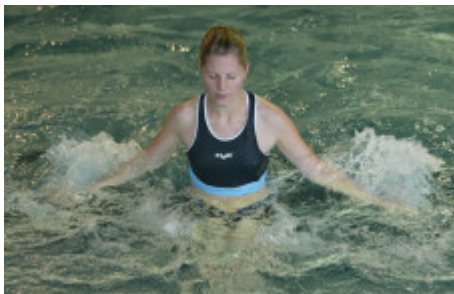


Fitness in acqua: L'acqua fa miracoli

In acqua entrano in gioco diversi tipi di forza. I romani lo sapevano perciò approfittavano dei benefici effetti delle terme. Ma le caratteristiche speciali dell'acqua hanno anche altri vantaggi.



Nonostante l'uomo entri in contatto con l'acqua già nel grembo materno, non gli risulta facile abituarsi a questo elemento.

La spinta dell'acqua gli permette di fluttuare e ogni movimento risulta attenuato, ciò che regala anche qualche vantaggio: la schiena viene alleggerita da ogni peso, i movimenti bruschi sono pressoché impossibili da compiere e i salti non nuocciono alle articolazioni.

Per queste ragioni, il fitness in acqua è un'attività ideale per persone in soprappeso, anziani e convalescenti..

Più resistenza, più efficacia

D'altra parte, la forte resistenza provocata dall'acqua (40 a 60 volte superiore che sulla terra) – ogni movimento viene frenato rendendo l'allenamento più faticoso ed intenso – spinge anche gli sportivi di punta a nutrire interesse per questa attività. La resistenza può essere variata allargando la superficie di propulsione (palmo delle mani aperto), estendendo al massimo il movimento o eseguendolo più rapidamente. Un altro vantaggio per gli sportivi è il rischio ridottissimo di strappi o indurimenti muscolari.

Affinché i vantaggi dell'acqua influiscano positivamente sull'allenamento sono necessarie due condizioni di base: imparare una **tecnica di nuoto corretta** o muoversi in acqua come sulla terra, ciò significa in posizione eretta e con entrambi i piedi a contatto con il suolo.

L'acqua-walking e l'acqua-jogging sono attività che riprendono azioni quotidiane come camminare e correre, ma vi sono anche esercizi ginnici con la musica, attrezzi (per sostenersi durante gli esercizi dell'acqua-gym) e forme ludiche quali le danze o gli allenamenti sotto forma di **circuiti**.

La profondità è il criterio importante

La scelta dei movimenti dipende dalla profondità dell'acqua: in vasche medie, gli esercizi vengono eseguiti mantenendo i piedi a contatto con il suolo, mentre in acqua profonda sono necessari attrezzi di sostegno come gilet e cinture galleggianti, tavolette per nuoto o tubi di gomma (Pool-Noodles).

Acqua profonda

Acqua non profonda

- Forma d'allenamento assolutamente pacata che non sollecita in alcun modo le articolazioni.
- Con un gilet o una cintura galleggiante ci si può allenare in modo autonomo (previa istruzione).
- Il movimento della corsa è molto simile al jogging e questo tipo di preparazione è consigliata per gli sportivi più ambiziosi.
- Dopo un infortunio, l'apparato motorio può essere sollecitato prima del previsto.
- L'allenamento in acqua alta procura una sensazione di fluttuazione ed è molto più calmo e tranquillo di altri tipi di preparazione.
- Allenamento più dinamico. Il contatto con il fondo della piscina permette spostamenti molto più importanti ciò che provoca una resistenza dell'acqua maggiore.
- Non esige l'uso di materiale.
- Molteplici possibilità di movimento (jogging, allenamento della forza, giochi, danze).
- Attività vantaggiosa visto che non implica l'affitto di materiale.
- Allenamento ideale anche per le persone non abituate all'acqua alta.
- Grazie al contatto con il fondo della piscina, l'esecuzione corretta dei movimenti risulta più facile.

Svariate possibilità

Mentre fuori dall'acqua ad agire è per lo più la forza di gravità, nell'acqua si manifestano due altri tipi di forza: la spinta ascensionale e la resistenza. Due proprietà che, se sfruttate bene, consentono di allenare (individualmente o in gruppo) resistenza, forza, mobilità e coordinazione.

Stimolare la circolazione: allenare la resistenza in acqua è un metodo particolarmente efficace. Di fronte alla resistenza sono numerosi infatti i muscoli che entrano in azione. Mentre la corsa sulla terra ferma mette sotto sforzo solamente i muscoli delle gambe, la resistenza creata dallo jogging in acqua permette di stimolare, oltre naturalmente alla muscolatura delle gambe, anche quella delle braccia, della cintura scapolare e del busto.

→ [Esercizi di resistenza](#)

Rafforzare la muscolatura: la resistenza agisce in tutte le direzioni, indipendentemente dal peso del corpo e dalla forza di gravità. Così, con un solo esercizio si possono allenare sia i muscoli agonisti sia quelli antagonisti. Lo sforzo può essere adattato alle possibilità individuali di ogni persona.

→ [Esercizi di forza](#)

Migliorare la mobilità: in acqua, il tono muscolare è più debole che sulla terra ferma. Una buona premessa questa per allenare la mobilità attraverso degli esercizi statici e dinamici.

→ [Esercizi di stabilizzazione](#)

Potenziare la coordinazione: la spinta ascensionale consente di eseguire degli esercizi di equilibrio. Il grado di difficoltà può essere dosato aumentando o diminuendo la superficie di spinta dell'attrezzo di sostegno.

→ [Esercizi di coordinazione \(equilibrio\)](#)

Sentirsi meglio: l'acqua ha un effetto tranquillizzante, attenua l'impatto degli stimoli provenienti dall'ambiente circostante e infonde al corpo una sensazione di leggerezza. Un'atmosfera ideale per dei momenti di puro rilassamento.

Fonte: Brunner, M., Hunziker, R. (2004). Insetto pratico «mobile» 5/04: Fitness in acqua. Macolin:
Ufficio federale dello sport UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0