



GLI ATTREZZI NELL’AQUAFITNESS

Alla scoperta del loro utilizzo

Possono essere definiti **sovraccarico** poiché aumentano l’intensità dello sforzo grazie ad una maggiore superficie di contatto con l’acqua ed alla loro proprietà galleggiante che rende più difficile gli esercizi con direzione verso il fondo.

Hanno gradi di difficoltà diversi in relazione alla quantità di acqua che spostano ed alla capacità di gestione del movimento e controllo della postura.

La velocità di utilizzo sarà pertanto correlata alla capacità di mantenere una postura corretta sia nelle posizioni di base, nelle andature e soprattutto in relazione alla profondità in cui vengono utilizzati.

GLI ATTREZZI POSSONO ESSERE :

GALLEGGIANTI
RESISTENTI
MISTI

GALLEGGIANTI:

Per sfruttare la spinta idrostatica come resistenza

Per poter essere utilizzati come sostegno

RESISTENTI:

Permettono di aumentare la quantità d’acqua da spostare durante i movimenti per una maggiore espressione di forza (Es: guanti palmati, happy flowers..)

MISTI (la maggior parte degli attrezzi):

Hanno funzione di essere resistenti e galleggianti.

(tondo ludo, manubri, cavigliere, hydrobilanciere)



Alcuni attrezzi sono ad uso specifico (es: guantini palmati) poiché si utilizzano per la sollecitazione di determinati gruppi muscolari, altri ad uso generale (es: hydrocavigliere, tondoludo) perchè molto versatili potendo essere utilizzati sia per coinvolgere i gruppi muscolari del tronco che degli arti inferiori e sostenere il corpo o una parte di esso durante il galleggiamento.

COME POSSONO ESSERE UTILIZZATI?

- Si può variare l'intensità di lavoro alternando le differenti velocità di esecuzione e quindi di ampiezza
- si possono cambiare i piani di movimento
- si possono eseguire esercizi analitici o globali anche con spostamento del corpo nello spazio acqua (associati ad andature).
- Si può variare il numero di ripetizioni e serie per esercizio
- Si possono utilizzare in modo tradizionale oppure non convenzionale (hydrocavigliere alle mani anziché alle caviglie...)
- Si tra loro abbinare (hydromanubri con hydrocavigliere...)

QUANDO UTILIZZARLI?

Ogni attrezzo deve essere introdotto con il principio della gradualità: dal più semplice al più difficile fino ad arrivare a quelli che richiedono un livello di coordinazione e controllo maggiore.

LA LEZIONE CON GLI ATTREZZI

Inizia con la fase di riscaldamento senza utilizzo di attrezzo (a meno che non sia di sostegno), può essere specifica per distretti muscolari oppure generale usando l'attrezzo in vari modi (sostegno e resistenza), si conclude con la fase di defaticamento (per tornare alla frequenza cardiaca normale), automassaggio ed eventuale stretching con o senza attrezzo.

QUALI SONO GLI ATTREZZI UTILIZZATI MAGGIORMENTE?

BORDO VASCA:

- È l'unico attrezzo sempre presente in ogni piscina ma non sempre utilizzabile se non a sfioro.
- Il suo utilizzo è prevalentemente Come appoggio per esercizi di condizionamento muscolare per tutti i distretti corporei .
- È un valido supporto per coloro che non hanno grande confidenza con l'elemento acqua soprattutto in vasca fonda. L'appoggio con le mani dà sicurezza e permette un' esecuzione più corretta dei movimenti
- Non ha particolari controindicazioni se non quella di non rimanere a lungo in appoggio in posizioni che possono sovraccaricare la colonna vertebrale e l'articolazione della spalla.



HYDROCAVIGLIERE:

- Attrezzo galleggiante e resistente adatto a tutte le profondità.
- Possono essere utilizzate sia per il condizionamento muscolare degli arti inferiori che di quelli superiori.
- Ne possono essere due oppure anche una sola
- Si prestano per attività quali l'aquagag (programma di aquafitness per gambe addominali e glutei).
- Possono essere abbinati ad altri attrezzi.
- Nonostante le loro piccole dimensioni Non sono di facile utilizzo poiché portano verso l'alto i piedi se non si controlla la posizione contraendo glutei e addominali.

**TONDOLUDO:**

- È un attrezzo sia resistente che galleggiante adatto a tutte le profondità.
- È molto versatile perché può essere utilizzato in diversi modi: come sostegno, come resistenza, in galleggiamento, a nodo, in coppia etc.etc....
- Può essere usato per il condizionamento muscolare di tutto il corpo in relazione a dove viene posizionato
- È sostegno anche nell'utilizzo per spostamenti e andature acquatiche specifiche
- Anche per lavori non convenzionali ad esempio di carattere ludico.



HYDROMANUBRI:

- Attrezzo galleggiante e resistente.
- Adatto a tutte le profondità
- Viene utilizzato prevalentemente per il
- condizionamento degli arti superiori e dei muscoli del
- Diventa sostegno per esercizi in galleggiamento specifici per gambe e addominali se vengono posizionati dietro alle ginocchia oppure sotto le ascelle.

**HYDROBILANCIERE:**

- Attrezzo galleggiante e resistente
- Adatto a tutte le profondità
- Si può utilizzare per il condizionamento degli arti superiori e del tronco
- In appoggio per esercizi per addominali e arti inferiori



CINTURE GALLEGGIANTI:

- Attrezzo galleggiante ma anche resistente
- La funzione principale è quella di sostegno
- Utilizzata soprattutto in acqua alta ma anche in media per poter eseguire esercizi in sospensione
- Permette il movimento con i 4 arti contemporaneamente e di sviluppare tutte le andature acquatiche
- Permettono esercizi in varie posizioni che si sviluppano su più piani di movimento
- Garantisce lo scarico della colonna se ben allacciata
- Si può abbinare ad altri attrezzi.
- E' l'attrezzo che per eccellenza differenzia l'attività acquatica da quella terrestre.

