

## Un circuito bagnato

In piscina, si può migliorare la forma fisica in modo mirato e delicato.

Gli esercizi seguenti sono presentati sotto forma di circuito e sono da eseguire sia in acqua profonda che vasche non profonde.

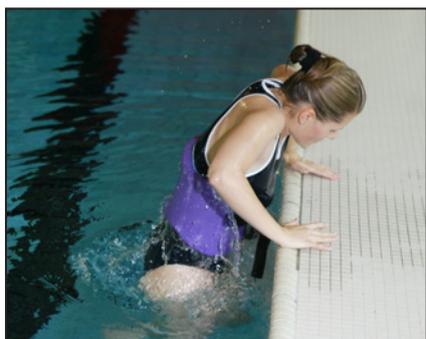


Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

### Sci di fondo

**Cosa?** Eseguire un passo diagonale tipico dello sci di fondo.

**Come?** Mettersi in piedi in acqua non profonda con una gamba davanti all'altra, le spalle sfiorano la superficie dell'acqua e il busto è sporto leggermente in avanti. Eseguire un passo diagonale in modo che al momento del cambio le braccia si spostino avanti e indietro (fino alla superficie dell'acqua).

**Variante:** i piedi non sono a contatto con il fondo della piscina e le braccia sostengono il corpo con movimenti a pagaia (questa variante è eseguibile anche in acqua profonda).

### Sollevamento (Figg. 1 e 2)

**Cosa?** Sollevarsi sulle braccia.

**Come?** In acqua profonda, corpo teso e mani appoggiate al bordo della piscina. Spingere il corpo fuori dall'acqua con una forte spinta delle braccia, tenderle e rimanere in appoggio (sulle braccia). Ritornare alla posizione di partenza.

**Variante:**

- Sollevarsi sulle braccia con una spinta del busto o delle gambe (kraul).
- Staccarsi dallo scalino o dal fondo della piscina con una forte spinta.

### Il pendolo (Fig. 3)

**Cosa?** Spostare il busto di qua e di là.

**Come?** Appoggiare la schiena contro la parete e le braccia sulla stanga di sostegno o direttamente sul bordo. Il resto del corpo è dritto e perpendicolare alla superficie dell'acqua. Sollevare un po' le ginocchia contro il corpo («a pacchetto») e poi allungare le gambe verso sinistra (fino a toccare la superficie dell'acqua). Sollevare le ginocchia fino al petto ed allungarle verso destra.

**Varianti:**

- Le ginocchia rimangono in posizione «a pacchetto» (meno faticoso).
- Un tubo di gomma rimpiazza il bordo della piscina. Appoggiare le braccia sul tubo di gomma come sui braccioli di un divano (le mani si muovono a pagaia per stabilizzare il busto).

## Ventre sodo (Fig. 4)

**Cosa?** Flessione del busto.

**Come?** Mettersi in posizione raggomitolata di fronte al bordo della piscina. Le cosce sono perpendicolari mentre la parte inferiore delle gambe è parallela alla superficie dell'acqua. I piedi toccano la parete della piscina (oppure appoggiare i polpacci sul bordo della vasca). Flettere leggermente il busto in avanti con movimenti continui. Le braccia sono tese verso il bordo. Soltanto la colonna vertebrale si muove, mentre cosce, ginocchia e piedi restano fermi.

**Variante:** piegare la colonna vertebrale in diagonale, tendendo con movimenti alternati la mano sinistra e destra sopra le ginocchia.

## A forbice

**Cosa?** Aprire e chiudere le gambe.

**Come?** Sedersi con la schiena contro la parete del bordo, appoggiare le braccia sulla stanga di sostegno o sul bordo. Senza mai staccare il busto dalla parete, allungare orizzontalmente le gambe, divaricarle e richiuderle.

**Varianti:**

- Incrociare le gambe invece di richiuderle.
- Appoggiare le braccia ad un tubo di gomma e non al bordo della vasca.

## Forte spinta

**Cosa?** Vai e vieni dal bordo della piscina.

**Come?** In acqua non profonda (o in acqua alta sullo scalino), stare in piedi ad un braccio di distanza dal bordo della piscina. Ginocchia divaricate e piegate e spalle nell'acqua. Appoggiare entrambe le mani sul bordo della piscina e, allungando e piegando le braccia, allontanare ed avvicinare il busto al bordo. Il tronco rimane parallelo alla parete della piscina.

**Variante:** allontanarsi dal bordo con il braccio destro, avvicinarsi con quello sinistro.



Fig. 4

### Un circuito davvero efficace

**Durata dello sforzo:** da 90 secondi a due minuti. Naturalmente, ogni esercizio di forza e resistenza presentato in questo inserto può essere eseguito sotto forma di circuito. Chi desidera più intensità, può aumentare la resistenza dell'acqua, chi invece si stanca rapidamente la può ridurre. In questo modo ognuno trova il suo livello di sforzo ideale.

**Pause:** di durata diversa a seconda della finalità. Un buon allenamento muscolare esige una pausa dai 15 ai 30 minuti. Per beneficiare degli stimoli del circuito anche durante la pausa, fra una cosa e l'altra può essere introdotto un esercizio di resistenza.

**Dimensione del gruppo:** da due a quattro persone per postazione.

**Come procedere:** eseguire quattro fino ad un massimo di otto esercizi descritti (da uno a tre turni per esercizio).

**Musica:** introdurre delle pause musicali. Durante gli esercizi la musica non è adatta perché ogni esercizio ha un ritmo d'esecuzione diverso.