticare questo esercizio per almeno 20 volte.

Passiamo all'**elevazione degli arti inferiori**. Posizione di partenza a *soldatino*, alzare la gamba spostando l'acqua verso l'alto, fino a farla uscire con la punta del piede. Dopo di che, riportate la gamba allo stato iniziale, senza piegare il ginocchio. Anche per questo esercizio fare almeno 20 ripetizioni. Una volta finite le ripetizioni, cambiare gamba e ripetere l'esercizio.

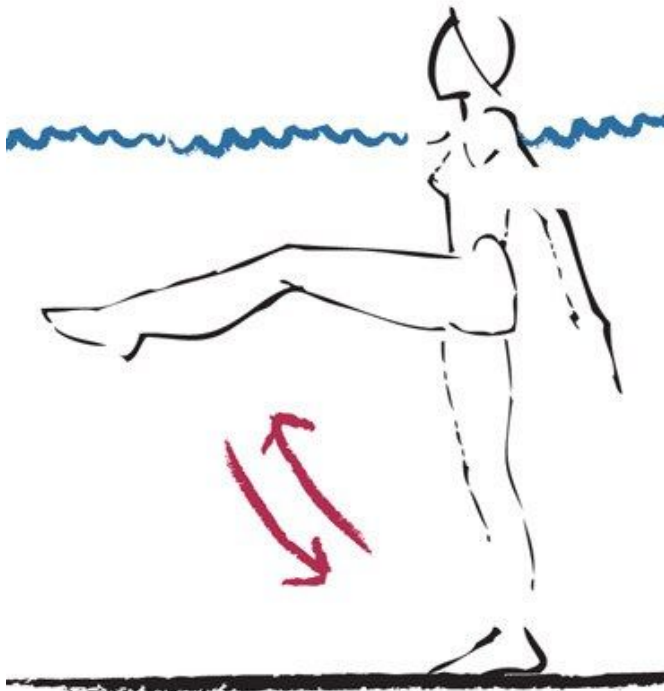


Photo-credits: Pinterest

Passiamo ora a far lavorare gli **arti superiori**. Gambe divaricate all'ampiezza delle spalle. Le braccia devono essere ben aperte appena sotto la superficie dell'acqua. Aprire e chiudere simultaneamente le braccia tese, mantenendo i palmi delle mani rivolti verso l'interno.

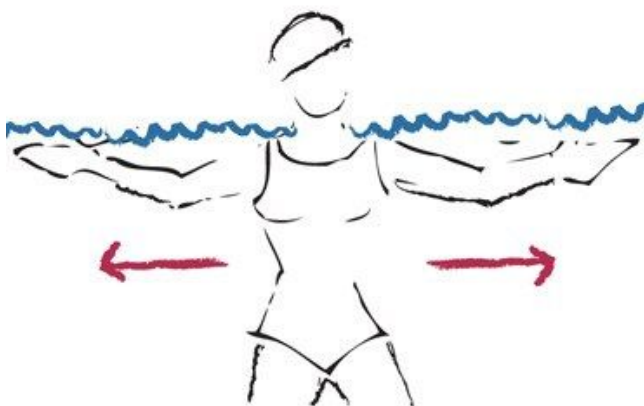


Photo-credits: Pinterest

Infine per allenare e tonificare gli addominali, vi è l'esercizio '**libro**'. Bisogna distendersi sull'acqua come per fare il morto, facendo sprofondare il sedere. Dopo di che, bisogna chiudersi rapidamente a libro, con le gambe leggermente piegate spostando tanta acqua. Fare 50 ripetizioni.

L'acquagym è molto importante perché, anche se non sembra va a far lavorare tutto il corpo in modo divertente e rinfrescante.

L'articolo [Acquagym: alcuni esercizi per mantenersi in forma al mare!](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).