

Introduzione



- **Vantaggi**
 - scarico articolazioni (spinta Archimede)
 - movimenti rallentati (resistenza acqua)
 - utilizzo di tutti i gruppi muscolari
 - anche per non nuotatori

www.fisiokinesiterapia.biz

Introduzione



- **Svantaggi**
 - **sensazione di freddo in entrata**
 - **esposizione in costume**

Introduzione

- Profondità dell' acqua
 - Bassa meno di 120 cm
 - Media 120-150 cm
 - Alta quando non si tocca



Introduzione

- Temperatura
 - Ideale 27-30
 - Alta intensità e poche pause se – di 27°
 - Intensità più bassa se + di 30°



Introduzione

- Stili

- ginnastica in acqua classica
- acquaaerobica
 - acquastep
 - acquabike
- acquarelay
- acquaswimtraining
- aquathletic
- preparazione atletica in acqua
- riabilitazione funzionale

Introduzione

- Coreografia?

- Acquagym classica: A+B+C+D....

- Esercizi non sono necessariamente collegati

- Acquaerobica: presenza di coreografie

- Serie di movimenti collegati tra di loro

- Es. A+AB+ABC+ABCD...

- Es. A+B+C+D>ABCD, E+F+G+H>EFGH...

Introduzione

Stili in pratica si fondono ma è utile caratterizzare le proprie lezioni per far capire cosa si devono aspettare i corsisti

Esercizi per gruppi muscolari

Addominali

Gambe

Pettorali

Dorsali

Spalle

Bicipiti

Tricipiti

Glutei

Esercizi per gruppi muscolari

Addominali

- richiamo gambe
- richiamo ginocchia
- twist
- crunch
- torsioni busto
- pendolo



Esercizi per gruppi muscolari

Gambe

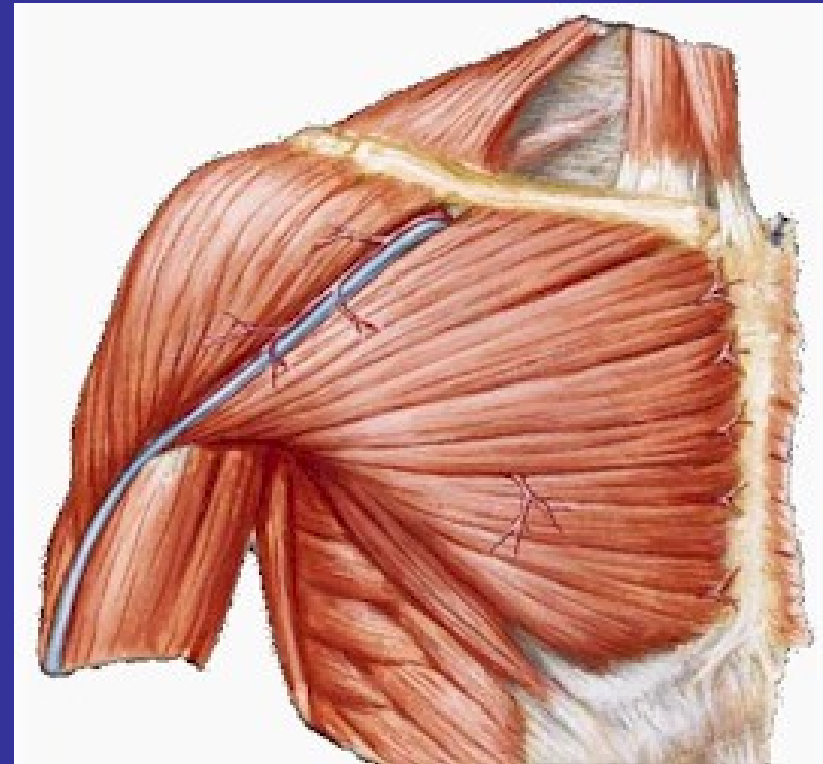
- corsa
- corsa ginocchia alte
- corsa calciata/curl
- salti
- affondi
- gamba tesa a-d-l
- calci a-d-l
- gambe 4 stili



Esercizi per gruppi muscolari

Pettorali

- aperture 1 o 2 mani
- spinte al bordo
- piegamenti al bordo
- spinte c/s attrezzi



Esercizi per gruppi muscolari

Dorsali

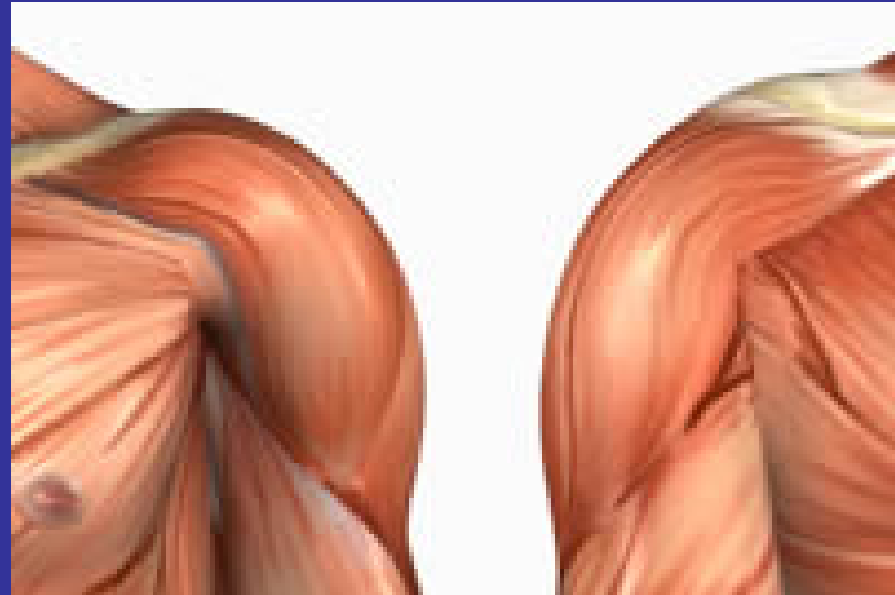
- aperture in fuori
- spinte basso-dietro
- trazioni al bordo
- trazioni con attrezzi



Esercizi per gruppi muscolari

Spalle (Deltoidi)

- circonduzioni
- aperture basso-alto
- spinte



Esercizi per gruppi muscolari

Bicipiti

- movimenti concentrici
- curl c/s attrezzi



Esercizi per gruppi muscolari

Tricipiti

- **movimenti eccentrici
(estensioni braccio)**
- **spinte**



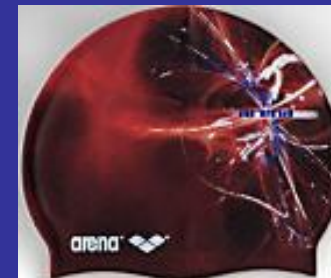
Esercizi per gruppi muscolari

Glutei

- gamba tesa dietro
- calcio dietro
- spinte dal bordo



Attrezzatura Natatoria



Attrezzatura Specifica



Attrezzatura Specifica



Lavoro di gruppo

- Gruppo 1: 10 esercizi parte alta (braccia, pettorali, dorsali, spalle), acquaswimtraining
- Gruppo 2: 10 esercizi parte bassa (gambe e addominali), acquathletic
- Gruppo 3: 10 esercizi con tubo
- Gruppo 4: 10 esercizi con step
- Gruppo 5: coreografia 10 parti