Fitness in acqua

Autor(en): **Brunner, Matthias / Hunziker, Ralph**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 5

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999139

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

mobile Inserto pratico
La rivista di educazione fisica e sport
5|04

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.–/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, tel. 032 327 63 77, Fax 032 327 64 78, mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Fitness in acqua

Che sia per rigenerarsi o per allenarsi, sempre più sportivi scelgono i benefici dell'acqua. Scoprite con noi le innumerevoli possibilità che offre questo elemento umido e trasparente.

Matthias Brunner, Ralph Hunziker
Foto: Daniel Käsermann

Il fitness nell'acqua deve in un certo senso la sua notorietà ad André Bucher. Quando qualche anno fa, l'atleta lucernese subì una frattura da affaticamento al piede e fu in grado di riprendere la sua preparazione atletica in acqua prima che sulla terra ferma, questa tecnica finì sotto le luci della ribalta. L'esempio del mezzofondista, tuttavia, è soltanto uno dei tanti vantaggi dell'allenamento in acqua.

Semplice e vicino

Il fitness in acqua rappresenta un ottimo metodo di preparazione non solo per gli sportivi di punta, ma anche per i più anziani, per le persone in soprappeso o per quelle già in perfetta forma. E per praticarlo non bisogna nemmeno percorrere grandi distanze; oggi, infatti, quasi ogni piscina offre un programma di corsi di questo tipo. Inoltre, al contrario del nuoto, questa attività sportiva non necessita di specifiche conoscenze tecniche ed è proprio questa sua facilità di esecuzione a rappresentarne il vantaggio principale.

Funzioni molteplici

L'inserto focalizza l'attenzione sulla resistenza, la forza, la coordinazione e il recupero. L'introduzione illustra i vantaggi dell'acqua e del fitness in acqua e presenta pure i vari tipi di allenamento, nonché le molteplici possibilità di inserirli nella preparazione. Dalla pagina quattro alla sette si parla di resistenza e vengono descritti alcuni esercizi da eseguire in acqua non profonda (fino al petto) ed altri destinati invece all'acqua profonda. Per l'allenamento in acqua alta con l'ausilio di attrezzi di sostegno viene presentata la tecnica corretta, seguita da alcuni suggerimenti per applicarla in modo ludico. L'acqua può anche diventare un mezzo per l'allenamento della forza e per saperne di più sull'argomento basta dare un'occhiata alle due pagine situate a metà inserto. Daremo in seguito dei consigli utili per realizzare un circuito forza–resistenza e parleremo dell'importanza dell'allenamento in acqua per la muscolatura del tronco e per la postura (pagine 12 e 13). Completano il tutto degli esercizi per sviluppare l'equilibrio ed altri per rilassarsi.

Sommario

Un altro modo di muoversi	2
L'acqua fa miracoli	3
Divertirsi con i piedi per terra	4
Corrrere fluttuando	6
Zampilli di forza	8
Un circuito bagnato	10
Per una postura più stabile	12
Sfidare l'equilibrio	13
E per recuperare...	14

Un altro modo di muoversi

Il fitness, la ginnastica e lo jogging in acqua sono attività che permettono di ritrovare e di mantenere la forma. Persino se praticate in vasche profonde!

In Svizzera, il nuoto è uno sport molto apprezzato e grazie alla sua funzione preventiva e al rischio ridotto di infortuni che comporta diventa un'alternativa salutare a molte discipline praticate sulla terra ferma. Tuttavia, per consentire alla circolazione sanguigna di beneficiare degli effetti dell'allenamento, occorre possedere una buona tecnica, che non tutti gli sportivi in perfetta forma possono vantare.

Una valida alternativa

Affinché i vantaggi dell'acqua (v. pagina di destra) influiscano positivamente sull'allenamento sono necessarie due condizioni di base: imparare una tecnica di nuoto corretta o muoversi in acqua come sulla terra, ciò significa in posizione eretta e con entrambi i piedi a contatto con il suolo.

Il fitness in acqua è sostanzialmente un movimento non nuotato, per lo più eseguito in posizione verticale, che aiuta a migliorare la resistenza, la forza, la mobilità e le capacità cognitive e coordinative. L'acqua-walking e l'acqua-jogging sono attività che riprendono azioni quotidiane come camminare e correre, ma vi sono anche esercizi ginnici con la musica, attrezzi (per sostenersi durante gli esercizi dell'acqua-gym) e forme ludiche quali le danze o gli allenamenti sotto forma di circuiti. Insomma, il fitness in acqua offre le forme e le combinazione più svariate.

La profondità è il criterio importante

Il grande vantaggio del fitness in acqua è la facilità d'esecuzione che permette a tutti – giovani, anziani, sportivi, non sportivi, nuotatori e non – di adeguarvisi con facilità. Gli esercizi possono essere variati senza troppe difficoltà ed adattati ad ogni livello. La scelta dei movimenti dipende dalla profondità dell'acqua: in vasche medie, gli esercizi vengono eseguiti mantenendo i piedi a contatto con il suolo, mentre in acqua profonda sono necessari attrezzi di sostegno come gilet e cinture galleggianti, tavolette per nuoto o tubi di gomma (Pool-Noodles).

A quale profondità?

Il fitness in acqua esige dagli interessati una scelta ben precisa: optare per l'acqua profonda o non profonda? Entrambe le possibilità hanno i loro vantaggi e svantaggi.

Acqua profonda:

- Forma d'allenamento assolutamente pacata che non sollecita in alcun modo le articolazioni.
- Con un gilet o una cintura galleggiante ci si può allenare in modo autonomo (previa istruzione).
- Il movimento della corsa è molto simile al jogging e questo tipo di preparazione è consigliata per gli sportivi più ambiziosi.
- Dopo un infortunio, l'apparato motorio può essere sollecitato prima del previsto.
- L'allenamento in acqua alta procura una sensazione di fluttuazione ed è molto più calmo e tranquillo di altri tipi di preparazione.

Acqua non profonda:

- Allenamento più dinamico. Il contatto con il fondo della piscina permette spostamenti molto più importanti ciò che provoca una resistenza dell'acqua maggiore.
- Non esige l'uso di materiale.
- Molteplici possibilità di movimento (jogging, allenamento della forza, giochi, danze).
- Attività vantaggiosa visto che non implica l'affitto di materiale.
- Allenamento ideale anche per le persone non abituate all'acqua alta.
- Grazie al contatto con il fondo della piscina, l'esecuzione corretta dei movimenti risulta più facile.

L'acqua fa miracoli

In acqua entrano in gioco diversi tipi di forza. I romani lo sapevano perciò approfittavano dei benefici effetti delle terme. Ma le caratteristiche speciali dell'acqua hanno anche altri vantaggi.

Mentre fuori dall'acqua ad agire è per lo più la forza di gravità, nell'acqua si manifestano due altri tipi di forza: la spinta ascensionale e la resistenza. Due proprietà che, se sfruttate bene, consentono di allenare (individualmente o in gruppo) resistenza, forza, mobilità e coordinazione.

Più resistenza, più efficacia

Nonostante l'uomo entri in contatto con l'acqua già nel grembo materno, non gli risulta facile abituarsi a questo elemento. La spinta dell'acqua gli permette di fluttuare ed ogni movimento risulta attenuato, ciò che regala anche qualche vantaggio: la schiena viene alleggerita da ogni peso, i movimenti bruschi sono pressoché impossibili da compiere e i salti non nuocciono alle articolazioni. Per queste ragioni, il fitness in acqua è un'attività ideale per persone in soprappeso, anziani e convalescenti. D'altra parte, la forte resistenza provocata dall'acqua – ogni movimento viene frenato rendendo l'allenamento più faticoso ed intenso – spinge anche gli sportivi di punta a nutrire interesse per questa attività. La resistenza può essere variata allargando la superficie di propulsione (palmo delle mani aperto), estendendo al massimo il movimento o eseguendolo più rapidamente. Un altro vantaggio per gli sportivi è il rischio ridottissimo di strappi o indurimenti muscolari.

Svariate possibilità

Stimolare la circolazione: allenare la resistenza in acqua è un metodo particolarmente efficace. Di fronte alla resistenza sono numerosi infatti i muscoli che entrano in azione. Mentre la corsa sulla terra ferma mette sotto sforzo solamente i muscoli delle gambe, la resistenza creata dallo jogging in acqua permette di stimolare, oltre naturalmente alla muscolatura delle gambe, anche quella delle braccia, della cintura scapolare e del busto.

Rafforzare la muscolatura: la resistenza agisce in tutte le direzioni, indipendentemente dal peso del corpo e dalla forza di gravità. Così, con un solo esercizio si possono allenare sia i muscoli agonisti sia quelli antagonisti. Lo sforzo può essere adattato alle possibilità individuali di ogni persona.

Potenziare la coordinazione: la spinta ascensionale consente di eseguire degli esercizi di equilibrio. Il grado di difficoltà può essere dosato aumentando o diminuendo la superficie di spinta dell'attrezzo di sostegno.

Sentirsi meglio: l'acqua ha un effetto tranquillizzante, attenua l'impatto degli stimoli provenienti dall'ambiente circostante e infonde al corpo una sensazione di leggerezza. Un'atmosfera ideale per dei momenti di puro rilassamento.

Divertirsi con i piedi per terra

Le vasche medie, dove solitamente s'impara a nuotare, sono ideali per allenare la resistenza in modo ludico con giovani e adulti. Nuotare spinti dalla corrente è facile, contrastarla invece rafforza i muscoli.

Corsa ad ostacoli

Cosa? Portare a termine i compiti assegnati.
Come? Camminare o correre lungo l'asse longitudinale della vasca. Al segnale

- prima vasca: cambiare direzione (da in avanti all'indietro con un mezzo giro)
- seconda vasca: slancio con giro completo lungo l'asse longitudinale
- terza vasca: saltare a gambe tese, portare le braccia il più in alto possibile sopra la testa e battere le mani
- quarta vasca: salto raccolto (portare le ginocchia fuori dall'acqua, v. Fig. 1)
- quinta vasca: saltare su una gamba sola
- sesta vasca: due persone si dispongono in fila indiana. L'ultima supera il compagno con un salto alla cavallina.

Variante: durante la prima vasca assolvere un compito, durante la seconda due compiti, ecc.

Controcorrente

Cosa? Corsa di gruppo controcorrente.
Come? Tutto il gruppo si dispone a rettangolo, per produrre molta più corrente, e corre restando vicino al bordo della piscina. Più grande è il gruppo, più grande sarà il rettangolo.
Varianti:

- Al segnale, tutti cambiano direzione e lottano contro la corrente.
- I più allenati si dispongono sui lati più lunghi del rettangolo e corrono per un attimo nella direzione opposta (controcorrente). Poi ritornano nel gruppo.

Lancio fortunato

Cosa? Stabilire il profilo di una corsa individuale lanciando un dado.
Come? Il primo lancio determina il tipo di corsa, il secondo la velocità o il numero di vasche da percorrere. Tipi di corsa: in avanti con le gambe tese, all'indietro, skipping, sui talloni, a zig zag, ecc.
Variante: In coppia. A lancia il dado per determinare il tipo di corsa, B stabilisce invece la velocità.

Vagone a quattro

Cosa? Muoversi a gruppi di quattro.
Come? I quattro componenti del gruppo corrono in una compatta fila indiana da una parte all'altra della vasca, cercando di approfittare della spinta della corrente. Al termine di ogni vasca, la persona che precede il gruppo si ferma e corre sul posto, mentre le altre tre proseguono il viaggio.
Variante: l'ultima persona del gruppo passa in testa con uno scatto.

Tocco paralizzante

Cosa? Caccia nel gruppo (v. Fig. 2).
Come? Il cacciatore designato ha in mano un tubo di gomma (Pool-Noodle), con cui può acchiappare una persona cingendola all'altezza del busto. Chi viene preso solleva in alto le braccia e resta sul posto saltando e sollevando in alto le ginocchia (skipping). Può essere liberato solo se due giocatori che non hanno subito la sua stessa sorte formano un cerchio attorno a lui tenendosi per mano.
Varianti:

- Introdurre diversi cacciatori per intensificare il ritmo di gioco.
- Cambiare i cacciatori ogni due o tre minuti.

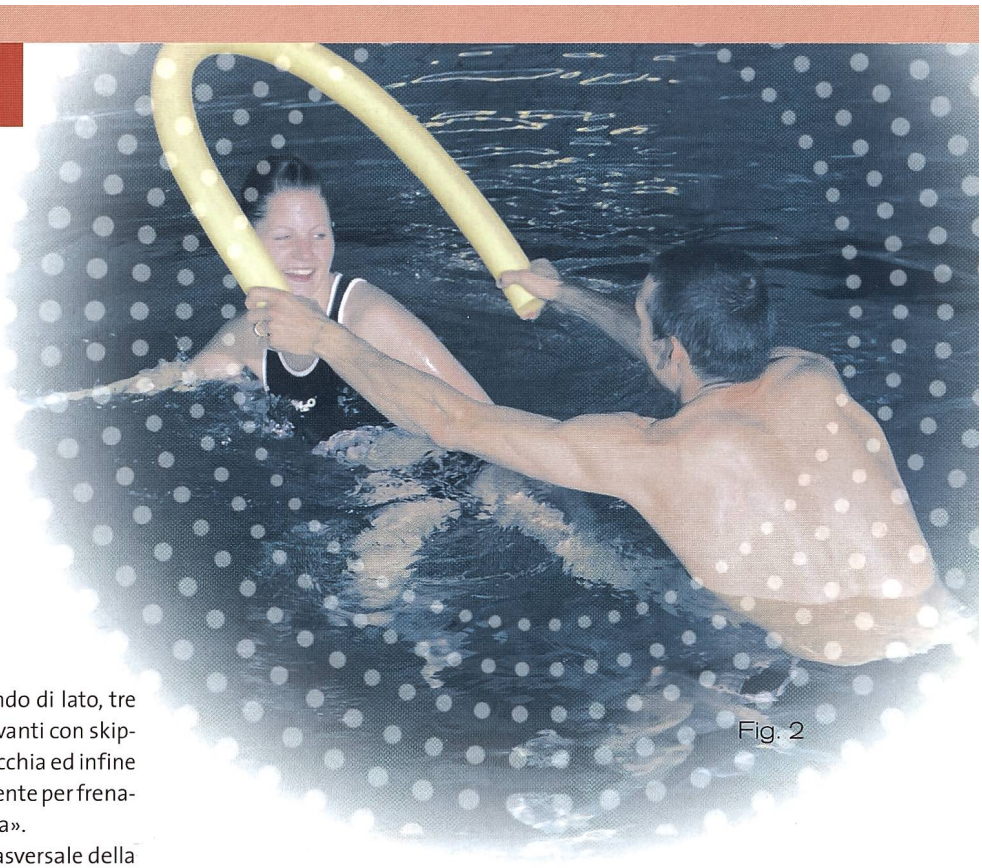


Fig. 2

Corsa a piramide

Cosa? Aumentare il numero di vasche percorse.

Come? Fare una vasca correndo in avanti, due correndo di lato, tre correndo all'indietro sui talloni, quattro di nuovo in avanti con skipping fino a toccare la superficie dell'acqua con le ginocchia ed infine cinque vasche in avanti allargando le braccia lateralmente per frenare la corsa. Alla fine riprendere gli esercizi «alla rovescia».

Variante: metà gruppo svolge gli esercizi sull'asse trasversale della piscina, mentre l'altro su quello longitudinale (i corridori sull'asse trasversale hanno la precedenza, gli altri devono scansarsi al loro passaggio).

Numeri digitali

Cosa? Correre sui numeri.

Come? Il fondo della vasca è uno schermo pieno di numeri. Percorrere l'intero schermo dal numero 0 al numero 9 cambiando direzione in modo marcato ma senza prendere delle scorciatoie.

Varianti:

- Correre sui numeri senza cambiamenti (avanti, indietro, di lato).
- Correre sulle cifre della propria data di nascita.

Cacciatore e preda

Cosa? Inseguimento a due.

Come? B si trova alla destra di A, a mezzo braccio di distanza da lui. Dopo aver percorso una vasca di riscaldamento, A cerca di far perdere l'equilibrio a B con cambiamenti di ritmo e direzione. Dopo due minuti, B afferra i fianchi di A e per recuperare si lascia trascinare lungo una vasca. Scambio di ruoli!

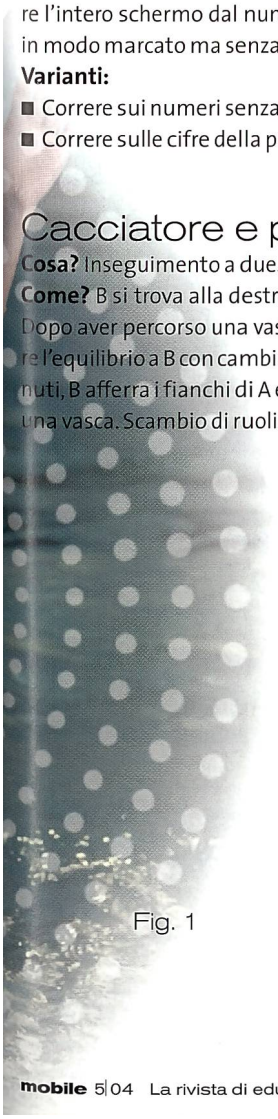


Fig. 1

Divertimento garantito

Qualche consiglio metodico per garantire lezioni efficaci e divertenti.

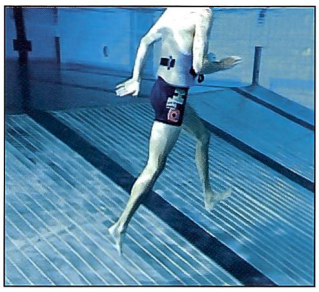
Musica: la musica rende l'allenamento più coinvolgente. Per degli esercizi di walking è consigliato un ritmo fra 80 e 100 BPM (beat per minuto), mentre per gli esercizi di jogging si prestano molto bene pezzi musicali da 110 fino a 140 BPM.

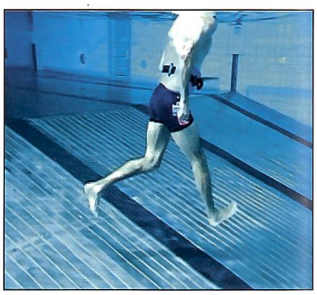
Sforzo: in acqua la resistenza è molto più forte rispetto a quella presente sulla terra ferma. Lo sforzo può variare a seconda della velocità e della dinamica del movimento e della superficie di frenata. Ma anche mantenere il palmo delle mani aperto per un lungo tratto o impugnare dei manubri amplifica lo sforzo. Inoltre, la resistenza dell'acqua (per metro quadro) aumenta se si eseguono movimenti più veloci (ad esempio: movimenti due volte più veloci, quadruplicano la resistenza!). Per diminuire lo sforzo, basta sciogliere le braccia o muoversi più lentamente.

Tipi di corsa: il jogging e il walking sono due cose ben distinte. Durante ogni tipo di corsa è importante tenere le spalle abbassate e rilassare la nuca. Il movimento delle gambe implica l'appoggio di tutto il piede (dapprima la pianta, poi il tallone) e mani salde per aiutare a spingere. Il walking non prevede slanci di alcun tipo ma presuppone un contatto dei piedi con il fondo della vasca. Il busto rimane eretto mentre le ginocchia e la parte inferiore della gamba vengono portati avanti.

Correre fluttuando

L'allenamento della resistenza in acqua prevede quattro tecniche diverse. Ve le presentiamo, mostrandovi anche alcuni esercizi divertenti per metterle in pratica.

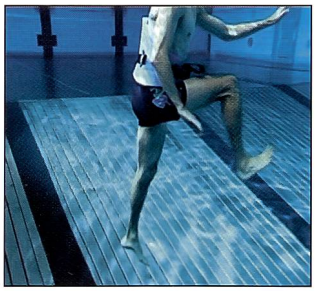
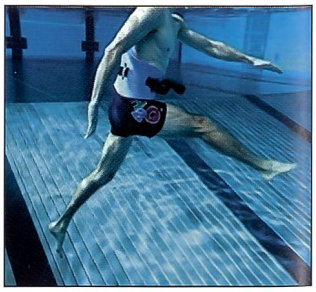




Passo di corsa

Il passo di corsa assomiglia molto a quello eseguito sulla terra ferma.

Descrizione: sollevare il ginocchio fino a piegare la coscia in avanti e verso il basso. Parte inferiore della gamba sospesa con il piede in posizione flex. Spinta all'indietro col piede teso per allungare completamente l'articolazione dell'anca. Muovere le braccia vicino al corpo ed allungare in modo marcato e continuo l'articolazione del gomito (palmo delle mani rivolto all'indietro).

Corsa ad ostacoli

Il movimento corrisponde a quello che si effettua durante un salto sopra un ostacolo.

Descrizione: sollevare il ginocchio fino a quando la coscia non si trova in posizione orizzontale. Parte inferiore della gamba sospesa con il piede in posizione flex sino ad allungare quasi orizzontalmente la gamba. Spinta all'indietro con il piede teso per allungare completamente l'articolazione dell'anca. Le braccia, quasi del tutto tese vicino al corpo, spingono continuamente l'acqua all'indietro.

Per rimanere a galla

In acqua profonda si utilizzano degli attrezzi di sostegno. Se ne distinguono di tre tipi:

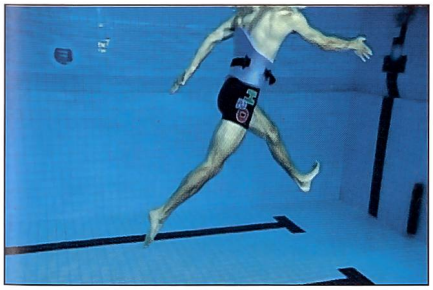
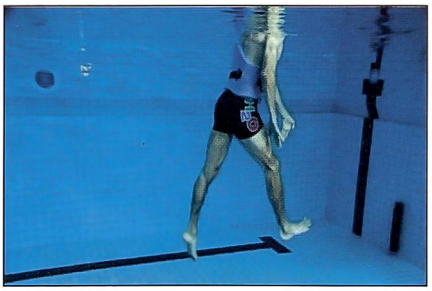
- gilet o tute galleggianti (da 170 a 370 franchi)
- cintura munita di fibbia come sostegno per il corpo oppure a forma di pantaloncino (da 35 a 130 franchi)
- altri tipi di sostegno: tubi di gomma, tavolette per il nuoto, manubri, salvagente per le gambe (da 5 fino a 70 franchi).

Questi attrezzi devono essere comodi, mantenere il corpo eretto e sostenere in modo tale che le spalle restino all'altezza della superficie dell'acqua.

Skipping

Lo skipping (denominato anche corsa con le ginocchia sollevate) assomiglia allo sprint dell'atletica leggera.

Descrizione: sollevare il ginocchio all'altezza dell'anca con il piede in posizione flex. Allungare completamente la gamba lanciandola verso il basso con il tallone. Le braccia si muovono nella posizione di angolo retto (gomiti vicino al corpo).

Corsa a gambe tese

Questa tecnica, chiamata anche walking o robo-jogg, s'ispira alla camminata a gambe tese.

Descrizione: durante tutto il movimento, le gambe restano tese all'altezza dell'articolazione del ginocchio (attenzione però a non tendere troppo il ginocchio). Durante il movimento in avanti, il piede è in posizione flex, mentre si allunga quando viene spostato indietro. Distendere le braccia e muoverle vicino al corpo con il palmo delle mani rivolto all'indietro e gli angoli esterni della mano in avanti.

Incrocio

Cosa? Un gruppo diviso a metà corre passando uno accanto all'altro.
Come? Un gruppo corre a gambe tese percorrendo la piscina nella sua lunghezza, mentre l'altro corre normalmente sull'asse trasversale della vasca cercando di evitare gli avversari (formare dei gruppi abbastanza grandi).
Variante: al segnale, tutti scattano saltando (skipping) dirigendosi verso un bordo della piscina, dove si scambiano i ruoli.

Scambio di tecnica

Cosa? Due persone corrono l'una verso l'altra.
Come? A effettua una corsa ad ostacoli in direzione di B, il quale gli si avvicina correndo normalmente. Quando si incontrano si stringono la mano e poi si superano. Scambio di ruoli: A corre normalmente e B si diletta in una corsa ad ostacoli. Entrambi raggiungono un bordo della vasca.
Variante: nel punto d'incontro A e B si prendono a braccetto, si scambiano la tecnica e ripartono nella stessa direzione da cui sono arrivati.

Il grande cerchio

Cosa? Correre in cerchio a gruppi.
Come? Tutto il gruppo corre in cerchio in senso antiorario. Chi vuole aumentare la difficoltà dell'esercizio esce dal gruppo, cambia direzione e corre controcorrente alzando le ginocchia (skipping) e poi ritorna fra i compagni.
Variante: correre in diagonale nel cerchio con le gambe tese.

Come un'ombra

Cosa? Mostrare e imitare.
Come? B corre seguendo da vicino A, che varia i passi, la velocità e la posizione del corpo. B lo imita come un'ombra. Scambio dei ruoli.
Variante: la persona che sta dietro supera il compagno e stabilisce i nuovi passi.

Zampilli di forza

Sfruttare la resistenza dell'acqua nel modo ottimale rende estremamente efficace l'allenamento della forza. Si consiglia di eseguire gli esercizi illustrati qui di seguito in acqua non profonda.

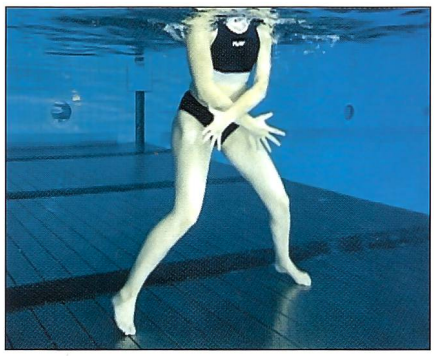


Fig. 1

Il compasso

Cosa? Esercizio di forza per la muscolatura della schiena.
Come? Avanzare le gambe e piegare il busto in avanti fino a quasi sfiorare la superficie dell'acqua. Allungare le braccia in avanti e mantenendole ben tese disegnare un semicerchio sull'acqua portandole lateralmente dietro la schiena. Frenare il più possibile il movimento con il palmo delle mani. Rilassare le braccia e tornare alla posizione di partenza.
Variante: portare le braccia dietro la schiena passando sotto il corpo.

Fig. 2

Burattino (Fig. 1)

Cosa? Allenare tutto il corpo.
Come? Allungare le braccia lateralmente e mantenerle a contatto con la superficie dell'acqua. Aprire e chiudere le gambe, trascinando i piedi sul fondo della piscina (non bisogna saltare). Portare contemporaneamente le braccia davanti al tronco, incrociarle e poi tornare alla posizione di partenza.
Variante: girare a 360° sull'asse longitudinale.

Da mano a piede (Fig. 2)

Cosa? Rafforzare la muscolatura addominale.
Come? Fianchi aperti, divaricare le gambe ed allungare le braccia lateralmente. Flettere il busto e portare contemporaneamente la mano sinistra e il tallone destro all'altezza dell'anca. Stesso movimento con la mano destra e il tallone sinistro.
Variante: eseguire lo stesso esercizio camminando in avanti (la resistenza dell'acqua è più forte).

Fig. 3

Un calcio dopo l'altro (Figg. 3 e 4)

Cosa? Rafforzare la muscolatura anteriore e posteriore della coscia.
Come? Mettersi in posizione «seduta» di fronte al bordo della piscina con le cosce in posizione orizzontale. Dare dei calci contro la parete della vasca alternando gamba sinistra e gamba destra. Toccare la parete con la pianta del piede, allontanarlo velocemente e tornare alla posizione di partenza.
Variante: toccare la parete con entrambi i piedi (piante). Muovere le braccia a remo per stabilizzare il busto.

Fig. 4

Busto sotto pressione

Cosa? Rafforzare la muscolatura del petto.
Come? Un passo in avanti appoggiandosi su una gamba piegata ed inclinare il busto leggermente in avanti. Aprire lateralmente le braccia e portarle il più possibile dietro le spalle. Mani parallele alla superficie dell'acqua. Spostarle in avanti con i palmi aperti (per creare maggior resistenza) ed incrociarle il più possibile davanti al busto. Rilassare le braccia e tornare alla posizione iniziale.
Variante: la resistenza aumenta se le braccia vengono spostate in avanti mentre si cammina, o mentre si salta dalla gamba posteriore a quella anteriore.

Le forbici

Cosa? Allenare la parte interna della coscia e il sedere.
Come? A gambe ben divaricate saltare in alto, richiudere le gambe durante il salto e divaricarle nuovamente all'atterraggio.
Variante: incrociare le gambe durante il salto.

Sui talloni

Cosa? Allenare la muscolatura posteriore della coscia.
Come? Sguardo rivolto verso il bordo della piscina. Piegare il busto leggermente in avanti. Le mani sono appoggiate sulla stanga di sostegno lungo il bordo. Appoggiare la gamba sinistra dapprima sul tallone e poi su tutta la pianta del piede. Stesso movimento con la gamba destra. Il busto non deve muoversi.
Variante: allontanarsi dalla parete della vasca correndo sui talloni.

Braccia di ferro

Cosa? Forma di allenamento per i muscoli delle braccia.
Come? Avanzare le gambe e inclinare leggermente il busto in avanti. Tendere lateralmente le braccia e portarle dietro la schiena. Dapprima piegare e poi distendere entrambi i gomiti. Aprire il palmo delle mani per creare un massimo di resistenza.
Variante: correre in avanti per aumentare la resistenza sul muscolo brachiale. Correre indietro per aumentare la resistenza sull'estensore del braccio.

I vantaggi della forza acquatica

Molti associano l'espressione «allenamento della forza» a macchine, attrezzi quali manubri o a corpi sudati. Sono pochi invece coloro che la collegano ad un allenamento in acqua e, soprattutto, che beneficiano dei suoi vantaggi:

- In acqua, l'afflusso di resistenza è da 40 a 60 volte superiore che sulla terra. Ogni movimento diventa così un esercizio molto intenso.
- Grazie alla spinta ascensionale il rischio di infortuni è minimo (niente cadute, niente problemi alle articolazioni e niente strappi muscolari). Questo tipo di allenamento è perciò consigliato sia a persone in soprappeso che a sportivi di punta.
- La resistenza agisce a 360° e si possono quindi allenare contemporaneamente i muscoli agonisti e antagonisti, nonché evitare sbilanciamenti muscolari.
- Sia la resistenza, sia l'intensità dell'allenamento possono variare ed essere adeguate al livello di ogni partecipante. Aprire le mani, allargare il perimetro di movimento ed eseguire gli esercizi più velocemente aumenta la resistenza.
- Non sono necessari strumenti di alcun tipo (macchine comprese).

L'allenamento della forza in acqua ha un solo svantaggio: al contrario di macchine e attrezzi, non esistono istruzioni scritte. Si consiglia dunque di iniziare questa attività sotto la guida di esperti.

Un circuito bagnato

In piscina, si può migliorare la forma fisica in modo mirato e delicato. Gli esercizi seguenti sono presentati sotto forma di circuito e sono da eseguire sia in acqua profonda che vasche non profonde.

Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3

Sci di fondo

Cosa? Eseguire un passo diagonale tipico dello sci di fondo.
Come? Mettersi in piedi in acqua non profonda con una gamba davanti all'altra, le spalle sfiorano la superficie dell'acqua e il busto è sporto leggermente in avanti. Eseguire un passo diagonale in modo che al momento del cambio le braccia si spostino avanti e indietro (fino alla superficie dell'acqua).
Variante: i piedi non sono a contatto con il fondo della piscina e le braccia sostengono il corpo con movimenti a pagaia (questa variante è eseguibile anche in acqua profonda).

Sollevamento (Figg. 1 e 2)

Cosa? Sollevarsi sulle braccia.
Come? In acqua profonda, corpo teso e mani appoggiate al bordo della piscina. Spingere il corpo fuori dall'acqua con una forte spinta delle braccia, tenderle e rimanere in appoggio (sulle braccia). Ritornare alla posizione di partenza.
Variante:
- Sollevarsi sulle braccia con una spinta del busto o delle gambe (kraul).
- Staccarsi dallo scalino o dal fondo della piscina con una forte spinta.

Il pendolo (Fig. 3)

Cosa? Spostare il busto di qua e di là.
Come? Appoggiare la schiena contro la parete e le braccia sulla stanga di sostegno o direttamente sul bordo. Il resto del corpo è dritto e perpendicolare alla superficie dell'acqua. Sollevare un po' le ginocchia contro il corpo («a pacchetto») e poi allungare le gambe verso sinistra (fino a toccare la superficie dell'acqua). Sollevare le ginocchia fino al petto ed allungarle verso destra.
Varianti:
- Le ginocchia rimangono in posizione «a pacchetto» (meno faticoso).
- Un tubo di gomma rimpiazza il bordo della piscina. Appoggiare le braccia sul tubo di gomma come sui braccioli di un divano (le mani si muovono a pagaia per stabilizzare il busto).

Fig. 4

Ventre sodo (Fig. 4)

Cosa? Flessione del busto.

Come? Mettersi in posizione raggomitolata di fronte al bordo della piscina. Le cosce sono perpendicolari mentre la parte inferiore delle gambe è parallela alla superficie dell'acqua. I piedi toccano la parete della piscina (oppure appoggiare i polpacci sul bordo della vasca). Flettere leggermente il busto in avanti con movimenti continui. Le braccia sono tese verso il bordo. Soltanto la colonna vertebrale si muove, mentre cosce, ginocchia e piedi restano fermi.

Variante: piegare la colonna vertebrale in diagonale, tendendo con movimenti alternati la mano sinistra e destra sopra le ginocchia.

A forbice

Cosa? Aprire e chiudere le gambe.

Come? Sedersi con la schiena contro la parete del bordo, appoggiare le braccia sulla stanga di sostegno o sul bordo. Senza mai staccare il busto dalla parete, allungare orizzontalmente le gambe, divaricarle e richiuderle.

Varianti:

- Incrociare le gambe invece di richiuderle.
- Appoggiare le braccia ad un tubo di gomma e non al bordo della vasca.

Forte spinta

Cosa? Vai e vieni dal bordo della piscina.

Come? In acqua non profonda (o in acqua alta sullo scalino), stare in piedi ad un braccio di distanza dal bordo della piscina. Ginocchia divaricate e piegate e spalle nell'acqua. Appoggiare entrambe le mani sul bordo della piscina e, allungando e piegando le braccia, allontanare ed avvicinare il busto al bordo. Il tronco rimane parallelo alla parete della piscina.

Variante: allontanarsi dal bordo con il braccio destro, avvicinarsi con quello sinistro.

Un circuito davvero efficace

Durata dello sforzo: da 90 secondi a due minuti. Naturalmente, ogni esercizio di forza e resistenza presentato in questo inserto può essere eseguito sotto forma di circuito. Chi desidera più intensità, può aumentare la resistenza dell'acqua, chi invece si stanca rapidamente la può ridurre. In questo modo ognuno trova il suo livello di sforzo ideale.

Pause: di durata diversa a seconda della finalità. Un buon allenamento muscolare esige una pausa dai 15 ai 30 minuti. Per beneficiare degli stimoli del circuito anche durante la pausa, fra una cosa e l'altra può essere introdotto un esercizio di resistenza.

Dimensione del gruppo: da due a quattro persone per postazione.

Come procedere: eseguire quattro fino ad un massimo di otto esercizi descritti (da uno a tre turni per esercizio).

Musica: introdurre delle pause musicali. Durante gli esercizi la musica non è adatta perché ogni esercizio ha un ritmo d'esecuzione diverso.

Per una postura più stabile

In acqua è facile allenare la muscolatura del tronco per migliorarne la stabilità. Ecco quattro esercizi che fanno al caso vostro.

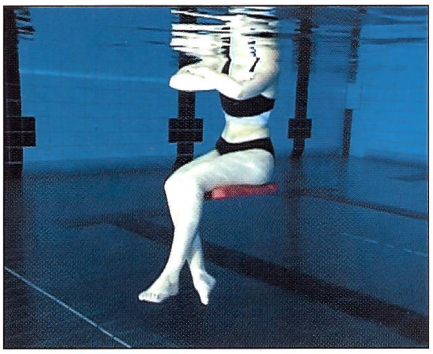


Fig. 1

Fig. 2

Su una poltrona (Fig. 1)

Cosa? Stabilizzare il tronco da seduti.
Come? Sedersi su una tavoletta da nuoto (non bisogna stringerla con i polpacci) e appoggiare i piedi sul fondo della piscina. Bilanciare in modo marcato il bacino verso sinistra e verso destra, rimanendo sempre seduti sulla tavoletta.
Variante: a braccia conserte.

Scambio in profondità (Fig. 2)

Cosa? Scambio di tavolette.
Come? Due giocatori uno di fronte all'altro, ognuno in piedi su una tavoletta. L'esercizio consiste nel riuscire a scambiarsi la tavoletta senza reggersi a vicenda.
Varianti:
- Appoggiarsi a un tubo di gomma (più facile) oppure usare due tavolette a testa (meno faticoso).
- A ha una tavoletta sotto i piedi, B nessuna. A consegna la tavoletta a B da in piedi in ginocchio, in seguito da in ginocchio a seduto.

Due potenti freni (Fig. 3)

Cosa? Frenare improvvisamente una corsa.
Come? I partecipanti corrono liberamente nella vasca. Frenare la corsa con una spinta improvvisa delle braccia nel senso contrario della direzione di marcia. Equilibrare e stabilizzare il tronco e mantenere la direzione di marcia.
Variante: frenare con delle forti spinte continue.

Equilibrio nella risacca

Cosa? In equilibrio nella resistenza dell'acqua.
Come? In piedi, postura eretta, spingere le braccia avanti e indietro con movimenti energici per mantenere il corpo in equilibrio. Equilibrare il tronco.
Variante: sollevarsi sulle dita dei piedi o eseguire l'esercizio ad occhi chiusi.

Fig. 3

Sfidare l'equilibrio

La spinta dell'acqua consente di allenare la coordinazione in modo ludico. Il livello di difficoltà dipende dalla forma e dalle dimensioni degli strumenti di cui ci si serve.

Fig. 4

In piedi sulla tavoletta (Fig. 4)

Cosa? Salire in piedi su una tavoletta da nuoto.
Come? Disporre diverse tavolette sull'acqua. Afferrarne una con i piedi e cercare di salirvi sopra senza l'aiuto di braccia e mani.
Variante:
- Eseguire l'esercizio utilizzando un solo piede.
- Al posto della tavoletta usare un tubo di gomma (più facile) o un pull-boy per ogni piede (meno faticoso).

Equilibrio fra le onde

Cosa? Trovare l'equilibrio in acque agitate.
Come? Formare due gruppi di dimensioni identiche. Con l'aiuto di tavolette da nuoto, il primo produce onde e turbolenze sott'acqua, mentre l'altro gruppo corre in lungo e in largo all'interno di uno spazio ristretto. Al segnale, i corridori devono fermarsi e cercare di mantenere l'equilibrio su una gamba sola. Esercizio adatto da eseguire anche in coppia.
Variante: sollevare le braccia sopra la testa rende più difficile la ricerca d'equilibrio.

Rodeo

Cosa? Disarcionare i compagni.
Come? Tutte le persone in acqua sono sedute su una tavoletta (cavallo), evitando di stringerla con i polpacci, e cercano di disarcionarsi a vicenda. Stabilire delle regole: ad esempio spingere solo con il palmo della palmo oppure toccare unicamente il tronco.
Variante: chi cade in acqua deve fare una penitenza: salire in piedi o in ginocchio sulla propria tavoletta.

Sugli anelli

Cosa? Eseguire figure dal repertorio degli anelli.
Come? Sostituire gli anelli con tavolette da nuoto. Appoggiare ogni mano su una tavoletta. Eseguire un angolo d'appoggio a gambe chiuse, una croce agli anelli con gambe divaricate e altri elementi della disciplina. Passare da una figura all'altra in modo scorrevole, dando così vita ad un esercizio di equilibrio.
Variante: appoggiarsi alla tavoletta solo con la punta delle dita o con i pugni.

Per non cadere in acqua

In Svizzera, sono 14 000 gli incidenti in acqua segnalati ogni anno. Il 9% degli infortuni mortali si verifica in piscine coperte o all'aperto (fonte: Società svizzera di salvataggio SSS; statistica degli annegamenti 2002). Ecco alcune regole d'oro sulla sicurezza:

La fretta non paga: la fretta fa aumentare il rischio di cadere in acqua. Indossare scarpe antisdrucciolo riduce il pericolo di scivolare sulle superfici bagnate.

Mai sopravvalutarsi:
- Interrompere l'allenamento in presenza di un malore (anche passeggero) e di problemi di salute più gravi.
- Chi non sa nuotare deve optare per la piscina dei principianti. Momento ideale: non tuffarsi sudati in acqua.

Sicurezza: materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde.

Alimentazione: non nuotare mai a stomaco pieno o vuoto.

E per recuperare...

L'acqua regala leggerezza, una condizione ideale per potersi rilassare. Ma non troppo a lungo! Con i muscoli intirizziti dal freddo è difficile distendersi.

Leggerezza

Cosa? Rilassare braccia e spalle.
Come? Stare in piedi rilassati con le ginocchia leggermente piegate. Sollevare fuori dall'acqua l'avambraccio destro, percepirne il peso e una volta rilassato riimmergerlo nuovamente. Sentite come la spinta dell'acqua lo sorregge? Poi sollevare tutto il braccio destro, spalle comprese, fuori dall'acqua, farlo ricadere e lasciarlo in balia della spinta ascensionale. Eseguire gli stessi movimenti con il braccio sinistro e alla fine con entrambe le braccia.

Come un pinguino (Fig. 1)

Cosa? Camminare rilassati in acqua.
Come? In posizione eretta e con le spalle sott'acqua correre per tutta la piscina. Le braccia sono aperte di lato in posizione orizzontale, il palmo delle mani è rivolto verso la direzione di marcia e i pollici verso il soffitto. I muscoli del busto vengono allungati grazie alla resistenza dell'acqua.
Varianti:
- Procedere a slalom, il muscolo del busto esterno alla curva viene allungato.
- Il palmo delle mani aperto accresce la resistenza e l'effetto stretching.

Movimento a catena

Cosa? Inviare piccoli impulsi di movimento a tutto il corpo.
Come? In piedi, in posizione eretta, piegare la colonna vertebrale dapprima a destra e poi a sinistra. Le braccia sono sciolte e seguono il movimento del busto, poi si muovono in modo asimmetrico avanti e indietro (restando vicino al corpo) per creare una resistenza riposante. Per finire ruotare la colonna vertebrale a sinistra e a destra. Le braccia si muovono in modo sciolto.
Variante: l'esercizio può essere eseguito anche in acqua profonda con l'aiuto di un tubo di gomma (appoggiare le braccia sul tubo come sulla spalliera di un divano).

Cavallo e carrozza (Fig. 2)

Cosa? Trascinarsi a vicenda in acqua.
Come? A è sdraiato sulla schiena in modo rilassato. B sta dietro di lui e gli cinge il petto con un tubo di gomma con il quale lo trascina all'indietro.
Variante: B agita in tutti i sensi il corpo di A, immobilizzandogli la colonna vertebrale.

Fig.1

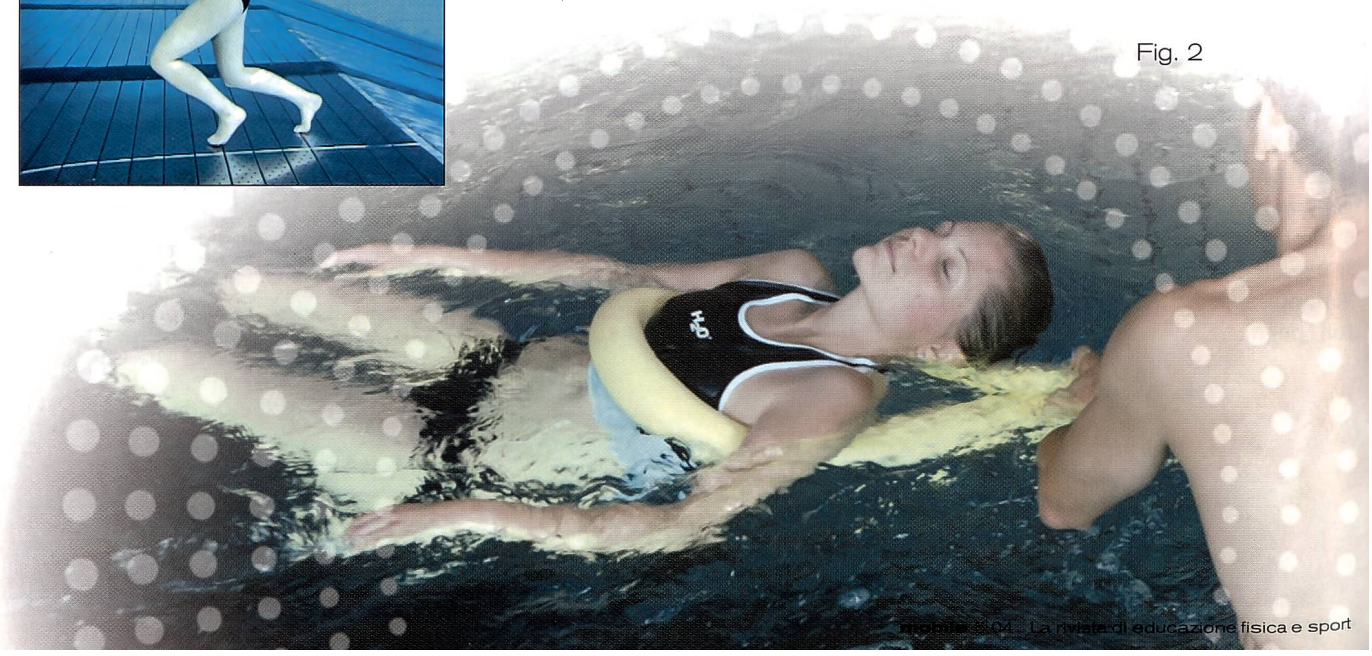


Fig. 2

Fig. 3

L'amaca (Fig. 3)

Cosa? Lasciarsi trascinare dalla spinta del tubo di gomma.
Come? Sdraiarsi sulla schiena. La parte posteriore delle ginocchia poggia su un tubo di gomma, le braccia su un altro (come sulla spalliera di un divano).
Variante: sdraiarsi su un tubo di gomma cosicché quest'ultimo tocchi la colonna vertebrale, il sedere e le gambe disposte una sopra l'altra.

Lasciarsi andare

Cosa? Rilassare il busto.
Come? Appoggiare la schiena contro il bordo della piscina, in posizione rilassata. Rilasciare ogni tensione del busto cosicché il corpo possa staccarsi dalla parete e scivolare in avanti trascinato dall'acqua (i piedi non si staccano da terra). Ritornare lentamente ad una posizione eretta e riportare il busto a contatto con la parete del bordo.
Variante: prima di lasciarsi scivolare in avanti spingere con il busto e le braccia contro il bordo della piscina per creare una tensione.

Giocare con la spinta

Cosa? Usare la respirazione per aumentare il rilassamento.
Come? Sdraiarsi sulla schiena, i piedi stanno sott'acqua. Aprire lateralmente le braccia e muoverle con scioltezza. Inspirare ed espirare lentamente e profondamente. Sentire come il busto si solleva e si abbassa leggermente in presenza di spinte diverse.
Variante: inspirare ed espirare il più a lungo possibile per due, fino a quattro volte.

Bibliografia

Brunner, M.: Manuale didattico Acqua-Fitness con gli anziani. Schwimmsports.ch, 2001.

Aquademie® per il fitness in acqua

L'Aquademie® per il fitness in acqua è l'indirizzo giusto per seguire dei corsi di formazione e di perfezionamento in acqua profonda e non profonda adatti per ogni livello. L'Aquademie® per il fitness in acqua offre il metodo di formazione ideale per tutti: principianti interessati a conoscere meglio questa attività fisica, monitori esperti o professionisti di sport e movimento.

La formazione si basa sul «metodo dell'Aqua-Power®», il programma più moderno e completo di allenamento per il fitness in acqua che esiste sul mercato.

Il programma di Aquademie® comprende ogni anno oltre 80 tipi di corsi. La grande varietà di idee spazia da un seminario della durata di mezza giornata sull'uso dei Poole-Noodle (tubi di gomma) ad un'intera giornata all'insegna del «fitness in acqua nella scuola e nelle società», fino ad una formazione di una settimana per istruttori di Aqua-Power.

Il contenuto dei corsi è molto vasto: jogging in acqua profonda, allenamento della forza, introduzione agli attrezzi, Power-training per squadre sportive, forme ludiche, corsi per categorie diverse di persone (ultracinquantenni, donne incinta, ecc.).

Contatto
Aquademie® per il fitness in acqua,
Matthias Brunner & Edith Locher,
Burgunderstrasse 138, 3018 Berna.
Tel. 031 990 10 01
fax: 031 990 10 09
www.aquademie.ch
e-mail: info@aquademie.ch

aquademie® pour le fitness aquatique

Una classe in più

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione

Numeri singoli

Numero	Dossier monotematico	Inserto pratico
1/04	Rapidità	Rapidità
2/04	Spirito di squadra	Su ruote e rotelle
3/04	Professione...Sport	Stretching
4/04	Salti	Minitrampolino
5/04	Integrazione	Fitness in acqua
6/04	Talenti	Arrampicarsi

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico a Fr. 10.– / € 7.50 (+porto):

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Ordinazione inserto pratico a Fr. 5.–/ € 3.50 (+ porto). Quantitativo minimo: 2 inserti; i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Abbonamento

☐ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobile*club* (Svizzera: Fr. 50.- / Estero: € 41.–)

☐ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 35.– / Estero: € 31.–)

☐ Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.– / € 10.–)

☐ **italiano** ☐ **francese** ☐ **tedesco**

Nome e cognome _____

Indirizzo _____

NPA/località _____

Telefono _____

E-mail _____

Data e firma _____

Inviare per posta o via fax a: Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, fax: 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch