

Catia Pattini

laureata in Scienze delle Attività Motorie, vanta una lunga esperienza nel fitness, nel ballo, nell'hip-hop e nelle discipline acquatiche. Nel 1998 progetta Aquawalk®, diventandone general manager e master trainer. Trainer Fiteducation, collabora con W.W.W.

Doriana Orsini

è titolare del progetto con brevetto bikewave® di cui è scritta l'opera edita da Libreria dello Sport Milano. Coordinatrice del progetto formazione W.W.W., organizza convention, corsi ed eventi per la stessa www.sportlavoro.com

Bikewave & Aquawalk

Innovative bike workout

È nata una nuova metodica che accomuna l'uso di due attrezzi fortemente compatibili tra loro: la Bikewave a resistenza graduale e gli stivali Aquawalk

In un precedente articolo abbiamo parlato della bike a resistenza graduale (bikewave), delle sue modalità di utilizzo e dei metodi applicati per eseguire un corretto workout e ottenere i relativi benefici. Poiché siamo due professioniste dell'allenamento acquatico e crediamo fermamente che il movimento in acqua apporti notevoli benefici e dal momento che i nostri progetti hanno seguito percorsi sperimentali paralleli portando alla luce dei risultati soddisfacenti, abbiamo pensato di abbinarli per creare non solo una nuova sinergia collaborativa, ma una nuova metodica che accomuni l'uso di due attrezzi fortemente compatibili tra loro: **la Bikewave a resistenza graduale e gli stivali Aquawalk**. Verranno così unite la pedalata e la corsa con lo stivale con specifiche variazioni, modificando anche la visione del comune uso della bike come attrezzo d'appoggio per eseguire esercitazioni rivolte ai diversi distretti muscolari e ottenere una maggiore concentrazione sul "tono".

I motivi dell'integrazione

Gli aspetti puramente tecnici e tecnologici dei due attrezzi, per una serie di particolarità, presentano notevoli compatibilità. Ad esempio, la suola degli stivali Aquawalk offre un appoggio più stabile sul pedale della Bikewave, potenziando la resistenza di pedalata, tra l'altro mediata dalla tecnologia della resistenza graduale della bike. Infatti, un appoggio più stabile offre una resa e un assetto di pedalata sicuramente migliore, soprattutto dal punto di vista dell'assetto posturale della schiena e meno stress sulle articolazioni di caviglie e ginocchia. Inoltre, la Bikewave (manubrio, sella e altri componenti) offre dei punti d'appoggio estremamente stabili, per mezzo dei quali è possibile inserire i piedi calzati dagli stivali, e svolgere esercizi specifici sia sui distretti muscolari inferiori che superiori, permettendo di effettuare un maggior uso di leve lunghe ed effettuare esercizi in isometria pura (tenute).

Il beneficio

L'allenamento offre la possibilità di calibrare adeguatamente un lavoro ciclico, rappresentato dalla pedalata sulla bike, e

un lavoro a corpo libero, rappresentato dall'idrodinamismo dell'Aquawalk. Gli appoggi facilitati permettono di effettuare numerosi esercizi in abbinamento alla Bikewave, e questo sistema di lavoro si rende effettivamente utile per incrementare l'ottimizzazione in termini fisiologici di combustione degli acidi grassi, lavorando molto efficacemente sulla composizione corporea, e di fare un vero e proprio lavoro specifico sul tono muscolare di gruppi muscolari ben precisi, es. i tricipiti delle braccia, tutte le fasce dorsali, i pettorali, le fasce addominali, e in modo ancora più accurato ogni singolo muscolo degli arti inferiori, dal piede all'anca. **Un regolare allenamento di questo tipo, oltre ad essere particolarmente coinvolgente e divertente, stressa al punto giusto i muscoli che necessitano di acquistare maggior tono**, e aiuta ad uno smaltimento di peso in eccesso in tempi sicuramente più rapidi, ma non solo: il gambale degli stivali assicura un potenziamento aggiuntivo del massaggio acquatico, che per chi soffre di stasi venoso-linfatica, ritenzione idrica e cellulite, è un vero toccasana.

Il metodo

Per una miglior comprensione di utilizzo della bike abbinato allo stivale aquawalk come sopracitato (entrambi attrezzi che sfruttano al meglio la resistenza dell'acqua), abbiamo scelto la metodologia dell'interval training in quanto la sua peculiarità è un recupero non sufficiente al totale ripristino delle possibilità lavorative dell'allievo; lo stimolo successivo viene proposto quando quello precedente non è ancora stato smaltito del tutto. Vengono prestabiliti tempi di esecuzione sia per le fasi "cardio" che per quelle di "tono" (pur mantenendo gli allievi in movimento) utilizzando blocchi di lavoro con metodologie didattiche differenti quali piramidale decrescente e ADD-ON (metodo ad aggiungere) e soprattutto allenando gli allievi sia sulla pedalata che sulla corsa, e non solo.

Il workout

Esempio pratico della lezione strutturata su 4' x 4' (i tempi effettivi possono anche variare in funzione della preparazione individuale e del periodo dell'anno in cui ci si trova) con frequenza minima bisettimanale.

1° fase

RISCALDAMENTO 8'

Utilizzando l'ABC delle diverse posizioni sulla bike (1-2-3), andiamo a centrare i seguenti obiettivi: innalzamento della temperatura corporea, innalzamento della frequenza cardiaca (fc), miglior scorrimento tra le articolazioni, miglior interscambio nei tessuti. 2 blocchi di lavoro (64t) da ripetere.

2° fase**FASE CENTRALE 25-30'**

TONO - partendo dalla presa in pos. 4 si inizia la fase tono con l'ausilio degli stivali impostando 2 blocchi di lavoro (64 tempi) utilizzando i seguenti esercizi: sky alternati sia in appoggio al suolo che in sospensione, con balzi di passaggio per entrambi i lati in modo da bilanciare la lezione. Gli appoggi consentono di stimolare sia l'apparato muscolare della parte superiore ed inferiore del corpo, sia gli addominali con una serie di movimenti in slancio a destra e sinistra, avanti e indietro.

CARDIO - si prepara sempre una base allenante su cui verranno inserite evoluzioni sulla bike utilizzando i jump nella posizione 2. Due blocchi di lavoro (64 tempi) da ripetere per i totali 4'. L'esecuzione dei jump a 4 t e jump a 2 t viene utilizzata per innalzare la frequenza e il metabolismo dell'allievo.

TONO - utilizzando la corsa (running) si passa alla posizione

"front" della bike con presa sul manubrio. Vengono eseguite esercitazioni per stimolare la parte superiore del corpo, bicipite/tricipite, includendo sempre gli addominali attraverso slanci avanti delle gambe. Le diverse prese consentiranno un miglior lavoro sia per il tono che per il mantenimento della corretta postura.

CARDIO - Evoluzioni dei jump in pos. 3 e 3 allungata. Un susseguirsi logico di esercitazioni sulla bike per stimolare l'apparato cardio. Sempre 2 blocchi di lavoro da 32 t con andature mantenute nella posizione 3 e jump alternati.

3° e 4° fase**DEFATICAMENTO E STRETCHING: 2'-3'**

Si passa in pos. 4, si riportano i valori allo stato di partenza attraverso l'immersione totale del corpo ed esercizi blandi. Esercizi di stretching dinamico ed attivo onde evitare l'insorgere della sensazione di freddo.

Doriana Orsini e Catia Pattini