

"NUOTATORI" & STRINGINASO

by G. Scantamburlo

Capita spesso di vedere nuotatori che a colpo d'occhio sembrano esperti, usare l'antiestetico stringinaso per evitare che, inspirando acqua, questa provochi fastidiosi starnuti e sensazione di raffreddore per ore e ore dopo aver nuotato questi "nuotatori", spesso imitati da altri che li reputano

molto esperti, sono convinti, di essere allergici al cloro della vasca. In realtà le allergie di questo tipo sono piuttosto rare e sarebbe meglio cercare di risolvere il problema attraverso qualche lezione di ambientamento e respirazione sì da essere in grado di regolare la respirazione in modo ottimale proprio in quella fase della nuotata in cui l'acqua, probabilmente respirata dal naso, crea quei fastidiosi inconvenienti. Un nuotatore, per essere davvero tale deve avere la completa padronanza della tecnica motoria, ma anche della respirazione.



PISCINE COMUNALI



acquamarina

UN SALTO NEL BLU

TUTTO QUELLO CHE VORRESTI SAPERE SUL NUOTO
E NON SOLO...

STRINGINASO

AQUAGYM

NEWS

Aquagym

Il successo dell'Aquagym è ormai consolidato e questo nuovo attività che ha conquistato le piscine della Penisola non rappresenta solo una semplice moda destinata a lasciare spazio ad altre attività e a scomparire nel giro di qualche mese o qualche anno.

È nell'elemento acqua che trova la svolta e questa diffusione così rapida e crescente che la pone ormai al vertice del gradimento di tutte quelle persone, soprattutto ragazze e giovani, che vogliono trovare un'alternativa al loro tradizionale più diversamente e minuziosamente impegnativo e alla portata anche di chi non sa nuotare a galla e ha paura dell'acqua.

Chi può chiedere perché andare fino in piscina per guardare in vasca o fare ginnastica quando lo si può fare in palestra o all'aperto, con la stessa musica e gli stessi ritmi?

È appunto questo il segreto del suo straordinario successo, l'acqua che allo stesso tempo rende tutto più facile e più difficile. Più facile perché la gravità scompare, il corpo diventa leggero e i movimenti morbidi e armonici. Più difficile per la resistenza dell'acqua che è ben 800 volte più densa dell'aria e rallenta l'azione muscolare, surriscaldando lo stesso corpo in tutto e per il movimento. Con il corpo immerso i muscoli lavorano in silenzio favorendo un equilibrio sviluppo di tutte le funzioni dell'organismo, la forza aumenta ma i muscoli restano elastici e snelli. Infermisti? La di menchiabene, anzi l'Aquagym è tra le attività stabilizzanti più importanti per chi ha subito traumi o fratture.

Sono tantissimi i benefici di questa attività e vale la pena di imparare a conoscerli:

1) Incremento della capacità di adattamento del sistema cardio-circolatorio e sviluppo della capacità di resistenza. Anche la circolazione linfatica, oltre a quella sanguigna, trae beneficio dal massaggio costante e dalla creazione idrostatica.

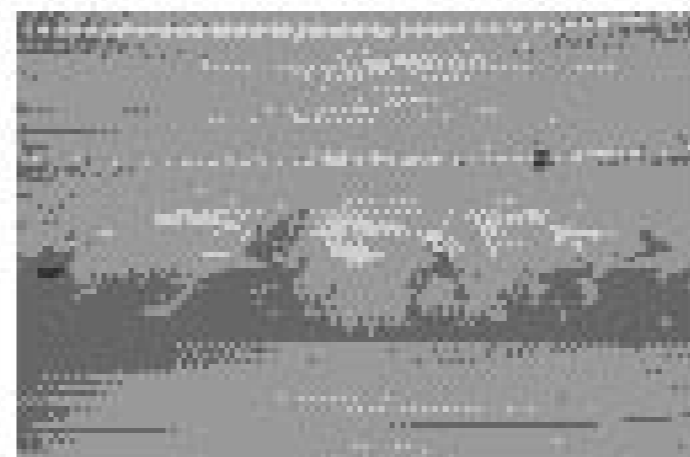
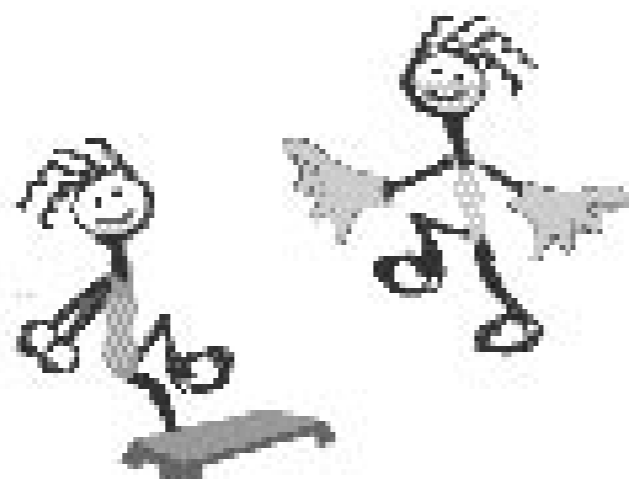
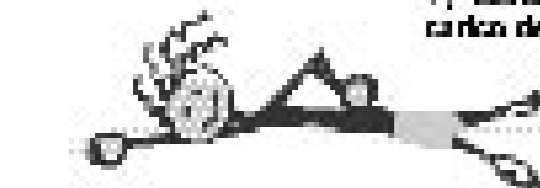
2) Miglioramento del tono muscolare, in particolare di quello posturale.

4) Sviluppo della capacità coordinativa, grazie all'inserimento all'interno delle lezioni, di aspetti coreografici.

5) Miglioramento della mobilità articolare e dell'elasticità muscolare.

6) Eliminazione di stress e tensioni.

7) Lavoro in assenza di peso e senza rischi di eventi traumatici a carico della schiena e delle articolazioni.



Attenzione però, non è detto che qualsiasi forma di aquagym faccia al caso vostro: ci sono diversi modi di lavorare con e nell'acqua e ad ognuno di questi corrispondono obiettivi individuali. Dimenticarsi di questo vuol dire creare delusioni e riserve. Osserviamo le grandi classi del lavoro in acqua:

- 1) ginnastica o fitness stabilizzante;
- 2) attività con gestioni e gruppi speciali;
- 3) ginnastica o fitness sportiva o di potenziamento;
- 4) ginnastica legata al fitness ed alle attività coreografiche.

In quest'ottica sono stati classificati quattro settori in cui si suddividono le attività in piscina: Ginnastica in acqua (ginnastica in acqua soft, ginnastica in acqua per la terza età, ginnastica in acqua); Aquatic Gym o Ginnastica in acqua a tempo di musica (Aquatic gym soft, Aquatic gym, Aquatic gym fit); Aerobica in acqua (aerobica in acqua, aquastyle, aquastyle training, step in acqua); Training in acqua (aquathlon, o, acqua kick power training, equiswimtraining).

Per ognuno di questi settori, come abbiamo visto, esistono delle ulteriori distinzioni per capacità, età, tecnica coordinata, ecc. che un bravo istruttore è in grado di proporre.

L'orientamento dei prossimi anni non sarà più, quindi, quello di lavorare in forma generica per scegliere in qualunque modo un'attività di ginnastica in acqua, ma sarà sempre più in funzione delle esigenze dei singoli per le parti.

Ogni ciascuno di noi è attento e cerca di orientarsi verso attività che abbiano caratteristiche derivate da la immediata comprensione del gesto tecnico e della sua possibile esecuzione fin dai primi momenti della lezione.

Un altro fattore importante è valutare l'importanza delle proprie esigenze per ricercare, all'interno delle lezioni, un momento di aggregazione in forma ludica e divertente; in piscina, non solo sempre gli gesti necessari da eseguire ma anche emozioni da provare.

Dopo un primo periodo di adattamento, ciascuno comincia a comprendere l'efficacia o meno di un gesto motorio e i suoi effetti nel tempo, ed è in grado di valutare la corrispondenza del programma in relazione agli obiettivi che si è prefissato.