

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 7 (2005)
Heft: 3

Artikel: Una palestra di giovinezza e di salute
Autor: Sakobielski, Janina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001629>

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: 05.02.2026

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

Fitness in acqua

Una palestra di giovinezza e di salute

Negli ultimi anni il fitness in acqua fa sempre più tendenza. Chi non ha sentito parlare di ginnastica, jogging o aerobica in acqua? Tre sono le caratteristiche tipiche di queste attività aquatiche: benessere fisico, salute e soprattutto divertimento. *Janina Sakobielski*

Ginnastica in acqua – una sfida alla condizione fisica

Questa ginnastica a potenziamento della condizione fisica si può definire il catalizzatore del boom del fitness in acqua. Infatti già negli anni Settanta vennero sfruttate le particolarità dell'acqua, ossia la spinta e la resistenza idrostatica come pure gli effetti vortice, per rafforzare la muscolatura e per allenare la resistenza aerobica. Si fa con comuni attrezzi sportivi e di gioco come p. es. palloni, anelli, tavole galleggianti, ecc.

Acquajogging – correre senza rischi

L'Acquajogging è una delle varianti più note del fitness in acqua. Con l'ausilio di un attrezzo per il sollevamento (detto cintura per acquajogging) è possibile galleggiare nell'acqua profonda senza mai toccare il suolo. L'Acquajogging è un'ottima pratica per rinforzare la muscolatura a seguito p. es. di lesioni fisiche o per potenziare la forza e la condizione fisica. Lo stretching e il rilassamento sono parte integrante di questa disciplina che viene praticata sempre di più anche da sportivi di punta perché permette di allenarsi efficacemente senza sollecitare le articolazioni (vedi anche l'articolo a pag. 18). A chi soffre di problemi alle articolazioni o è obeso offre dei rapidi progressi.

Acquawalking – per tenere i piedi per terra

Contrariamente all'Acquajogging in questa disciplina si cammina e si corre sul suolo della piscina e perciò è particolarmente adatta a principianti o a persone anziane. L'Acquawalking è ideale per tonificare gli arti inferiori a seguito di lesioni dell'apparato motorio. Per chi è obeso o soffre di reumatismi e di artrosi è un ottimo allenamento. Ma è anche una disciplina che si presta a scopi preventivi nello sport di massa. Gli esercizi si ispirano essenzialmente alla ginnastica aquatica classica.

Acquaerobica – allenarsi come un pesce

L'Acquaerobica serve essenzialmente a migliorare la resistenza generale. In genere si tratta di una variazione di esercizi di medio o grande raggio a frequenze lente o alte. Gli esercizi si fanno, sia in acqua bassa che profonda, con una specie di guanti palmati per aumentare l'intensità dello sforzo.

Acquaball – la «sorellina» della pallanuoto

L'Acquaball è una variante della pallanuoto in acqua bassa senza contatti corporei. Due squadre giocano su un terreno delimitato (8x12 metri) con due porte gonfiabili (come dei gommoni) di circa due metri. L'acqua è profonda circa 1 metro 30 centimetri (fino al torace). Ogni squadra è composta da quattro giocatori che devono riuscire a tirare la palla nella porta avversaria attraverso passaggi veloci. Il fair play è la regola che conta di più. I giocatori avanzano saltando, correndo e nuotando. Si tratta di un diversivo avvincente alla classica lezione di nuoto.

Acquapower o Hydropower – un vulcano aquatico

È una variante dell'allenamento di Acquafitness che si concentra soprattutto sul potenziamento della resistenza alla forza (capacità aerobica locale). L'obiettivo è di rafforzare la muscolatura e di tonificare i tessuti connettivi. In genere gli esercizi si fanno ad un ritmo intenso con intervalli regolari in acqua profonda o bassa. Attraverso attrezzi speciali che aumentano la resistenza dell'acqua è possibile intensificare lo sforzo fisico.

Acquastep – l'aerobica a mollo

L'Aerobica Step in palestra è un allenamento molto efficace che purtroppo però richiede un uso intenso delle articolazioni. L'Acquastep non comporta questo svantaggio perché la spinta idrostatica riduce il peso corporeo a un sesto rispetto alla terraferma. Questa disciplina



Foto: Daniel Käsermann

associa un efficace allenamento cardiovascolare a rinforzo specialmente degli arti inferiori. I «patiti dell'acqua» che non conoscono l'Aerobica Step imparano così a conoscere una nuova componente essenziale del fitness: il miglioramento delle capacità coordinative. Anche per loro è una vera sfida memorizzare dei movimenti codificati semplici o complessi per formare una coreografia. L'Acquastep si pratica in acque poco profonde che raggiungono l'altezza dei fianchi o del torace.

Acquadancing – l'acqua al passo di danza

Il movimento al ritmo di musica è più stimolante e divertente di esercizi ritmici di marcia o di corsa. Sullo sfondo musicale si eseguono a ripetizione ritmica e frequente delle sequenze a piccolo raggio o comunque specificamente destinate ad allenare determinate articolazioni. L'Acquadancing è particolarmente indicato per programmi d'animazione o per il riscaldamento muscolare. Assomiglia fortemente alla ginnastica in acqua e all'Acquastep.

Acquabalancing – l'armonia galleggiante

È un lavoro corporeo che si svolge galleggiando o sott'acqua (calda). Associa massaggio dolce, mobilizzazione delle articolazioni, stretching, rebalancing, attivazione dell'energia e del respiro, il tutto finalizzato, in un modo unico nel suo genere, al conseguimento di un'unità armonica. Grazie all'assenza di gravità e ad una serie di sequenze specifiche tutta la colonna vertebrale si allunga, il raggio di movimento delle articolazioni si modifica – tensioni corporee e blocchi psichici si stemperano, l'energia può fluire di nuovo liberamente.

Ginnastica funzionale in acqua – per mantenere la mobilità

Questa tipologia tradizionale della ginnastica in acqua si rivolge essenzialmente a persone anziane. Le caratteristiche dell'acqua per-

mettono di mantenere la funzionalità articolare e la mobilità generale della persona. Poiché non richiede un intenso sforzo fisico va praticata idealmente ad una temperatura di circa 28 a 32 gradi.

Acquagym – la palestra subacqua

L'Acquagym è un allenamento con uso di attrezzi in acqua. I vantaggi: l'acqua agisce da elemento rilassante e grazie alla spinta idrostatica gli esercizi risultano molto più agevoli che a terra. Inoltre l'Acquagym non traumatizza le articolazioni: i movimenti sono morbidi, poiché la resistenza dell'acqua impedisce strappi e urti. Chi si muove nell'acqua genera correnti che agiscono come un massaggio e rinforzano il tessuto connettivo. Oltre a ciò la pressione dell'acqua favorisce la circolazione sanguigna e con l'esecuzione degli esercizi in acqua – piuttosto che a terra – la pressione del sangue aumenta in misura ridotta.

Watsu e Wata – il lavoro corporeo in acqua

Il «Watsu» (proviene da Water Shiatsu, Shiatsu in acqua) e il «Wata» (deriva da Wassertanz, danza in acqua) sono due forme di lavoro corporeo in acqua. Applicano tecniche dolci e globali che aprono nuove vie terapeutiche. Nell'acqua il corpo può muoversi ed assumere posizioni impossibili da realizzare all'asciutto. Watsu e Wata offrono un profondo senso di rilassamento fisico e mentale e sono idroterapie che si ispirano ad elementi del Shiatsu come pure alle terapie motorie, respiratorie e psicofisiche.

Per saperne di più sulle attività di fitness in acqua consultate il sito:
www.federnuoto.it > fitness in acqua.