

Ginnastica acquatica per anziani

Autor(en): **Kreiss, Friedhelm**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 5

PDF erstellt am: **11.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-999200>

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.

Ginnastica acquatica per anziani

di Friedhelm Kreiss
traduzione di Vanessa Giorgio

La ginnastica acquatica, pur non essendo uno sport di recente scoperta, sta diventando sempre più popolare. Molti movimenti ed esercizi sono più facili da eseguirsi in acqua grazie alla pressione da essa esercitata. Inoltre, la sensazione di «assenza di gravità» procura uno stato d'animo particolare. Bisogna partecipare almeno una volta ad una simile lezione.

L'altezza dell'acqua dovrebbe raggiungere più o meno il petto dei partecipanti.

La sua temperatura dovrebbe essere di 26-28° centigradi. Uno degli scopi principali della ginnastica acquatica è quello di sciogliere e di distendere i muscoli e di migliorare la loro flessibilità e mobilità. Essa serve inoltre ad allenare la resistenza fisica generale di base. La ginnastica acquatica comporta un enorme sforzo, è quindi importante inserire momenti di pausa e tenere sotto controllo gli sforzi.

Ecco allora l'azione «Trimming 130»: La regola fondamentale in questo

caso consiste nell'esercitare più di un terzo dei muscoli (quelli delle gambe e del tronco) per almeno più di 15 minuti. Per rendere questo esercizio efficace ed al contempo evitare sovraccarichi, occorre seguire le regole dell'azione «Trimming 130»: il battito del polso non deve superare le 130 pulsazioni al minuto; questo vale per tutte le persone sane fino all'età circa di 50 anni. Chi ha invece superato i 60 anni, dovrebbe adattare il coefficiente alla propria età. In questo caso si applica la seguente formula: 180 meno l'età. Quindi, un 55 enne dovrebbe avere, durante la ginnastica, 135 pulsazioni al minuto (180 battiti meno 55 = 135).

La ginnastica acquatica è ancor più divertente se accompagnata da musica.

Anche a 84 anni si può ancora praticare dello sport.



Esempi di esercizio:

- ① **Camminare attraverso l'acqua, salutarsi dandosi la mano - continuare a camminare.**
- ② **Saltare allargando braccia e gambe.**
- ③ **Toccarsi i talloni, toccarsi la punta dei piedi.**
- ④ **Piegare il ginocchio e stendere la gamba in avanti.**
- ⑤ **Eseguire movimenti circolari con la gamba.**
- ⑥ **Eseguire movimenti circolari con la gamba con un compagno.**
- ⑦ **"Ballare" in punta di piedi sollevando le ginocchia.**
- ⑧ **Divincolarsi lentamente tenendo le mani del compagno.**
- ⑨ **Premere la tavoletta contro l'acqua.**
- ⑩ **Spingere il compagno.**
- ⑪ **Premere la tavoletta contro l'acqua con l'aiuto del compagno.**
- ⑫ **Piegarsi leggermente sul fianco.**
- ⑬ **Saltare tenendo la tavoletta fra le gambe.** ■

Disegni: Karlheinz Grindler

