



Home | Beauty | Corpo | [Gambe gonfie? Prova la pedalata con idromassaggio](#)

Gambe gonfie? Prova la pedalata con idromassaggio

L'ultima novità per sgonfiare le gambe pesanti si chiama Acquago ed è una sorta di acquabiking con idromassaggio che tiene in forma anche muscoli e pelle. Starbene ti dice di che si tratta

[f CONNECT](#) |
 [TWEET](#) |
 [g+ GOOGLE+](#) |
 [PINTEREST](#) |
 [EMAIL](#) |
 [COMMENTS 0](#)

di **Michela Duraccio**

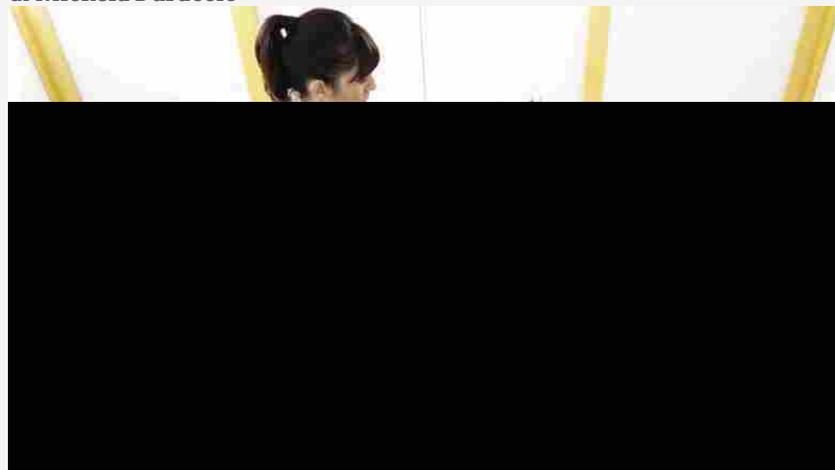
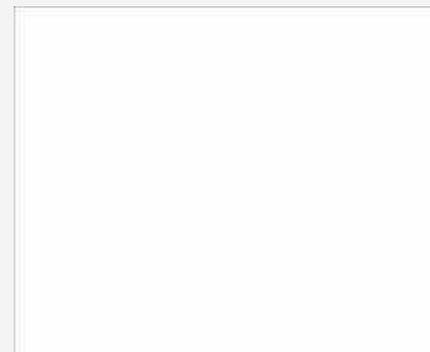


Foto: Acquago

Nome: *Acquago*. Segni particolari: è una speciale versione dell'acquabiking. Speciale perché la pedalata in acqua è combinata con l'idromassaggio. L'ultima novità per dare leggerezza alle gambe (ma anche drenare i liquidi stagnanti, risvegliare la circolazione e tonificare la pancetta), in effetti, unisce il bello di uno **sport** alla forza di un **trattamento**. Mentre pedali in acqua, infatti, i getti idromassaggio si prendono cura del corpo: **dai polpacci, lungo le gambe su fino al girovita**. «È una novità efficace, perché abbina l'azione benefica



NEWSLETTER

Inserisci la tua email

Invia >

LEGGI ANCHE

 [Gambe gonfie? Prova la pedalata con idromassaggio](#)

 [Pelle: restyling di primavera](#)

di risveglio della circolazione venosa all'effetto tonificante sulla muscolatura, i benefici dell'attività fisica alla piacevolezza dell'effetto terme», sottolinea la dermatologa **Magda Belmontesi**. Sei curiosa di saperne di più? Leggi qui.

DOVE SI PRATICA

Acquago non è solo il nome di questo **sport-trattamento**, ma anche quello dei centri dedicati dove puoi praticarlo. Dopo il grande successo riscontrato in Francia e in Inghilterra, infatti, ora puoi fare la pedalata con idromassaggio anche in Italia: per ora a Milano, a breve a Roma (info e indirizzi: acquago.it).

COME SI SVOLGE LA SEDUTA

La pedalata si fa dentro uno speciale "guscio" che, con l'avvio dell'attività, si riempie d'acqua facendo partire anche i **22 getti idromassaggio** che miscelano l'acqua con l'ozono. Proprio questa combinazione stimola il rinnovamento della pelle, che così risulta anche più compatta e levigata. Complice l'**assenza di cloro** aggiunto che, come è noto, ha un'azione disidratante. Inoltre, mentre pedali, il guscio cambia colore e tu puoi godere dei benefici di una **coccola di cromoterapia**.

TUTTO "SU MISURA"

Puoi scegliere di allenarti in **cabine singole**, se ami la privacy, o preferire quelle **comunicanti**, se vai in compagnia di un'amica. Con l'aiuto di un touchscreen, **puoi modulare la pedalata, la potenza dei getti idromassaggio e, persino, la temperatura dell'acqua**. Il consiglio è di usarla fredda, perché è più tonificante e perché, man mano che pedali, l'acqua si scalda. Tuttavia, se per esempio soffri di artrite reumatoide, sappi che puoi impostare la temperatura anche sui 32-34 °C. Puoi optare, infine, per un allenamento di 30 o 45 minuti (il costo per 30 minuti di prova è 10 euro, ogni seduta costa 34 euro, che scendono con pacchetti e abbonamenti).

BENEFICI E CONTROINDICAZIONI

«Pedalare in acqua», sottolinea la dermatologa Belmontesi «**migliora la circolazione, regala tono ai muscoli, aiuta a bruciare le calorie e a rimodellare la figura**. Tutto con il vantaggio di far sentire meno la fatica, visto che la pedalata è addolcita dall'acqua e dal piacevole massaggio dei getti. Non è tutto: questo aspetto permette di non stressare i capillari, molto sollecitati in altre attività». Non a caso *Acquago* può essere praticato anche se hai problemi di fragilità capillare, a ogni età (non sollecita troppo le articolazioni) e, persino durante la gravidanza.

I CONSIGLI DI STARBENE

Vuoi potenziare ulteriormente i benefici di questo sport-trattamento? «Nel periodo in cui fai le sedute (in estate, l'ideale sarebbero 2 a settimana), puoi assumere un **integratore a base di centella asiatica e polifenoli**, dall'azione vasotonica. E, dopo la seduta, ma anche tutti i giorni, appena sveglia e prima di andare a letto, combinare l'applicazione di un **gel rinfrescante per le**



Vita da vespa: le dritte per ottenerla



Cellulite: a quale stadio sei?

Chiedi a Starbene.it

Titolo della domanda



(max 100 caratteri)

LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI



Medicina Dolce
Dott. Emilio Minelli

Tutte le domande

Tutti gli esperti

Cerca tra le domande già inviate

Cerca nelle risposte



Trova le farmacie

Cerca la farmacia di turno più vicina.
Inserisci il comune e l'indirizzo della località
nella quale ti trovi.

Città, indirizzo



gambe agli estratti di menta. Massaggialo dalla pianta dei piedi fino alla coscia, per potenziare il ritorno venoso».

[Fai la tua domanda ai nostri esperti](#)



Magazine
Gambe pesanti, qui impari a evitarle >



Fitness
Gambe leggere: i 5 migliori esercizi >



Beauty
Gambe: le strategie antigonfiore >



Salute
Gambe stanche? Quattro consigli per sentirsi meglio >

Tag: [acquabiking](#), [acquago](#), [circolazione](#), [drenare](#), [gambe gonfie](#), [idromassaggio](#), [muscolatura](#), [ozono](#), [pancia](#), [pesantezza](#), [tonificare](#).

Pubblica un commento



WordPress

(0)



Google +

(0)



Facebook

(0)

Occorre aver fatto il login per inviare un commento

[Condizioni di partecipazione](#) | [Cookie Policy](#) | [Privacy Policy](#) | [Gruppo Mondadori](#) | [Pubblicità](#) | [Note Legali](#) |
Attenzione: il sito propone contenuti a solo scopo informativo che non possono mai sostituire la consulenza di un medico.

© 2016 Arnoldo Mondadori Editore Spa - riproduzione riservata - P.IVA 08386600152