



1° Workshop di aggiornamento “La riabilitazione in acqua dello sportivo”

corso teorico-pratico

*progettazione e coordinazione: dott. Piero Benelli – prof.
Piero Pigliapoco*



Attrezzi tradizionali e nuove strumentazioni

Evoluzione delle attrezzature per il lavoro in acqua



- Attrezzi tradizionali discipline acquatiche
- Attrezzi tradizionali lavoro a secco
- Attrezzature specifiche per il lavoro in acqua
- Strumentazioni specifiche
- Ausili



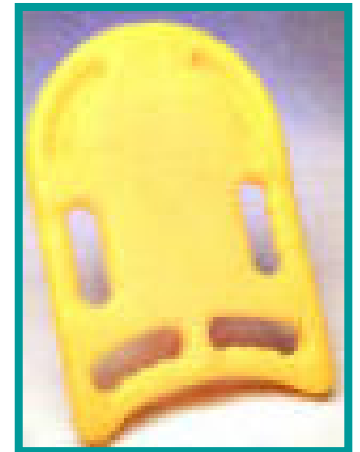
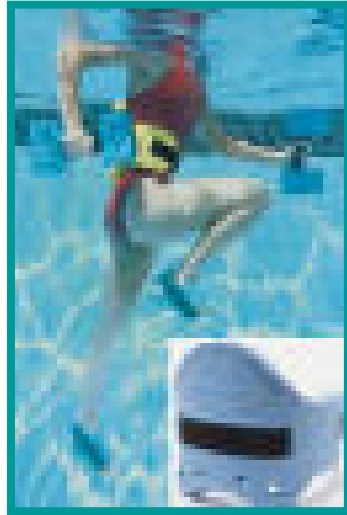
Classificazione delle attrezzature per il lavoro in acqua



- Attrezzi galleggianti
- Attrezzi zavorranti
- Attrezzi neutri

- Attrezzi arti inferiori / arti superiori / tronco







- ➔ Esempi di impegno articolare e muscolare differenziato rispetto alla terraferma nell' uso di particolari attrezzature
- Differenze nell' impegno della muscolatura del braccio (e di altri distretti) utilizzando l' hydrokinetic bell (aquasculpt)



**MINIMUM
BALANCED
RESISTANCE**



**MAXIMUM
RESISTANCE
TO TRICEPS**



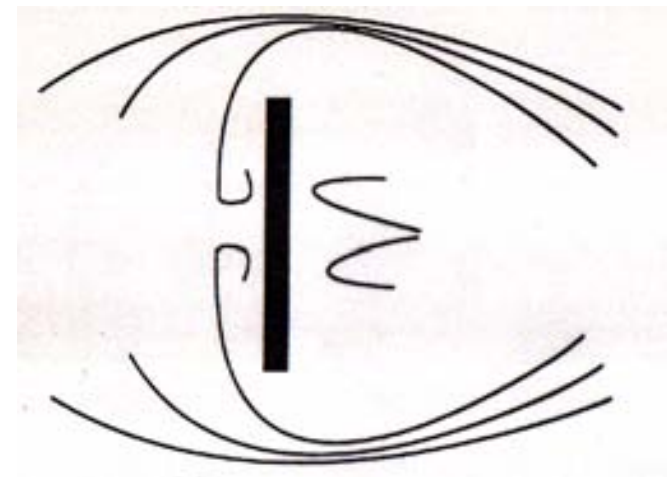
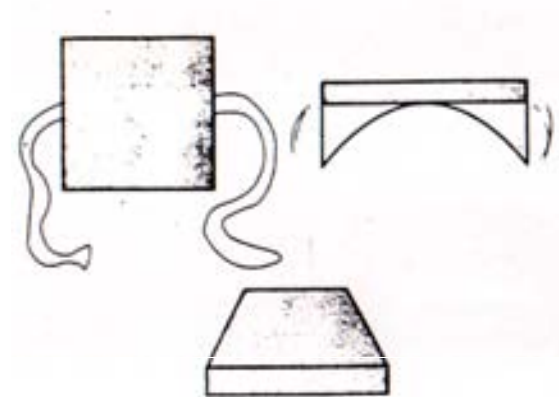
**MAXIMUM
BALANCED
RESISTANCE**



**MAXIMUM
RESISTANCE TO
BICEPS**

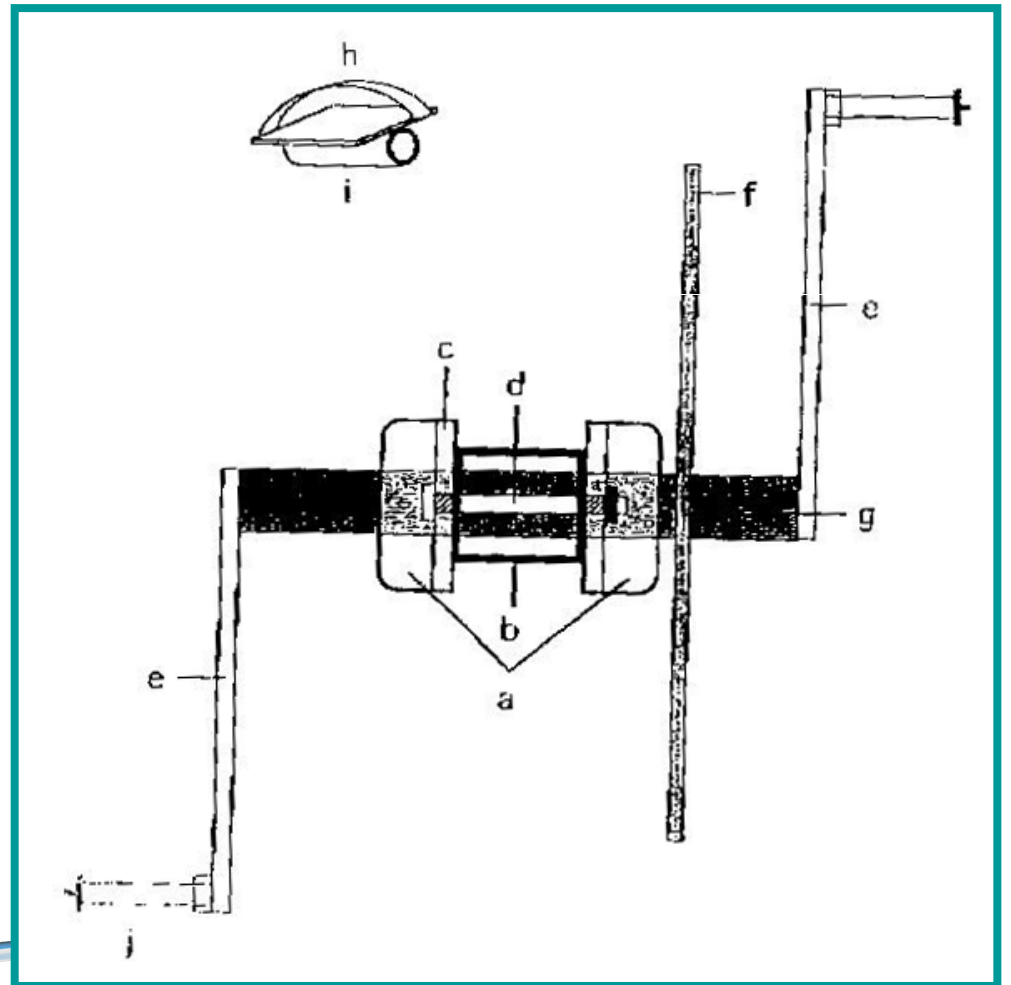
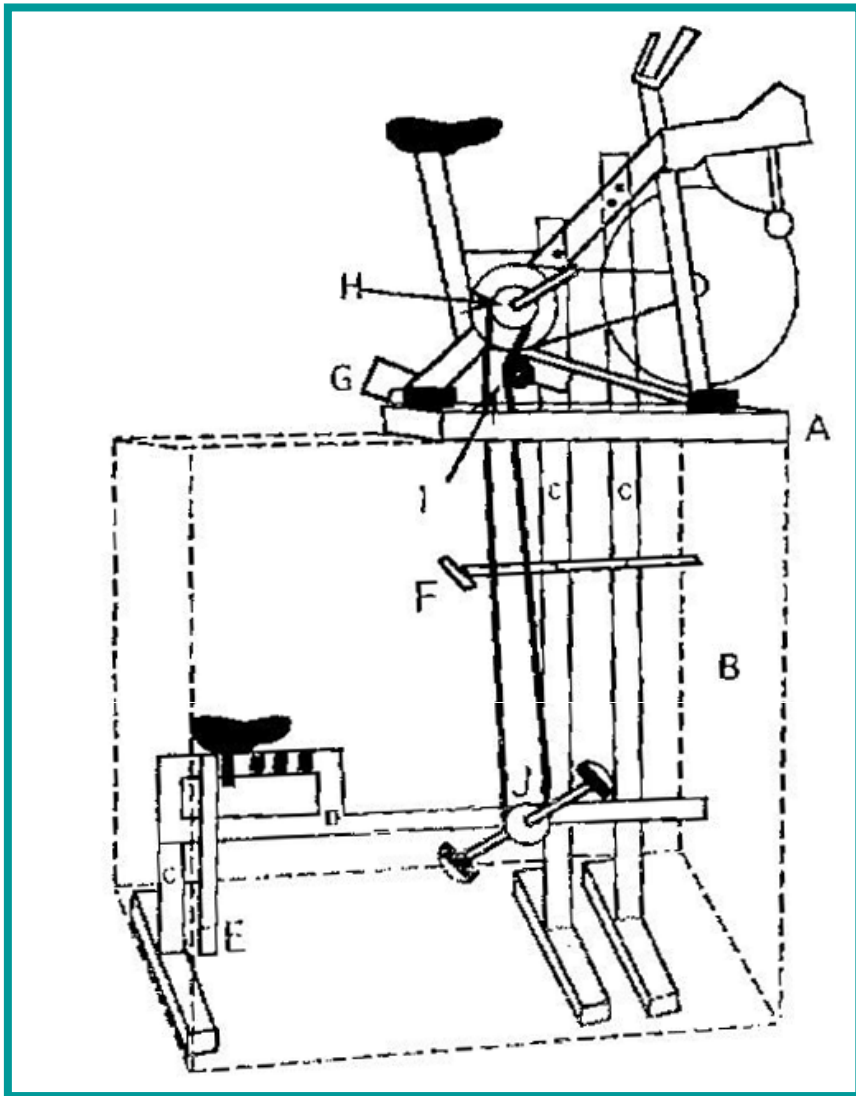


- Differenze nell' impegno muscolare e nel tipo di contrazione nel movimento di flessoestensione del ginocchio (leg-extension e leg-curl, uso di elastici o sovraccarichi)



Treadmill acquatico





















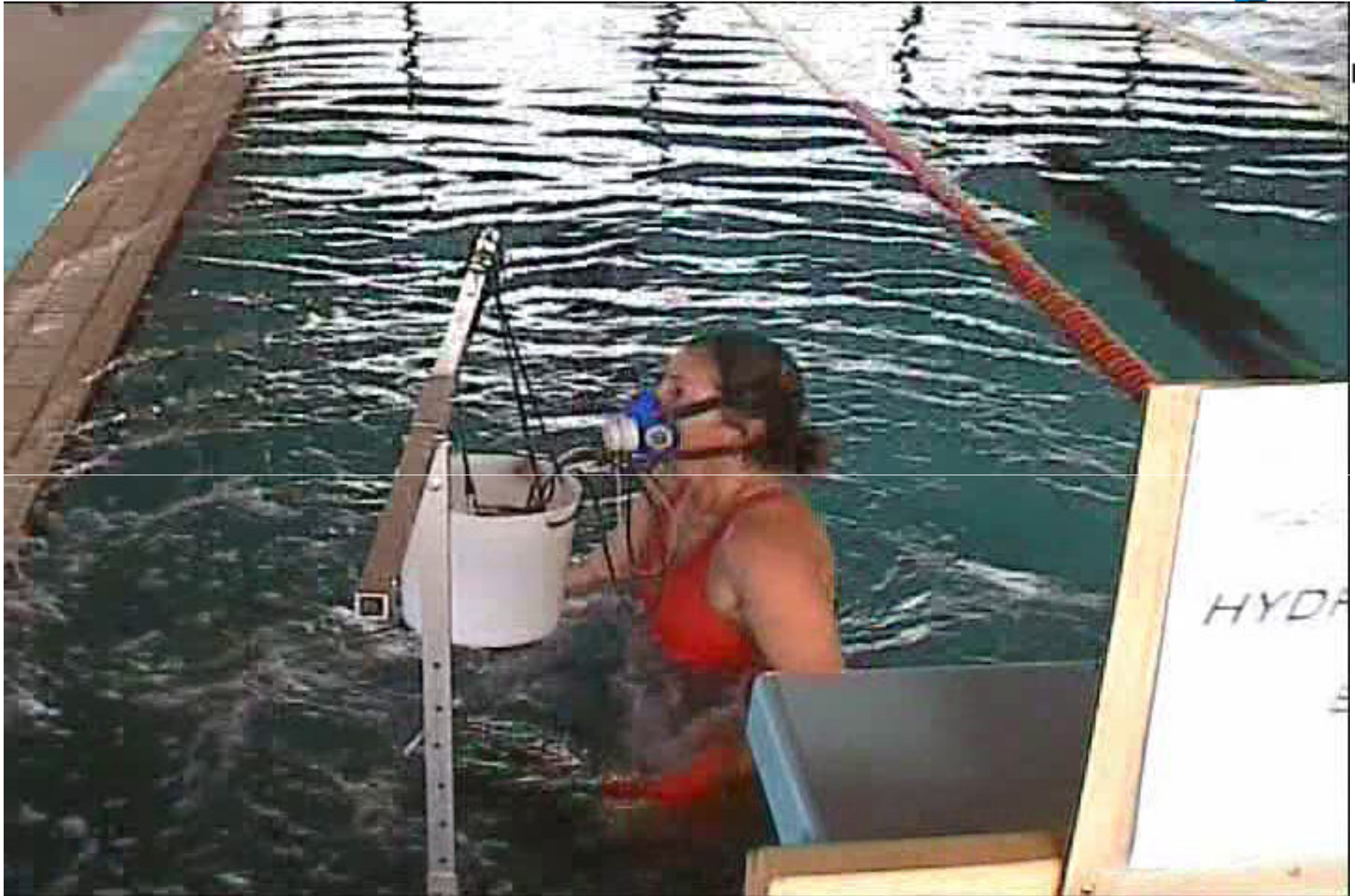


Problematiche:



- Quantificazione del carico di lavoro
- Influenza delle diverse variabili (profondità, posizione, ecc.)
- Influenza del movimento dei vari segmenti corporei (arti superiori / arti inferiori)
- Creazione di una cyclette acquatica “dedicata” (finalità preventive e riabilitative)





b







b



Conclusioni



L'utilizzo di attrezzature diversificate e più o meno specifiche è diventato uno degli aspetti più determinanti nella riabilitazione in acqua dello sportivo.

Proprio per questo occorre sperimentare ma anche validare le attrezzature attraverso test specifici, applicazioni continue, verifiche delle sensazioni degli atleti e dei risultati del lavoro.



Grazie



www.waterlab.it

