

## La Palestra in acqua

### AL TELEFONO:

**<<Oggi ho proprio voglia di muovermi un pò! Cosa ne pensi Francesca: andiamo in palestra?>>.**

**<<Ok ci sto, non vedo l'ora di alzarmi da questa sedia e togliere lo sguardo dal computer!>>.**

**<<Passo a prenderti alle 18.30, appena esco dal lavoro, ricordati di mettere in borsa il costume e la cuffia, a dopo>>.**

La realtà futura, un giorno non molto lontano, potrebbe essere questa: LA PALESTRA IN ACQUA.

Un' ambiente confortevole dove il cliente può eseguire esercizi con macchine o attrezzi vari in grado di offrire delle resistenze, fare lo stretching , le attività a corpo libero, rilassarsi e se vuole, anche nuotare.

Già da tanti anni si svolgono in piscina corsi di aquafitness, hydrostep, aquabicke e tante altre cose ancora si potrebbero fare ma, i due mondi (piscina e palestra), appaiono ancora molto distanti. Univoci nei contenuti ( benessere, cura del fisico, relax, svago, socializzazione, ecc) ma ancora lontani nelle attuali visioni della collettività.

Il passo per avvicinare questi due ambienti potrebbe essere breve, visti gli obiettivi comuni, ma allo stesso tempo realizzarlo appare difficile se non impossibile. Come in tutte le cose occorre la volontà e l'intraprendenza delle persone, lo spirito d'iniziativa e la convinzione, le potenzialità economiche per realizzare l'investimento, il tempo per modificare le credenze comuni e per creare una nuova cultura di movimento.

**<<Ok, adesso iniziamo la lezione. Per il riscaldamento indossate l'hydrobelt e fate 3 giri della piscina di corsa nell'acqua alta, bene adesso allunghiamo un pò i muscoli, poi qualche esercizio specifico per le gambe e gli addominali. Ora tutti sull'aquabicke per una bella sgambata al ritmo della musica. Se alla fine della lezione qualcuno vuole usare gli attrezzi l'importante è che me lo dica, e che riposizioni gli attrezzi come li ha trovati, ovviamente. Per gli altri che vogliono fermarsi c'è l'angolo del relax, non precipitatevi tutti sotto i funghi con la cascata, ci sono anche i lettini con l'idromassaggio. Per i soliti che invece vogliono nuotare, ricordatevi che nella corsia si tiene la destra>>.**

Non so a voi ma la cosa inizia a piacermi e a stuzzicare sempre di più la mia fantasia.

In un mondo dove le novità vengono accantonate nel giro di poco tempo, si sente il bisogno di nuovi stimoli e nuove attività. Il rischio delle novità è che diventino una moda passeggera e che il sogno e l'investimento si trasformino in un grosso buco, nell'acqua ovviamente. Per evitare ciò è indispensabile educare l'utente, portarlo a conoscenza dei vantaggi offerti dal movimento e nello specifico del movimento eseguito in acqua.

Ritorniamo alla nostra lezione.

**<<Durante la corsa attenzione ai cambi di direzione e alle andature, evitiamo di prendere delle distorsioni alla caviglia o al ginocchio>>.**

**<< Proff., scusi, mentre faccio gli addominali sento male alla schiena>>.**

**<<Questa notte mi sono svegliato perché mi faceva male la spalla, devo continuare con queste alzate laterali?>>.**

**<< In primavera l'allergia mi uccide, gli occhi mi piangono e mi soffio il naso in continuazione>>.**

Chissà quante volte abbiamo sentito queste frasi durante lo svolgimento delle nostre lezioni condotte in palestra o all'aperto. Affermazioni che in un ambiente come quello della palestra in acqua non hanno modo d' esistere.

La gravità condiziona gran parte dei nostri dolori muscolo-scheletrici; la sua azione è lenta ed inesorabile e prima o poi si manifesta attraverso il sintomo rappresentato dal dolore. Quanti di noi, dopo una lunga giornata passata in piedi, hanno sentito il bisogno di sdraiarsi sul letto o su un comodo divano, nel tentativo inconscio di ridurre l'azione della gravità?

Quanti di noi, entrati in acqua, hanno sentito la piacevole sensazione di un corpo leggero e libero di muoversi con estrema facilità?

Il riposo notturno oltre a rigenerare le nostre energie mentali, ha il compito di far riposare il nostro sistema muscolo scheletrico sollecitato durante la attività quotidiane.

Ma questa pausa notturna è sufficiente? Non sembrerebbe, visto che i dolori articolari affliggono comunque un gran numero di persone.

Un ulteriore aiuto può arrivare indubbiamente dall'attività motoria in acqua, attività che, oltre al nuoto, deve coinvolgere altre modalità di movimento con e senza l'uso di piccoli e grandi attrezzi, ideati e realizzati per l'acqua, in grado di differenziare i movimenti e di rispondere ad un gran numero di esigenze.

La nostra visione del movimento deve essere rivolta non solo a chi è in "buono stato di salute", ma anche a coloro che soffrono di disturbi motori: in questi casi l'acqua è in grado di ridurre i limiti funzionali rendendo più simili le persone "sane" a quelle malate. La maggiore libertà di movimento in acqua riduce le distanze mentre, il movimento sulla terraferma, amplifica il problema accentuandone i limiti e conseguentemente le diversità. Gli esempi pratici danno maggiormente l'idea di quanto detto.

Nel caso di un paziente con sintomi degenerativi dell'articolazione coxo-femorale (artrosi d'anca), risultano evidenti i problemi legati all'esecuzione di semplici movimenti, la sola stazione eretta prolungata può essere dolorosa.

In questi casi l'istruttore deve individuare un programma di esercizi specifici rivolti al mantenimento di una migliore condizione fisica possibile. Per fare ciò occorre partire dalla conoscenza della patologia, da ciò che l'aggrava e da ciò che ne riduce i sintomi.

Un possibile protocollo di esercizi potrebbe essere il seguente:

ACQUA ALTA – Da preferire per la riduzione del carico sull'articolazione.

- |         |   |
|---------|---|
| 10 min. | Corsa con movimento circolare degli arti inferiori a ritmo lento con l'uso dell'hydrobelt   |
| 5 min.  | Corsa con movimento circolare degli arti inferiori a ritmo lento con hydrobelt tondoludo (a cavalcioni) e hydroweight da 1 – 1,5 kg alla caviglia corrispondente all'arto interessato, per favorire una maggiore trazione articolare. |
| 5 min.  | Esercizi di stretching per il mantenimento dei movimenti di estensione, abduzione ed extrarotazione.  |

ACQUA MEDIA - Utile per il rinforzo muscolare perché consente maggiori punti d'appoggio.

- |         |   |
|---------|---|
| 5 min.  | Andature diverse per correggere la sincronia e il ritmo del passo   |
| 15 min. | Rinforzo specifico dei seguenti muscoli: Addominali, Medio Gluteo, Grande Gluteo, Quadricipite femorale, Tricipite surale. Con l'uso di resistenze galleggianti e non galleggianti. |
| 10 min. | Defaticamento con aquabike a ritmo lento e posizione del busto eretto.  |

Col passare del tempo gli esercizi potranno essere variati per stimolare l'interesse e l'attenzione, sempre nel rispetto del "non dolore" e del mantenimento della mobilità possibile.

Si consigliano 3 sedute settimanali per un periodo di 2 mesi, da ripetere 3 volte l'anno (per sempre).