



8 verità sull'amore L'amore non è tutto rosa e fiori, non è solo farfalle nello stomaco: ...

VEDI TUTTI

MAG NEWS PEOPLE BEAUTY BENESSERE FASHION SHOW CINEMA FOOD FIRME OROSCOPO TRAVELLER LIFESTYLE ONSTAGE MY BUSINESS VF NETWORK

LIVE! ACCEDI

[TOP STORY]



FASHION

I look dei vip in front row: Robert Pattinson da



BEAUTY

Tutti i nuovi tagli dell'estate 2016: avete già scelto il



SESSO

10 segnali che voi due insieme siete perfetti



SPY

Linda Morselli racconta i Valentino Rossi e come è



[BENESSERE / FITNESS] 18.07.2016

In forma con gli sport fluviali

Per mantenersi in forma, divertirsi e apprezzare le meraviglie del fiume in montagna, gli sport fluviali sono l'ideale



di Marco Trabucchi
Contributor

Segui @matra74



1/5 RAFTING

Consiste nella discesa del fiume su appositi gommoni (raft), in grado di far navigare equipaggi di 6/7 persone più la guida. Per vivere l'esperienza non è necessario avere alcuna preparazione particolare: l'unica condizione è sapere nuotare. Fornita l'attrezzatura, la guida impartisce, a terra e in acqua calma, una lezione sulla tecnica e le misure di sicurezza. Si pratica in gruppo sullo stesso gommonone, max 6 o 7 persone. La stagione ideale per il rafting va da Aprile a Settembre.

La magia di affrontare le rapide un fiume di montagna a bordo di un **gommonone**. O ancora tuffarsi nei **canyon** solcati da impetuosi torrenti in fredde pozze d'acqua color cobalto. Ma anche pagaiare tranquilli alla scoperta del territorio godendo di un punto di vista inedito, quello del fiume. Le suggestioni sono tante e i vantaggi in termini di benessere notevoli.

L'esplorazione, il contatto diretto con l'elemento acqua e **un'attività sportiva dinamica, spesso di gruppo, che permette**

Gamma up!
da 8.900 euro.

Anche con **ANTICIPO 0,**
TAN 0% - TAEG 2,68%



▶ **Scopri di più**



Volkswagen

DA BENESSERE



di Simona Marchetti

8 segnali che è pazzo di te



di Francesca Favotto

7 cose che possono succedere quando non si fa sesso



SOLO €26,90

rimanere in forma. Diversi sono gli sport tra cui

Abbonati e Regala Vanity Fair! edizione digitale inclusa

ESPANDI

ABBONATI O REGALA
VANITY FAIR

successo la disciplina a livello agonistico, con il suo team tutto al femminile e con un palmares di tutto rispetto: secondo posto ai Mondiali in Nuova Zelanda nel 2014, un campionato italiano, un argento e un bronzo agli Europei in Slovacchia.

LEGGI ANCHE

Deap Canyoning, i «supereroi» alla conquista dei torrenti

Cosa ha di speciale il rafting? Monica ha le idee chiare:

“Inizialmente chi voleva conoscere il fiume cercava l'esperienza del kayak che richiede un po' di pazienza e di continuità. Adesso la maggior parte del pubblico preferisce provare il rafting, un'attività che si può praticare anche solo in giornata, accompagnati da un istruttore, godendosi il paesaggio e l'adrenalina dell'esperienza”.

I più atletici provano l'**Hydrospeed**, un "bob" galleggiante che si manovra con il peso del corpo e l'aiuto di pinne da sub.

“Anche in questo caso si può provare l'esperienza in giornata – continua Monica – basta assecondare le linee d'acqua del fiume e attenersi alle indicazioni della guida che spiegherà le manovre base per affrontare in piena sicurezza la discesa”.

I **vantaggi di una pratica costante** sono notevoli: “A livello sportivo entrambe le attività aumentano il livello di acquaticità. Il rafting porta un maggiore sviluppo della parte superiore del corpo, infatti il dorso è il motore della pagaiata; mentre con l'hydrospeed l'impegno maggiore è per la parte inferiore del corpo. Entrambe le discipline sono fatte in gruppo ma migliorano le potenzialità personali di ognuno”.

LEGGI ANCHE

Vacanze in barca a vela: salpare verso la felicità

soddisfacenti.
Fai le cose in grande >

VEDI ANCHE



di Luca Fiorini

10 sport estremi per 10 personaggi famosi



di Chiara Pizzimenti

Estelle Balet, campionessa di snowboard morta a 21 anni



di Francesca Favotto

Miele: 20 usi alternativi

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

Medici stupiti dall'efficacia del nuovo trattamento dimagrante

La guida Lonely Planet New York City: i luoghi più nascosti e caratteristici

Sedentari in movimento, chi sono e come si tengono in forma

6 Terme di lusso da fare almeno una volta nella vita

Bagno di Birra in Toscana, con promozioni termali

Beach volley, per avere un fisico bestiale (come Marta Menegatti) in 10 salti

Ice hotel: Primavera on the rocks