

Fitness in acqua – Resistenza (acqua non profonda): Corsa ad ostacoli

Durante questo esercizio, l'atleta si sposta nella vasca eseguendo diversi compiti e passi.



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.)
- 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.

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.

Fonte: Brunner, M., Hunziker, R. (2004). Inserito pratico «mobile» 5/04: Fitness in acqua. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP