



BOX AND GYM

Un piccolo attrezzo per ideare workout di aquafitness completi ed efficaci (di Silvia Senati)

Come ben sappiamo l'aquafitness si fonda sull'utilizzo delle due principali proprietà dell'acqua, il galleggiamento e la resistenza, per creare tutti i programmi di allenamento o le proposte di fitness per tutte le età e tipologie di partecipanti.

Ed è oramai risaputo che la resistenza che oppone l'acqua è in relazione a diversi fattori o situazioni che si creano muovendosi al suo interno ma che soprattutto è il principale attrezzo da utilizzare per il condizionamento muscolare dei vari distretti corporei.

L'acqua infatti grazie alla sua maggiore densità permette una completa sollecitazione dei muscoli anche senza il particolare utilizzo di sovraccarichi i quali per poter far muovere il corpo o parti di esso al suo interno devono esprimere una maggior forza.

Il limite che si ha con il fitness acquatico è però la impossibilità di ottenere grandissime espressioni di forza soprattutto mirate alla ricerca dell'aumento del trofismo muscolare a causa di resistenze esterne non particolarmente alte in termini di carico percentuale.

Un altro principio del fitness acquatico da tenere in considerazione nella preparazione di programmi di condizionamento muscolare è la difficoltà di isolamento muscolare o meglio di intervento selettivo dei vari distretti muscolari determinato dal fatto che in acqua si è avvolti a 360 gradi da una resistenza e pertanto i muscoli per vincerla intervengono per la maggior parte delle volte sempre come agonisti del movimento. Per fare un esempio relativo a quest'ultimo concetto immaginate della abduzioni e adduzioni su un piano trasverso degli arti superiori tesi. Nella fase di apertura avremo un intervento della muscolatura posteriore del tronco e delle spalle, mentre nella fase di chiusura dovrà essere la muscolatura anteriore del tronco (soprattutto i pettorali) ad agire per riportare le braccia in posizione di partenza, mentre quella della parte posteriore verrà rilasciata per non opporsi al gesto. Non vi è quindi un lavoro eccentrico della muscolatura durante la fase di ritorno del movimento, altro motivo per cui non si può parlare di ipertrofia nel fitness acquatico.

Un parametro per aumentare la resistenza incontrata nel movimento in acqua è l'utilizzo di attrezzatura specifica che permette di aumentare la superficie di attrito obbligando i muscoli ad un reclutamento maggiore di fibre per poter eseguire il gesto. Utilizzare un piccolo attrezzo come gli aquabox gloves alle mani permette di migliorare l'efficacia degli esercizi poiché aumenta la resistenza incontrata durante tutto l'arco di movimento e di sollecitare meglio e con più precisione i muscoli deputati all'esecuzione del gesto.

Si impugna con estrema facilità e grazie al suo materiale morbido non causa fastidi all'avambraccio o alle mani come a volte accade con altri attrezzi acquatici che



sovraccaricano l'articolazione del polso in particolare e sono di difficile presa soprattutto per le donne che hanno le mani più piccole.

Inoltre la sua tipologia di impugnatura permette durante l'esecuzione degli esercizi di dosare con più facilità la presa con la mano, concedendo anche di tenerla a dita aperte senza il problema di perdere il contatto con l'attrezzo. Quest'ultimo vantaggio è di estrema importanza perché si evita di stancare prima i piccoli muscoli dell'avambraccio e della mano durante gli esercizi rispetto a quelli grandi del tronco e soprattutto di poter utilizzare direzioni verso il fondo nei movimenti anche a mano aperta.

Nato, come il nome stesso indica, per la specialità di aquacombat per aumentare l'attrito durante l'esecuzione dei pugni soprattutto nelle traiettorie lineari, si è dimostrato un attrezzo molto utile e versatile che può essere inserito in ogni proposta di fitness acquatico (aquagym, aquaerobica, aquabike) ed addirittura anche in programmi di swimgym e di nuoto.

Il materiale morbido da cui è costituito che agevola l'impugnatura e non affatica la mano fa sì che l'attrezzo possa essere proposto a tutte le tipologie di partecipanti ai corsi di aquafitness: uomini, donne, giovani e meno giovani, principianti e più esperti, poiché non presenta particolari controindicazioni nel suo utilizzo.

La superficie di attrito che oppone al gesto può trasformarsi in un piccolo o grande carico di lavoro in relazione alla velocità di esecuzione del movimento ed alla lunghezza della leva, parametri per aumentare l'intensità che vanno sempre introdotti con il rispetto dei corretti allineamenti dei segmenti corporei (rachide in particolare) e capacità di controllo posturale dei soggetti.

Non resta che indossare un paio di guantoni e calarsi in acqua per sperimentare un workout di box e ginnastica a ritmo di musica.