

# L'ACQUAFITNESS

Giorgia Perlini

---

- Nasce con scopi legati alla riabilitazione motoria, in particolare post traumatica.
- A partire dagli anni '80 diventa una disciplina a tutti gli effetti.
- Proviene dagli Stati Uniti e diviene fenomeno di massa.
- Si diffonde in Europa a partire dagli anni '90 con obiettivi estetici.

# LE ORIGINI

---

- Raggruppa tutte le attività acquatiche eseguite in prevalenza con il corpo in posizione verticale.
- E' un' attività di gruppo, dinamica e divertente, che propone esercizi specifici svolti a ritmo di musica in presenza di un istruttore.
- Può essere svolta con o senza l'ausilio di attrezzi.

# DEFINIZIONE

---

- **BENESSERE:** per stare meglio, rilassarsi, per dimagrire o migliorare il proprio aspetto fisico.
- **PROFILO RIABILITATIVO:** la diminuzione della forza di gravità rende i movimenti meno stressanti e traumatici, la resistenza offerta dall'acqua favorisce il recupero del tono muscolare e della flessibilità..
- **DIVERTIMENTO**
- **SOCIALIZZARE**

# OBIETTIVI GENERALI

---

- L'acqua è più densa dell'aria di circa 800 volte, e rappresenta quindi il vero attrezzo: le sue molecole rimangono attaccate e sono meno libere di spostarsi nel vuoto.
- La resistenza posta dall'acqua è superiore all'aria di circa 12 volte. Ecco perché muoversi in acqua è più faticoso.
- Muoversi in acqua significa provocare flussi, turbini e scie che rendono più impegnativo il movimento.  
(resistenze all'avanzamento intense).

# **CARATTERISTICHE E PROPRIETA' DELL'ACQUA**

---

- La quasi totale assenza di gravità.
- Il corpo immerso è meno pesante: proporzione inversa tra immersione e % del peso terrestre (fino al collo pesiamo il 90% in meno e fino all'ombelico il 50%)

# **CARATTERISTICHE E PROPRIETA' DELL'ACQUA**

---

- Appoggi cedevoli.
- Modificazione dei riflessi posturali, plantari e tonico-muscolari (equilibrio instabile). In assenza di un appoggio e della gravità l'equilibrio statico e dinamico vengono modificati (riorganizzazione del sistema senso motorio).
- Il galleggiamento consente di muoverci in posizioni diverse da quella terrestre (verticale e orizzontale).
- Contrazioni muscolari di tipo isocinetico (forza uguale ed uniforme per tutta l'ampiezza del movimento). Lavorano sia muscoli agonisti che antagonisti.

# ACQUA VS TERRA

---

A tutte le persone che desiderano svolgere attività di fitness:

- A coloro che non hanno nessuna preparazione natatoria
- Alle persone giovani
- Alle persone più mature
- Alla terza età
- Alle donne in gravidanza
- Come preparazione atletica

# A CHI E' RIVOLTA

---

- Psicofisici e motori.
- No contrazioni traumatiche.
- Intensità variabile e adattabile ad ogni tipologia di obiettivo.
- Attività dimagrante e tonificante.
- Minor sovraccarico periferico (articolazioni meno sollecitate) e centrale (FC più bassa).
- Il massaggio acquatico favorisce la circolazione periferica e linfatica.
- La pressione esercitata dall'acqua svolge un'azione benefica sui tessuti adiposi e aiuta a combattere la cellulite.

# **BENEFICI**

---

- Miglioramento/mantenimento delle funzioni cardiovascolari.
- Miglioramento/mantenimento della Forza muscolare.
- Miglioramento/mantenimento della Resistenza muscolare.
- Miglioramento/mantenimento della Flessibilità.
- Acquisizione/mantenimento di abilità coordinative acquatiche.

# **BENEFICI ED OBIETTIVI SPECIFICI**

---

- La funzione cardiovascolare si esprime nella capacità del cuore, del sistema circolatorio e dell'attività polmonare di fornire ossigeno e sostanze nutritive ai muscoli.
- L'efficienza del sistema cardiovascolare e respiratorio è fondamentale per mantenere un elevato livello di qualità della vita e prevenire patologie.

# **BENEFICI CARDIOVASCOLARI**

---

I benefici a lungo termine:

- Aumento della forza del muscolo cardiaco.
- Aumento del volume di sangue pompato in ogni contrazione cardiaca.
- Aumento dei capillari (migliore ossigenazione muscolare).
- Incremento dei mitocondri.
- Incremento del metabolismo.
- Miglioramento della capacità di supportare la fatica.

# **BENEFICI CARDIOVASCOLARI**

---

- Riduzione della massa grassa.
- Riduzione del colesterolo.
- Riduzione della pressione sanguigna.
- Riduzione del rischio di patologie.

# **BENEFICI CARDIOVASCOLARI**

---

- La Forza è la capacità del muscolo di opporsi a una resistenza esterna. Livelli di forza minori sono sicuramente più allenabili in acqua, non essendo presenti carichi massimali (Forza Resistente).
- La Forza resistente richiede per essere allenata una minor resistenza per un periodo di contrazione di maggiore durata (carico ridotto tenuto per molte ripetizioni).

# FORZA E RESISTENZA

---

I benefici sono:

- Corretta attività delle catene cinetiche.
- Prevenzione e correzione di atteggiamenti posturali scorretti.
- Incremento della densità ossea per maggior accumulo di calcio (riduzione rischio di osteoporosi):
- Maggior efficienza nello svolgimento delle attività quotidiane.

# **FORZA E RESISTENZA**

---

- Combina la capacità muscolare e articolare di dare ai movimenti un raggio di azione corretto.
- L'attività in acqua favorisce entrambi gli aspetti incrementando il raggio di azione dei movimenti, riducendo tensioni muscolari e rischi di traumi nell'esecuzione dei movimenti.

# FLESSIBILITA'

---

- Si intendono diverse attività connesse tra loro: agilità, equilibrio, velocità e ritmo di movimento, tempo di reazione,.....
- Richiedono la trasmissione e l'elaborazione delle informazioni tra sistema nervoso centrale e periferico.

# **ABILITA' COORDINATIVE ACQUATICHE**

---

Vengono stimulate in diverse situazioni:

- La gestione e il controllo dei movimenti e del peso corporeo in acqua.
- Il controllo del centro di gravità e di galleggiamento.
- Il movimento con diverse velocità e cambi di direzione.

# **ABILITA' COORDINATIVE ACQUATICHE**

---

- E' un allenamento cardiovascolare che coinvolge tutte le parti del corpo in maniera antigravitazionale, riducendo le possibilità di traumi da stress o sovraccarico.
- E 'divertente.
- Permette a chi non sa nuotare di svolgere attività in acqua.
- Lavoro globale di tonificazione.
- Migliora le capacità motorie e coordinative.

# **ALLENAMENTO IN ACQUA : RIEPILOGO**

---

## ALTEZZA DELL'ACQUA:

- Bassa dai 90 ai 130 cm.
- Media dai 130 ai 150 cm.
- Alta oltre i 150 cm.

## FONDO DELLA VASCA:

- Il materiale con cui è rivestito (liscio o ruvido).

## BORDO VASCA:

- Attrezzo per proporre esercizi.
- Spazio di lavoro per l'istruttore.
- Riferimento di strumenti didattici.

# AMBIENTE DI LAVORO

---

## TEMPERATURA DELL'ACQUA

- Tra 25° e 26°
- Tra 27° e 29°
- Oltre i 30°

# AMBIENTE DI LAVORO

---

- ACQUA GYM: attività generica di fitness in acqua.
- ACQUAEROBICA: attività che prevede un'esecuzione coreografica.
- ACQUA CIRCUIT/CIRCUIT TRAINING: attività svolta a circuito caratterizzata dal susseguirsi di stazioni di lavoro.
- INTERVAL TRAINING: attività ad intervalli che alterna fasi di lavoro intense a fasi di lavoro intense a fasi di lavoro meno intense.
- ACQUA KICK BOXING: attività che trasferisce in acqua le tecniche di arti marziali e sport da combattimento.

# TIPOLOGIE DI LEZIONI

---

- ACQUA STEP: attività che prevede l'utilizzo di un gradino (step)
- ACQUA BIKE: attività che prevede l'utilizzo di una bike immersa. Simile allo Spinning terrestre ma con l'aggiunta del coinvolgimento degli arti superiori.
- ACQUA WALKING o altri grandi attrezzi.
- ACQUA SWIM: combina acquafitness e nuoto.
- BODY E MIND: attività di tipo olistico.

# TIPOLOGIE DI LEZIONI

---

- Il peso del corpo è del 50/60% circa in meno: carica maggiormente le articolazioni e la colonna vertebrale.
- Coordinazione simile all'attività terrestre.
- La postura è più stabile.
- Gli esercizi possono essere svolti in posizione eretta o di squat/affondo.

# LEZIONE IN ACQUA BASSA

---

- Simile al lavoro in acqua bassa, con minor carico sulle articolazioni, essendo il corpo maggiormente immerso.
- Permette l'utilizzo delle braccia in forma attiva.
- Permette di combinare un'attività mista con appoggio sul fondo o in galleggiamento.

# ACQUA MEDIA

---

- Il peso del corpo è del 90% circa in meno: scarica completamente le articolazioni e la colonna vertebrale.
- La coordinazione è simile al nuoto.
- Gli esercizi vengono svolti con cinture galleggianti in andature o sul posto.
- I movimenti sono più difficili e rallentati.
- E' necessario un maggior controllo del corpo (core) per una postura stabile.
- Gli esercizi si svolgono in posizione verticale, orizzontale o seduta.

# ACQUA ALTA

---

- 1- RISCALDAMENTO
- 2- FASE CENTRALE SPECIFICA
- 3- DEFATICAMENTO E STRETCHING

# **STRUTTURA DELLA LEZIONE**

---

- Durata: 5/10 minuti
- Esercizi globali, dinamici e di facile coordinazione motoria ed ampio raggio che coinvolgono grandi masse muscolari allo scopo di:
  - 1- superare la barriera del freddo
  - 2- aumentare la frequenza cardiaca
  - 3- sensibilizzare le persone con il movimento in acqua
  - 4- aumentare la mobilità articolare

# RISCALDAMENTO

---

## IN ACQUA BASSA:

- movimenti di intensità crescente, da ampi e controllati a piccoli e veloci.

## IN ACQUA ALTA:

- Andature
- Combinazioni fra braccia e gambe

# RISCALDAMENTO

---

- Durata: 30/40 minuti
- Esercitazioni proposte con difficoltà crescente del punto di vista dell'intensità e della coordinazione.
- Esercizi in funzione degli obiettivi, del tipo di lezione e della tipologia di utenza.
- Con o senza attrezzi

# FASE CENTRALE

---

## ACQUA BASSA:

- Fase ad alta intensità
- Alternare esercizi in posizione verticale a esercizi in posizione immersa
- Lavoro globale o mirato a un particolare distretto muscolare

# FASE CENTRALE

---

- ACQUA ALTA:
- Coinvolgimento totale del corpo e maggior attenzione alla postura.
- Tipologie e intensità di esercizi simili all'acqua bassa ma abbinando sempre braccia e gambe anche in uno specifico esercizio per distretto muscolare. (impossibile isolare parte superiore e parte inferiore del corpo).

# FASE CENTRALE

---

- Durata: 5 minuti
- Ripristinare le condizioni fisiologiche iniziali (normalizzare battito cardiaco e respirazione).
- Esercizi di stretching e mobilità che inducano ad un rilassamento generale

# DEFATICAMENTO

---

- Utilizzare gli attrezzi significa aumentare l'intensità e la difficoltà degli esercizi. La forza che deve essere applicata va utilizzata in maniera diversa rispetto al lavoro senza attrezzi.
- L'allievo è maggiormente impegnato sia nella gestione dell'attrezzo che nel mantenimento della corretta postura ed equilibrio.

# GLI ATTREZZI

---

- La resistenza prodotta dall'attrezzo dipende dalla sua forma e dimensione.
- Obiettivo degli attrezzi è migliorare la Forza, la Resistenza e il tono muscolare (condizionamento muscolare).

# GLI ATTREZZI

---

- GALLEGGIANTI
- RESISTENTI
- GRANDI ATTREZZI
- PICCOLI ATTREZZI

# GLI ATTREZZI

---

- TONDOLUDO
- CINTURE
- GUANTINI PALMATI
- GUANTI BOXE
- MANUBRI
- SMILE HAND
- CAVIGLIERE
- .....

# GLI ATTREZZI

---

- Elemento base e strumento didattico.
- Determina il ritmo della lezione
- Deve avere una velocità adeguata alla tipologia di lezione
- Va interpretata

# LA MUSICA

---

- Professionalità e preparazione.
- Puntualità ed affidabilità.
- Far divertire e divertirsi (atteggiamento positivo, entusiasmo).
- Comunicazione (verbale, gestuale, paraverbale).
- Correzione degli errori.
- Didattica.

# **RUOLO DELL'ISTRUTTORE**

---