

## 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). Insetto 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