

UNA NUOVA FORMA DI FITNESS ACQUATICO PER RITROVARE L' ARMONIA

L'AI CHI è la nuova forma di fitness acquatico, creata dal maestro Jun Konno, ex trainer della nazionale di nuoto giapponese.

L'AI CHI si pratica in acqua, in vasca benessere alla temperatura di 33°C circa. I piedi ben radicati sul fondo vasca, le gambe leggermente allargate e piegate e le spalle immerse nell'acqua. Con l'AI CHI si danza seguendo il flusso dell'onda e si sperimentano nuove applicazioni basate sul controllo della respirazione e sulla meditazione. La sequenza dei 19 movimenti AI CHI, infatti, si svolge senza interruzioni come le "onde del mare", senza principio né fine.

L'AI CHI è un'ottima ginnastica posturale che aiuta ad ampliare non solo lo schema dei movimenti base ma anche la coordinazione motoria e la percezione dell'unità corpo, mente e spirito. I benefici legati a questa pratica sono numerosi, si riscontrano effetti positivi su patologie respiratorie come asma e pneumopatia cronica ostruttiva; su disfunzioni cardiovascolari e disordini circolatori: ipertensione, emicrania, cefalea o disordini metabolici, l'AI CHI è indicato anche per disturbi muscolo scheletrici: lombalgia, scoliosi, sindrome del tunnel carpale, infortuni sportivi ecc

L'AI CHI può essere praticato da tutti è utile per persone anziane che vogliono rimanere attive e per le future mamme che possono muoversi in acqua con grande agilità.

DOVE PRATICARLO: presso l'Hotel Ambasciatori e Centro Benessere Tangerine SPA di Fiuggi, un esperto di AI CHI è a completa disposizione di chiunque sia interessato a provare.

About the Author

Hotel Ambasciatori & Tangerine SPA, via dei Villini - Fiuggi (FR), 03014

Source: <http://www.directoryviaggi.com>