

ATTIVITÀ FISICA IN VERSIONE "HYDRO"

Sergio Lupo

Dopo il "vecchio" Acquagym, sono sempre di più le attività sportive da praticare immersi nell'acqua. Queste attività non hanno controindicazioni particolari e promettono molti benefici e per questo la loro diffusione diventa sempre più ampia.



Una volta esisteva solo l'Acquagym, la classica ginnastica in acqua a tempo di musica che sfrutta l'acqua per avere un minor carico articolare e la possibilità di aumentare l'intensità dello sforzo aumentando solo la velocità di movimento e per allenarsi divertendosi.

ACQUAGYM

L'**Acquagym** tonifica i muscoli, dà vigore al cuore e ai polmoni e infine aiuta a combattere lo stress. Gli esercizi effettuabili in acqua sono gli stessi che vengono svolti a terra, chiaramente ad una velocità ridotta in quanto vi è l'attrito con l'acqua e quindi gli stessi risulteranno più efficaci.

L'acqua infatti è il vero attrezzo di questa pratica: la resistenza che oppone ad ogni movimento è circa **12 volte maggiore di quella creata dall'aria**. **Effettuare un esercizio in acqua equivale a farne almeno una decina a terra.**

L'acquagym è particolarmente consigliata in acqua alta con l'ausilio di attrezzature galleggianti, dove si possono svolgere molteplici esercizi che a terra non sarebbero possibili ed eseguiti in completa assenza di gravità e quindi con le articolazioni che non sono soggette a nessun tipo di trauma. Tutti i muscoli del corpo sono coinvolti dal movimento dell'acqua: lavorano contro la sua resistenza persino per tornare alla posizione di riposo.

I vantaggi principali di questo tipo di allenamento si hanno a livello cardiovascolare, muscolare e in termini di flessibilità. Un altro aspetto positivo dell'Acquagym è che **tutti possono praticarla**: l'acqua da un lato neutralizza la gravità alleggerendo il peso corporeo, dall'altro offre un maggior sostegno a livello di caviglie e ginocchia. Ciò permette di fare attività aerobica senza rischi per le articolazioni.

Ecco perché un'Acquagym dolce e specifica è particolarmente indicata per le **donne in gravidanza** e anche per gli **anziani**.

Inoltre l'acqua durante l'attività fisica svolge un massaggio benefico utile per la

circolazione e per lo scioglimento di cellule adipose localizzate (**cellulite**).

L'Aquagym offre quindi grandi vantaggi e nessuna controindicazione:

l'alternanza tra esercitazioni dinamiche e richiami ludici svolge un ruolo fondamentale nella ricerca dell'equilibrio psicofisico e poi ... **non è neanche necessario saper nuotare!**

ACQUAGYM: ESERCIZI FAI DA TE



La ginnastica in acqua rassoda, tonifica, aiuta la circolazione e la respirazione, fa bene a tutti, ai bambini e agli anziani, perché non necessita di sforzi eccessivi, non fa sudare, e soprattutto non crea traumi o contraccolpi alla colonna vertebrale. Proviamo a farla da soli, in mare o in piscina. Ecco alcuni semplici e efficaci esercizi, da fare anche in compagnia. Buon divertimento e buon bagno!

1- Una camminata per scaldarsi, e per prendere confidenza con l'acqua. Iniziate con l'acqua che vi arriva ai polpacci, poi dopo 5 minuti camminate, immergendovi fino alla vita. Continuate a camminare per altri 5 minuti. Questo esercizio fa molto bene alla gambe, ma aiuta anche la circolazione e leviga la pancia.



2- Fermatevi in un punto sempre con l'acqua all'altezza dello stomaco. Correte sul posto. Con un ritmo dolce avendo cura di sollevare le punte e di fare forza con la pianta del piede, come se voleste spostare l'acqua. Fate 60 ripetizioni.

3- Sempre corsa sul posto mantenendo la posizione, questa volta più che correre cercate di slanciare all'indietro prima una gamba e poi l'altra. Ripetete almeno 30 volte.





4- Di nuovo corsa sul posto, questa volta correte con le ginocchia alzate come se volestes portarle al petto, prima una poi l'altra ripetete per 60 volte.

5- Sempre sul posto, i classici saltelli a gambe divaricate, chiudere e aprire le gambe. Bastano 3 ripetizioni da dieci salti. Questo stesso esercizio, può essere ripetuto per chi sa nuotare, e per chi è un po' più in forma, dove non si tocca.



6- Ancora saltelli ma questa volta incrociando le gambe prima davanti e poi dietro. Ripetete l'esercizio per 3 serie da dieci. Anche questo esercizio si può fare dove non c'è piede.

7- EsercitiAMO un po' le braccia. Immergetevi in acqua fino al collo, braccia aperte, chiudete e aprite, utilizzando le mani per spostare una maggior quantità di acqua. Quando le braccia si chiudono i palmi devono essere rivolti in avanti, quando le braccia si riaprono, palmi rivolti verso l'esterno, per creare maggiore attrito con l'acqua. Eseguite 4 serie da 10.





8- Sempre con l'acqua alle spalle braccia piegate, palmi delle mani rivolte verso l'alto. Portare alternativamente le mani alle spalle, le mani devono fare quanto più attrito è possibile con l'acqua. Ripetere almeno 4 serie da 10.

9- Sempre con l'acqua che arriva alle spalle, braccia lungo i fianchi palmi ben chiusi e rivolti verso l'esterno, sollevare, poi girare i palmi verso l'interno e riportare le braccia lungo i fianchi. Più i palmi sono chiusi maggiore sarà l'attrito con l'acqua e migliore la resa dell'esercizio. Ripetere almeno 40 volte.



10- Un esercizio che potrà sembrare un po' strano ma che fa bene a braccia e glutei è questo: sempre con l'acqua alle spalle bisogna cercare di sculacciarsi con la maggior forza possibile i glutei e i fianchi, per almeno un minuto o due.

11- Sempre acqua fino alle spalle, braccia piegate pugni chiusi, ruotate le braccia in senso orario, il più velocemente possibile per almeno 60 secondi, ripetete l'esercizio per altri 60 secondi, girando le braccia in senso antiorario.





12- Passiamo agli addominali: volendo è possibile reggersi ad una boa, alle scalette di una barca, o al bordo della piscina. Non vanno fatti nell'acqua altissima ma è necessario che i piedi non tocchino. Fate finta di star seduti, con le gambe distese, divaricate le gambe e richiudetele, tenendo la posizione con i muscoli addominali. L'esercizio vi tiene a galla ma aiutatevi chiudendo e aprendo le braccia. Ripetere l'esercizio almeno 20 volte.

13- La posizione è la stessa, ma questa volta le gambe non sono tese, le ginocchia sono piegate, chiudere e aprire le gambe sempre tenendo le ginocchia piegate per almeno 20 volte.



14- Adesso per distendersi e rilassarsi la cosa migliore da fare è il morto a galla lasciandosi cullare dalla dolcezza delle onde. Se non siete soli distendetevi, chiudete gli occhi, e lasciate che chi è con voi vi sposti dolcemente sull'acqua. Il rumore del mare e questi piccoli movimenti vi infonderanno un sicuro senso di benessere.

Ora, invece, le discipline "acquatiche" non si contano più e sono tra l'altro così diverse tra loro da mantenere un solo denominatore comune: il luogo dove si svolgono, cioè l'acqua.

Dall'**acquabike** allo **step**, dall'**acquarap** all'**hydro-gag**, ognuna di queste specialità si caratterizza per le sue finalità, che spaziano tra il rilassamento, il miglioramento del proprio organismo e l'efficienza fisica (anche questa a vari livelli). Ma quali sono i vantaggi degli allenamenti "**bagnati**"?

Sono tanti: l'acqua permette di migliorare la muscolatura del corpo, ma con dolcezza, eliminando le tensioni. È una ginnastica "leggera", ma al tempo stesso efficace grazie al minor peso del corpo. In acqua (mare o piscina), i movimenti effettuati sono prevalentemente di tipo aerobico (quindi volti all'ossigenazione del corpo ed al miglioramento del sistema cardio-circolatorio e respiratorio) e si riescono ad allenare tutti gli elementi che contribuiscono alla salute e all'efficienza fisica: flessibilità, mobilità articolare, forza e

resistenza muscolare. A "**secco**", invece, i muscoli lavorano maggiormente in contrazione e si sviluppano in volume.

E i vantaggi non si fermano qui: migliora la respirazione, o più precisamente migliora l'espiazione, a causa della pressione esercitata dall'acqua sul corpo. Lavorando, come accade in situazioni come queste, in condizioni di immersione parziale si riesce a compiere in modo più facile movimenti precisi, senza sovraccarichi sulle articolazioni e/o sulla colonna vertebrale, migliorando comunque il tono della muscolatura di sostegno. In più i movimenti che si fanno, provocano dei piccoli vortici che scorrono dal basso verso l'alto e l'effetto che si ottiene è simile a quello che si otterrebbe con un massaggio linfodrenante: si migliora così la circolazione e si favorisce il drenaggio dei liquidi.

L'attività fisica in acqua è anche un'ottima soluzione per diminuire il proprio peso corporeo: una lezione fa "bruciare" mediamente dalle 400 alle 700 calorie.

Tutti in acqua, dunque: controindicazioni non ce ne sono. È però sempre consigliabile per coloro che vogliono allenarsi in piscina, nuotatori provetti o meno, sottoporsi prima della pratica sportiva ad una visita con lo specialista in Medicina dello Sport per valutare eventuali situazioni di rischio (patologie cardiache e/o respiratorie, ipertensione ecc.).



ACQUABIKE

In acqua (alta da 110 a 150 cm), oltre alle gambe si allenano muscoli delle braccia, addominali e dorsali. Pedalare in acqua tonifica, aiuta a dimagrire ed è incluso nelle terapie riabilitative post-infortunio.



ACQUABOX

Ottimo sistema antistress: con costume, guantoni e cuffia la kick boxing va in acqua (alta 90-130 cm). Il sacco immerso in piscina, un punching ball, e la musica per dettare i ritmi dell'allenamento fanno il resto.



ACQUASTEP

In acqua alta almeno 120 cm, si sale, scende e salta sopra uno step acquatico fissato al fondo da ventose. Si allenano gli arti inferiori, ma per mantenere una corretta posizione si utilizzano anche gli addominali.



HYDRO-GAG

Efficace per dimagrire, coinvolge gambe, addominali e glutei e prevede 3 tipi di allenamento: hydrorunner, hydrorecline ed esercizi per gli addominali. Ogni 10 minuti i gruppi ruotano nella stazione successiva.



ACQUARAP

Grazie agli elastici legati alle caviglie, si eseguono - a ritmo di musica - molti esercizi isometrici (contrazione muscolare prolungata) che richiedono di mantenere la posizione per alcuni secondi.



ACQUA-TRAINING

Si svolge tutta in acqua alta, utilizzando cinture che favoriscono il galleggiamento. Vari i movimenti proposti: camminata, corsa, bici. Le andature sono intervallate da lavoro statico o esercizi al muretto.



ACQUA-FIN

A caviglie (o polsi) si sistemano gli Acquafin. Queste alette se si spinge in avanti allenano il quadricipite; lateralmente, fanno lavorare gli adduttori e abduttori della coscia, posteriormente, invece, bicipite e glutei.



HYDRO-MIX

Prevede guantoni o acquasculpt (manubri): una prima parte (20') in acqua alta 180 cm (corsa, bici, battuta delle gambe a stile) e una seconda in 110-130 cm per la tonificazione degli arti superiori.

Ancora altre varianti dell'Acquagym:

- 🚧 **Acquawalk:** corsa nell'acqua con speciali scarpe antiscivolo in neoprene e gomma, munite di cingoli
- 🚧 **Watzu:** abbinamento di movimenti in acqua, respirazione e meditazione in riva al mare
- 🚧 **Woga:** yoga subacqueo per chi cerca il vero rilassamento
- 🚧 **Acquatreading:** passeggiata in acqua cercando di rimanere a galla in verticale
- 🚧 **Acqua dance:** ballo in acqua al ritmo delle musiche più varie, da quelle latino americane a quella classica
- 🚧 **Waichi:** variante acquatica dell'arte marziale cinese Tai Chi con movimenti lenti che seguono l'andamento del respiro
- 🚧 **Wassertanz:** rilassamento attraverso la respirazione, utilizzata anche come tecnica di parto.

