

Rimin up

ACQUAGYM



IL LAVORO MAGGIORE IN ACQUA VIENE SVOLTO DALLE GAMBE E SI TRATTA SPESSODI ESERCIZI INCENTRATI SU PICCOLI SALTI E CORSA. NEL CASO IN CUI L'ACQUAGYM VENGA SVOLTA AL MARE, L'ACQUA SARA' BASSA COPRENDO CIRCA META' GAMBA, MOTIVO PER CUI GLI ESERCIZI CON LE BRACCIA FUORI DALL'ACQUA NON AVRANNO LA STESSA FUNZIONALITA'

BRACCIA E GAMBE IN ACQUA NON DEVONO MAI ESSERE COMPLETAMENTE TESE, MANTENERE QUINDI GOMITI E GINOCCHIA SEMPRE RILASSATE.

LE BRACCIA ACCOMPAGNANO I MOVIMENTI CHE IN ACQUA SONO LEGGERMENTE RALLENTATI, PER CUI NON SPIEGARE NÉ MOSTRARE MAI L'ESERCIZIO VELOCEMENTE E IN MANIERA SBRIGATIVA PERCHÉ IN ACQUA DIVENTA INFATTIBILEE FATICOSO.



COME FARE GLI ESERCIZI...



1. Marcia veloce sul posto: ginocchia piegate davanti al busto
2. corsa: marcia più veloce con spostamento
3. corsa calciata: sempre in movimento ma con il tallone che cerca di toccare i glutei
4. apertura e chiusura delle gambe da unite e divaricate e viceversa in un tempo e in due tempi
5. rimbalzi su due gambe per addominali: salto a gambe e ginocchia unite cercando di portare le ginocchia vicino allo sterno, è possibile unire la chiusura delle braccia verso le ginocchia
6. slanci a gamba tesa: calciata avanti-laterale o dietro della gamba; una gamba per volta poi alternate
7. salto a gambe divaricate: salto con le ginocchia piegate verso l'esterno e caviglia unite (come le gambe di un burattino)
8. rimbalzi laterali a gambe piegate: spostato i piedi insieme e uniti a destra e a sinistra in appoggio o in galleggiamento; braccia a bilanciare, cioè aperte ed estese lateralmente
9. affondi sulla gamba: alterno una gamba davanti all'altra piegando leggermente quella su cui appoggio il peso e lasciando tesa quella dietro; accompagno il movimento spingendo le braccia dalle spalle all'esterno, lateralmente o in avanti, a pugno chiuso o con il palmo
10. corsa laterale a gambe tese: aprire e chiudere le gambe con piccoli saltelli in movimento
11. camminata blanda a bordo piscina
12. oscillazioni lente delle braccia nell'acqua per rilassarle
13. con le spalle a bordo piscina, oscillazioni delle gambe
14. in posizione statica e in appoggio comodo
per le gambe muovere lentamente il collo a destra
e a sinistra poi fare delle circonduzioni lente
in senso orario ed antiorario.

Crea una playlist che ti piace, scegliendo con cura i brani, (che abbiano il ritmo giusto per fare gli esercizi fuori e dentro l'acqua).

Finita l'acquagym, è spesso gradito dagli ospiti qualche ballo di gruppo!