

MAKE UP VISO CORPO CAPELLI NAIL ART MODA FITNESS DIETE & CO.

BENESSERE SESSO & PSICHE OROSCOPO SALUTE

30/08/2016

Swimtrekking, in simbiosi con il mare



A cura di Emanuela Bruno
Pubblicato il 30/08/2016 | Aggiornato il 30/08/2016

Lo swimtrekking permette di esplorare in compagnia (e in sicurezza) le meraviglie dell'ambiente marino. Somiglia allo snorkeling ma ci si allontana di più



Avete presente lo snorkeling, in cui si osservano i fondali marini, ma senza allontanarsi molto e ritornando sempre al punto in cui ci si è immersi? Se trasformate questa attività in una sorta di trekking acquatico, in cui si percorrono itinerari lunghi e articolati, superando baie, doppiando promontori e concludendo la gita anche molto lontano dal punto di partenza, avete un'idea di che cosa sia lo swimtrekking.

PETZ LO SNOTZKELING BASTA SAPETZ GALLEGGIATZE E MUOVETZSI A FOTZZA DI GAMBE, PINNEGGIANDO,
MENTRE LO
SWIMTREKKING
RICHIEDE
QUALCHE
CAPACITÀ
NATATORIA IN PIÙ
E UN MINIMO DI
PREPARAZIONE
FISICA

L'avventura, in sicurezza

Lo swimtrekking è un'attività ludicosportiva in cui i praticanti sono totalmente autosufficienti e, senza dipendere né da barche né da mezzi d'appoggio, affrontano escursioni alla scoperta di calette appartate, acque cristalline, scogli con sagome bizzarre, fondali stupefacenti, spiagge lontane dalla folla. Non temete, la sicurezza è garantita: ci si muove a non più di 50 metri dalla riva, non solo perché a questa distanza i fondali sono ben visibili, ma anche per poter rientrare rapidamente in caso di necessità.

Con uno "zaino" galleggiante

Come spiega Francesco Cavaliere, insegnante di educazione fisica e docente universitario di scienze motorie,che ha dato vita e impulso a questa disciplina quando partite per un'escursione in gruppo con l'istruttore, equipaggiati con muta, pinne, maschera e boccaglio, avete con voi anche molte altre attrezzature raccolte in un "barkino", una mini-imbarcazione in vetroresina che è legata alla vostra vita e che è paragonabile a uno zaino galleggiante. Durante la giornata potrete quindi contare su cibo, bevande, abbigliamento per coprirvi quando uscite dall'acqua, scarpe per camminare sugli scogli, cappellino, fotocamera, kit con medicinali di primo soccorso e tutto ciò che vi può essere utile in gita. Di solito, a metà giornata, si fanno 2-4 ore di pausa su una spiaggia, dove ognuno si dedica alle attività preferite: passeggiare, prendere il sole, nuotare, scattare fotografie.

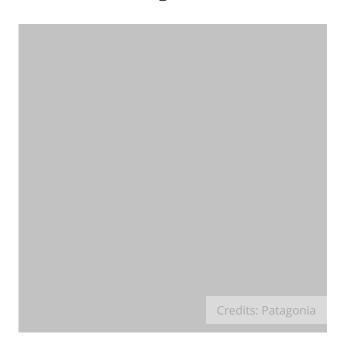
Bisogna saper nuotare e avere un po' di resistenza

Per provare lo swimtrekking dovete saper nuotare: non occorre essere veloci, ma padroneggiare lo stile libero e il dorso. Dal punto di vista fitness, è un'attività aerobica piuttosto blanda e adatta a tutti: tonifica la muscolatura ed è atraumatica, perché l'esercizio avviene in acqua, in scarico del peso. Se volete prendere confidenza con la disciplina e con l'attrezzatura, anche prima delle

uscite in mare con la guida, esistono corsi propedeutici per migliorare l'acquaticità. Info www.swimtrekking.com.

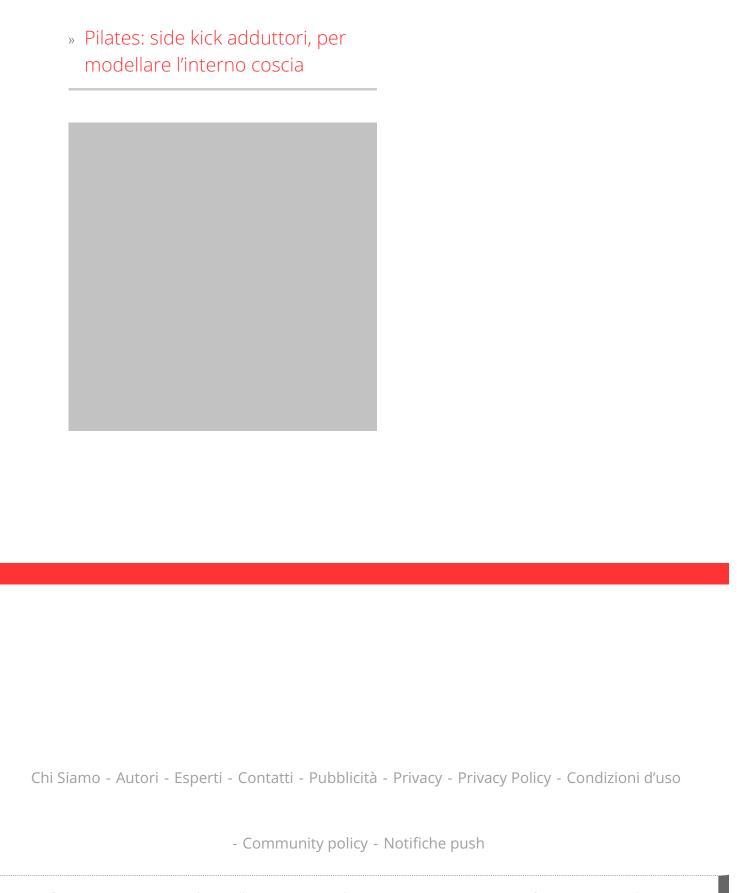
Mai senza

Temete di rimanere troppo a lungo al sole e di scottarvi, durante le vostre gite fuori e dentro all'acqua? Indossate una rashguard, cioè un capo tecnico che vi protegga dalle irritazioni e dai raggi UV: come la Micro Swell Rashguard di Patagonia (euro 75), con filtro solare UPF 50+, comodissima perché dotata di cuciture antisfregamento.



Ti potrebbe interessare anche:

- » Allenarsi in 9 minuti? Si può
- » Reggiseno sportivo: i segreti per scegliere quello giusto
- » Rafting: sfida tra le rapide, nella natura incontaminata
- » City bike: sei davvero pronta per usarla in città?



Le informazioni contenute nel sito SilhouetteDonna.it hanno uno scopo puramente informativo e non devono in nessun caso sostituirsi alla visita specialistica o al rapporto diretto tra paziente e medico curante né devono costituire una formulazione di diagnosi o prescrizione di farmaci o trattamenti. E' doveroso consultare il proprio medico curante e/o gli specialisti riguardo indicazioni contenute nei bugiardini e assunzione di farmaci o dubbi e quesiti. Tutte le informazioni pubblicate sul sito, sono il risultato di un lavoro giornalistico scrupoloso, di verifica delle fonti e di aggiornamento, con i limiti posti dalla data di pubblicazione.

Leggi il Disclaimer

3 D Editoriale Srl - Corso di Porta Nuova 3/A, 20121, Milano P.lva 12601570158

Mail: redazione@SilhouetteDonna.it - Tel: 02.63.675.300 © 2021 - Tutti i diritti sono riservati