

# AcquaFitBike, una proposta divertente e funzionale

**Un attrezzo interessante e multiruolo che porta una nuova dimensione agli esercizi acquatici**

**L**e attività legate al “mondo acquatico” stanno aumentando, ma non tutte si rivelano veramente utili, soprattutto per le difficoltà legate agli spazi ridotti e al trasporto fuori e dentro la piscina. In occasione del forum di Verona abbiamo assistito alla presentazione dell’AcquaFitBike, una soluzione innovativa di ginnastica in acqua, realizzata dal Prof. Stefano Fontanesi.



- “La mia specializzazione nel settore nuoto e recupero funzionale mi ha dato la possibilità di collaborare con molti medici, e in particolare con il Dott. Giovanni Battista Cimurri, Direttore di Medicina Fisica e Riabilitativa dell’Ospedale Santa Maria Nuova di Reggio Emilia. Lavoro al progetto ACQUAFITBIKE dal 2002, e posso dire che si tratta di un rivoluzionario attrezzo da piscina: come tutte le idee rivoluzionarie, anche questa è nata da una necessità pratica...durante una seduta di riabilitazione con una paziente che, per un grave problema al ginocchio era costretta ad affrontare la pedalata in acqua rimanendo in piedi, fui costretto ad improvvisare una struttura che

fosse in grado di sostenere il corpo della paziente stessa. Così, prendendo spunto dallo spinning in acqua, ma eliminando alcuni presupposti, quali la sella (inutile in un ambiente dove non c’è peso corporeo) e l’indiscutibile ingombro, abbiamo realizzato un attrezzo composto da due parallele, alle quali è stato abbinato il sistema della pedalata.”

*- Che tipo di applicazione trova ACQUAFITBIKE nei centri sportivi? E che vantaggi potrebbe avere rispetto alle tradizionali bike in acqua?*

- A differenza delle hydrobike, il meccanismo della pedalata è removibile e questo consente ad ACQUAFIT-

BIKE di essere destinato ad altri innumerevoli utilizzi. ACQUAFITBIKE garantirà la continuità nei corsi di acquagym e sarà anche un supporto prezioso nella riabilitazione, uno strumento di completamento didattico nei corsi di nuoto adulti e una struttura ludica nei corsi di nuoto per bimbi. Inoltre sarà un attrezzo da piscina molto stimolante per la costruzione di spettacoli... sarà sufficiente togliere i pedali perché le parallele diventino un supporto per acrobati.

Per la **RIABILITAZIONE**, ACQUAFITBIKE è importantissimo, in quanto permette di lavorare sulle patologie del ginocchio, dell’anca e della schiena. Anche la spalla potrà essere trattata, grazie

agli elastici presenti nel kit in dotazione. Pedalare in acqua senza il vincolo della sella, e con la tranquillità di una buona presa manuale, è di grande utilità anche per pazienti con inabilità motorie importanti. Eliminando poi il meccanismo della pedalata è possibile sistemare le parallele in linea, creando un corridoio dotato di un comodo e sicuro corrimano. Saranno così possibili tutte le esercitazioni in scarico sulla colonna vertebrale: flessioni, estensioni ed allungamenti.

Per le attività di **ACQUAGYM**, ACQUAFITBIKE è la risposta alla necessità di innovazione e all’esigenza di proporre esercizi che stimolino la clientela. Infatti, con un solo attrezzo da piscina e



qualche accessorio, si soddisfano tutti gli allievi...ed in pochi metri quadri d'acqua! ACQUAFITBIKE vi darà la possibilità di proporre ai vostri clienti esercizi di intensità muscolare elevata, senza che siano necessarie coreografie che troppo spesso penalizzano la tecnica. ACQUAFITBIKE favorisce

la tonificazione e la circolazione negli arti inferiori grazie al suo meccanismo della pedalata. Sulle parallele si effettuano piegamenti in appoggio (riescono anche gli obesi) e si creano condizioni ottimali per uno sviluppo estetico del tricipite brachiale e dei pettorali. In condizione di sospensione, sono innu-

merevoli gli esercizi che si possono effettuare che coinvolgono muscoli addominali alti, obliqui e trasversi; per gli addominali bassi ottima la posizione di appoggio con flessione al petto degli arti inferiori.

ACQUAFITBIKE, ha trovato immediatamente applicazione nel **NUOTO** adulti e per bambini. Il caso in cui anche utenti adulti si fanno prendere dal terrore all'idea di abbandonarsi in acqua non è poi molto raro... ebbene, con un nuovo attrezzo da piscina queste persone avranno un supporto per scivolamenti e galleggiami. L'ambientamento dei bambini sarà molto più semplice: ACQUAFITBIKE sarà un alleato prezioso dell'istruttore per dare autonomia, indipendenza e sicurezza alla libera esplorazione

dei propri allievi. Le immersioni saranno facilitate dai correnti verticali delle parallele, che accompagneranno il bambino nell'immersione. Raggiungere un altro corrente, poi, sarà un'impresa difficile ma divertente."

*A questo punto non rimane che provare di persona e quale migliore occasione del Festival del Fitness di Firenze, in cui sarà allestita una piscina al centro della Fortezza da Basso dal 24 al 28 maggio, nell'attesa potete visitare il sito [www.acquafitbike.com](http://www.acquafitbike.com) oppure telefonare al n. 0522/944244.*

*Per avere informazioni sui corsi per Istruttori di Acquafitbike contattare Fit One Promotion tel. 02.34.93.43.35 [info@fitpromos.it](mailto:info@fitpromos.it)*