

## **"Sport e fitness nel terzo millennio:**

**- Attuali tendenze e prospettive"**

**- Il fitness acquatico: nuove proposte e studi recenti -**

Piero Pigliapoco

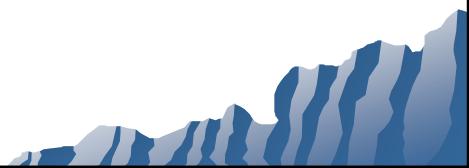
[www.chiaravallenuoto.it](http://www.chiaravallenuoto.it) info: pieropigliapoco@libero.it



Il più importante obiettivo da perseguire , proponendo un'attività di fitness acquatico è, verificare all'inizio il tipo di approccio che ogni soggetto ha con l' acqua, e successivamente il percorso da attuare per produrre effetti benefici e duraturi . Ogni momento trascorso in acqua può e deve offrire sensazioni sempre nuove, poiché, attraverso la perfetta conoscenza delle caratteristiche fisiche dell' acqua, possiamo rendere il nostro corpo sempre più percettivo elaborando schemi motori più complessi , proprio immergendosi nell' elemento che è per antonomasia l'essenza della vita stessa

## Le nuove tendenze

- ◆ Area wellness /benessere /relax
- ◆ Area Fitness/training/sportiva-ricreativa



### Area Wellness / Benessere/relax

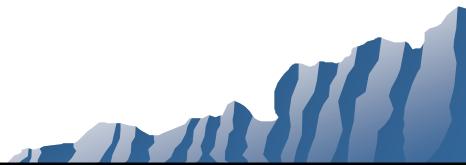
- ◆ Aquilibrium
- ◆ Aquastretching
- ◆ Watsu



## Area Training /Sportiva/ricreativa

- ◆ Hydrobike

- ◆ AquaTread Mill



### Che cos'è Aquilibrium?

.....è un metodo che intende portare il fruitore a sperimentare varie fasi di ascolto del proprio corpo, spesso ignorate e bloccate dall'esasperazione del tecnicismo gestuale tipico delle normali attività acquatiche di base.

**Un metodo nuovo per interpretare  
l' "acquaticità", poiché crea una  
sintonia perfetta tra  
corpo, psiche e acqua,  
e dove l'equilibrio corporeo e il  
piacere di "sentire" l'acqua  
contribuiscono ad un benessere  
superiore dell'utente.**



[www.chiaravallenuoto.it](http://www.chiaravallenuoto.it) info: pieropigliapoco@libero.it

Copyright E.A.A.

## **Il ..... Benessere generale**

Le ossa, le articolazioni, i legamenti, i tendini, le grandi catene cinetiche muscolari, nonché gli organi interni risentono dei grandi benefici dell'acqua e insieme al controllo della psiche, adeguatamente stimolata, si completa questa azione salutare, liberandoci da stress, da sintomatologie dolorose e da tutto ciò che di negativo ciascuno di noi porta in sé: basta saper ascoltare il proprio corpo.

[www.chiaravallenuoto.it](http://www.chiaravallenuoto.it) info: pieropigliapoco@libero.it



Copyright E.A.A.

## L'equilibrio acquatico

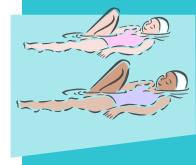
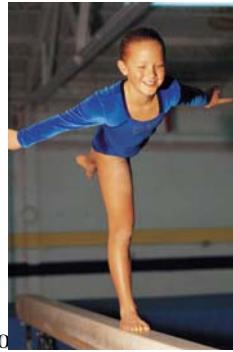
- ◆ La condizione di equilibrio che si instaura tra il corpo e lo spazio che lo circonda è sempre in continuo adattamento
- ◆ Il controllo costante del proprio corpo assume un ruolo determinante per la corretta esecuzione del gesto motorio
- ◆ Una forma originale di ricerca di auto-controllo psico-fisico che si differenzia sostanzialmente dagli equilibri terrestri



**Contratture muscolari, rigidità scheletriche, blocchi inspiratori sono solo alcuni esempi di situazioni pseudo-patologiche a cui molti soggetti vanno incontro durante la vita quotidiana ;**

**immergendoci in acqua ci accorgiamo che, come per magia, tutto ciò si allenta, si riduce, quasi scompare.**

- ◆ Sulla terra il concetto di equilibrio è strettamente legato alla forza di gravità che condiziona ogni e qualsiasi posizione; parlando, invece, di equilibrio in acqua non si può associarlo affatto alla concezione appena accennata, bensì ad un modo diverso di saper gestire le proprie posture non adattandole alla forza di attrazione terrestre bensì all'acqua nella quale siamo immersi.



## Dalla teoria alla pratica : Progressione didattica

- ◆ **Piccoli spostamenti nello spazio circostante**
- ◆ **Esercizi di sensibilità della mano in acqua**
- ◆ **Esercizi sulle posizioni del corpo con relativi cambiamenti**
- ◆ **Controllo delle contrazioni muscolari**
- ◆ **Esercizi sugli scivolamenti**
- ◆ **Esercizi per il controllo del bacino**
- ◆ **Esercizi sui singoli distretti e segmenti corporei : presa di coscienza del lavoro articolare e muscolare**
- ◆ **Esercizi respiratori**
- ◆ **Esercizi sulle grandi catene cinematiche muscolari**
- ◆ **Esercizi su tutti i piani e sulle linee delle diagonali corporee**
- ◆ **Esercizi sul condizionamento generale : attenzione al lavoro cardio-respiratorio e vascolare**
- ◆ **Esercizi di defaticamento in particolare sulla flessibilità totale del corpo.**

## Come programmare un esercizio

- ◆ La posizione di partenza e di arrivo (postura principale e postura di transizione)
- ◆ Gli interventi muscolari e tipo di contrazione (condizionamento muscolare)
- ◆ La finalità dell'esercizio (Riscaldamento, mobilizzazione, tonificazione, rilassamento)
- ◆ Tipo di esecuzione (lenta, ampia, veloce, settoriale, globale, leva breve, lunga ecc)
- ◆ la durata dell'esercitazione
- ◆ la natura e la tipologia dell'esercizio (passivo, attivo, attivo-assistito, conduzione libera a ritmo interno o obbligato)



[www.chiaravallenuoto.it](http://www.chiaravallenuoto.it) info: pieropigliapoco@libero.it

Copyright E.A.A.

## Perché parliamo di “Aquilibrium” come un nuovo programma di condizionamento muscolare

- ◆ Percezione generale e specifica del lavoro acquatico
- ◆ Controllo posturale prima durante e dopo l'esercizio
- ◆ Semplicità, correttezza del gesto, ripetitività
- ◆ La flessibilità articolare
- ◆ Controllo delle contrazioni muscolari
- ◆ Verifica continua dell'ampiezza articolare
- ◆ Ottenere una spiccata acquaticità e ricercare nuovi schemi motori, più ricchi ed evoluti
- ◆ Ricerca di una elevata qualità dell'esercizio fisico inteso come forma di benessere



[www.chiaravallenuoto.it](http://www.chiaravallenuoto.it) info: pieropigliapoco@libero.it

Copyright E.A.A.

## Il movimento acquatico efficace

- ◆ Movimento eseguito in un tempo preferibilmente a ritmi sempre crescenti, tali da permettere ai segmenti corporei interessati nel gesto di percorrere uno spazio il più ampio possibile, (vicino ai limiti della massima articolabilità) nel rispetto delle caratteristiche acquatiche e fisiche del soggetto



[www.chiaravallenuoto.it](http://www.chiaravallenuoto.it) info: pieropigliapoco@libero.it

Copyright E.A.A.

## L'aquastretching

Nella concezione moderna delle attività acquatiche il movimento in acqua sottoforma di ginnastica (aquagym) si è imposta nel settore del fitness, come una delle prevalenti attività richieste dall'utenza delle piscine.

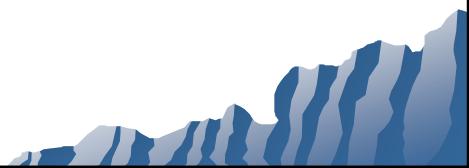
- ◆ In passato l'immersione in acqua era intesa come forma di rigenerazione del corpo sia dal punto di vista fisico che mentale, pensiamo alle vasche dei centri termali ; oggi l'attività in acqua è sempre più intesa oltre che come fitness , soprattutto come forma preventiva e rieducativa da affiancare alla riabilitazione classica . L'acqua stretch conserva questo spirito, mantenendo come obiettivo principale il benessere della persona.



- ◆ La lezione di Acqua stretch accompagna nell'entrata in acqua, garantisce il massimo comfort durante la permanenza, rende il più possibile soft, dolce, l'uscita. Prevede un vero e proprio percorso, un po' come avviene nel fitness con il percorso vita.  
La persona, qualunque sia il suo livello di acquaticità, è messa nelle condizioni di sfruttare al meglio le proprietà dell'acqua.



- ◆ Importantissimo è il controllo della postura  
La sua funzione principale è correggere e insegnare il controllo posturale , sia in condizioni statiche che dinamiche. In acqua gli esercizi di allungamento sono efficaci solo se la postura tenuta è quella corretta.



L'importante è che la schiena sia sempre protetta dall'elemento liquido (immersione fino al torace ) e che le grandi catene muscolari impegnate nell'esercizio possano lavorare in scarico, evitando affaticamenti e traumi.

\* Perché gli esercizi di stretching siano efficaci è importante che il corpo , o parte di esso , abbia una base d'appoggio per consentire di mantenere le posizioni assunte. Per questo si sfrutta spesso il bordo piscina (a cui aggrapparsi o appoggiarsi ) o meglio ancora il fondo della vasca.



I muscoli coinvolti dagli esercizi di acqua stretch sono quelli delle grandi catene muscolari : anteriore, laterale e posteriore. I distretti muscolari vengono chiamati in causa globalmente, in modo equilibrato e simmetrico, anche se è possibile lavorare solo su alcuni distretti corporei, in base alle necessità, o focalizzare l'attenzione su una fascia muscolare particolarmente strategica per la postura, come quella addominale.

\* Fare stretching in modo tradizionale significa alternare movimenti statici e dinamici. In acqua, per una performance davvero efficace, quello che conta di più è però la continuità del movimento e la sua personalizzazione.

Gli esercizi di acqua stretch sono semplici.

L'importante è che siano realizzati in modo fluido, al massimo delle proprie possibilità articolari, prevalentemente con contrazioni di tipo isometrico e isocinetico .

## BENEFICI FISICI E PSICOLOGICI

Scioglie le tensioni, corregge la postura, tonifica i muscoli senza stressare il sistema cardiocircolatorio o gravare troppo sulla colonna vertebrale e sulle articolazioni.

- \* In più l'acqua stretch tonifica i muscoli, li sollecita simmetricamente. Allo stesso tempo l'acqua tonifica i tessuti e drena i liquidi ristagnanti.
- \* I vantaggi di questo tipo di allenamento sono anche psicologici: ci si rilassa, si scaricano stress e tensioni, si impara a conoscere il proprio corpo, ad ascoltarne ( e riconoscerne) i segnali.

# Watsu

- ◆ Nel 1980 **Harold Dull** iniziò ad applicare nell'acqua calda allungamenti e pressioni dello **Zen Shiatsu** appreso in Giappone dal maestro Masunaga. Da allora studenti in tutto il mondo hanno sperimentato le potenzialità di questo bodywork, chiamato Watsu o Water Shiatsu.



Nel **Watsu** possiamo accorgerci delle nostre tensioni, e arrenderci al tepore dell'acqua, lasciarci fluire liberi, nella stabilità del sostegno offertoci dal nostro compagno, dondolando e seguendo il movimento ondulatorio del respiro proprio e dell'altro. Dalle articolazioni libere e leggere scompare ogni tensione e dolore, mentre i muscoli si distendono, si riposano, entrano in uno stato di armonia.



◆ Secondo la medicina tradizionale cinese lo stato di salute dell'organismo è legato al continuo fluire del Ki, l'energia vitale, lungo il sistema dei canali meridiani, sul cui decorso si trovano i punti dell'agopuntura.

Il lavoro dell'acqua può ristabilire questa circolazione, rimuovere i blocchi, riequilibrarla.

L'acqua, i suoi vortici, sono mille dita che ci toccano sapientemente, mentre il respiro raggiunge ogni cellula del vostro essere, vivificandolo.



## L'HydroBike

L'hydrospinning è una fra le più recenti proposte del panorama nel panorama fitness acquatico: essa risponde perfettamente all'esigenza di proporre un attrezzo utilizzabile da tutti, indipendentemente dalle capacità acquisite, motorie e dell'età. Dallo studio di un attrezzo tutto sommato semplice nasce sicuramente un protocollo di lavoro nuovo, alternativo, anche se ancora sono pochi coloro che conoscono in modo specifico l'hydrobike e le sue potenzialità in termini di risultati sia metabolici che estetici.

Come tutte le principali attività di fitness, la lezione viene svolta con l'utilizzo della musica, quindi con il conteggio delle battute musicali (Bpm) battute per minuto, con particolare riferimento alle (Rpm) rivoluzioni per minuto che corrispondono esattamente alla metà delle battute musicali

Sicuramente i campi di applicazione sono fra i più completi:

- Settore rieducativo e riabilitativo preventivo e post-chirurgico (proponibile anche ad un target in età avanzata)
- Nel mondo sportivo, amatoriale, e agonistico, come preparazione atletica
- Nel mondo del fitness, ricco di novità, ma sempre rivolto al perfezionamento di programmi di lavoro validi per tutti.

Generalmente i programmi prevedono lezioni modulate nei ritmi e nelle intensità, con particolare attenzione al lavoro aerobico e aerobico misto, con interessamento di tutto il corpo, compreso il tronco.

Caratteristiche dell'attrezzo :  
telaio in acciaio inox satinato  
(304316)

Lunghezza 120 cm, ingombro  
massimo laterale 65 cm

Altezza massima al sellino 1130  
cm al sellino

Possibilità di regolazione in  
altezza (adatta a più profondità,  
min. 110cm max 150 cm )

Peso 22Kg

Regolazioni per il sellino in  
verticale e in orizzontale ,  
regolazione per il manubrio in  
verticale , in alcuni modelli  
anche in orizzontale

Regolazioni per il sellino in  
verticale e in orizzontale ,  
regolazione per il manubrio in  
verticale , in alcuni modelli  
anche in orizzontale

**Conclusioni**

Questi due attrezzi sono sicuramente i nuovi trend ed il futuro del fitness acquatico "area training " e non solo, ritengo possano essere utilizzati nei circuiti e nelle lezioni di total body sia in piccoli gruppi che in lezioni più ampie . Potrebbero essere sicuramente impiegati nelle proposte di "personal", soprattutto perché risulta facile l'utilizzo del cardiofrequenzimetro come mezzo di controllo del lavoro svolto

**Grazie della cortese attenzione**

**Piero Pigliapoco**