

# STEP SI, MA ... IN ACQUA!

Consulenza di Mimi Rodriguez Adami, direttore tecnico della Federazione Italiana di Aerobica e Fitness e della Scuola Italiana di Aerobica e Fitness



(dalla rivista "SILHOUETTE Donna" - 2001) A cura di **Matilde Perticaroli**

Lo step è diventato un attrezzo indispensabile per tonificare, rassodare, bruciare calorie; tanto che se ne presentano versioni sempre più innovative, pensate per sviluppare equilibrio e senso dello spazio. Sperimentarlo anche in acqua è stato un passaggio naturale. I vantaggi sono infatti molto simili, e ad essi si aggiunge il massaggio benefico dell'acqua oltre alla possibilità di allenarsi riducendo il rischio di traumi e infortuni.

## UN'IDEA A STELLE E STRISCE

L'acquastep è nato nel 1992-1993, negli Stati Uniti. A fare i primi esperimenti con l'attrezzo in acqua sono state due istruttrici di fitness e coreografie, indipendentemente l'una dall'altra, in due parti ben lontane dell'America, l'East Coast e il Colorado.

Sandra Nicht, utilizzando uno step più pesante di quelli tradizionali, ha provato a ricreare in acqua le stesse coreografie dello step a terra, adattandole all'elemento liquido.

Karen Westfall si è concentrata sull'attrezzo, instabile e galleggiante in acqua. Per questo le sue coreografie prevedevano che un piede restasse sempre appoggiato sullo step, per tenerlo ben fermo sul fondo della vasca.

Le due istruttrici si sono incontrate e confrontate nei vari congressi internazionali di fitness. I due sistemi di lavoro si sono rivelati entrambi validi anche se con il passare del tempo, individuato un attrezzo standard sicuro, la ricerca si è concentrata sulla postura, sulla stabilizzazione del tronco e sulla propriocettività, cioè la capacità di "sentire" lo spazio attorno a sé e di appropriarsene.

## ACQUA CALDA E NON TROPPO ALTA

Nelle piscine è stato adottato uno step studiato apposta per l'acqua, più pesante di quello tradizionale. E' alto circa 20 centimetri e si ancora sul fondo grazie a speciali ventose.

L'acqua non deve essere troppo alta (120-130 centimetri) ma deve garantire la protezione costante della schiena e soprattutto della zona lombare anche quando la persona è in piedi sullo step.

La temperatura dell'acqua quando si pratica acquafitness deve essere minimo di 28 gradi e mezzo, 29 gradi, altrimenti è troppo fredda e si lavora con

difficoltà.

## LA LEZIONE

L'aquastep rappresenta una delle tante possibilità dell'aquafitness. Può costituire un allenamento esclusivo oppure entrare a far parte di un programma più vario, in cui alle lezioni con lo step in acqua se ne alternano altre con attrezzi diversi: pesi, elastici, bastoni galleggianti.

La lezione di aquastep dura 50-60 minuti. Per ottenere un buon allenamento cardiovascolare e tonificante occorrono 3 incontri a settimana.

Tutta la lezione viene eseguita con un sottofondo musicale di media intensità (non deve superare i 120-125 bpm). In questo momento sono molto apprezzate le musiche latino-americane allegre e frizzanti.

- **RISCALDAMENTO (5-10 minuti)**

Nella prima fase della lezione si deve preparare l'organismo all'intensa attività che lo attende; **occorre quindi aumentare gradualmente la frequenza cardiaca**, favorire l'afflusso del sangue ai muscoli e lubrificare le articolazioni. Per ottenere questi effetti si eseguono i movimenti e i passi previsti dalla coreografia prima attraverso movimenti piccoli e lenti, poi sempre più ampi e veloci.

**Si deve prendere confidenza con lo step:** dove si trova, quanto è alto, quanto è largo.

Bisogna abituare il sistema neuromuscolare a percepire i movimenti che deve eseguire, **per evitare di compierli in modo brusco**. A questo scopo si eseguono allungamenti statici dei muscoli degli arti inferiori, della zona addominale e lombare, delle spalle e delle braccia.

- **COREOGRAFIA (30-35 minuti)**

In questa fase si realizza la parte coreografica. I passi vanno eseguiti senza pause, così da allenare l'apparato cardio-circolatorio e respiratorio.

### **Il movimento base**

Salire e scendere dallo step in acqua non è come farlo a terra. Innanzitutto perché le difficoltà sono diverse: a terra è difficile salire, per via della forza di gravità ed è più facile scendere. **In acqua si sale agevolmente, perché sostenuti dall'elemento liquido** mentre è più problematico tornare alla posizione di partenza perché l'acqua si oppone. Per questo il movimento base cambia. Se sullo step a terra si sale con il piede destro, poi si sale con il piede sinistro, si scende con il piede destro e si scende anche con il piede sinistro, **nell'aquastep si sale con il piede destro, si scende con il piede destro**, poi si sale con il piede sinistro e si scende con il piede sinistro, un po' come quando si effettua un affondo, o imitando il movimento di un cavallo a dondolo. **E' molto importante controllare anche la postura:** gli addominali devono essere ben contratti, come se si fosse ricevuto un pugno nello stomaco, la schiena dritta, lo sguardo davanti a sé.

### **Gli altri passi**

**1- Ginocchia al petto:** in piedi di fronte allo step. Salire con la gamba destra sullo step in diagonale, sollevare il ginocchio sinistro al petto; portare la gamba sinistra a terra, ritornare alla posizione di partenza, dietro lo step anche con la gamba destra. Al movimento si può abbinare una leggera torsione del busto

per toccare il ginocchio sollevato con il gomito del braccio opposto.

**2- Sali e scalcia:** il movimento è lo stesso dell'esercizio precedente. Solo che, dopo aver sollevato il ginocchio, bisogna distendere con energia la gamba scalcando in acqua. Il braccio opposto alla gamba distesa mima di sferrare un pugno.

**3- Passo a L:** in piedi di fronte allo step. Salire con la gamba destra e sollevare il ginocchio sinistro al petto. Scendere lateralmente con la gamba sinistra in modo di trovarsi di fianco allo step. Scendere anche con il piede destro e poi ripartire subito salendo lateralmente sullo step con il piede destro. Portare sopra allo step anche il piede sinistro. Scendere dietro allo step con il piede destro e poi con il piede sinistro.

**4- A cavallo:** in piedi sullo step. Saltando raccogliere le ginocchia al petto. Distendere le gambe una davanti e una dietro lo step e toccare con i piedi il fondo della piscina. I saltelli apri e chiudi (Jumping Jack), scendendo a cavallo dello step, possono essere eseguiti anche senza la prima parte dell'esercizio.

#### • **DEFATICAMENTO (5-10 minuti)**

**Occorre continuare a muoversi per evitare che la temperatura corporea scenda bruscamente.** I movimenti vanno però eseguiti lentamente, in modo da provocare un rallentamento graduale della frequenza cardiaca. Anche in questa fase si eseguono esercizi di stretching tenendo il muscolo interessato dall'esercizio allungata per 15-20 secondi, per decontrarlo.

#### **DUE LIVELLI DIVERSI**

Nell'aquastep si utilizzano due diversi livelli di allenamento. Entrambi i metodi sono validi, vanno scelti in base ai propri obiettivi e alle proprie esigenze fisiche.

1- Il primo livello prevede il rimbalzo. La persona effettua dei salti, ad esempio per salire sull'attrezzo, fuoriuscendo dall'acqua con il busto, per poi tornare alla posizione di partenza. Questo tipo di allenamento, intenso e dinamico, è particolarmente impegnativo per la struttura ossea.

2- Nel secondo livello i salti vengono effettuati senza rimbalzo. L'acqua deve essere sempre all'altezza delle spalle, e per questo le gambe sono leggermente flesse. I movimenti sono molto ampi e coinvolgono soprattutto i muscoli, senza esercitare un impatto gravoso sulla colonna vertebrale.

#### **COSTUME E SCARPETTE**

Bisogna scegliere un costume che consenta di muoversi liberamente e insieme sostenga il seno. Può andare bene un modello intero olimpionico, ma anche un due pezzi sportivo.

In genere ci si allena a piedi nudi, ma gli istruttori consigliano vivamente l'uso di scarpette specifiche, da aquafitness, abbastanza difficili da trovare in Italia (si può provare a cercarle nei grandi negozi specializzati in articoli sportivi o chiederle direttamente al proprio istruttore).

La suola protegge e sostiene il piede, la tomaia è in materiale plastico bucherellato, per permettere all'acqua di fuoriuscire. Possono essere utilizzate anche come scarpe da barca e costano intorno alle 100-120 mila lire.

## **I BENEFICI**

L'aquastep allena l'apparato cardiocircolatorio, potenziando cuore e polmoni. La presenza dell'acqua determina un notevole dispendio calorico perché per eseguire ogni movimento si deve spostare una massa (l'acqua appunto) che oppone resistenza. Si tonificano così i muscoli e se ne provoca l'accrescimento. Senza rischio di incidenti.

L'aumento della massa magra favorisce anche l'innalzamento del metabolismo basale: l'organismo brucia così una quantità maggiore di calorie.

Oltre a facilitare il dimagrimento l'aquastep contrasta la cellulite, sfruttando l'effetto drenante dell'acqua.

Risulta molto sviluppata anche la propriocettività, cioè la percezione del proprio corpo nello spazio, a tutto vantaggio della coordinazione, dell'armonia nei movimenti e di una corretta postura.

L'allenamento è equilibrato e coinvolge tutto il corpo: richiede infatti un controllo costante del baricentro (attraverso i muscoli dorsali e addominali), impegna i muscoli e le articolazioni delle gambe, ma anche quelli delle braccia e delle spalle, che assecondano e facilitano i movimenti.

### **QUALCHE PRECAUZIONE**

Assicurarsi che lo step sia ben ancorato sul fondo e non si sposti durante l'allenamento.

Far aderire tutto il piede sia quando si sale sullo step che quando si scende.

Far trascorrere almeno 2 ore e mezzo, 3 ore fra l'ultimo pasto e l'allenamento in acqua, per evitare di bloccare la digestione.

Anche in acqua si suda. Reintegrare i sali minerali persi mangiando frutta e verdura o assumendo bevande idrosaline dopo la lezione. Può essere utile tenere anche una bottiglietta d'acqua oligominerale a bordo vasca durante l'allenamento.

Se la lezione si svolge in una piscina scoperta ripararsi il capo con un cappellino o una bandana.