

# HydroWave SharkJumper

L'ultimo trovato in termini di attrezzature acquatiche è uno speciale trampolino che assicura divertimento, salute e benessere

È un semplice trampolino (tappeto elastico con molle che consentono il jump/salto). La novità assoluta è che si può utilizzare per ottenere migliori performance in acqua. Il maniglione di cui consta permette una maggior presa e una sicurezza di rimbalzo. L'appoggio al maniglione oltre l'acqua (ambiente), con presa delle mani in diverse modalità (presa inversa o frontale/laterale), dona stabilità e confort e consente un'ampia gamma di esercitazioni. L'attività acquatica diventa così più divertente e coinvolgente soprattutto quando la concentrazione si sposta sulla parete addominale e sui jump veri e propri.

## Peculiarità

Come in ogni attività svolta in acqua l'assenza di gravità consentirà di usufruire dei benefici acquatici costantemente citati in ogni programma di allenamento. Quindi, a differenza del rebound terrestre, avremo la possibilità di usufruire del minor impatto sulla rete. Tale modifica renderà ancor meno pesante l'impatto dei piedi. Più gravosa la spinta in alto. La tecnica sarà quella del salto o Jump sia con un piede che con entrambi.

## Movimenti e posture

È fondamentale comprendere quali siano le corrette posture, quale la profondità dell'acqua in cui viene consigliato il workout, quali movimenti è bene inserire per dare una motivazione migliore agli utenti. Il trampolino può avere una visione di utilizzo propria o coadiuvante con altre attrezzature tipo hydrobike, runner etc. L'uso del trampolino, per quanto abbia di per sé una doppia peculiarità di accelerazione e decelerazione, viene enfatizzato nel lavoro svolto in acqua media (120/140 cm di profondità). In questo modo viene maggiormente percepito il minor impatto del piede. Oltre alla speciale rete, l'acqua subentra per il suo effetto antigravità. Come in tutte le situazioni di esercizio nell'aquafitness, l'occhio di riguardo va prestato alla posizione dei piedi, degli arti superiori e del corpo che si modificano rispetto alla deambulazione terrestre. Una volta compreso che stiamo lavorando in ambiente microgravitativo, l'operatore deve 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: retroversione del bacino, spalle leggermente inclinate verso il basso, mento che si

**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)

avvicina allo sterno, busto inclinato avanti. Ogni spostamento del corpo effettuato attraverso specifici salti (aperti e chiusi), corse, etc. viene coadiuvato dal costante inserimento degli arti superiori che, in base alla direzione di spostamento, eseguono specifiche remate oppure hanno una presa ben salda sul maniglione.

## I passi base

- Jump touch
- Jump walk/Run
- Jump knee up
- Jump crunch
- Jump kick front side back and over
- Jump squat
- Jump air jack



## Come strutturare il work-out

**RISCALDAMENTO (5-8')**: inizieremo giù dal trampolino con la corsa ed esercizi per la parte superiore del corpo. Successivamente ci avvicineremo al trampolino per sviluppare i primi touch con rimbalzo a gambe alternate (la salda presa al maniglione faciliterà l'esecuzione dell'esercizio).

**FASE CENTRALE (25-30')**: si predilige il rebound eseguito sia a piedi uniti che aperti; sia sul piano sagittale che frontale; jump su e giù dal trampolino; front-side-back. Knee up alternati; pendulum a gamba tenuta e tesa; kick con rimbalzo front e side ed esercitazioni specifiche per la parete addominale.

**COOL DOWN - DEFATICAMENTO (3-4')**: eseguire i knee up (ginocchio su) e i jump in modo più rallentato e favorire l'allungamento della muscolatura giù dal trampolino in modo dinamico e attivo.

## I benefici

Ecco un elenco di benefici derivanti dal praticare attività acquatica con questo speciale trampolino:

- migliora la performance individuale
- migliora la coordinazione
- aumenta la mobilità articolare
- promuove la riparazione dei tessuti
- aiuta a combattere la depressione, l'ansia e lo stress aumentando le endorfine
- aiuta la digestione
- facilita rilassamento e sonno
- migliora le prestazioni mentali
- rallenta l'invecchiamento
- migliora la circolazione
- normalizza la pressione sanguigna
- aumenta la capacità di cuore e polmoni

Per info: Doriana Orsini, presidente W.W.W.,  
cell: 3356587919/3467272594 - [info@sportlavoro.com](mailto:info@sportlavoro.com),  
[www.sportlavoro.com](http://www.sportlavoro.com)