



Aquacombat: energia e divertimento per un allenamento sempre nuovo

Non poteva mancare anche in piscina la sempre emergente attività ed oramai moda del nuovo millennio di aerokickbox che da qualche anno ha nuovamente invaso le sale di aerobica.

Nata in acqua all'inizio del nuovo millennio si è in breve tempo diffusa nelle piscine trovando grande riscontro tra il pubblico sia maschile che femminile

Oggi si svolgono non solo lezioni nei centri fitness o nelle piscine, ma veri e propri corsi di formazione per diventare istruttori di aquacombat e si trovano masterclass in ogni evento di fitness acquatico a livello internazionale.

E allora ecco che arrivano anche in acqua pugni, calci, parate e altre tecniche da combattimento che prendono spunto da arti marziali e sport di combattimento dove la resistenza dell'acqua diventa il principale avversario da sconfiggere senza essere pericolosa e violenta e senza provocare traumi.

Si presenta in forma di training in alternativa alla tradizionale aquagym o aquaerobica per chi cerca proposte più intense, allenanti, stimolanti e coinvolgenti senza perdere il piacere di praticare attività a ritmo con la musica.

Ed è grazie all'aquacombat che le classi dei corsi di aquafitness cominciano ad arricchirsi anche della presenza degli uomini, fino ad allora molto scettici nei confronti di un'attività considerata principalmente per il gentil sesso.

La pratica dell'aquacombat richiede grande energia durante l'esecuzione dei gesti, molta coordinazione e una forte motivazione per immaginarsi davvero coinvolti in un reale, ma innocuo, combattimento.

Le tecniche devono essere eseguite con velocità, esprimendo il massimo della potenza per renderle efficaci. Pugni, calci, stimolano la muscolatura di tutto il corpo in modo molto armonico e completo, e soprattutto vengono sollecitati tantissimo i muscoli addominali, importantissimi per il controllo della postura che devono sempre essere mantenuti contratti a protezione della schiena migliorandone così anche il tono.

L'attività è di tipo continuativo, senza pause per almeno 30-40 minuti permettendo così oltre ad un ottimo stimolo della muscolatura anche un buon allenamento per il cuore in forma aerobica ed un valido mezzo di consumo calorico per il controllo del peso corporeo. Una lezione ad intensità costante e media (senza cioè arrivare alla sensazione di fiato corto e affanno) protratta per 45 minuti immersi fino al petto permette di consumare circa 300 calorie. Ma soprattutto il grande vantaggio dell'aquacombat è il beneficio che riceve la circolazione sanguigna e linfatica grazie all'effetto massaggio e drenaggio dato dall'acqua ad ogni movimento eseguito.

Quindi se l'obiettivo è tenersi in forma e modellare le linee del corpo ci si può cimentare nell'aquacombat in forma aerobica oppure si può provare un aquacombat in forma di interval training o a circuito.

Nel primo caso si possono creare sequenze di movimenti che simulano situazioni di combattimento in successione a schema libero oppure creando delle piccole coreografie proprio come avviene nell'aerobica terrestre e nell'aquaerobica.

Nelle forme ad interval training invece fasi ad alta intensità di lavoro aerobico utilizzando anche andature come corsa, saltelli, o calci si alternano ad altre più specifiche di tonificazione muscolare per i vari distretti corporei.

Nelle forme a circuit invece si possono sostituire gli esercizi delle varie stazioni con movimenti specifici dell'aquacombat dove saranno pugni, calci, parate e salti a stimolare muscoli e cuore.



Insomma ce ne è davvero per tutti i gusti e se ancora non basta si possono aggiungere attrezzi specifici come Aquabox gloves o hydrocavigliere per aumentare l'intensità dello sforzo durante i movimenti e consumare più energia e calorie.

Ora non resta che tuffarsi tutti in acqua, in una vasca profonda almeno 125\130 cm per poter essere immersi fino al petto, e provare tutte le tecniche da combattimento: gomitate, pugni diretti, cross, ganci, montanti, calci avanti, laterali, circolari, calci saltati, parate, ed altro ancora per combinarle tra loro sentendosi per qualche istante un vero combattente di arti marziali o un esperto pugile.

Potete provare l'esperienza dell'aquacombat durante i nostri corsi in alternanza con tutte le altre tipologie di aquafitness che i nostri istruttori vi propongono ogni settimana.

Vi aspettiamo per il primo round.