

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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 53 (1996)

**Heft:** 5

**Artikel:** Ginnastica acquatica per anziani

**Autor:** Kreiss, Friedhelm

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999200>

#### 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:** 15.01.2026

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

# Ginnastica acquatica per anziani

di Friedhelm Kreiss  
traduzione di Vanessa Giorgio

La ginnastica acquatica, pur non essendo uno sport di recente scoperta, sta diventando sempre più popolare. Molti movimenti ed esercizi sono più facili da eseguirsi in acqua grazie alla pressione da essa esercitata. Inoltre, la sensazione di «assenza di gravità» procura uno stato d'animo particolare. Bisogna partecipare almeno una volta ad una simile lezione.

L'altezza dell'acqua dovrebbe raggiungere più o meno il petto dei partecipanti.

La sua temperatura dovrebbe essere di 26-28° centigradi. Uno degli scopi principali della ginnastica acquatica è quello di sciogliere e di distendere i muscoli e di migliorare la loro flessibilità e mobilità. Essa serve inoltre ad allenare la resistenza fisica generale di base. La ginnastica acquatica comporta un enorme sforzo, è quindi importante inserire momenti di pausa e tenere sotto controllo gli sforzi.

Ecco allora l'azione «Trimming 130»: La regola fondamentale in questo

caso consiste nell'esercitare più di un terzo dei muscoli (quelli delle gambe e del tronco) per almeno più di 15 minuti. Per rendere questo esercizio efficace ed al contempo evitare sovraccarichi, occorre seguire le regole dell'azione «Trimming 130»: il battito del polso non deve superare le 130 pulsazioni al minuto; questo vale per tutte le persone sane fino all'età circa di 50 anni. Chi ha invece superato i 60 anni, dovrebbe adattare il coefficiente alla propria età. In questo caso si applica la seguente formula: 180 meno l'età. Quindi, un 55enne dovrebbe avere, durante la ginnastica, 135 pulsazioni al minuto (180 battiti meno 55 = 135).

La ginnastica acquatica è ancor più divertente se accompagnata da musica.

*Anche a 84 anni si può ancora praticare dello sport.*



## Esempi di esercizio:

- 1 *Camminare attraverso l'acqua, salutarsi dandosi la mano - continuare a camminare.*
- 2 *Saltare allargando braccia e gambe.*
- 3 *Toccarsi i talloni, tocarsi la punta dei piedi.*
- 4 *Piegare il ginocchio e stendere la gamba in avanti.*
- 5 *Eseguire movimenti circolari con la gamba.*
- 6 *Eseguire movimenti circolari con la gamba con un compagno.*
- 7 *"Ballare" in punta di piedi sollevando le ginocchia.*
- 8 *Divincolarsi lentamente tenendo le mani del compagno.*
- 9 *Premere la tavoletta contro l'acqua.*
- 10 *Spingere il compagno.*
- 11 *Premere la tavoletta contro l'acqua con l'aiuto del compagno.*
- 12 *Piegarsi leggermente sul fianco.*
- 13 *Saltare tenendo la tavoletta fra le gambe.* ■

Disegni: Karlheinz Grindler

