/ IN FORMA

Swimtrekking, tra mare e natura

Impara ad usare le capacità natatorie per “passeggiare” nel mare.

Tutte noi appassionate del **mare** con la ‘emme’ maiuscola abbiamo una nuova filosofia di riferimento: lo **swimtrekking**.

Tra le tue amiche c’è sicuramente chi sogna di andare al mare per starsene tranquilla a cuocere sotto il sole in spiagga, e c’è chi preferisce andare al centro della natura, non rinunciando al piacere dello sport e della scoperta.

Tu puoi avere entrambe le cose: **il mare e la passeggiata**. Così come utilizziamo le gambe per spostarci sulla terra, allo stesso modo puoi sfruttare le **capacità natatorie per “passeggiare” nel mare**.

Lo scopo del trekking a nuoto è quello di **vivere la vacanza costeggiando a nuoto le più belle isole** e coste italiane alla **scoperta di luoghi nascosti** e meno accessibili, ma assolutamente suggestivi, tra spiagge deserte, gole, calette e grotte nascoste. Questo sport è molto appassionante e allo swimtrekker provetto occorrono solo **muta, pinne, maschera e boccaglio**.

L'assoluta novità è data da un **piccolo scafo in vetroresina** nel quale è contenuto tutto l'occorrente per l'escursione. Lo scafo, il cui nome tecnico è **zaino stagno idrodinamico**, viene trainato e contiene cibo, acqua, abiti, scarpe, macchina fotografica e tutto ciò che lo swimtrekker vuole avere sempre con sé.

Articol

/ IN

I m
fan

Per praticare questa disciplina **non occorre essere degli atleti**, bastano delle buone basi di nuoto. Una buona abilità natatoria consente allo swimtrekker di realizzare dei **veri e propri viaggi, spostandosi in mare per intere giornate**, senza eccessiva fatica.

Non essendo un'attività agonistica, proprio come il trekking di montagna, lo swimtrekking permette di **muoversi lentamente**, di **godere del paesaggio** e di **calibrare il proprio tragitto** in base alle proprie capacità atletiche. Si tratta di un'attività prevalente aerobica che consente di bruciare grassi, che dura da un minimo di due ore fino a un massimo di sei o sette, comprese pause e soste in cui potremo concederci anche un po' di spazio per la 'tintarella'.

Vedi tutti in IN FORMA

Leggi anche:

/ IN FORMA

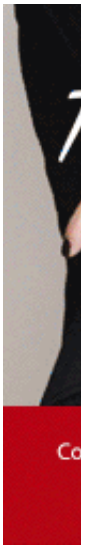
La dieta salva-cervello

/ IN FORMA

Buoni proposi nuovo, la lista in forma

/ IN FORMA

Cosa dice il tuo corpo?



CONDIVIDI

ARTICOLO SUCCESSIVO

DONNAD amica fidata

800.01.44.87

contattaci

CONTATTI PRIVACY COOKIE POLICY TERMINI DI UTILIZZO IMPRINT

INVESTI SU DONNAD

©DonnaD 2021 Henkel Italia S.r.l. | P. IVA 09299750969 Tutti i diritti riservati