Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 6

Artikel: Ginnastica nell'acqua

Autor: Crippa, Edvige

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999676

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

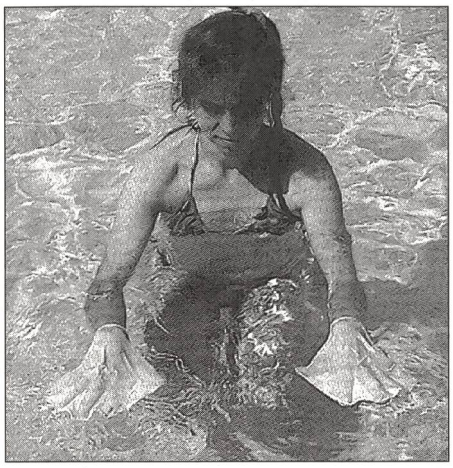
Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ginnastica nell'acqua

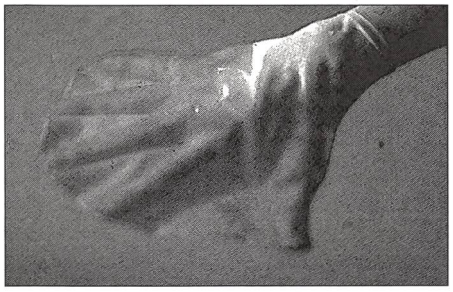
di Edvige Crippa

Dalla ricerca di mezzi compensativi per affrontare i problemi dell'era automobilistica, della vita sedentaria, della noia o del non saper cosa scegliere tra tutti gli sport compensativi offerti, è stata creata la ginnastica nell'acqua elanautic.
La ginnastica elanautic include tutto ciò che occorre per soddisfare la richiesta di un mezzo compensativo valido ed efficace.



La ginnastica elanautic è per tutti; di tutte le età. Può essere esercitata da persone sane ed anche da sofferenti o portatori di handicap.
La ginnastica elanautic è particolare perché viene effettuata in acqua profonda, cioè senza toccare il fondo con i piedi, con il semplice aiuto dei *guanti elanautic*. Ogni persona si sente sicura e tranquilla nell'acqua. Si possono fare molti esercizi che all'aria aperta non sarebbero possibili. A distanza dal suolo sembra di volare; si galleggia. E non solo. Con *la ginnastica nell'acqua elanautic* si trae profitto in diversi modi.

- L'effetto della resistenza nell'acqua non ipertrofizza la massa muscolare; la rinforza mantenendola compatta ed elastica. L'elasticità è fondamentale: un muscolo migliora la sua funzionalità solo se si agisce contemporaneamente sia sulla forza che sull'elasticità.



Con la ginnastica elanautic è data la massima possibilità di resistenza su ogni parte del corpo in modo uniforme.

- L'effetto del massaggio. I vortici creati dal movimento nell'acqua stimolano la circolazione sanguigna e favoriscono il funzionamento della pompa del cuore, creando di conseguenza benefici all'attività respiratoria ed all'apparato digestivo.
- La forza di gravità, diminuita nell'acqua, permette l'effettuazione di esercizi non fattibili in altre condizioni. Immersi così nell'acqua si prova un positivo effetto di rilassamento, si stimolano i linfonodi che contribuiscono a drenare le parti del corpo in cui i liquidi si accumulano quando il deflusso linfatico è carente.

Con tutti questi ed altri vantaggi si ottiene una sensazione di assoluta libertà.
20-30 minuti di ginnastica elanautic due volte la settimana, assicurano un benessere psico-fisico ineguagliabile.

Esercizi consigliati

Infilare i guanti da nuoto elanautic in modo che la parte permeabile rimanga all'interno della mano. Così si sente il contatto con l'acqua che è molto importante. L'altra parte è impermeabile, è portante e fa da pressione.
Avanzare nell'acqua fino dove si sente ancora il fondo con le dita dei piedi. Mettere le mani allargate sull'acqua e premere verso il basso. Prima con ambedue le mani, poi cambiando, per provare, una volta adagio e una volta veloce. Provare la forza di compressione nell'acqua.
Tutti gli esercizi menzionati qui di seguito avvengono nell'acqua profonda, senza toccare il fondo. Il camminare nell'acqua profonda è possibile con l'impiego delle mani. Con i guanti elanautic le mani sono giù grandi di 2.5 volte.

1. Camminare sul posto. Premere la mano destra verso l'acqua mentre si alza un ginocchio. Poi premere la mano sinistra verso l'acqua ed alzare l'altra gamba.

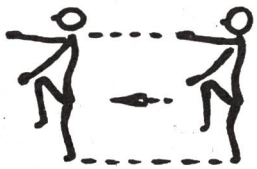
alleggerisce le articolazioni, richiede l'impiego di tutti i muscoli.

2. Camminare sul posto ruotando il corpo. Camminare sul posto come sul disegno 1, voltando contemporaneamente il corpo. Nella rotazione verso destra stendere il braccio destro e portare la mano sinistra verso la parte sinistra del petto e premere le mani allargate contro l'acqua. Nella rotazione verso sinistra, stendere il braccio sinistro ecc.

ha effetto positivo sulla colonna vertebrale.

3. Alzata dalle ginocchia. Stendere lateralmente le braccia, alzare ambedue le ginocchia verso il petto il più possibile portando le mani allargate sotto le cosce. In seguito stendere le gambe in giù e portare le mani in posizione iniziale e ripetere.

rassoda particolarmente i muscoli delle cosce e del torace.

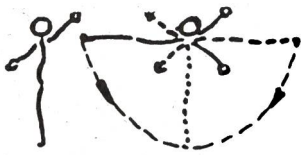


4. Camminare. Ripetere l'esercizio come al punto 1 spostandosi però avanti. Mentre si cammina, premere le mani allargate verso l'acqua e ritirarle come remi. Osservare che il corpo rimanga sempre in posizione verticale.

aumenta la fiducia in sé nell'acqua.

5. Divaricare. Stendere le braccia aperte lateralmente, premere le mani allargate in giù nell'acqua e divaricare contemporaneamente le gambe. Poi tirare le mani verso il petto e raddrizzare le gambe.

attiva tutta la parte inferiore del corpo.

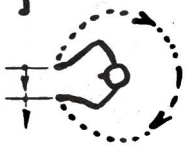


6. Dondolare. All'inizio di questo esercizio il corpo sta verticalmente nell'acqua. Le mani allargate con braccia stese scivolano sulla superficie dell'acqua. Il corpo pendola ora, con gambe chiuse, in posizione orizzontale, prima indietro e poi avanti. La forza di spinta occorrente si produce con le mani. Le gambe rimangono assieme. Respirare con ritmo calmo.

rilassa

7. Dondolare e divaricare. Ripetere l'esercizio come a punto 6, pendolare però con forte spinta avanti e indietro. Per andare avanti chiudere le gambe e divaricare le gambe nello spostarsi indietro.

richiede la forza di tutto il corpo

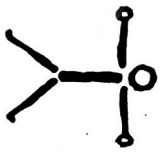


8. Ballare. Tenere il corpo verticalmente nell'acqua, spingere le mani allargate come remi nella direzione della rotazione. Nello stesso tempo avvicinare le ginocchia al torace e voltare il corpo.

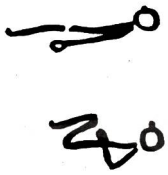
forma di gioco che diverte

9. Nuotare sul dorso. Nuotare in posizione dorsale senza muovere le gambe. Tutta la spinta va data con le sole mani.

distende la schiena

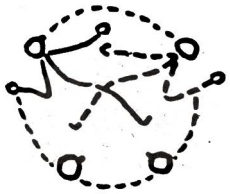


10. Sdraiarsi sull'acqua. Tenere tese le gambe e scivolare con le mani allargate sulla superficie dell'acqua. Spingere poi lateralmente le mani allargate e le braccia tese verso il basso e contemporaneamente divaricare le gambe. Con movimenti rotanti portare le braccia nella posizione iniziale e chiudere le gambe.



11. Sdraiarsi sull'acqua. Portare le ginocchia verso il petto, tenere le braccia piegate e posizionare le mani verticalmente.
In seguito stendere le gambe e spingere lateralmente le mani allargate come remi in direzione delle gambe.

aumenta il senso di sicurezza nell'acqua



12. Roteare. Prima tenere il corpo verticalmente nell'acqua come al punto 6. Poi alzare con la forza di una mano il corpo sopra l'acqua e portarlo con l'altra mano in movimento giroscopico. Per mantenere il corpo in questa posizione, occorre cambiare la funzione delle braccia nel ritmo dei movimenti.

serve al controllo dell'equilibrio

13. Nuoto sul fianco. Nuotare avanti in posizione laterale rotando le braccia. Le mani si muovono nell'acqua come remi. Con le gambe pedalare come in bicicletta. Provare sia a sinistra che a destra.

aumenta la coordinazione

14. Nuoto avvitato. Nuotare a vite e fare un mezzo giro per ogni spinta. In posizione dorsale, in posizione supina, posizione dorsale ecc.

controllo delle vertigini

15. Gioco nell'acqua in due. Mettersi sulla schiena. Tirare le ginocchia sino al petto. Toccare con i piedi quelli del compagno. Poi spingere forte e lasciarsi andare.

gioco allegro

Gli esercizi 1-4 formano la base degli esercizi elanautic. Ripetere gli esercizi secondo le proprie esigenze. Non effettuare gli esercizi con il cronometro.
I movimenti nell'acqua devono venire adeguati al morbido ritmo del proprio corpo; come fanno i pesci.

Camminare ritmicamente nell'acqua profonda – possibilmente con musica – aumenta il piacere.

Augusto Bernet

Per informazioni rivolgersi a: Elanautic, Casella postale 116, 6962 Viganello - Tel.: 091 / 51 90 91