Fitness in acqua – Resistenza (acqua non profonda): Corsa a piramide

Questo esercizio di resistenza in acqua poco profonda è composto di una serie di corse di difficoltà crescente.

Fare una vasca correndo in avanti, due correndo di lato, tre correndo all'indietro sui talloni, quattro di nuovo in avanti con skipping fino a toccare la superficie dell'acqua con le ginocchia ed infine cinque vasche in avanti allargando le braccia lateralmente per frenare la corsa. Alla fine riprendere gli esercizi «alla rovescia».

Variante

Metà gruppo svolge gli esercizi sull'asse trasversale della piscina, mentre l'altro su quello longitudinale (i corridori sull'asse trasversale hanno la precedenza,gli altri devono scansarsi al loro passaggio).

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). Inserto pratico «mobile» 5/04: Fitness in acqua. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO