COME TRASFORMARE IL BAGNO IN UN PICCOLO ALLENAMENTO

Quante volte durante l'anno ciascuno di noi si propone di cominciare a fare un po' di attività fisica e di cambiare gradualmente stile di vita e poi queste idee restano solo a livello di buone intenzioni?

Francesco Confalonieri

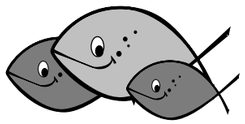
Le vacanze al mare, o in piscina se restate in città, possono diventare un'occasione per **riassaporarereporare il gusto.**
Vediamo come potrebbe essere impostato un programma finalizzato **a migliorare la nostra efficienza.**
Suddivideremo la nostra vacanza in tre periodi di 5 giorni che prevedano esercitazioni in acqua e "passeggiate" a piedi o in bici progressivamente più impegnative.

PRIMO PERIODO

Durante i primi quattro giorni programmeremo una camminata con impegno moderato e durata gradualmente crescente abbinata a un bagno al mare che possiamo organizzare nel modo seguente.

- **Prima parte:** alternare i diversi stili conosciuti per brevi tratti percorsi a velocità ridotta.
- **Seconda parte:** nuotare a stile libero o a rana in modo continuativo a velocità costante su distanze progressivamente crescenti cercando di mantenere una tecnica efficace fino al termine.
- **Terza parte:** concludere con alcuni brevi sprint nello stile preferito.

SECONDO PERIODO

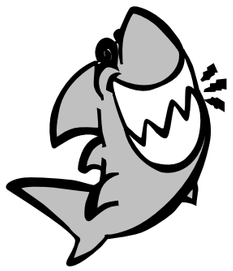


Durante i primi quattro giorni in mattinata 20/30 minuti alternando 2/3 minuti di camminata a 2/3 minuti di corsa lenta.
Al pomeriggio un bagno così impostato.

- **Prima parte: alternare gli stili per brevi tratti lenti.**
- **Seconda Parte: stile libero o rana in modo continuativo a velocità costante.**
- **Terza parte: dorso o crawl con le pinne facendo movimenti ampi e profondi.**
- **Quarta parte: alcuni brevi sprint.**

Il quinto giorno gita, abbastanza lunga, in bici su percorso pianeggiante.

TERZO PERIODO



I primi quattro giorni struttureremo il nostro programma nel modo seguente: in mattinata 20/30 minuti di corsa lenta variando possibilmente il percorso e il terreno (erba, sabbia, terra,).
Al pomeriggio il nostro bagno sarà così impostato.

- **Prima parte:** alternare gli stili conosciuti per brevi tratti percorsi a velocità ridotta.
- **Seconda parte:** eseguire 6/8 sprint con le pinne usando solo le gambe.
- **Terza parte:** stile libero o rana in modo continuativo a velocità costante.
- **Quarta parte:** concludere con alcuni brevi sprint eseguiti solo con le braccia ed utilizzando eventualmente le palette per le mani.

Il quinto giorno organizzeremo un'uscita in bicicletta abbastanza lunga che preveda l'inserimento di alcuni tratti di salita.

TEAM 2001

Piscine Comunali
PADOVA
PIOVE DI SACCO
ROVERETO
acquamarina TRIESTE

UN SALTO NEL BLU

TUTTO QUELLO CHE VORRESTI SAPERE SUL NUOTO

E NON SOLO...

PERICOLI AL MARE

ALLENAMENTO IN VACANZA

Concessione "La Gazzetta dello Sportivo" inserto settimanale de "La Gazzetta dello Sport" NEWS n° 12

NEWS

MARE In acqua si nascondono spesso pericoli per i bagnanti. Vediamo come evitarli

Prima di entrare fate un po' di ginnastica all'ombra, poi seguite queste regole e non forzate le vostre prestazioni

CLAUDIO GHISALBERTI

Mari, laghi, fiumi o piscine: in estate qualsiasi situazione e' buona per buttarsi in acqua.
Qualcuno ha una motivazione sportiva, altri lo fanno solo per il piacere di una rinfrescata.
Ma in acqua si nascondono anche pericoli. Vediamo quali gli accorgimenti da adottare.

COSI' E' VIETATO

Evitate di fare il bagno se non vi sentite in condizioni fisiche ottimali.

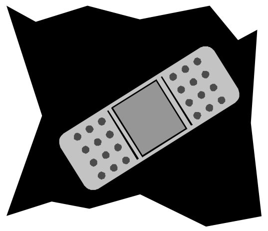
Evitate di tuffarvi se avete ancora la digestione in corso, c'e' il periodo di congestione che puo' provocare malore e svenimento. Devono essere passate da una a quattro ore dalla fine del pasto: dipende se avete fatto uno spuntino leggero o un pranzo pesante.

Evitate di entrare in acque se le condizioni meteorologiche sono avverse, cioe' in caso di temporale, pioggia, vento forte.

Non buttatevi in acqua improvvisamente, spesso se siete stati per molto tempo esposti al sole. Cercate di acclimatarvi bagnandovi lentamente prima le parti periferiche del vostro corpo (piedi, caviglie, mani, polsi) per poi avvicinarvi alle zone centrali (testa, stomaco, cuore).

L'acqua non deve essere eccessivamente fredda. Sotto i 18 gradi evitare il bagno, dai 18 ai 22 fare attenzione, sopra i 22 gradi non ci sono problemi.

Rinunciate al sollievo di un tuffo se l'acqua e' inquinata e ci sono divieti di balneazione.



LE INSIDIE

Non forzate le vostre prestazioni. Soprattutto nei primi periodi cercate di non improvvisare prestazioni da superman. Nuotate in zone dove in caso di affaticamento o crampi potete fermarvi senza problemi.

Non spingetevi fuori dal campo visivo di chi sta a riva.

Se ci sono correnti e venti forti, prima nuotate in direzione contraria. In caso di affaticamento sara' piu' facile rientrare.

Tre i pericoli con le onde alte: che vi spingano violentemente contro gli scogli, che la risacca vi impedisca di risalire a riva e che vi rendano difficoltosa la respirazione.

Evitare le zone di pesca, di coltura mitili e di attracco natanti.

In piscina o sulle banchine al mare calzate ciabatte (eviterete le verruche). In acqua usate gli occhialini (evitano arrossamenti e allergie agli occhi) e una cuffia (motivi

PER ESSERE SICURI

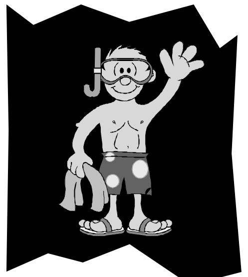
Avere una discreta tecnica di nuoto.

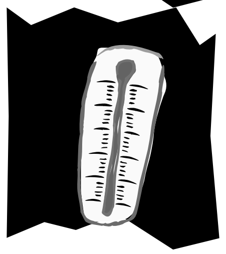
Fare il bagno in compagnia. In caso di necessita' ci si puo' aiutare.

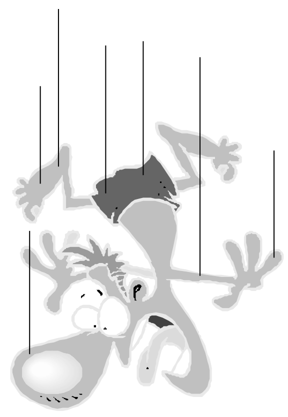
Rispettare le regole e le segnalazioni anche in acqua (boe).

Uscire dall'acqua ai primi sintomi di affaticamento, brividi di freddo, crampi o altro.

Fare qualche minuto di ginnastica (possono essere ripetuti i gesti tecnici della nuotata) e di stretching in un posto ombreggiato prima di entrare in acqua.







PRIMA DI TUFFARVI MISURATE IL FONDO

Tuffarsi e' un divertimento che coinvolge tutti.
Spesso pero' il passo che porta dalla gioia al dramma breve.
L'imprevisto e' sotto il pelo della acqua: un fondale meno profondo del previsto, uno scoglio o altro potrebbero provocare un incidente con conseguenze che possono arrivare anche alla paralisi e alla morte.
Ecco quindi alcuni consigli per non privarsi della gioia del tuffo.
Prima di buttarsi controllare la profondita' dell'acqua.
Evitate sempre i tuffi in acque torbide (fiumi o laghi) se non avete l'assoluta certezza che siano sufficientemente profonde.
Ma anche al mare le condizioni di visibilita' sono spesso falsate da particolari variazioni di luce (nuvole di passaggio) o da una ridotta trasparenza dell'acqua. Uno scoglio che sembra sufficientemente lontano dalla superficie puo' rappresentare invece un grave pericolo. Nel dubbio rinviare il tuffo, soprattutto di testa e accertarsi bene di cosa c'e' sotto.
Il sistema piu' sicuro e' quello di controllare visivamente il fondo entrando in acqua con una maschera prima di tuffarsi.
Indicativamente calcolate che come minimo ci deve essere un metro e mezzo di profondita' e per ogni metro di altezza serve un metro di fondo in piu'.
Fate inoltre attenzione che in acqua non ci siano gia' delle altre persone, onde evitare di cadergli addosso.

TRA LE ONDE IN SICUREZZA