



Aquilibrium

La nuova filosofia del fitness in acqua: un nuovo programma di condizionamento muscolare per il fitness acquatico completo ed efficace che coinvolge corpo e psiche. Scopritelo con gli istruttori e docenti di aquafitness della DDS

Un modo nuovo di concepire il rapporto con l'acqua per riscoprire nuove emozioni.

Ascoltare il corpo in ogni suo cambiamento in assenza di peso quando è immerso dentro l'acqua e la possibilità di muoversi in modo diverso e più libero rispetto a quando si è sulla terraferma percependo un senso di leggerezza senza essere schiacciati dalla forza di gravità che tiene ancorati al terreno.

Entrare in contatto con il proprio corpo durante ogni singolo movimento al fine di percepire e vivere intensamente ogni sensazione che ne deriva.

Tutto questo e molto di più è equilibrium.... Equilibrium è tutto e tutto può essere equilibrium l'importante è come ci si pone nei confronti dell'attività che si sta svolgendo.

Attraverso il nuovo modo di concepire il rapporto con l'acqua, si vuole sensibilizzare il partecipante alle lezioni ad ascoltare il proprio corpo durante qualsiasi gestualità cercando di non soffermarsi solo sull'esecuzione tecnica del gesto, tra l'altro spesso esasperata ed eseguita in modo automatico.

Ogni azione deve essere vissuta in ogni sua minima parte ponendo particolare attenzione alla postura corretta.

L'attenzione durante i gesti deve essere finalizzata al percepire la contrazione muscolare in tutto il range di movimento e l'escursione articolare rispettandone i limiti fisiologici.

Corpo, mente ed acqua diventano un tutt'uno per raggiungere un benessere psico-fisico che si possa definire completo.

Il tutto avviene attraverso la ricerca dell'equilibrio acquatico, che si differenzia completamente da quello terrestre strettamente legato alla forza di gravità che influenza ogni posizione e postura.

In acqua l'equilibrio statico e dinamico sono in relazione al modo di riuscire a gestire il controllo del proprio corpo che risponde alle leggi della dinamica dei fluidi durante ogni movimento.

Nel momento in cui si entra in acqua se ne rompe il suo equilibrio. Le masse d'acqua si muovono intorno al corpo immerso adattandosi alla sua forma ed alla sua struttura.

Diventare parte integrante con l'acqua e non entrare in contrasto è essenziale per rendere il movimento completo e corretto rispettando le proprietà dell'acqua stessa. In acqua vengono infatti modificati gli schemi corporei poiché si è sottoposti a forze diverse rispetto a quelle che si incontrano sulla terra e si acquisiscono nuove abilità motorie che possono essere utili anche nella vita quotidiana. Dover reagire ed adattarsi a stimoli diversi permette infatti di ampliare il proprio bagaglio di conoscenze motorie.

L'attività in acqua nelle sue più svariate forme regala benefici a tutto l'organismo : apparato osteo-articolare, sistema cardiovascolare e respiratorio, apparato muscolare. Tutti gli organi interni godono di benefici che si allargano anche alla sfera psicologica permettendo di alleviare tensioni e stress grazie alla piacevole sensazione di rilassatezza che si raggiunge dopo l'attività acquatica. Tra i grandi vantaggi che si hanno con la pratica di equilibrium vi è la mancanza di traumi da post allenamento a carico soprattutto della muscolatura. Si evita quindi quella situazione di dolore del giorno dopo o eccessiva spossatezza tipica delle attività che si svolgono contro gravità.

Uno dei principali obiettivi di equilibrium è la ricerca della ottimizzazione del movimento per meglio stimolare le capacità fisiche e coordinative organizzandola in forma di attività motoria globale.



Fare aquilibrium vuol dire fare movimento intelligente. Vuol dire fare esercizio rispettando i propri limiti fisiologici ed il proprio stato fisico ed emotivo del momento e non obbligatoriamente sottoporsi ad allenamenti estenuanti sia fisicamente sia psicologicamente.

Dolore, eccessiva fatica non sono sinonimo di allenamento corretto, di benessere, di wellness ma di un'esagerazione del dosaggio dell'intensità delle esercitazioni.

Un'attività perché sia efficace e continui ad essere stimolo alla motivazione alla pratica deve coinvolgere anche emotivamente facendo provare forti e piacevoli sensazioni che non coinvolgono solo l'aspetto fisico ma soprattutto quello emotivo.

Movimento intelligente vuol dire anche allenamento razionale dove l'utilizzo dell'acqua crea benessere e con il quale ci si allontana sempre più dai vecchi schemi di sedute a volte improponibili per tipologia di esercizi ed intensità tali da corsi di sopravvivenza.

Movimento intelligente è stimolare le varie capacità condizionali e coordinative dell'organismo per renderlo più efficiente senza danneggiarne le strutture dell'apparato locomotore.

Il movimento acquatico deve rispettare i suoi giusti tempi di esecuzione affinché venga eseguito ricercando la massima ampiezza del gesto ed il massimo sfruttamento dell'acqua sia come resistenza sia come sostegno.

Il fitness oggi, ed in questo caso quello acquatico che si avvantaggia del grande elemento acqua ricco di proprietà benefiche, dovrebbe essere il mezzo per ritrovare tranquillità interiore insieme al miglioramento della tonicità ed elasticità muscolare.

I principi di aquilibrium:

le proposte di aquilibrium devono prevedere la presenza dei seguenti principi base per poter essere definite parte del programma generale.

- ✓ Ricerca dell'ampiezza del gesto e del miglioramento della mobilità articolare rispettando i limiti di escursione articolare e flessibilità muscolare. I gesti devono pertanto essere eseguiti a velocità ed intensità basse o medie per non danneggiare le strutture articolari e muscolari.
- ✓ Ricerca della fluidità del movimento che deve avvenire in modo continuo ricercando traiettorie circolari e rispettando le transizioni nei passaggi di piani di movimento.
- ✓ Massimo sfruttamento delle resistenze acquatiche considerando il come l'acqua viene spostata e non solo la quantità.
- ✓ Controllo dell'equilibrio dei vari segmenti corporei al fine di mantenerli allineati per una corretta esecuzione degli esercizi e riuscire a stare in movimento rimanendo fermi sul posto, condizione tra le più difficili da gestire in acqua.
- ✓ Percezione delle differenti tipologie di contrazioni che guidano il movimento anche se in acqua non è facile spesso distinguerle ed individuarle. Cercare di ascoltare ogni contrazione e decontrazione dei muscoli durante il movimento.
- ✓ Utilizzo prevalente dell'attrezzo acqua per evitare di snaturare l'approccio del corpo con l'acqua.



Tante possono essere le tipologie di proposte di equilibrio all'interno delle lezioni di fitness acquatico. Non vi sono degli schemi rigidi di lavoro e sequenze preconfezionate inalterabili. Tutto dipende dalla tipologia dei partecipanti, dalle loro capacità motorie e dalle loro abilità acquatiche. Tra i principali esercizi possiamo però evidenziare, perché di grande importanza per la percezione delle sensazioni acquatiche, i seguenti:

- ✓ Esercizi di scoperta ed esplorazione dello spazio acqua utilizzando tutte le direzioni cercando di percepire l'acqua che scorre sul corpo
- ✓ Esercizi di percezione dell'acqua attraverso l'utilizzo delle remate con le mani in varie posizioni (aperta, chiusa a pugno, di taglio, a coppetta, etc.)
- ✓ Esercizi di scivolamento sull'acqua sul petto, sulla schiena e di fianco
- ✓ Esercizi con variazioni dell'atteggiamento del corpo : da lungo a breve
- ✓ Esercizi di mobilità articolare con visualizzazione del movimento
- ✓ Esercizi sia per singoli distretti muscolari in modo analitico sia per le intere catene cinetiche in modo globale
- ✓ Esercizi a catene cinetiche chiuse (in appoggio) ed aperte (in sospensione anche attraverso l'utilizzo di galleggianti)
- ✓ Esercizi di ricerca dell'equilibrio statico e dinamico

Il metodo si può sviluppare in tutte le principali profondità dell'aquafitness: bassa, media e alta.

Esempi:

- esercizi in vasca bassa: assunzione e percezione delle varie posture (seduta, in ginocchio, in accosciata o quadrupedia) con controllo del bacino durante i vari cambi di piano ed atteggiamento e modificando i movimenti degli arti superiori .
- esercizi in vasca media (con l'acqua all'altezza del petto): assunzione di varie posture partendo da posizioni di appoggio podalico anche instabile (su un piede solo) con sbilanciamenti del corpo nelle varie direzioni ed utilizzo delle remate. Esercitazioni in sospensione alternati ad altri in appoggio.
- esercizi in vasca alta: attraverso l'utilizzo di un sostegno galleggiante , esecuzione di movimenti globali a catena cinetica aperta con massimo controllo delle contrazioni dei vari distretti muscolari .

Aquilibrium per tutti...

Tutti possono praticare equilibrio poiché ogni partecipante potrà personalizzare il gesto in base alle proprie caratteristiche ed in relazione alle proprie capacità motorie dentro l'acqua. E' importante che l'istruttore proponga l'attività nel rispetto del principio della semplicità e nel rispetto delle possibilità dei partecipanti. Accade spesso infatti che in acqua vi sia una presenza di pubblico che vive il rapporto con l'acqua con ansia a causa della paura e che trova quindi difficoltà ad eseguire anche i movimenti più facili.

Essere sensibili e saper osservare con occhio attento queste situazioni permette di sviluppare proposte adeguate di equilibrio.

Lo possono praticare donne, uomini, giovani e meno giovani perché ognuno troverà la sua giusta dimensione. A tal proposito sono da evitare lezioni esageratamente standardizzate ma i dovrà dare spazio alla libera esplorazione ed indirizzare i partecipanti al comprendere e sentire ciò che stanno



facendo e non solo ad agire per imitazione cercando di riprodurre in ambiente acquatico quanto viene loro suggerito dall'istruttore:

- 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