

**Alessandra Losio**

responsabile di Fitness Time Cremona, laureata in Scienze Motorie, si occupa degli stage formativi per il protocollo Akkua e-motion con lo Staff W.W.W.

**Doriana Orsini**coordina il gruppo W.W.W. (staff docenti) nella ricerca e studio dei progetti formativi del sistema acquatico. È autrice del libro "Bikewave" pubblicato da Libreria dello Sport e collabora con diverse aziende di settore - [www.sportlavoro.com](http://www.sportlavoro.com)

# AKKUA e-Motion: Innovative Postural Training

Un nuovo modo di vivere  
l'uso della calza one finger  
di AKKUA e di sperimentare  
il fitness in acqua

**A**KKUA e-Motion è un protocollo di lavoro accessibile, adatto e "modulabile" a qualsiasi persona: dalla casalinga all'atleta. Consiste in una sequenza di esercizi su una base musicale creata apposta per dettare il tempo di esecuzione. Si tratta di un programma creato per AKKUA e prevede l'utilizzo delle calze One Finger Akkua. L'utilizzo dei calzari AKKUA rende più stabile il movimento e l'esecuzione dell'esercizio in vasca. È stato creato prendendo spunto dalle diverse esperienze nuoto e aquafitness e per quell'utenza che difficilmente si avvicina ad una lezione in acqua perché non sa nuotare e teme di scivolare (su fondi come il PVC o le piastrelle). È stato sperimentato ad hoc per clienti che devono essere rieducati in acqua dopo un intervento o un trauma (con camminate ed esercizi specifici per gli arti inferiori) e quindi necessitano della massima stabilità. Lo stesso prodotto viene utilizzato anche per una miglior calzata in apposite hydrobike.

## A chi è rivolto?

Ho fatto esperimenti su diversi tipi di clientela, proponendo loro una lezione con i calzari AKKUA e una lezione senza, mantenendo sempre gli stessi esercizi-parametri. La differenza è stata nettissima: dal punto di vista ludico, indossando One Finger Akkua il corso è diventato più vario, permettendo anche bruschi cambi di direzione controcorrente per beneficiare a pieno del massaggio dell'acqua (un vero toccasana per la circolazione). Corse in cerchio, camminate ecc. non sono più un ostacolo. **Il programma AKKUA e-Motion consiste soprattutto in questo. È un protocollo di lavoro che alterna fasi cardiovascolari di circa 1 minuto e mezzo a fasi di tonificazione dinamica di circa 3 minuti.**

## Camminate e passi ad hoc

Dal punto di vista fisico, benefici immediati si hanno nella sensazione di stabilità che permette di curare con maggiore attenzione i movimenti. Applicando il protocollo che andremo a vedere successivamente, otterremo risultati visibili, verificabili e misurabili sulla circonferenza delle gambe-cosce (se lo proponiamo ad un pubblico di "signore") sul peso e



sulla tonicità dei tessuti. Applicato ad atleti, professionisti e non, ho ottenuto ottimi risultati sulla capacità aerobica e sulla possibilità (soprattutto nei giorni del post gara) di ridurre notevolmente i tempi di recupero sull'affaticamento muscolare o sui piccoli traumi, permettendo di riprendere al più presto i consueti allenamenti.

AKKUA e-Motion diventa indispensabile per:

- "creare" programmi dimagranti
- integrare programmi di tonificazione
- gli atleti che vogliono aumentare la capacità cardiovascolare con un lavoro aerobico, evitando traumi che si possono avere con un lavoro "a secco"
- la clientela che vuole sfruttare al meglio i benefici dell'acqua
- le rieducazioni degli arti inferiori (calcianti, cestisti, pallavolisti ecc.) dopo un'operazione o un piccolo trauma, riducendo notevolmente i tempi di recupero dell'atleta.

## Movimenti e posture

Come tutti i programmi che vengono svolti in un ambiente in costante evoluzione è fondamentale comprendere quali siano le corrette posture, quale sia la profondità dell'acqua in cui viene consigliata questa tipologia di workout e quali movimenti è bene inserire per dare una motivazione migliore agli utenti. L'uso della calza One Finger Akkua, per quanto abbia di per sé una doppia peculiarità, antiscivolo ed antibatterica, viene enfatizzata nel lavoro svolto in acqua media (120/140 cm), in quanto viene maggiormente percepita l'antiscivolosità anche sul fondale in pvc. In effetti la protezione sul piede dall'avvolgimento della calza crea un effetto di tenuta migliore, consentendo cambi di direzione più veloci e movimenti più corretti. Posture corrette: come in tutte le situazioni di esercizio nell'aquafitness in generale, l'"occhio" di riguardo va dato soprattutto alle posizioni dei

pie di, degli arti superiori e del corpo, che si modificano rispetto alla deambulazione terrestre. Una volta compreso che stiamo lavorando in ambiente microgravitativo, l'operatore sa che occorre insegnare agli allievi come bilanciare il corpo e quali mezzi (arti superiori) aiutano a contrastare gli squilibri che da esso ne derivano, con impostazioni precise che sono: retroversione del bacino, spalle leggermente inclinate verso il basso, mento che si avvicina allo sterno, busto leggermente inclinato avanti. Da qui ogni spostamento del corpo effettuato attraverso specifiche camminate, corse, salti etc viene coadiuvato dal costante inserimento degli arti superiori che, in base alla direzione di spostamento, eseguono specifiche remate.

## Il work-out

Riscaldamento: 10' (sempre in correlazione alla temperatura dell'acqua); faremo eseguire semplice camminata e corsa con cambi di direzione, per iniziare la percezione e la differenza di sensazione con l'uso della calza. Gli arti superiori coadiuvano il movimento differente e aiutano la stabilizzazione del corpo immerso.

Fase centrale: 25' eseguire l'insegnamento e conseguente apprendimento dei passi base con concentrazione sulla postura e sui movimenti precisi, in modo da far percepire la sensazione di applicazione della forza muscolare. È possibile partire ad es dalla camminata sky di fondo strisciata, 4'+ corsa blanda per il recupero dell'affaticamento muscolare. Si ripete

per 3/4 volte per ogni singolo passo insegnato.

Defaticamento: 3' esercitazioni in sospensione per consentire il corretto recupero dell'organismo, tipo torsioni (twist) kick avanti, estensione entrambe le gambe.

Stretching: 2' dinamico ed attivo.

Ecco un piccolo esempio di blocco di lavoro caratteristico-avanzato:

- 2 esercizi per gli arti inferiori; sky walk - jjack strisciato-1 per l'addome; crunch, crunch in raccolta sui lati dx e sx; slanci avanti delle gambe in diverse direzioni (a gambe aperte e in torsione del busto);

- 1 per la parte superiore; spinte over+1 estensione (3/1)

- 2 per le gambe; push down e corsa in avanzamento con cambi direzione

- 1 per l'addome; esercitazioni a squadra (tenute in sospensione), slanci delle gambe, sforbiciate;

- 1 per gli arti superiori; prese sotto e prese aperte.

La ripetizione di 3-4 serie e più di questi ultimi movimenti porterà allo stress necessario per aumentare il dispendio energetico soggettivo e ottenere le finalità che sono richieste dal nostro pubblico; miglior performance, dimagrimento e modellamento muscolare. Rapporto durata tempo 1'30 la fase cardiovascolare-3' la fase di tonificazione muscolare sempre dinamica ed attiva.

*Doriana Orsini e Alessandra Losio*