

Ambientamento? Di tutto, di più.

NOVITA' / In alcuni corsi si insegna a prendere confidenza con l'acqua con giochi ed evoluzioni

Stare nell'acqua non vuole dire solo saper nuotare. Anzi! Spesso le lezioni di nuoto ci insegnano solo la tecnica per restare a galla; si parla di tecnica, di stili, di numero di vasche percorse e di minuti impiegati.

Si dimentica che esiste anche un mondo sommerso, un modo del tutto diverso di stare dentro l'acqua. Questo è quanto viene proposto durante i corsi iniziali di acquaticità. Innanzitutto ci si immerge al caldo, alla temperatura di 28°/30°. Si ha a disposizione la vasca con l'acqua poco profonda nella sua completa lunghezza, larghezza e profondità per potersi muovere in ogni direzione. Gli esercizi proposti non sono paragonabili a nessun'altra attività sportiva: il motivo del corso non è l'acquisizione di tecniche o di potenziamento fisico, ma il raggiungimento di una condizione di confidenza e di benessere in acqua.

Scopo di quest'attività non è potenziare i muscoli ma prendere coscienza del corpo che galleggia. Si fanno capriole, ci si rilassa, si va sotto senza paura di non poter respirare.

Nuotate subacquee, capriole, espirazioni prolungate, avvistamenti, spinte, ma anche rilassamento e galleggiamento a corpo fermo.

Sono movimenti semplici che tutti sono in grado di fare, ma spesso eseguiti con fatica.

All'inizio non si riesce a essere rilassati: alcuni gruppi muscolari (soprattutto quelli delle spalle e delle gambe) rimangono in tensione; non si è abituati a respirare in modo lento e profondo, si pensa di non avere abbastanza fiato. Ci si accorge di non aver imparato tecniche nuove, ma di avere cambiato il modo di muoversi e stare nell'acqua.

LE DIFFICOLTÀ

Le difficoltà che si incontrano sono legate (nel primo caso) alla paura di rimanere senza aria nei polmoni, per cui non si espira del tutto, e (nel secondo caso) all'ansia di dover portare la testa fuori dall'acqua per inspirare, per cui si muovono le braccia e le gambe invece di "appoggiare" il corpo fermo nell'acqua. Essere percettivi e scoprire la più piccola sensazione: la pesantezza e la leggerezza, l'abbandono, la serenità che dà l'acqua, l'allontanarsi dalla vita reale.

L'ostacolo reale non è il peso del corpo, ma la paura di "andare giù", di "cadere" come se l'acqua non esistesse e al suo posto ci fosse il vuoto. Bisogna convincere le persone a sperimentare nella realtà il proprio galleggiamento. Stare fermi nell'acqua con il viso immerso è il punto di arrivo per poter superare la paura dell'acqua, ma è anche il punto di partenza per iniziare a nuotare.

Uno degli esercizi per "allungare" la respirazione è il seguente: da una posizione di galleggiamento prona, espirare a lungo, sentire che il corpo diventa pesante e si abbassa fino a toccare il fondo della vasca sedendosi o sdraiandosi. Scendere senza aiutarsi con movimenti delle braccia; risalire in superficie lentamente.

SAI NUOTARE?
NON BASTA!
SE VUOI ESSERE
COME UN DELFINO

Un esercizio per decontrarre la muscolatura può essere questo: in apnea, galleggiare senza compiere movimenti con braccia e gambe, muovere solo la testa per portare il viso fuori dall'acqua. Sono due piccoli esempi che dimostrano la semplicità dei movimenti richiesti che, proprio per questo, possono essere difficili anche per chi è abituato a nuotare e frequenta corsi di nuoto.

PER RILASCIARE I MUSCOLI



Piscine Comunali

2001 PADOVA
2001 PIOVE DI SACCO
2001 ROVERETO



UN SALTO NEL BLU

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

Rana

Cellulite?

Ambientamento

NEWS

Rana, bracciata ampia, ginocchia strette

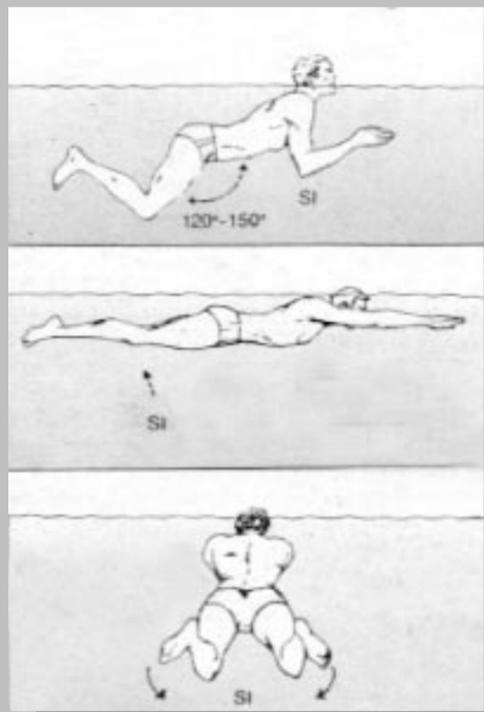
FRANCESCO CONFALONIERI

La rana è lo stile che permette di avere una completa padronanza dell'acqua. E' poco faticosa, consente di avanzare con la testa sollevata per orientarsi in acque libere, di nuotare in immersione, di soccorrere chi è in difficoltà. Può non essere facilissimo per chi non ha il colpo di gambe "naturale" ma con un po' di pazienza e di applicazione, tutti possono impararla.

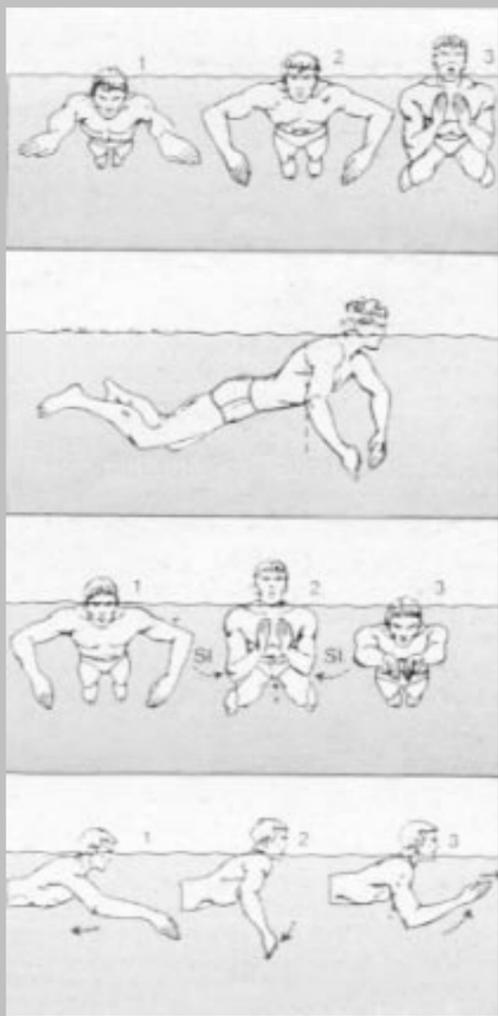
Raccolta delle gambe con angolazione giusta rispetto al bacino.

Completa distensione delle gambe al termine del calcio.

Colpo di gambe simmetrico.



Il movimento corretto della nuotata a rana non è facile. La bracciata deve essere ampia e armoniosa; molta attenzione va dedicata anche ai gomiti, in particolare nella fase di richiamo verso il corpo. La gambata fornisce il 60 per cento della spinta totale: piedi a martello, ginocchia strette e completa distensione degli arti inferiori dopo il calcio sono le caratteristiche tecniche di un buon nuotatore. Le illustrazioni di questa pagina riproducono il modo corretto di nuotare a rana. Sono tratte dall'enciclopedia "Conoscere il nuoto" (Rizzoli)



Trazione ampia e completa.

Trazione ampia ma senza oltrepassare la linea delle spalle.

Recupero a gomiti stretti.

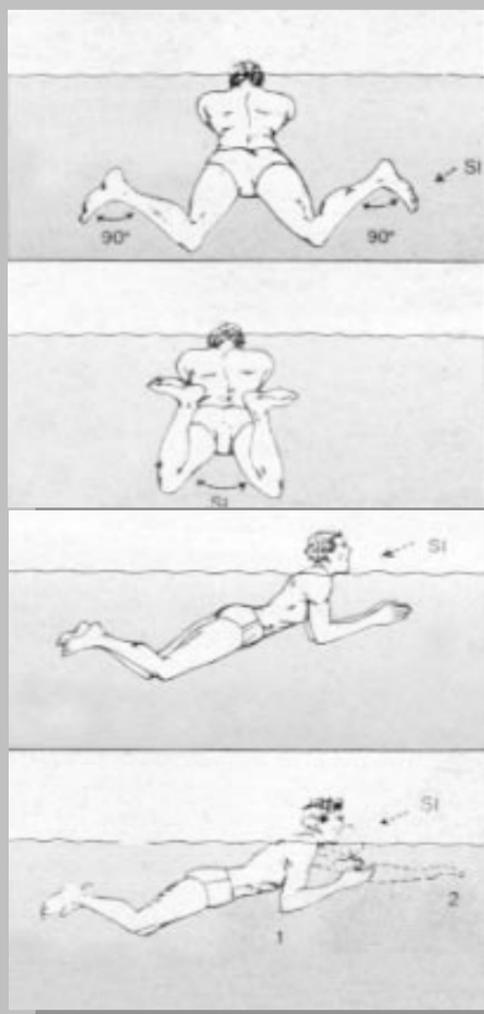
Trazione facendo perno sui gomiti.

Piede a martello.

Ginocchia strette.

Respirazione al termine della trazione.

Nessuna interruzione della bracciata nella fase di respirazione.



Una sana attività fisica aiuta a superare un problema che si presenta con frequenza: bisogna saper dire no alla vita sedentaria all'alcol e fumo. Sì invece ad un'alimentazione equilibrata ed ad una regolare attività sportiva.

PAOLA POLLO

La cellulite è causata dalla cattiva circolazione del sangue a livello del microcircolo, che ostacola e impedisce la buona ossigenazione dei tessuti. Il tutto è provocato da vita sedentaria, alimentazione sbagliata (troppo ricca di grassi e scarsa di acqua), fumo, stress, problemi a livello ormonale.

No alla vita sedentaria, ridurre caffè, alcol e fumo. Fate nuoto, ginnastica o palestra - Corsa sì, ma senza scatti

CHE COSA FARE

E' un problema che angustia moltissime persone. Ma cosa fare, per risolverlo? Elementare: migliorare la circolazione e l'ossigenazione delle gambe per rallentare o prevenire il processo di degenerazione del tessuto adiposo. Cominciamo dall'inizio: miglioriamo la

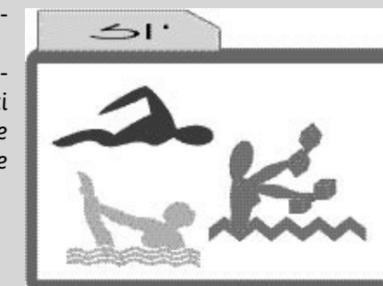


nostra alimentazione. Riduciamo alcol, caffè e fumo. Cerchiamo di mangiare più verdura e più frutta e bere più acqua. In caso di sovrappeso è bene interpellare un dietologo. Poi

c'è l'attività fisica per bruciare i grassi e tonificare la muscolatura.

LO SPORT

E' indicatissimo, purchè non sia traumatico e violento. Benissimo nuoto e ginnastica acquatica. Bene corsa e bicicletta, purchè si evitino scatti o sforzi improvvisi. Consigliati anche gli esercizi in palestra e l'aerobica leggera. No invece al body-building pesante. Importante è anche tonificare le gambe, e indicati sono tutti quegli esercizi che si eseguono con le gambe verso l'alto.



Cellulite? Sport innanzitutto

Ambientamento? Di tutto, di più.

NOVITA' / In alcuni corsi si insegna a prendere confidenza con l'acqua con giochi ed evoluzioni

Stare nell'acqua non vuole dire solo saper nuotare. Anzi! Spesso le lezioni di nuoto ci insegnano solo la tecnica per restare a galla; si parla di tecnica, di stili, di numero di vasche percorse e di minuti impiegati.

Si dimentica che esiste anche un mondo sommerso, un modo del tutto diverso di stare dentro l'acqua. Questo è quanto viene proposto durante i corsi iniziali di acquaticità. Innanzitutto ci si immerge al caldo, alla temperatura di 28°/30°. Si ha a disposizione la vasca con l'acqua poco profonda nella sua completa lunghezza, larghezza e profondità per potersi muovere in ogni direzione. Gli esercizi proposti non sono paragonabili a nessun'altra attività sportiva: il motivo del corso non è l'acquisizione di tecniche o di potenziamento fisico, ma il raggiungimento di una condizione di confidenza e di benessere in acqua.

Scopo di quest'attività non è potenziare i muscoli ma prendere coscienza del corpo che galleggia. Si fanno capriole, ci si rilassa, si va sotto senza paura di non poter respirare.

Nuotate subacquee, capriole, espirazioni prolungate, avvistamenti, spinte, ma anche rilassamento e galleggiamento a corpo fermo.

Sono movimenti semplici che tutti sono in grado di fare, ma spesso eseguiti con fatica.

All'inizio non si riesce a essere rilassati: alcuni gruppi muscolari (soprattutto quelli delle spalle e delle gambe) rimangono in tensione; non si è abituati a respirare in modo lento e profondo, si pensa di non avere abbastanza fiato.

Ci si accorge di non aver imparato tecniche nuove, ma di avere cambiato il modo di muoversi e stare nell'acqua.

LE DIFFICOLTÀ

Le difficoltà che si incontrano sono legate (nel primo caso) alla paura di rimanere senza aria nei polmoni, per cui non si espira del tutto, e (nel secondo caso) all'ansia di dover portare la testa fuori dall'acqua per inspirare, per cui si muovono le braccia e le gambe invece di "appoggiare" il corpo fermo nell'acqua. Essere percettivi e scoprire la più piccola sensazione: la pesantezza e la leggerezza, l'abbandono, la serenità che dà l'acqua, l'allontanarsi dalla vita reale.

L'ostacolo reale non è il peso del corpo, ma la paura di "andare giù", di "cadere" come se l'acqua non esistesse e al suo posto ci fosse il vuoto. Bisogna convincere le persone a sperimentare nella realtà il proprio galleggiamento. Stare fermi nell'acqua con il viso immerso è il punto di arrivo per poter superare la paura dell'acqua, ma è anche il punto di partenza per iniziare a nuotare.

Uno degli esercizi per "allungare" la respirazione è il seguente: da una posizione di galleggiamento prona, espirare a lungo, sentire che il corpo diventa pesante e si abbassa fino a toccare il fondo della vasca sedendosi o sdraiandosi. Scendere senza aiutarsi con movimenti delle braccia; risalire in superficie lentamente.

SAI NUOTARE?
NON BASTA!
SE VUOI ESSERE
COME UN DELFINO

Un esercizio per decontrarre la muscolatura può essere questo: in apnea, galleggiare senza compiere movimenti con braccia e gambe, muovere solo la testa per portare il viso fuori dall'acqua. Sono due piccoli esempi che dimostrano la semplicità dei movimenti richiesti che, proprio per questo, possono essere difficili anche per chi è abituato a nuotare e frequenta corsi di nuoto.

PER RILASSARE I MUSCOLI



NATATORIUM TREVISO

UN SALTO NEL BLU

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

Rana
Cellulite?
Ambientamento

Villaggio Treviso

L'associazione A.V.I.T. ringrazia tutti coloro che hanno fornito il loro generoso contributo a sostegno del "Progetto Villaggio Treviso". La segreteria della Natatorium è sempre a disposizione per informazioni.

NEWS