

Aerobica o aquaerobica? A terra o in acqua? Oggi il fitness diventa più efficace ed è meglio se si abbinano tutte e due le tipologie di attività

Quando si parla oggi di aerobica non si pensa più solo alle sale delle palestre gremite di gente che guidata dall'istruttore si muove a ritmo con la musica creando combinazioni di passi e coreografie anche danzate.

L'aerobica è oramai sempre più diffusa anche in acqua e non solo durante la stagione estiva negli stabilimenti balneari o nei villaggi turistici, ma anche durante tutto l'anno nelle piscine delle nostre città.

Il mondo dell'aerobica si può dire quindi che si è allargato ed ha richiamato sempre più persone suscitando interesse e regalando benefici sempre più completi per l'organismo.

Le ultime tendenze del fitness stanno proponendo infatti un mix di attività terrestri ed acquatiche, e l'aerobica ne è l'esempio principale.

Come ben sappiamo gli obiettivi principali per chi pratica attività sportiva sono il controllo della linea, il migliorare la tonificazione muscolare, il desiderio di socializzare e scaricare gli stress accumulati nella vita di tutti i giorni.

Si è visto che grazie al mix dei due tipi di approcci i risultati desiderati si raggiungono più rapidamente e gli effetti benefici che regalano sono tanti.

Ma entriamo ora nello specifico e vediamo perché fa bene abbinarle laddove possibile.

La pratica dell'aerobica nelle due differenti dimensioni permette di stimolare l'intero organismo in modo davvero completo:

si sfrutta come mezzo di allenamento sia la forza di gravità, nella pratica terrestre, sia la spinta di galleggiamento nella pratica acquatica.

Gli stimoli completamente diversi a cui è sottoposta ogni parte del corpo permettono risposte differenti sia a livello centrale (apparato cardiocircolatorio e respiratorio), sia a livello muscolare.

Non solo cuore e muscoli, ma anche equilibrio e capacità coordinative vengono continuamente sollecitate e arricchite per la molteplicità di stimoli che ricevono.

In acqua si ottengono infatti benefici che la stessa tipologia di attività non concede a livello terrestre mentre la pratica sulla terra ferma permette di eseguire movimenti che nell'acqua non potrebbero essere fatti e risulterebbero di efficacia nulla.

Tra i principali benefici che il mix delle due attività regala è il completo effetto di tonificazione muscolare.

Sulla terra ferma i muscoli agiscono per vincere la forza di gravità ogni volta che ci si muove essendo deputati al sollevamento di parti del nostro corpo (arti inferiori e superiori quando si eseguono i passi tipici dell'aerobica) venendo coinvolti maggiormente nella fase attiva del movimento, cioè sempre quando si va verso l'alto

o quando ci si piega per poi spingere nella fase di risalita (tipico caso dello squat o degli affondi).

Sono quindi chiamati in causa molto di più i flessori della coscia sul bacino, i quadricipiti femorali, i bicipiti e muscoli delle spalle ogni volta che ci si cimenta nelle coreografie di aerobica.

Nell'acqua invece il corpo ed ogni movimento che viene eseguito è sottoposto ad una nuova e diversa forza, la spinta di galleggiamento, che, a differenza della forza di gravità, ha una direzione dal basso verso l'alto, facendo sì che i muscoli, soprattutto degli arti inferiori, incontrino resistenza anche nella fase di discesa dopo un passo o un balzo.

Vengono pertanto in acqua sollecitati molto di più anche i muscoli estensori della coscia sul bacino quali glutei, femorali.

Non solo, la massa d'acqua che circonda l'intero corpo e lo avvolge a 360°, è una resistenza da vincere ad ogni movimento in ogni direzione maggiore di quella che offre l'aria durante gli spostamenti nelle lezioni sulla terra ferma.

Abbinare lezioni di aerobica terrestre ed acquatica permette un utilizzo diverso dei vari gruppi muscolari e quindi molto completo perché più equilibrato, più armonico, non trascurando nessuna catena cinetica.

Anche la muscolatura del tronco, petto, schiena e arti superiori, riceve sollecitazioni migliori e maggiori nella pratica in acqua rispetto alla terra ferma dove è indispensabile abbinare esercizi specifici con piccoli pesetti per tonificarne i muscoli poiché l'aerobica terrestre coinvolge principalmente gli arti inferiori.

Ovviamente questo risultato si ottiene praticando l'attività di aquaerobica con il corpo immerso almeno fino al petto per poter utilizzare le braccia come elemento propulsivo o stabilizzante dei movimenti delle gambe, oppure impegnarle in movimenti specifici.

L'abbinare esercizio contro gravità (sulla terra) e contro spinta di galleggiamento (in acqua) migliora anche la propriocezione, la coordinazione ed il controllo a livello muscolare soprattutto degli addominali che vengono coinvolti maggiormente da un punto di vista posturale.

Nella pratica in acqua infatti devono mantenere continuamente una contrazione statica più importante che sulla terra ferma per il controllo della corretta postura soprattutto quando si eseguono passaggi o lezioni in condizioni di galleggiamento senza il vincolo dell'appoggio dei piedi sul fondo.

Ed anche gli obliqui ricevono uno stimolo maggiore in ogni movimento di torsione del busto e passaggio nelle varie posizioni del corpo durante gli esercizi.

Praticare esercizio misto, così possiamo definirlo, permette di ottenere buoni risultati non solo per la molteplicità di stimoli che si ricevono, ma anche perché è un ulteriore contributo al miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica.

L'attività terrestre fa sì che i muscoli delle gambe aiutino come una pompa il ritorno venoso, mentre con quella acquatica si sfrutta il massaggio dato dal movimento in ammollo che ha un ottimo effetto drenante.

Se il programma di aerobica nelle sue due tipologie viene svolto nello stesso centro fitness e magari anche con lo stesso istruttore qualificato per ambedue le discipline (sarebbe questa la condizione ideale) possono essere ancora più mirati gli obiettivi delle due tipologie di attività poiché verranno stabilite delle finalità e degli obiettivi ben precisi e può trarne vantaggio in particolar modo chi presenta piccole patologie a carico delle articolazioni, dolori alla schiena, o condizioni di forte sovrappeso.

In questi casi infatti la lezione terrestre sarà principalmente indirizzata ad esercitazioni di basso impatto (attività non saltata) per salvaguardare le articolazioni e la colonna vertebrale, con alta componente di tonificazione muscolare anche con utilizzo per esempio di elastici o piccoli pesetti.

Quella in acqua invece potrà essere mirata ad un'attività di aerobica molto dinamica (se svolta in acqua media o profonda) e potrà essere più lunga e continuativa. Poiché non raggiunge le stesse intensità cardiache che a livello terrestre si può davvero definire aerobica per eccellenza.

In acqua si possono inoltre inserire movimenti, passi, che sollecitano la muscolatura del corpo meno coinvolta durante la lezione a terra per ottenere uno sviluppo più bilanciato dell'intero apparato muscolare. Se nelle lezioni terrestri il muscolo delle braccia più coinvolto è stato il bicipite brachiale con esercizi di flessione del braccio, in acqua sarà il suo antagonista, il tricipite, con movimenti di estensione delle braccia contro resistenza dell'acqua.

Se vi piace fare attività fisica di gruppo, con la musica e amate anche stare in acqua, il consiglio che vi diamo è di provare ad abbinare una attività a secco (aerobica o altra disciplina affine) ad una in acqua per ottenere un effetto tonificante, modellante e di controllo del peso corporeo in modo completo.

Non dimenticate però che alla pratica sportiva occorre sempre abbinare una corretta igiene alimentare per fornire all'organismo le giuste energie e per perdere peso se uno degli obiettivi è anche dimagrire.