

Correre fluttuando

L'allenamento della resistenza in acqua prevede quattro tecniche diverse. Ve le presentiamo, mostrandovi anche alcuni esercizi divertenti per metterle in pratica.



Passo di corsa

Il passo di corsa assomiglia molto a quello eseguito sulla terra ferma.

Descrizione: sollevare il ginocchio fino a piegare la coscia in avanti e verso il basso. Parte inferiore della gamba sospesa con il piede in posizione flex. Spinta all'indietro col piede teso per allungare completamente l'articolazione dell'anca. Muovere le braccia vicino al corpo ed allungare in modo marcato e continuo l'articolazione del gomito (palmo delle mani rivolto all'indietro).



Corsa ad ostacoli

Il movimento corrisponde a quello che si effettua durante un salto sopra un ostacolo.

Descrizione: sollevare il ginocchio fino a quando la coscia non si trova in posizione orizzontale. Parte inferiore della gamba sospesa con il piede in posizione flex sino ad allungare quasi orizzontalmente la gamba. Spinta all'indietro con il piede teso per allungare completamente l'articolazione dell'anca. Le braccia, quasi del tutto tese vicino al corpo, spingono continuamente l'acqua all'indietro.

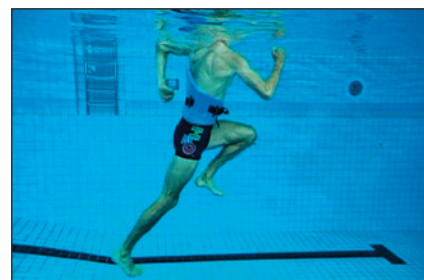
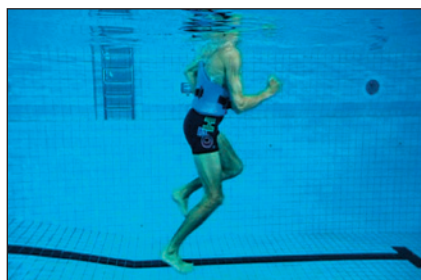
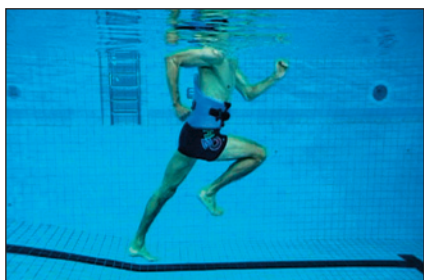
Per rimanere a galla

In acqua profonda si utilizzano degli attrezzi di sostegno. Se ne distinguono di tre tipi:

- gilet o tute galleggianti
- cintura munita di fibbia come sostegno per il corpo oppure a forma di pantaloncino

■ altri tipi di sostegno: tubi di gomma, tavolette per il nuoto, manubri, salvagente per le gambe.

Questi attrezzi devono essere comodi, mantenere il corpo eretto e sostenere in modo tale che le spalle restino all'altezza della superficie dell'acqua.



Skipping

Lo skipping (denominato anche corsa con le ginocchia sollevate) assomiglia allo sprint dell'atletica leggera.

Descrizione: sollevare il ginocchio all'altezza dell'anca con il piede in posizione flex. Allungare completamente la gamba lanciandola verso il basso con il tallone. Le braccia si muovono nella posizione di angolo retto (gomiti vicino al corpo).



Corsa a gambe tese

Questa tecnica, chiamata anche walking o robo-jogg, s'ispira alla camminata a gambe tese.

Descrizione: durante tutto il movimento, le gambe restano tese all'altezza dell'articolazione del ginocchio (attenzione però a non tendere troppo il ginocchio). Durante il movimento in avanti, il piede è in posizione flex, mentre si allunga quando viene spostato indietro. Distendere le braccia e muoverle vicino al corpo con il palmo delle mani rivolto all'indietro e gli angoli esterni della mano in avanti.