

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Camminare in acqua  
**Autor:** Näf, Pia / Belz, Valentin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001753>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

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



# Camminare in acqua

Che si tratti di gara, allenamento o recupero, l'acqua può essere utilizzata in diversi modi; con Aqua-Fit da qualche anno si va diffondendo nelle nostre piscine e nei nostri laghi una ondata nuova nei campi della salute e dell'allenamento.

*Pia Näf, Valentin Belz*

**A**ll'inizio l'Aqua-Fit è stato utilizzato negli Stati Uniti nella terapia di riabilitazione, ma ben presto i migliori atleti americani hanno iniziato ad applicare il metodo in allenamento sotto forma di deep water running. Ora quanto già da lungo tempo diffuso negli USA va prendendo piede anche da noi come metodo d'allenamento polivalente ed efficace.

## Un buon compagno d'allenamento

L'Aqua-Fit consente un allenamento completo di tutto il corpo, permettendo di migliorare resistenza, forza, coordinazione, mobilità e velocità. Soprattutto in un periodo come quello attuale, in cui ci si muove (troppo) poco, l'Aqua-Fit propone un'attività efficace e salutare: fra le altre cose giova al sistema cardiovascolare, può lenire dolori alla schiena e migliorare le componenti di tecnica di corsa (anche negli sport di squadra). Una miriade di attività, dalla traversata di laghi con migliaia di partecipanti in marcia alle unità di allenamento svolte in acqua a livello di sport di prestazione, testimonia dell'ampio spettro di situazioni in cui l'Aqua-Fit può essere utilizzato. Anche atleti di classe assoluta, come ad esempio il campione mondiale sugli 800 metri, André Bucher, si sono convinti dell'efficacia di questa forma di allenamento, che presenta un'alternativa validissima soprattutto in caso di pause forzate dovute a lesioni.

## Una novità con molte variazioni

La spinta dell'acqua dà l'impressione di essere «sostenuti» e rilassa, consentendo quindi una più ampia gamma di movi-

menti, soprattutto nel caso di dolori alla schiena o alle articolazioni. Dato che ogni movimento viene svolto contro una resistenza, si rafforzano anche i muscoli più piccoli e si consumano maggiori energie rispetto all'attività fuori vasca. La resistenza, grazie alla velocità del movimento e alla grandezza della superficie che la esercita, può essere adeguata ad ogni livello. La pressione dell'acqua si ripartisce da tutti i lati sul corpo e migliora pertanto l'afflusso del sangue verso il cuore, per cui in acqua la frequenza cardiaca è minore e si recupera più rapidamente. Inoltre, tramite la pressione sulla gabbia toracica è più difficile respirare e si rafforza la muscolatura a ciò preposta. Non va sottovalutata la temperatura dell'acqua; se è piacevolmente calda, il tono muscolare diminuisce, con conseguente aumento della mobilità, se è fredda cresce la produzione di calore dell'organismo, sale il consumo energetico, si attiva il metabolismo e si possono avere dei crampi. In caso di sbalzi di temperatura (ad esempio nel lago) la temperatura corporea deve adattarsi, e ciò contribuisce al rafforzamento del sistema immunitario.

**Per maggiori informazioni** ci si può rivolgere a Valentin Belz, della «Ryffel Running», [valentin.belz@ryffel.ch](mailto:valentin.belz@ryffel.ch), o al sito internet [www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch). Per i membri del *mobileclub* ed altre persone interessate la «Ryffel Running» organizza un **corso esclusivo di Aqua-Fit**, come indicato a pagina 45.



## Una volta in acqua ...

### Esercizi di rafforzamento per le braccia



Esercizio di rafforzamento per i gruppi muscolari più deboli.



Vari esercizi di rafforzamento per la cintura scapolare.

Foto: copyright Ryffel Running

### Esercizi di rafforzamento per il tronco



Rafforzamento della muscolatura addominale, mobilitazione della colonna vertebrale.



Ginnastica per il tronco in posizione coricata.

### Come organizzare una lezione di Aqua-Fit

Una lezione comprende una parte di ginnastica in acqua con esercizi di coordinazione, rafforzamento, mobilità e postura, una parte di deep water running ed un ritorno alla calma con esercizi di allungamento.

Nella parte dedicata alla ginnastica si lavora con una cosiddetta Wet Vest – e per gli avanzati con altri ausili come guanti speciali (che formano una sorta di remo per aumentare la resistenza dell'acqua) e scarpe Aqua-Fit – che consente di sfruttare diversi livelli, posizioni e forme di resistenza. Nella parte deep water running, partendo dalla corsa di resistenza simile a quella fatta a terra, si introducono diversi altri passi: lo «skipping», con sollevamento delle ginocchia, o l'«Asterix», in cui si fanno passetti rapidi senza quasi sollevarle. Nel walking e nel passo allungato si sottolineano soprattutto le fasi di trazione attiva, rafforzando i muscoli posteriori della coscia ed i glutei, sempre più indeboliti a causa della mancanza generalizzata di movimento nelle nostre società del benessere. Visto poi che in acqua i movimenti risultano rallentati, è possibile anche lavorare sulle capacità coordinative.

### Esercizi di corsa



Sollevare le ginocchia flettendo in avanti il piede.



Avanzare leggermente la parte inferiore della gamba.



Distendere il piede.



Fase di trazione.

### Flessione



Flettere il piede durante il movimento in avanti.

### Estensione



Distendere la caviglia durante la fase di trazione

### Allenamento a secco



Esercitazione a secco del movimento di corsa.



Sentire a livello tattile la resistenza dell'acqua.