



Deep water exercises...l'aquafitness senza appoggio

Esercizi in condizioni di antigravità acquatica per proposte di aquafitness in vasca profonda
(tratto da ADP aquaerobic deep program di Silvia Senati)

L'acqua è come ben sappiamo è Mezzo da utilizzare come resistenza per svolgere le proposte d'aquafitness, Ambiente dove è praticata l'attività e di cui occorre rispettarne le caratteristiche adeguando esercizi e programmi.

Questa constatazione evidente e banale condiziona in modo importante e indicativo la tipologia e gli effetti di qualsiasi attività si svolga in acqua.

Le sue proprietà rendono il fitness acquatico nelle sue molteplici forme completamente diverso rispetto a quanto viene praticato sulla terra ferma soprattutto se consideriamo la sua pratica in acqua profonda.

Senza vincolo di appoggio ci si può muovere infatti in posizioni diverse rispetto a quella verticale.

Si possono usare più piani di movimento con diverse direzioni e spostamenti per sfruttare come resistenza sia le spinte ascensionali sia quelle trasversali e le proposte sono esclusivamente acquatiche nell'esecuzione dei gesti.

L'attività in acqua fonda si può considerare ricca di contenuto allenante per l'intero organismo anche perché non vi è mai una situazione di reale isolamento muscolare nelle proposte essendo sempre abbinata all'esercizio specifico di alcuni gruppi muscolari la continua ricerca dell'equilibrio da parte di altri attraverso anche piccoli movimenti (es. le remate delle mani, le sgambate libere durante movimenti per gli arti superiori o i muscoli del tronco).

Gli esercizi ideati per il fitness acquatico in acqua alta nelle sue varie forme, devono avere tra gli obiettivi principali la sollecitazione del controllo posturale attraverso la gestione dell'equilibrio ed inizialmente far acquisire padronanza della verticalità poiché è la posizione da cui partono la maggior parte di tutte le azioni dinamiche sia semplici che complesse, sia in stazione sia in spostamento per lo spazio acqua.

Nell'attività in sospensione un corretto allineamento migliora la precisione della gestualità rendendo più efficace anche la proposta di allenamento.

Quindi testa diritta con mento parallelo alla superficie dell'acqua, spalle aperte e non intraruotate, tronco non inclinato all'indietro o troppo in avanti.

Muscoli addominali, posturali (erettori del rachide) e glutei saranno costantemente sollecitati per la stabilizzazione dinamica ed il corretto allineamento tra tronco, bacino ed arti inferiori.

Gli esercizi o movimenti base in acqua profonda per creare proposte allenanti dovrebbero avere le seguenti caratteristiche:

- poter essere eseguiti in vasca fonda
- avere buona valenza allenante per l'organismo
- proporre vari schemi motori
- interessare sia gesti a leva breve e atteggiamento corto ed altri a leva lunga e atteggiamento lungo
- essere proposti utilizzando più piani di movimento

I principali movimenti degli arti inferiori senza impatto, così definiti tutti quelli che vengono eseguiti in assenza di vincolo di appoggio sul fondo a catene cinetiche libere, sono stati schematizzati nella tabella che segue:



| Movimento base in stazione | Movimento base in spostamento |
|---|--|
| Corsa | Gambate : stile – dorso – delfino – rana |
| Ginocchia su | Spinte di galleggiamento : pallanuotista |
| Crunch o raccolte ginocchia al petto | Gambata a over |
| Calci | Gambata ester williams e sue evoluzioni |
| Presse o spinte verso il fondo singole o doppie | Nuotate complete e scivolamenti |
| Biciclette | |
| Galoppi o cavalline | Andature acquatiche |
| Sforbiciate sagittali o ski | Avanti (tra cui climber o corsa in allungo-cagnolino-seggiola e barchetta) |
| Divaricate frontali o floating jack | Indietro (tra cui molla – rana rovesciata o seppia – seggiola e barchetta) |
| Twist | Laterali (tra cui allunghi- granchio – galoppo – molla e scivolata) |

Ai movimenti in tabella si possono inserire gestualità specifiche delle braccia come spinte alternate, spinte doppie, aperture\chiusure, etc., come esercizio specifico oppure solo come movimento accessorio per il controllo dell'esercizio (gestualità libera).

L'intensità della gestualità base può variare in relazione a:

- Numero di ripetizioni
- Ampiezza del gesto
- Velocità di esecuzione e variazione di ritmo
- Piano di movimento nel quale viene eseguita
- Quantità di variazioni ed evoluzioni che ne derivano
- Cambio di fronte o inserimento di direzione e spostamento (vedi andature)
- Utilizzo di attrezzi

La combinazione di più movimenti base (in stazione, in spostamento o mista) aumenta ulteriormente l'intensità delle proposte di esercizi in acqua profonda inserendo una maggior difficoltà coordinativa e di controllo della postura ed equilibrio.