



LA TUA PISCINA

Tutto quello che vuoi
e devi sapere
per scegliere
la piscina giusta per te



INDICE

P.3	Piscina e Benessere
P.13	Normativa fiscale e di legge
P.23	Progettazione
P.31	Componenti di una piscina
P.38	Tecnologie a confronto
P.49	Accessori
P.69	Manutenzione

PISCINA E BENESSERE

UNA PISCINA. Un vero regalo al benessere e alla salute di tutta la tua famiglia.

Anche in Italia, come già da tempo all'estero, una piscina residenziale è ormai considerata l'ideale complemento di uno stile di vita attivo e positivamente salutistico, oltre che un piacevole luogo di socialità e divertimento.

Con una piscina a casa propria si hanno infatti a portata di mano, ogni giorno, gli straordinari benefici che una regolare attività in acqua garantisce per tutti i membri della famiglia, dai più piccoli ai meno giovani.

Il nuoto è infatti uno degli sport più completi in assoluto, praticamente senza controindicazioni, perché consente di esercitare i muscoli, coordinazione motoria, sistema circolatorio e respiratorio ed è, in più, un potente destressante.

Inoltre, è adatto a persone di tutte le età, dai nati sino agli anziani.



I BENEFICI DELL'ACQUA

Innumerevoli studi medici hanno approfondito e attestato i tanti benefici garantiti dalle attività acquatiche al punto che è quasi impossibile sintetizzarli.

01

Nuotare fa bene alla respirazione

Il corpo si adatta infatti a usare l'ossigeno in modo più efficiente, imparando a prendere più aria fresca ad ogni respiro e ad espellere più anidride carbonica ad ogni espirazione. Questo si traduce in una minore frequenza cardiaca a riposo e in una pressione sanguigna più bassa.

02

Il nostro orologio biologico marcia all'indietro

Secondo una ricerca dell'Università dell'Indiana negli USA, i nuotatori regolari sono biologicamente 20 anni più giovani di quanto affermano le loro carte d'identità. Gli scienziati dicono che, anche fino al 70° compleanno, il nuoto influenza positivamente la pressione sanguigna, i livelli di colesterolo, le prestazioni cardiovascolari, la salute del sistema nervoso centrale, il funzionamento cognitivo, la massa muscolare e la chimica del sangue.

03

Addio allo stress e al malumore

Mentre le endorfine indotte dall'esercizio fisico sono miracolose per ridurre i livelli di stress, entrare in acqua può avere un effetto benefico sull'umore.

Un altro studio americano dimostra che quando si è immersi in acqua, si riduce la quantità di informazioni sensoriali che bombardano il corpo, contribuendo a creare una sensazione di calma. I ricercatori hanno anche scoperto che sessioni regolari di nuoto erano efficaci nell'alleviare i sintomi in pazienti che soffrivano di condizioni legate allo stress cronico.

04

Tutti i muscoli sono attivati, anche quelli che usi poco o mai

Quando si è immersi in acqua devi lavorare su dorsali, deltoidi e trapezio, muscoli spesso trascurati che lunghe ore di lavoro alla scrivania quasi atrofizzano. Il nuoto aiuta anche a sviluppare i muscoli di stabilizzazione profonda nel nucleo e nella parte bassa della schiena, spesso ipotrofici nelle donne.

05

Anche più intelligenti? Oh yes

Secondo lo studio di un team di fisiologi, immergendosi nell'acqua fino al livello del cuore, il flusso di sangue al cervello può aumentare fino al 14%. I ricercatori ritengono che la pressione dell'acqua sulla cavità toracica possa essere connessa con questo possibile, importante beneficio.

06

Diventerai uno sportivo migliore

Aumentando la capacità di assorbire e utilizzare efficacemente l'ossigeno, il nuoto aumenta la tua capacità di resistenza allo sforzo. Il nuoto allena i glutei e i muscoli posteriori della coscia, i muscoli del busto e delle spalle, tutti elementi necessari per migliorare in misura rilevante la forma e le prestazioni sportive in genere.



LA TUA PISCINA. IL POSTO MIGLIORE DOVE ATTENDERE CHI NON C'È ANCORA

L'importanza dell'attività in acqua durante la gravidanza

Nuoto e stare in acqua sono attività molto adatte alle gestanti e possono essere, salvo eventuali controindicazioni, normalmente praticate dal terzo mese di gestazione circa fino alla fine della gravidanza.

Per una donna fisicamente attiva, in buona salute, senza disturbi cardiaci e con un decorso di gravidanza normale, il nuoto favorisce, se eseguito con moderazione e con le dovute cautele, il rilassamento e promuove la tonicità e l'armonia della muscolatura di tutto il corpo.

La regola principale è naturalmente quella di non eccedere e di procedere con buon senso e in accordo con le indicazioni del proprio medico.



NUOTANDO FAI DEL BENE A TE E A CHI È IN ARRIVO

Con le cautele di cui sopra, il nuoto è particolarmente indicato per tutte le donne in gravidanza, sia perché si tratta di un'attività aerobica sia perché comporta una diminuzione del carico sulla colonna vertebrale, riducendo il rischio di ernia del disco dovuto alla modifica della postura.

L'attività natatoria in acqua oltre a sciogliere le articolazioni, migliora la funzionalità dell'apparato cardiovascolare. Cuore, polmoni, circolazione, ne traggono beneficio e si attenuano anche quei disturbi molto comuni quali: gambe gonfie, ritenzione idrica, varici e naturalmente cellulite.

Infine, in acqua si scaricano tutte le energie negative e la sfera emozionale ne acquista in relax e benessere mentale.

Insomma, la tua piscina farà bene a te e ai tuoi figli, compresi quelli che arriveranno.



I BAMBINI E LA PISCINA. L' HABITAT PERFETTO PER LA LORO CRESCITA

Se la regolare attività fisica che una piscina domestica consente è fonte di benessere e relax per tutti gli adulti, è sicuramente con i bambini, di qualsiasi età essi siano, che i benefici psicofisici e di socializzazione raggiungono il loro livello più alto.

Già a partire dai neonati i benefici sono molti.

Il nuoto migliora infatti significativamente la loro capacità cardio-respiratoria, offrendo al contempo importanti benefici posturali in termini di allineamento e coordinamento muscolare, sviluppando anche le loro capacità sensoriali e psicomotorie.

Parlando dei bambini, l'elenco dei benefici a livello fisico e psicologico è veramente lungo.

**NORMATIVA
FISCALE
E URBANISTICA**

NORMATIVA FISCALE E URBANISTICA.

Un po' di chiarezza

L'Italia è, si sa, il paese di leggi, leggine, decreti, regolamenti e norme infinite e di interpretazione a volte incerta. Questo non deve però scoraggiare dall'idea di poter avere a casa una bella piscina in cui sguazzerà allegramente tutta la famiglia!

La nostra raccomandazione è sempre quella di affidarsi a professionisti e tecnici esperti. Essi sapranno, per ogni ambito di competenza, darvi un parere affidabile, per voi vantaggioso nel pieno rispetto della legge e che potranno gestire, per vostro conto, le pratiche burocratiche necessarie e l'avanzamento dei lavori fino alla tanto agognata conclusione e collaudo.



CON UNA PISCINA SI PAGANO PIÙ TASSE PERCHÉ È CONSIDERATA UN BENE DI LUSO? **NO, QUASI MAI**

Per molte persone, uno dei freni principali nella decisione di installare una piscina è il timore di essere soggetti a particolari tassazioni o di attirare le attenzioni del Fisco.

Chiariamo subito che possedere una piscina non implica, in sé, alcuna maggiore imposta o tassa (escluse quelle legate alla sua costruzione per ottenere i vari permessi).

Si tratta quindi di una remora immotivata perché è la stessa Agenzia delle Entrate a delimitare chiaramente i casi che generano un'eventuale maggiore imposizione fiscale.

Non solo, ma negli anni sono state previste varie detrazioni fiscali che hanno ricompreso anche la costruzione o la ristrutturazione delle piscine a uso privato, a dimostrazione di come esse siano ritenute, entro limiti ragionevoli, un normale abbellimento della propria abitazione.

**PER AVERE
LA GUIDA
COMPLETA
COMPILA IL FORM
SOTTOSTANTE**