

# Allenarsi con l'acqua: Aqua Kick Box e Water Trekking

Due efficaci corsi di fitness in acqua, firmati Okeo Academy, spiegati da chi, ogni giorno, li applica con professionalità, mettendosi al servizio dei propri allievi. Le docenti Stefania Lastrucci e Paola Gerali ci descrivono un mondo fatto di assenza di gravità e grandi soddisfazioni

## Aqua Kick Box

Intervista a Stefania Lastrucci,  
Docente nazionale OKEO ACADEMY

### Che cos'è l'Aqua Kickbox?

È un programma di allenamento da eseguire in acqua, caratterizzato dall'acquisizione di tutti gli esercizi specifici per la preparazione al pugilato, arti marziali e altri sport da combattimento e dall'assemblaggio di questi con l'attività dell'Aqua Aerobica. Il tutto in un gradevole mix che evidenzia semplicità ed efficacia. La sua durata varia dai 30 min ai 50 min.

### Quali sono le differenze e le somiglianze rispetto a una lezione di Kickbox tradizionale, fuori dall'acqua?

Praticare attività di kickboxing (terrestre) o attività di Aqua Kick Box (acqua) non è esattamente la stessa cosa!!! Grazie alle caratteristiche dell'acqua, gli esercizi proposti vengono svolti quasi completamente in assenza di carico gravitazionale, quindi praticare Aqua Kick Box diventa un lavoro meno pesante per articolazioni e colonna vertebrale. L'attività viene proposta in acqua alta medio - bassa, fino ad un massimo di 1,30m, a differenza dell'attività terrestre dopo un primo momento di acclimattazione, a parità di carico esterno, il cuore risponderà con un numero più basso di battiti, quindi il lavoro svolto rientrerà più in un range aerobico. Si può saltellare per tutta la durata della lezione senza oltrepassare la soglia aerobica e andare in affaticamento (debito d'ossigeno). L'effetto frenante dell'acqua fa sì che i bruschi fine



Stefania Lastrucci

corsa compiuti da gambe e braccia siano ridotti. Durante l'esecuzione degli esercizi c'è un maggior utilizzo della forza poiché l'acqua offre una resistenza maggiore rispetto all'aria. La spinta di galleggiamento che si riceve dall'acqua fa sì che si possa eseguire un numero più elevato di ripetizioni per ogni esercizio, soprattutto con l'arto inferiore sollevato. C'è un coinvolgimento maggiore della muscolatura posteriore della coscia e dei glutei durante il ritorno dei calci, e del dorso durante il ritorno dei pugni: risulta quindi un allenamento armonioso ed equilibrato di tutti i muscoli, agonisti ed antagonisti.



Kick Boxing Gloves OKEO

**A quale utenza si rivolge l'Aqua Kickbox?**

Il programma di allenamento si rivolge a tutti, uomini e donne, principianti e non, indipendentemente dall'esperienza acquisita in discipline marziali. Le sensazioni di lavoro permettono infatti di acquisire in modo graduale e progressivo l'abilità necessaria per riuscire a raggiungere obiettivi di fitness e a praticare tecniche di arti marziali e di difesa personale.

**La lezione richiede l'impiego di attrezzi? Se sì, quali?**

Il primo attrezzo che andiamo ad utilizzare nell'attività dell'Aqua Kick Box è l'acqua con tutte le sue caratteristiche e potenzialità. Per aumentare il potenziamento degli arti superiori e aumentare quindi la difficoltà del lavoro vengono utilizzati degli appositi "guantoni da Box" in materiale espanso (Kick Boxing Gloves OKEO) che aumentano la resistenza dei colpi proposti: in questo modo il lavoro risulterà più coinvolgente ed efficace.

**Quali obiettivi permette di raggiungere?**

L'Aqua Kick Box è un'attività fisica che si prefigge il mantenimento della buona salute. Nell'Aqua Kick Box l'organismo predilige i grassi come fonte energetica durante l'esercizio in soglia aerobica, automatizzando questo metabolismo anche dopo l'esercizio... quindi si ottiene una diminuzione della massa grassa in funzione di quella magra. Aumenta il potenziamento della muscolatura della parte inferiore, superiore del corpo e degli addominali. Allena il sistema cardiocircolatorio e fornisce una maggiore quantità di ossigeno ai muscoli. Ha come fine lo sviluppo e il perfezionamento di tutte le qualità naturali di cui un individuo è dotato, in modo da determinare miglioramenti a livello neuro-muscolare e creare nuovi adattamenti e ricche disponibilità organiche. Infine, il grande vantaggio della pratica di una lezione di Aqua Kick Box è che questa è un'ottima soluzione contro lo stress, un mezzo per liberarsi dalle tensioni giornaliere, ma anche un modo per aumentare la fiducia in se stessi.

**Water Trekking**

Intervista a Paola Gerali

Docente nazionale OKEO ACADEMY

**In cosa consiste la lezione di Water Trekking e che finalità ha?**

La lezione di Water Trekking OKEO è del tutto simile a quella svolta su un treadmill terrestre per struttura e finalità, con la sostanziale differenza nei contenuti, cioè nella variabilità degli esercizi proponibili.

**Quali sono le differenze nei risultati prodotti da una lezione con il Water Trekking rispetto a quelli di una lezione con treadmill fuori dall'acqua?**

Poiché sono diversi gli ambienti in cui è proposta l'attività, in acqua possiamo incrementare e differenziare il numero degli esercizi proposti. Oltre alle camminate e alle corse, cioè le andature base, sono previste infatti camminate e corse all'indietro, con particolare cura della postura, i salti coordinati, i passi dello step.

**Quali sono le caratteristiche tecniche dell'attrezzo?**

Il Water Trekking OKEO ha una pedana scorrevole con fondo



Paola Gerali

ruvido che consente di usufruire di un massaggio plantare. La pendenza della stessa permette di camminare e correre sempre in salita. Il peso dell'attrezzo, la cui struttura è in uno speciale acciaio inossidabile, è di circa 29 kg e le ruote di cui è dotato permettono di spostarlo agevolmente sul bordo vasca. Una manopola permette di aprire Water Trekking OKEO una volta immerso in acqua con un semplice gesto.

**In cosa si differenzia dai tapis roulant acquatici già presenti sul mercato?**

Tra i vari tappeti acquatici il Water Trekking OKEO è sicuramente il più stabile e, a parità di altezza dell'acqua in cui è immerso, il più allenante.

**Quali sono gli errori da evitare per un ottimale funzionamento dell'attrezzo?**

È un attrezzo semplice dal punto di vista della fruibilità da parte dell'utente finale. Tuttavia è necessario evitare di mettere e togliere dall'acqua il Water Trekking aperto e il rimessaggio da aperto sul bordo vasca. Quindi prima di finire la lezione il Water Trekking va chiuso, avvicinato al bordo e tolto dall'acqua scorrendo sul bordo grazie alla doppia ruota prevista per questa operazione.



Water Trekking OKEO