

## Attività in acqua

Ormai l'estate si avvicina e quale cosa migliore di combattere le temperature calde con un'attività in acqua? Le piscine, sempre più diffuse nelle nostre città, si aggiungono ai soggiorni al mare per offrirci tante occasioni di praticare attività fisica visto anche il numero sempre crescente di stabilimenti balneari che organizzano corsi di attività in acqua, da fare da soli o in corsi di gruppo.

Quando si pensa all'acqua si pensa subito al **nuoto**! In questa attività vengono coinvolti tutti i muscoli: gambe, braccia, spalle e tronco; il nuoto allena il corpo ad utilizzare più efficientemente l'ossigeno migliorando le funzioni polmonari e cardiache abbassando il ritmo della frequenza cardiaca e del respiro a riposo. Nuotare senza una tecnica corretta è però molto dispendioso e poco efficace, per favorire il galleggiamento e la migliore propulsione è quindi importante acquisire la giusta tecnica attraverso un allenamento specifico.

Oltre al nuoto si possono scegliere tante alternative divertenti e allenanti. Sicuramente una delle attività più "semplici" da svolgere è la **ginnastica in acqua** (o acquagym) che è molto piacevole, dà ulteriori vantaggi e benefici rispetto all'attività che si svolge a terra e non presenta particolari controindicazioni. È un'attività completa, dal carattere non solo ricreativo ma anche sociale, in grado di alleviare lo stress, divertire, migliorare il tono muscolare e la mobilità articolare. Anche se non è possibile seguire un corso strutturato si possono comunque svolgere alcuni semplici esercizi in modo autonomo sia al mare che in piscina. Di seguito sono riportati alcuni esempi.

- Camminata a ginocchia alte
- Camminata laterale (a passi accostati)
- Camminata a passi lunghi
- Circonduzioni delle anche in entrambe le direzioni
- Movimenti della gamba in avanti, indietro e in fuori
- Saltelli sul posto a piedi uniti o aprendo e chiudendo le gambe
- Movimenti delle braccia in avanti, indietro e in fuori
- Braccia aperte (vedi foto) chiusura delle braccia fino a toccare tra di loro i palmi delle mani
- Braccia aperte (vedi foto) circonduzioni delle braccia in entrambe le direzioni



## Le caratteristiche dell'acqua e i suoi vantaggi



Le peculiarità dell'acqua come ambiente di allenamento sono molteplici tra cui la riduzione delle pressioni articolari senza però vanificare il lavoro fisico. Anzi, l'allenamento in un fluido risulta più forte rispetto a quello sulla terra ferma, poiché la densità dell'acqua è maggiore di quella dell'aria. Dunque i movimenti effettuati con il corpo immerso nell'acqua, sono più lenti e l'acqua si propone come un attrezzo di allenamento paragonabile a manubri e bilanciere.

Per la sua caratteristica di lentezza nell'esecuzione dei movimenti permette di lavorare in modo preciso su tutti i gruppi muscolari; inoltre, la sensazione di leggerezza generale che si avverte in acqua, può sollecitare un numero maggiore di muscoli fra cui quelli solitamente poco interessati dai movimenti della vita quotidiana.

Grazie alle condizioni di scarico del peso corporeo relative all'ambiente acquatico (e alla presenza in alcune strutture di piscine con acqua calda) si ha un'**azione decontratturante a livello di tutti i gruppi muscolari** e in particolare sulla muscolatura profonda responsabile del sostegno della postura.

L'attività in acqua è particolarmente **indicata per chi soffre di problemi alla colonna vertebrale** e alle articolazioni; questo perché l'acqua da un lato annulla la gravità alleggerendo il peso corporeo, dall'altro "attutisce" i colpi, il che permette di non causare danni al sistema muscolo scheletrico e articolare.

L'acqua offre dei **vantaggi anche a chi soffre di problemi vascolari** poiché, grazie alla pressione esercitata sui tessuti degli arti inferiori, viene facilitato il flusso del sangue verso il cuore; è quindi come se si indossasse una calza elastica a compressione graduata.

Inoltre in vacanza al mare si possono sfruttare i vantaggi del **camminare in acqua ogni giorno**, anche più volte al giorno. Si consiglia di scegliere preferibilmente la mattina, quando l'acqua è più fresca, o addirittura quando il mare è leggermente mosso, in quanto l'azione delle onde esercita un naturale massaggio benefico (oltre a quello prodotto dallo spostamento dell'acqua per effetto del movimento). Camminare a piedi nudi sulla sabbia apporta un grande beneficio: finalmente tutta la pianta appoggia al suolo poiché il pavimento sabbioso mentre camminiamo si adatta alla volta plantare. I piedi possono svolgere la loro funzione così come sono stati progettati da madre natura, si dà vita ad un massaggio naturale in grado di potenziare la pompa plantare favorendo il riassorbimento del sangue che ristagna a livello delle gambe e dei piedi e facilitando la riduzione del senso di stanchezza e pesantezza.



Come per tutte le altre attività anche l'esercizio in acqua apporta benefici se praticato con continuità e regolarità, ad esempio **40-50 minuti o più, 2-3 volte a settimana**. Si ricorda l'importanza di un adeguato riscaldamento e degli esercizi di stretching a completamento dell'attività.

In sintesi, l'attività fisica in acqua aiuta a:

- ridurre il carico articolare;
- tonificare la muscolatura e i tessuti;
- migliorare la circolazione sanguigna.

Inoltre le varie attività acquatiche, che sono prevalentemente aerobiche, aiutano a allenare l'apparato respiratorio e cardiovascolare.

### **Consigli utili per svolgere efficacemente attività in acqua nella stagione più calda**

- Garantire all'organismo un adeguato rifornimento di acqua e di sali minerali attraverso una corretta idratazione prima, durante e dopo l'esercizio.
- Preferire le ore più fresche della giornata (al mattino e alla sera).
- Se le attività sono praticate al chiuso fare attenzione alla presenza di un adeguato ricambio di aria fresca.
- Per una maggiore protezione dal sole, fare uso anche di creme con adeguati filtri solari e indossare un cappellino (ad es. durante le passeggiate sul bagnasciuga).
- Evitare di immergersi troppo rapidamente in acqua dopo una lunga esposizione al sole anche se si sente l'esigenza di trovare un refrigerio immediato. Si consiglia, in particolare se l'acqua è fredda, di immergere prima i piedi fino alle caviglie e gradualmente il resto del corpo in modo da attenuare la differenza di temperatura.