



HYDROSTEP: l'allenamento sempre in voga nelle palestre va anche in acqua

- 2ª parte -

La lezione di aquastep

La lezione di hydrostep prevede la tradizionale scaletta delle lezioni di fitness che comprende 3 fasi irrinunciabili: riscaldamento o acclimatazione, fase centrale e defaticamento o automassaggio.

Nel riscaldamento, meglio indicato come fase di acclimatazione, si eseguono esercizi ad intensità crescente di tradizionale aquaerobica o ginnastica in acqua (corsa, movimenti delle braccia con spinte nelle varie direzioni, spostamenti per la vasca o intorno al gradino) a corpo libero senza utilizzare lo step ma tenendolo solo come punto di riferimento.

È una fase importante perché deve permettere oltre che di preparare l'organismo ad un'attività più intensa, di far passare la sensazione di freddo tipica di quando si entra in acqua ad una temperatura di circa 8 – 9 gradi inferiore a quella corporea.

La fase centrale è il corpo della lezione: potrà essere costituita da esercizi ginnici di condizionamento muscolare, da combinazioni di aquaerobic step, a seconda dell'obiettivo che si vuole raggiungere, del livello della classe e della preparazione e fantasia dell'istruttore.

Infine si conclude con un momento di defaticamento in cui si riporta l'organismo ad uno stato di quiete dopo un'attività più impegnativa ed intensa sia a livello muscolare che mentale. È un momento importante perché vengono utilizzate tecniche di automassaggio che permettono di far percepire la sensazione di benessere, di rilassamento data dal movimento in acqua. Non va però protratto per più di 3/4 minuti in relazione alla temperatura dell'acqua e non si possono mantenere posizioni di stretching statico (tipiche terrestri) per lungo tempo poiché in acqua la dispersione di calore è maggiore e si raggiunge in breve tempo la sensazione di freddo.

Step e hydrostep: le principali differenze delle due tipologie di attività con il gradino

Le due tipologie di attività con lo stesso attrezzo (diverso solo per le caratteristiche tecniche del materiale) si differenziano nell'utilizzo poiché avvengono in due ambienti completamente diversi tra loro (aria e acqua) dove si lavora contro forze diverse per direzione, intensità e carico interno che procurano.

Sulla terraferma ogni movimento deve opporsi alla forza di gravità, una forza con direzione dall'alto verso il basso ed ogni volta occorre sollevare il proprio peso corporeo contro la suddetta forza che si oppone alla salita del gradino.

In acqua invece ogni gesto deve contrastare la spinta di galleggiamento con direzione dal basso verso l'alto che annulla la forza di gravità man mano che il corpo è immerso e deve opporsi a tutte le correnti trasversali che si incontrano ad ogni spostamento del proprio corpo immersi parzialmente in un elemento fluido.

Ma vediamo quali sono le principali diversità :

- L'acqua ha una densità superiore rispetto all'aria quindi ogni movimento di salita e discesa o spostamento laterale richiede un 'intervento diverso maggiore della forza muscolare;
- Nella fase di discesa dallo step o di spinta verso il fondo c'è un maggior coinvolgimento della muscolatura posteriore degli arti inferiori: glutei, femorali per poter poter riportare il piede in appoggio sul fondo;
- La muscolatura addominale diventa ancora più importante per la stabilizzazione attiva del tratto lombare del rachide e per mantenere una corretta postura..c'è un intervento sinergico di più gruppi muscolari durante ogni singolo gesto o passo



- L'utilizzo delle braccia diventa fondamentale (quando sono immerse) come elemento di stabilizzazione e propulsivo creando quel gioco di azione-reazione tipico dei movimenti acquatici. Questo prevede un coinvolgimento maggiore anche della muscolatura del tronco e quindi la pratica di un'attività molto completa
- Immersi fino al petto si riceve una spinta verso l'alto che permette di accusare minor impatto del piede quando si scende dal gradino. Ecco perché in acqua si può saltare giù dallo step e scendere davanti allo step
- Si possono abbinare ai movimenti tipicamente terrestri quali il basic step, il run step, ed altri ancora, esercizi esclusivamente acquatici come l'esterflow o le scivolate in cui si attraversa lo step in galleggiamento sdraiati sull'acqua
- Proprio per la minor incidenza della forza di gravità alcuni passi ad alto impatto dell'aerobica terrestre possono essere utilizzati con più facilità (es: il jumping jack-apri\chiudi diventa partendo da sopra lo step jack a cavallo o straddle jack)
- Si può abbinare l'utilizzo di altri attrezzi quali per esempio i guantini palmati, gli elastici, e se utilizzato in vaschetta come appoggio anche smile hand o manubri per la tonificazione della muscolatura del tronco.
- Si può considerare un'attività priva di controindicazioni e non traumatica anche per le persone che sono in forte soprappeso o hanno problemi a carico delle articolazioni degli arti inferiori e della colonna vertebrale se viene eseguito immersi almeno fino al petto e con la giusta velocità di esecuzione dei movimenti

Insomma è proprio per tutti ed, a seconda del programma proposto, per tutti i gusti....
Buon allenamento e buon divertimento