Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 5

Artikel: Hydro-Power... ovvero la ginnastica tranquilla...

Autor: Corazza, Ellade

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999910

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

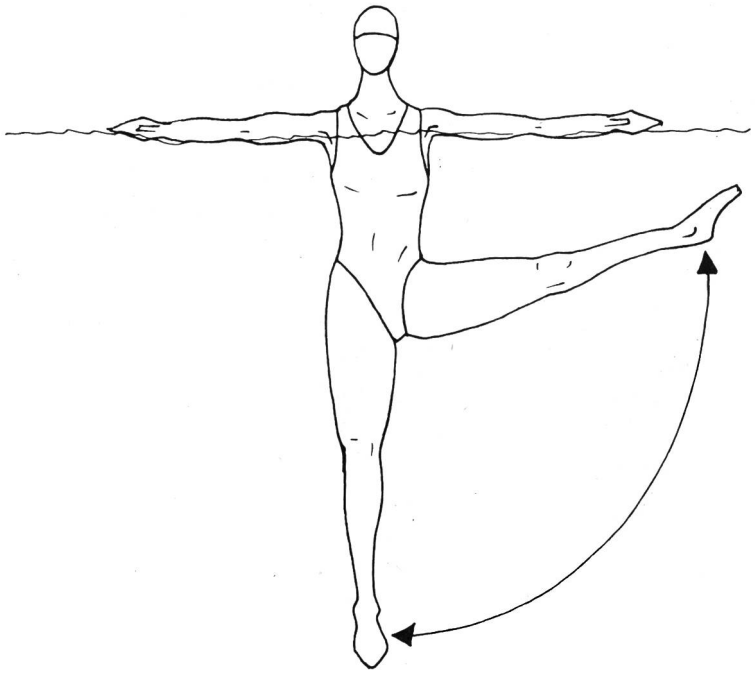
Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Hydro-Power ...

Ovvero la ginnastica tranquilla...

di Ellade Corazza



Essere in buona condizione fisica non significa soltanto non essere ammalati, ma significa soprattutto «sentirsi in salute» ed avere voglia di vivere. Per mantenersi in buona condizione fisica o come si dice in gergo sportivo «in forma» bisogna sollecitare il proprio corpo (strutture organico-muscolari) con una certa dose di movimento.

La letteratura sportiva è ricchissima di opere che trattano dell'allenamento e di come deve mantenersi «in forma» un atleta, mentre poco o niente è stato realizzato per indicare quele sono le esigenze di «movimento» ed i criteri esecutivi più adatti per l'uomo della strada. Di colui cioè che non deve prepararsi per partecipare ad un qualsiasi campionato o per vincere una gara, ma deve semplicemente «partecipare», esprimendosi però anche lui al massimo delle sue possibilità e disponibilità potenziali.

Per questo si è pensato di realizzare un semplice programma di esercizi in acqua che contiene stimoli sufficienti per sollecitare gli adattamenti fisiologici necessari per vivere una vita normale: lavoro, divertimento, riposo.

Il riferimento costante al «campione» ha diffuso la convizione che per mantenersi «in forma» sono necessarie ore ed ore di applicazione ad esercizi di ginnastica e sport impegnativi e severi. In realtà, per mantenersi in efficienza e poter soddisfare quindi quelle che sono le richieste prestative dell'uomo della strada, bastano pochi minuti al giorno di esercizi razionali sufficienti a garantire al proprio corpo gli stimoli necessari a sollecitare positivi e duraturi adattamenti organici e muscolari.

L'uomo e l'acqua

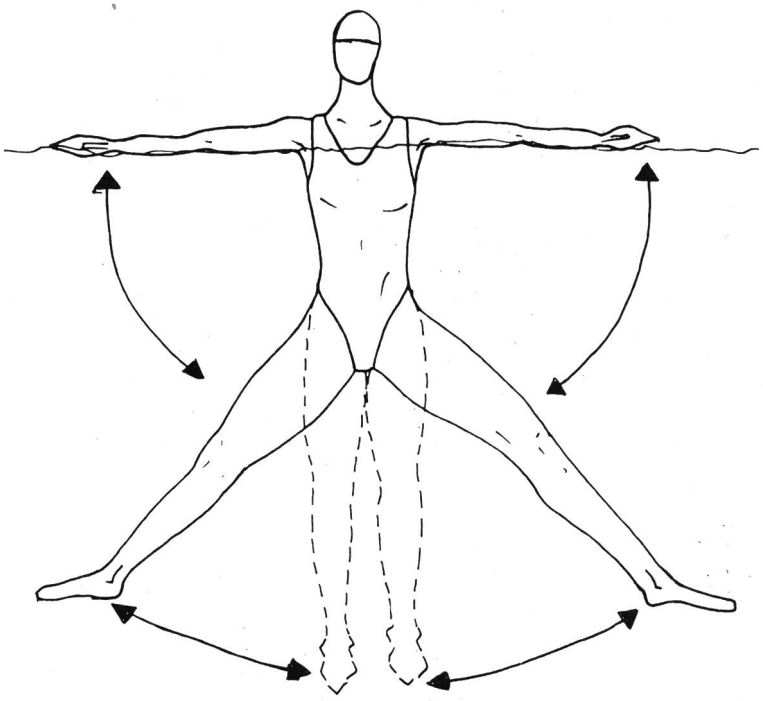
L'uomo è formato per l'80% circa di acqua ed è naturale pertanto che egli ami l'acqua e provi gioia e felicità nell'immergersi in essa o nel sentirla scorrere sulla sua pelle. Sin dall'antichità l'uomo si servì del bagno per stimolare, favorire, mantenere o recuperare la sua salute. Il nuoto è certamente uno degli sport più completi ed una delle attività fisiche più piacevoli che l'uomo possa praticare.

Nell'acqua del mare, dei laghi o in piscina si possono eseguire moltissimi altri esercizi fisici, divertenti ed utilissimi per acquisire o migliorare la propria efficenza e struttura fisico-organica.

Nuotare in una piscina di pochi metri di lunghezza, come capita di trovare spesso in club o alberghi, diventa alquanto noioso. Con l'aerobica in acqua si ha modo di praticare esercizi adatti a sviluppare adeguatamente la propria mobilità, flessibilità, forza e resistenza.

Ma... cos'è questa «nuova moda»?

l'aerobica in acqua è un metodo di muscolazione e di scultura del corpo in acqua, che mette in moto la resistenza dell'acqua ai movimenti. Questa resistenza è relativa alla velocità d'esecuzione e alla posizione delle articolazioni. Fondati essenzialmente sui principi aerobici della sollecitazione cardio-circolatoria questi esercizi possono diventare un vero e proprio bagaglio culturale per incrementare il patrimonio di benessere e di salute dell'individuo. Molti equivoci sono nati nell'esecuzione pratica della ginnastica aerobica; spesso condotta troppo velocemente per garantire l'intervento del metabolismo aerobico che è alla base dello sviluppo delle capacità di resistenza dell'uomo. L'esecuzione in acqua costringe invece il mantenimento di un ritmo di impegno assolutamente sicuro. Quando si agisce in acqua, la riduzione della forza di gravità (un individuo immerso pesa poco più del 20% del peso corporeo) consente molti esercizi che non si riu-



scirebbe assolutamente ad eseguire con la stessa facilità fuori dall'acqua.

Aerobica in acqua

↓

Movimenti, senza rapporto con il nuoto, eseguiti con forza e rapidità massime

↓

Ciò produce una resistenza massima dell'acqua adattata al singolo individuo

↓

Gli esercizi non sono bruschi ma tonificanti, automassaggianti

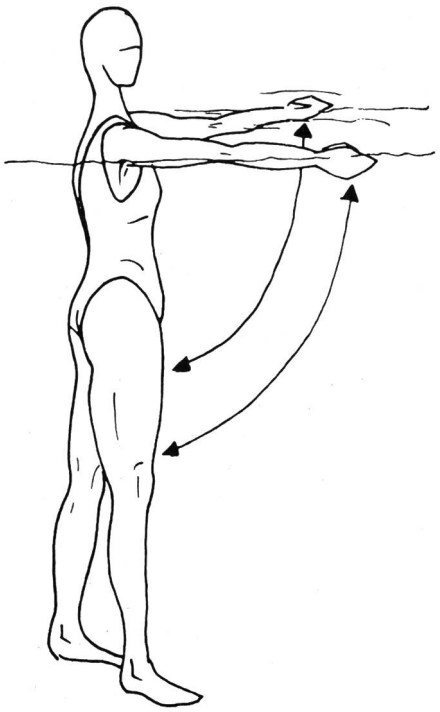
Lo sforzo sposa il piacere e non la sofferenza

Effetti benefici pratici e fisici dell'aerobica in acqua

- muscolatura longilinea
- automassaggio e miglioramento della circolazione venosa
- diversi gruppi di muscoli sono sollecitati contemporaneamente, avremo così un guadagno di tempo notevole se consideriamo lo stesso lavoro in rapporto agli apparecchi di muscolazione usuali
- equilibrio morfologico. Nell'acqua i muscoli agonisti e antagonisti lavorano contemporaneamente
- lavoro cardio-vasco-polmonare adattato ed equilibrato in rapporto allo sforzo. Abbiamo un equilibrio tra l'apporto di ossigeno e il lavoro muscolare fornito. Contrariamente ad altre forme di ginnastica, non esiste quindi alcun pericolo cardiovascolare
- nell'acqua la fatica muscolare avviene prima dell'affaticamento cardiaco
- l'automassaggio evita l'indonzelimento, i rischi di distorsione, le tendiniti, gli strappi muscolari e, nelle donne in stato di gravidanza, il prolasso
- l'aerobica in acqua vi eviterà qualsiasi dolore, in particolare dolori alla schiena e dolori articolari provocati dall'artrosi.

Effetti dell'aerobica in acqua in rapporto alla fisiologia muscolare

L'aerobica in acqua vi permetterà di sviluppare due componenti del muscolo difficilmente associabili contemporaneamente; l'elasticità e il tono muscolare.
La maggior parte delle volte sarà inutile riscaldar e tendere i muscoli prima di iniziare gli esercizi (come succede per un qualsiasi altro programma di ginnastica).
Lo sforzo che il muscolo produce in acqua è meno brusco, o meglio non lo è per niente, in rapporto allo sforzo muscolare nello sport terrestre. Si lavoreranno e alleneranno i muscoli senza mai arrivare ad avere difficoltà di respiro e come detto prima, con un impiego di tempo ridotto.

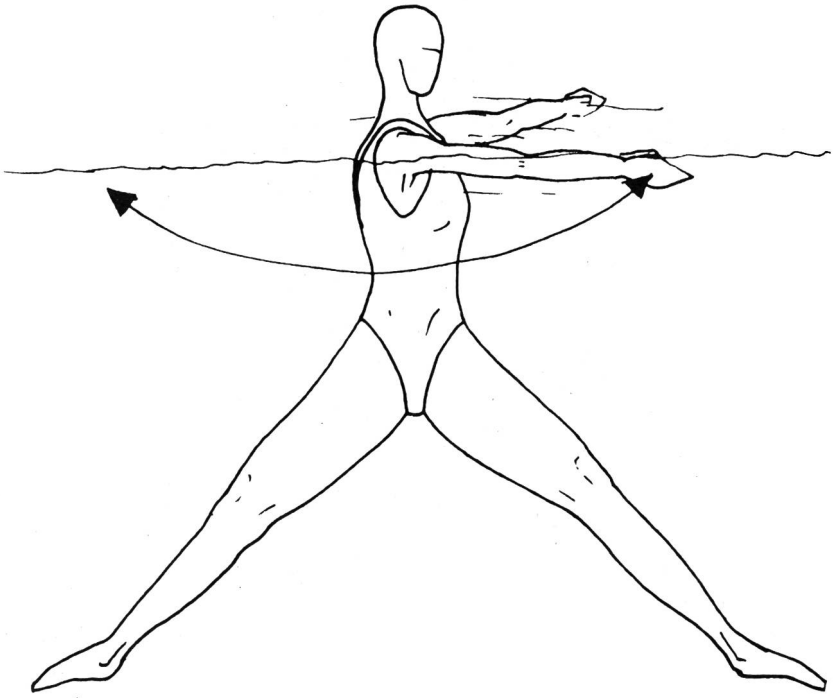


L'aerobica in acqua a fine terapeutico

L'idrocinesiterapia

L'idroterapia è l'impiego dell'acqua a scopi terapeutici. Molto spesso questo termine è associato a dei trattamenti esterni. L'acqua può essere utilizzata per le proprietà biochimiche dei prodotti che contiene.
Il nostro corpo «assorbe» le acque delle fonti sotto forma di bevande o tramite applicazioni esterne (crenoterapia). I bagni d'acqua di mare costituiscono un elemento importante della talassoterapia.
L'acqua è pure utilizzata per le sue proprietà fisiche (idrocinesiterapia):

- sia come mezzo che facilita la rieducazione (cinebalneoterapia)
- sia come mezzo nelle mani del cinesiterapeuta, che le trasmette sul corpo del paziente (idromassaggio).

Cinebalneoterapia e aerobica in acqua

Per la cinebalneoterapia ci si avvale dell'acqua dolce, dell'acqua termale o dell'acqua di mare ma spetta all'azione motoria svolgere la parte più importante. □