

# «AQUAGYM»

E' nata dalla riabilitazione → recupero più veloce

Mentre la riabilitazione viene svolta individualmente e con ritmi più lenti e controllati, l'aquagym è un' attività di gruppo, dinamica e divertente, che propone esercizi specifici, a ritmo di musica e in presenza costante di un istruttore.

# PROFILO RIABILITATIVO

La diminuzione della forza di gravità rende i movimenti meno stressanti e più naturali, consentendo dei movimenti che sarebbe impossibile effettuare a secco

Grazie ai benefici dell'acqua molto meno traumatico del recupero a secco.

La resistenza offerta dall'acqua è graduale favorendo il recupero del tono e della flessibilità muscolare.

# OBIETTIVI DELL'AQUAGYM

DIVERTIMENTO (per svagarsi e dedicarsi del tempo);

BENESSERE (per stare meglio, per rilassarsi, per dimagrire o migliorare l'aspetto fisico);

SOCIALIZZARE (per conoscere nuova gente, per fare attività con le amiche).

# «AQUAGYM» BREVI INFORMAZIONI

- A chi è rivolta?
- Che tipo di esercizio è?
- Quali parti del corpo coinvolge?
- Particolarità...

# BREVI INFORMAZIONI:

E' un modo alternativo di proporre la ginnastica tradizionale che si pratica in palestra. Pur avendo la peculiarità di svolgersi in piscina o al mare è rivolta anche a coloro che non hanno nessuna preparazione natatoria;

E' un allenamento cardio-vascolare che coinvolge tutte le parti del corpo in modo antigravitazionale riducendo, quindi, le possibilità di traumi da stress o sovraccarico

# CARATTERISTICHE DELL'ACQUA

Rende più morbidi i movimenti e il corpo immerso è meno pesante (fino al bacino pesiamo il 40% in meno e fino al collo il 90%);

Al contrario, aumenta la difficoltà degli esercizi se la usiamo come resistenza; l'acqua ha una densità 12 volte superiore all'aria e, quindi, il movimento in acqua ha un maggior dispendio energetico e il tono posturale di base è superiore;

L'acqua pone le persone in uno stato di massima tranquillità psico-fisica.

# A CHI E' RIVOLTA?

A tutte le persone che desiderano svolgere attività di fitness:

1. Per le ragazze giovani (corsi avanzati);
2. Per le persone più mature (corsi di mantenimento);
3. Per le signore della terza età (corsi di ginn. dolce);
4. Per le donne in gravidanza (corsi specifici);
5. Per l'animazione;
6. Come preparazione atletica.

L'aquagym aiuta a prevenire i problemi circolatori e permette il movimento del corpo anche a persone anziane o che non sanno nuotare.

# VANTAGGI...

- Psicofisici e motori
- No contrazioni traumatiche
- Intensità variabile con la velocità, ampiezza e utilizzo di attrezzi
- Attività dimagrante e tonificante
- Minor sovraccarico periferico (articolazioni) e centrale (Fc più bassa)
- E' adatta anche in gravidanza grazie alla mancanza della forza di gravità e dell'impatto

# VANTAGGI...

- Massaggio acquatico costante sugli strati esterni dell'epidermide → favorisce la circolazione periferica e linfatica (sgonfia le gambe anche solo dopo una lezione)
- La pressione esercitata dall'acqua svolge un'azione benefica sui tessuti adiposi e aiuta a combattere la cellulite.
- Non si suda in apparenza (attività molto gradita anche nei mesi estivi)

# VANTAGGI...

- Si possono ottenere risultati dimagranti se si è costanti nell'attività (almeno 2/3 volte la settimana) e tonificanti se si lavora facendo attenzione ai movimenti con carichi adatti alla propria forza;

Riduce i rischi di sovraccarico; le articolazioni sono meno sollecitate e la frequenza cardiaca è più bassa

# ATTREZZI IN ALTA E BASSA

● In entrambe si usano:

1. Guantini palmati
2. Cavigliere
3. Manubri/bilanciere
4. Smilehands
5. Elastici
6. Guantoni

# ATTREZZI IN ALTA E BASSA

- Solo in acqua bassa

1.Step

2.Fitbike

3.Treadmill

# ATTREZZI IN ALTA E BASSA

- Solo in acqua alta
  1. Cinture o hidrobelt
  2. Pinnette
  3. Flap

# ALLENAMENTO IN ACQUA: RIEPILOGO

- E' un allenamento cardiovascolare
- E' divertente
- Permette a chi non sa nuotare di svolgere attività in piscina
- Lavoro globale di tonificazione e rassodamento
- Migliora le capacità coordinative e motorie
- Riduce al minimo i rischi di traumi muscolari e articolari

# DOVE FARE AQUAGYM

- Vasca piccola: lezione di acqua bassa da 60 a 140 cm circa
- Vasca profonda: lezione di acqua alta

# STRUTTURA DELLA LEZIONE

- Una lezione può essere suddivisa in 4 fasi fondamentali:
- Riscaldamento 12-15 min
- Cardiovascolare 18-20 min
- Tonificazione 5-7 min  
(mirata per addominali o altre parti)
- Stretching 5 min al max

# LEZIONE IN ACQUA BASSA

- Il peso del corpo è del 50/60 % circa in meno: carica maggiormente le articolazioni e la colonna vertebrale
- Coordinazione simile all'aerobica terrestre
- Gli esercizi si svolgono sul posto, in movimento e con l'uso di attrezzi
- I movimenti sono semplici e veloci
- La postura è più stabile
- Gli esercizi possono essere svolti in posizione eretta e in squat

# LEZIONE IN ACQUA ALTA

- 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 possono essere svolti con cinture galleggianti in andature per tutta la lunghezza della vasca o sul posto con l'uso eventuale di attrezzi.
- I movimenti sono più difficili e rallentati
- E' necessario un maggiore controllo del corpo (schiena/addome) per una postura stabile
- Gli esercizi si svolgono in posizione verticale o seduta

# FASE 1 : RISCALDAMENTO

- IN ACQUA BASSA:

1. Adattamento del corpo ad un ambiente diverso e una temperatura inferiore;
2. Movimenti di intensità crescente (da piccoli e controllati a più ampi e veloci);
3. Esercizi di coordinazione.

# FASE 1: RISCALDAMENTO

- IN ACQUA ALTA:

1. Andature da eseguire in verticale o di schiena in posizione seduta;
2. Prime andature semplici ma rapide per l'impatto con l'acqua;
3. Combinazioni fra: braccia (rana, rana inversa, stile, ferme..) e gambe (rana, stile, delfino, raccolte, tese, ferme...).

# FASE 2 :

# CARDIOVASCOLARE

- IN ACQUA BASSA:

1. Fase di alta intensità a corpo libero (coreografia con gruppi avanzati) o con l'ausilio di attrezzi;
2. Mantenere un regime elevato di sforzo per un periodo prolungato;
3. Alternare esercizi in posizione verticale e in squat;
4. Lavoro globale o mirato ad un particolare distretto muscolare (braccia, addominali, gambe..).

# FASE 2: CARDIOVASCOLARE

- IN ACQUA ALTA:

1. Coinvolgimento totale del corpo e maggior attenzione alla postura;
2. Tipologia ed intensità di esercizi simili all'acqua bassa ma abbinando sempre braccia e gambe anche in uno specifico esercizio per distretto muscolare.

ATTENZIONE: in acqua alta non si può isolare la parte superiore dalla parte inferiore del corpo e viceversa.

# FASE 3: DEFATICAMENTO

- IN ACQUA ALTA E BASSA:

1. Movimenti di intensità decrescente;
2. Stretch sulle zone più sollecitate;
3. Esercizi di automassaggio;
4. Durata di 1 brano musicale per evitare la sensazione di freddo.

ATTENZIONE: prolungare troppo lo stretching può compromettere tutta la lezione.

# HIDROBIKE

- Disciplina dell'aquafitness caratterizzata da un movimento di pedalata a tempo di musica sopra una bicicletta immersa in acqua

# EFFETTI BENEFICI PER IL CORPO

- Tonificazione muscolare
- Rassodamento di gambe e glutei
- Allenamento cardio-vascolare
- Riabilitazione
- Attività dimagrante
- Fitness e divertimento

# LE POSIZIONI DELL'AQUABIKE

- Posizione 1: mani unite sulla parte centrale del manubrio, braccia rilassate e glutei sul sellino.
- Posizione 2: mani sul manubrio, apertura delle braccia parallele alle spalle e glutei staccati dal sellino.
- Posizione 3: le mani afferrano i cornetti del manubrio con presa morbida e glutei staccati dal sellino. Angolo all'anca di circa 90°.

# LEZIONE DI ACQUABIKE

Warm up graduale  
con coinvolgimento  
della pedalata e arti  
inferiori

Riscaldamento  
8-10 min

Diminuzione graduale  
della velocità e  
allungamento degli arti  
superiori,  
automassaggio  
all'addome

- Stretching
- 3 min.

Cardio

20-25 min

Variazione della velocità  
di pedalata nelle diverse  
posizioni, utilizzo di  
attrezzi per parte  
superiore, scatti veloci e  
prolungati (jumping o  
running)

# FITBIKE

- Attrezzo simile all'aquabike per la tonificazione e il rassodamento di gambe e glutei ma che richiede un esercizio a più alta intensità e resistenza;  
Prevede una forte sollecitazione degli arti inferiori quindi è necessaria una postura perfetta per non stressare troppo la schiena e la fascia lombare;  
Indicato ad un gruppo avanzato ma anche a coloro che vogliono mantenere un buon allenamento cardiovascolare.  
Attenzione! Sconsigliato a chi ha problemi alla schiena o subito interventi alle ginocchia.

# POSIZIONI NELLA FITBIKE

- Come l'aquabike, la fitbike prevede 3 posizioni:
  1. Posizione 1: mani con l'impugnatura parallela alle spalle pedalo mantenendo il corpo in assetto verticale;
  2. Posizione 2: gomiti appoggiati alla barra, mantengo la pedalata in posizione seduta senza insaccare le spalle nel collo;
  3. Posizione 3: le mani impugnano l'estremità finale della barra, il corpo e le gambe sono distese e immerse nell'acqua per una pedalata di recupero o più blanda.

# LA LEZIONE DI FITBIKE

- La lezione viene impostata come quella in bike nelle 3 fasi previste senza l'ausilio di ulteriori attrezzi;

E' possibile far lavorare contemporaneamente 4 persone sullo stesso attrezzo;

La fitbike può infatti essere utilizzata per la tonificazione degli arti superiori e quindi di braccia e spalle, agganciando gli appositi elastici sul lato lungo della stessa.

# LA MUSICA

- Aerobica ed Acquaerobica significa lavorare sulla musica e con la musica;

L'apporto musicale rappresenta circa l'80% dell'esito di una lezione;

Quando la musica si interpreta correttamente, la lezione acquista fluidità, organizzazione e Professionalità.

Deve essere alta da potersi sentire;

Non deve sovrastare la voce dell'istruttore;

Non deve trasformarsi in rumore.

# RUOLO DELL'ISTRUTTORE

- Responsabilità (movimenti controindicati, precauzioni, primo soccorso..);
- Professionalità e preparazione (gruppo, livello, tecniche, anatomia);
- Puntualità ed affidabilità;
- Far divertire e divertirsi (atteggiamento positivo, spontaneità, entusiasmo);
- Comunicazione (essere di esempio, correggere);
- Didattica (lezione, cueing, ritmo, muscoli);
- Abbigliamento (pulito, ordinato);
- Tutela (n. ore settimanali adeguato, uso voce..);
- Ambiente di lavoro (sicurezza, igiene...);

# L'ISTRUTTORE:

## EMPATIA NON SOLO TECNICA.

Nell'uso comune, *empatia* è l'attitudine a offrire la propria attenzione per un'altra persona, mettendo da parte le preoccupazioni e i pensieri personali. La qualità della relazione si basa sull'ascolto non valutativo e si concentra sulla comprensione dei sentimenti e bisogni fondamentali dell'altro .

GRAZIE PER L'ATTENZIONE.