

La palestra in acqua

Impiegare l'acqua per allenarsi come si fa in una sala pesi. Il programma è indicato per un'utenza motivata, preparata fisicamente e in cerca di autonomia

Viviamo in una società dove le continue esigenze lavorative ci portano a correre sempre di più contro il tempo, vuoi per impegni di lavoro, vuoi per esigenze familiari o per svariati motivi personali e, quindi, viene a crearsi la necessità di disporre liberamente e nel modo migliore del proprio tempo e dei propri spazi. E allora perché non allenarsi in una piscina allo stesso modo di una palestra "terrestre", con schede personalizzate fatte da un istruttore-motivatore qualificato? Ecco allora che **la continua evoluzione del mondo del fitness ha portato a sviluppare l'idea della Palestra in Acqua.**

Il perché di una scelta

Facciamo un passo indietro. Inizialmente il progetto della palestra in acqua è nato dallo studio e sviluppo di lavori svolti a livello individuale, in primis iniziando come personal trainer e successivamente estendendolo anche a lavori di gruppo, aventi i medesimi obiettivi. È necessario comprendere tale distinzione in modo tale da riuscire a capire nel miglior modo possibile le finalità che richiede questo modulo: un occhio di riguardo al gesto tecnico e alla scelta delle attrezzature ausiliarie; maggior attenzione alle serie proposte per i vari distretti muscolari; conoscenza della teoria del condizionamento muscolare. Riassumendo, possiamo scegliere la "Palestra in Acqua" perché:

- è la continua ricerca di qualcosa di nuovo, stimolante ed alternativo;
- risponde alla necessità dei clienti di gestire in modo più ottimale il proprio tempo;
- permette l'ottimizzazione del lavoro svolto con lo studio di un percorso a misura del cliente/classe;
- consente l'utilizzo a 360° dell'ambiente piscina e di tutte le attrezzature a disposizione.

Prima di proseguire ed andare ad analizzare quali sono i principali obiettivi, la metodologia, il work-out e quanto altro, vorrei sottolineare che tale attività può essere una valida alternativa alle molteplici tipologie di lavoro svolte con gruppi di persone e quindi, in questo caso, vi è la necessità di rispettare orari prestabiliti, ma non sempre. Vediamone subito il perché:

- l'istruttore può creare dei gruppi di lavoro, coinvolgendo le



persone presenti in acqua con esigenze analoghe per rendere più piacevole un'ora di lavoro, ma soprattutto di svago e relax dalla routine quotidiana, il tutto a beneficio del benessere stesso delle persone coinvolte;

- l'operatore e il centro stesso hanno la possibilità di rendere autonomo (esattamente come per il nuoto libero) il cliente, creando tabelle da effettuarsi in acqua, così come avviene in palestra, inserendo le corrette modificazioni che prevede l'esercizio in acqua, dapprima senza attrezzi (questo perché è sempre meglio che l'allievo si renda consapevole di come utilizzare il mezzo acqua) e successivamente con le attrezzature specifiche.
- L'unico neo, in parte, potrebbe essere la maggior responsabilità per chi deve avere il controllo sul piano vasca, che dovrà comunque seguire oltre al nuoto libero anche questa tipologia di cliente. Questo solo nel caso in cui non ci fosse un istruttore guida.

Obiettivi della Palestra in Acqua

Possiamo affermare che il primo e più importante degli obiettivi è la visione dell'ambiente, o meglio iniziare a guardare il nostro parco acquatico, esattamente **come quando ci si reca in palestra, con la differenza che possiamo ottenere un maggior effetto rilassante** per il semplice motivo che

l'esercizio si svolge in acqua. La palestra in acqua ci offre anche altri obiettivi sempre importanti, quali:

- riavvicinamento all'attività sportiva dopo lunghi periodi di pausa per motivi di salute, pigrizia e altro;
- adeguamento dello spazio acqua (miglior utilizzo, vale soprattutto per le vasche private dei club);
- alta motivazione del cliente;
- miglioramento delle capacità aerobiche, del tono muscolare, della forza e della resistenza;
- miglioramento della mobilità articolare, della postura e della propriocettività;
- fidelizzazione del cliente.

Il work-out della palestra in acqua prevede, come per altre discipline, tre momenti di lavoro, che sono: Fase 1: riscaldamento e attivazione degli schemi motori (10'); Fase 2: esercitazioni in serie mirate alla stimolazione per la muscolatura prescelta + scelta attrezzatura (25'); Fase 3: defaticamento, rilassamento senza attrezzi (5/8').

Affinché il work-out risulti efficace, corretto e non dannoso, è **necessario ed importante che l'allievo raggiunga una buona consapevolezza di come mantenere il proprio corpo in acqua media e come controllarlo, reclutando bene i fasci addominali e paravertebrali**. Per ottenere tutto ciò sono necessari alcuni

presupposti: la buona confidenza con l'elemento acqua; la buona capacità di controllo posturale (in particolare a livello addominale), di coordinazione motoria e di equilibrio; una buona preparazione fisica iniziale, in particolare a livello di forza muscolare; una buona efficienza dell'apparato osteo-articolare e muscolare; una buona efficienza dell'apparato cardiaco; un'elevata motivazione a sopportare un work-out con intensità più elevate per raggiungere meglio l'obiettivo.

Il metodo

Non ultima è indispensabile la scelta di un metodo corretto, come per esempio il circuit training. La finalità di tale metodo è quella di prestabilire più stazioni, con o senza pause tra loro, spostandosi da una all'altra dove, ognuna di esse prevedrà esercizi specifici da eseguire con gli attrezzi a disposizione; la valenza sarà la quantificazione delle serie da ripetere (min. 4). È possibile attraverso l'inserimento del piramidale decrescente e cambiando il distretto muscolare da sollecitare, evitare le pause, al fine di non compromettere la sollecitazione dell'apparato cardio-respiratorio e rendere così il lavoro ancora più dinamico e intenso. Le parti che si andranno a stimolare potranno essere divise a seconda della frequenza settimanale.

Doriana Orsini e Alessandra Loro