

Hydrostep

un'attività completa per cuore e muscoli



*L'*Hydrostep non è più una novità, essendo da anni presente nel mondo del fitness acquatico; esso però continua ad appassionare e stupire per le molteplici possibilità di utilizzo in acqua che consente e per la ricchezza di programmi che vi si possono ideare. Al suo esordio è stato penalizzato dalla pedissequa e riduttiva riproduzione in acqua delle stesse metodologie dell'attrezzo terrestre. Questo uso, che non ne faceva risaltare le innumerevoli potenzialità, rischiando di farlo apparire spesso come una proposta poco efficace e di elevata difficoltà esecutiva, è stato rivalutato grazie a studi più approfonditi che ne hanno dato un "taglio acquatico".

» La duttilità di Hydrostep

La pratica dell'*Hydrostep* è una forma alternativa di allenamento cardiovascolare e di condizionamento muscolare poiché permette di coinvolgere diversi apparati, ma soprattutto è un grande stimolo alla coordinazione acquatica e alla ricerca dell'equilibrio. E' un attrezzo molto versatile perché si presta sia per proposte ginniche in corsi di aquagym, sia in coreografie con combinazione di movimenti guidati a ritmo di musica in lezioni di aquaerobica. Può essere inserito in esercizi di condizionamento muscolare anche specifici come, per esempio, l'aquagag; può addirittura trasformarsi in una panca di appoggio in vaschette basse, per l'esecuzione di esercizi di muscolazione anche con l'uso di piccoli attrezzi. Inoltre l'*Hydrostep* è un utile gradino, un rialzo di emergenza in vasche di cm 130-140, permettendo a coloro che non toccano correttamente il fondo di avere un appoggio podalico, tale da assicurare maggior stabilità e la possibilità di eseguire gli esercizi correttamente, mantenendosi in costante galleggiamento.

» Ma cosa significa tecnicamente praticare Hydrostep?

Vuoi dire utilizzare un apposito gradino, che attraverso delle speciali ventose si ancora sul fondo, per poter salire, scendere, saltare su e giù, girarci intorno, attraversarlo.

Si può considerare un'attività di basso impatto se eseguito senza saltare, soprattutto in condizioni di vasca bassa, e di alto impatto ad intensità mista, in relazione alla tipologia di proposta, quando viene eseguito con propulsioni in condizioni di vasca media. Per poter praticare in modo corretto e soprattutto efficace e non dannoso *Hydrostep*, partendo da una posizione verticale in appoggio podalico anche sopra all'attrezzo, occorre una profondità di almeno 120-125 cm, in modo tale da avere immersa la linea dei fianchi ed il tratto lombare del rachide, potendo così utilizzare le braccia in ambiente acquatico. Occorre ricordare che l'azione delle braccia è estremamente importante poiché esse hanno una funzione di stabilizzazione nella ricerca dell'equilibrio e di spinta che accompagna i movimenti degli arti inferiori.

La pratica in verticale in acqua bassa (da 60-70 cm fino a 100 cm circa) riproduce una condizione più simile a quella terrestre, poiché non vi è lo scarico gravitazionale sufficiente per alleggerire le



profondità da cm 60\70 a cm 100 circa	Profondità da cm 100 a cm 130 circa
> utilizzo del gradino prevalentemente per l'esecuzione di esercizi di condizionamento muscolare in appoggio (seduti o in appoggio con le mani) anche in atteggiamento supino, prono o laterale abbinato a passaggi sullo step	> utilizzo esclusivamente in verticale
> prediligere esercizi a basso impatto	
> sconsigliata l'attività ad alto impatto	> possibilità di proposte ad alto impatto e con protratte ripetizioni
> sconsigliato l'utilizzo delle mani in acqua nei passi in verticale	> possibilità di inserire movimenti in galleggiamento anche sopra allo step
> non saltare giù dallo step	> si può saltare giù dallo step
> preferibile utilizzare nei passaggi verticali movimenti dal basso verso l'alto	> possibilità di inserire passi sia dal basso verso l'alto sia dall'alto verso il basso
> sconsigliato l'uso in verticale a donne in gravidanza, anziani e persone in forte sovrappeso	> può essere proposto a tutte le categorie di persone , se rispettata la velocità di esecuzione dei gesti e le transizioni

articolazioni degli arti inferiori e del tratto lombare del rachide. Pertanto la quantità di movimenti che si potrà eseguire sarà ridotta e non avrà senso proporre esercizi che partano da sopra lo step facendo così emergere il corpo del

70%. Ad ogni *altezza* di acqua, comunque, si associano programmi specifici (vedi *tabella1*) che permettono di utilizzare l'attrezzo in modo corretto e soprattutto acquatico. Una proposta di fitness acquatico si considera tale nel momento in cui le proprietà dell'acqua, resistenza e galleggiamento, diventano il mezzo per la ricerca di nuovi stimoli motori, regolando gestualità e tempi di esecuzione dei movimenti.

» Le differenze fra acqua e palestra

Le principali differenze tra *Hydrostep* ed il tradizionale step da palestra si evidenziano nella velocità di esecuzione dei gesti e nell'obbligo di rispettare dei passaggi di transizione tra i movimenti, soprattutto per cambi di direzione. Il controllo del gesto, del ritmo e dell'equilibrio in acqua diventa più impegnativo, perché, come ben sappiamo, ad ogni movimento si determinano vortici e turbolenze da contrastare, che dipenderanno anche dal numero di partecipanti e dalla distanza tra loro. Inoltre, occorre evitare l'esecuzione di passaggi controcorrente, in particolare nelle sequenze di esercizi in forma ritmica. A differenza di quella terrestre, la salita sull'attrezzo sarà facilitata ed assistita, mentre sarà più difficile la discesa; dovendo infatti contrastare la spinta idrostatica, verranno chiamati in azione anche i muscoli della loggia posteriore della coscia, quali il gruppo dei femorali e dei glutei.

	La posizione del corpo rispetto allo step acquatico può essere
> front step	> di fronte al lato lungo
> end step	> di fronte al lato corto
> side step	> di fianco ad uno dei due lati
> on step	> in piedi sopra allo step
> a cavallo	> in piedi a gambe divaricate ai lati dello step
> seduta (in acqua bassa)	> con le gambe dallo stesso lato o a cavallo
> in appoggio con le mani	> supina - prona - di fianco