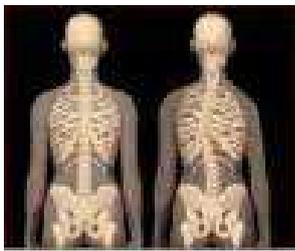


## I VANTAGGI DI FARE DELLO SPORT IN ASSENZA DI GRAVITA': IL NUOTO, QUESTO NOSTRO GRANDE AMICO

La sensazione fisica più forte che proviamo ogni volta che ci immergiamo nell'acqua, è la sensazione di avere un corpo senza peso, quindi leggero, ed avere la consapevolezza di stare come sospesi. Esattamente l'opposto di come siamo abituati nell'aria e sulla terra ferma. Nell'acqua il corpo diventa disponibile a tutti quei movimenti che normalmente non siamo in grado di compiere. Abbiamo la possibilità di sfruttare infinite posizioni e movimenti e di tentare tutte le direzioni che lo spazio tridimensionale ci mette a disposizione.



Il nuoto è sicuramente una delle discipline più complete assolutamente consigliabile anche ai neonati. A questa età infatti, viene rinforzato il sistema cardiocircolatorio, respiratorio e l'apparato scheletrico: favorisce la capacità di apprendimento, di concentrazione e la fiducia in se stessi.

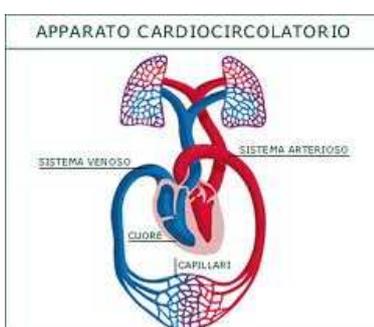


Normal vs. Scoliosis

Esso è in grado di ristabilire eventuali atteggiamenti posturali scorretti che se lasciati andare, possono peggiorare in vere e proprie patologie più serie.



In questa fascia di età, potendo sviluppare in maniera armoniosa tutta la muscolatura, se ne favorisce la giusta irrorazione e in questo modo i muscoli meglio nutriti saranno in grado di eliminare un maggior numero di scorie. Il nuoto favorisce inoltre anche la capacità respiratoria dei piccoli, rendendoli più resistenti e più forti.

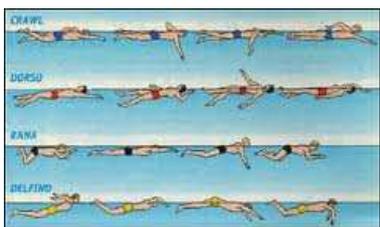


In età evolutiva i bambini che praticano il nuoto si presentano non solo meglio vascolarizzati dal punto di vista cardiocircolatorio, ma si riscontra una diminuzione della frequenza cardiaca a riposo, a vantaggio di una contrazione del cuore molto più efficace.

Il nuoto, è sport sempre più diffuso fra grandi e piccini, costituisce quindi una delle discipline più complete nel panorama delle attività fisiche, e come abbiamo visto, è consigliato fin dai primi mesi di vita. A tal proposito, istruttori specializzati sono in grado di avvicinare all'acqua i neonati dai tre mesi in su, favorendo i primi contatti tra le braccia di papà e mamma. (Il passo successivo sarà il galleggiamento, il nuoto vero e proprio, e perché no, eventualmente anche l'agonismo.



Riassumendo quindi, i vantaggi di chi pratica il nuoto sono: forza e carattere, benessere e armonia.



Per tutti comunque, maestri e allievi, agonisti e non agonisti, la parolina magica è sempre acquaticità. Imparando a respirare correttamente con naso e bocca con ritmi diversi a seconda degli stili praticati. L'acquaticità dunque è una formula che svela la magia del nuoto e rende

facile apprendere le tecniche basilari dallo stile libero alla rana, passando per dorso e delfino.

La sua completezza dunque fa del nuoto uno degli sport preferiti dai genitori per i propri figli. Anche dopo i sessant'anni, questo sport, se praticato con costanza, rallenta il processo di invecchiamento. Infine, un breve accenno alle prossime mamme: l'attività in acqua durante la gravidanza può essere utile perché aiuta a preservare e a mantenere le capacità motorie.



Le esercitazioni in acqua per le donne in gravidanza agiscono non solo a livello muscolare, ma anche circolatorio e respiratorio. Devono essere seguite in uno stato di rilassamento psicologico e di decontrazione muscolare per permettere di godere delle piacevoli sensazioni di leggerezza offerte dall'ambiente liquido.



**Tutti in acqua dunque, ma sempre dopo aver effettuato un buon check up medico.**

Fedele Dott. Pasquale  
Responsabile modulo bio-medico FIN Calabria