

IDRO – PHYSICAL EXERCISE

Pochi minuti per restare informa.

Più passa il tempo e più il movimento umano e l'esercizio fisico assumono maggiore importanza.

Muoversi infatti, risulta estremamente importante per la salute generale dell'uomo. D'altro canto, svolgere una corretta attività fisica ritarda l'invecchiamento, rinforza il fisico, migliora la postura, regola il metabolismo, aumenta la funzionalità di cuore e polmoni, combatte i disturbi dell'umore come ansia e depressione e preserva dall'insorgenza di malattie metaboliche come l'obesità, il diabete, l'ipertensione e l'infarto.

Allora, perché non mantenersi in forma anche durante la stagione estiva, attraverso un bel bagno al mare?

Con il protocollo IPE puoi mantenere la buona forma fisica e tonificare il corpo, libero dallo stress e dall'afa, in condizioni di totale freschezza e, perché no, divertirti in buona compagnia.

*“ Non Allenarti per Ottenere
un Corpo Migliore,
Allenati per Essere un Corpo
Migliore ”*



Autore:

Dr./P.T Dario Fiore

I BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO SVOLTO IN ACQUA

Un corpo immerso in acqua diventa “più leggero”, in quanto la stessa acqua si fa carico di un po' del nostro peso corporeo. Questo dipende essenzialmente da due fattori concomitanti:

- Forza di Gravità, determina il peso del corpo, agisce verso il basso ed è proporzionale al peso del corpo stesso.
- Spinta Idrostatica, agisce sul corpo in immersione, dal basso verso l'alto, pari al peso del volume del fluido spostato, proporzionale al volume del corpo e alla profondità di immersione dello stesso. È proprio tale forza che permette di scaricare dal 40 al 60% il peso del corpo, a seconda del livello di immersione in acqua.

Inoltre, essendo il peso specifico del corpo umano di poco inferiore a quello dell'acqua, ci permette di rimanere a galla più facilmente. Infatti, a parità di volume, l'acqua salata è più pesante rispetto all'acqua dolce (lago/piscina), pertanto, un corpo immerso in mare riceverà una maggiore spinta verso l'alto, portando il corpo stesso a galleggiare meglio (d'altra parte, nuotare ed esercitarsi in acque marine risulta più impegnativo).

Perché un corpo immerso nell'acqua...

- Maggiore libertà e ampiezza dei movimenti.
- Fluidità nei movimenti e minore sforzo per l'esecuzione degli stessi.
- Riduzione/assenza di dolore (in caso di soggetti affetti da problematiche fisiche pregresse o traumi ed infortuni) ed effetto miorilassante.
- Possibilità di applicare differenti resistenze, a seconda della velocità di esecuzione dei movimenti.

Inoltre...

- Comprovata efficacia nel recupero muscolare dopo sforzi intensi.
- Miglioramento della funzionalità cardiaca, dovuto alla Pressione Idrostatica capace di spingere il sangue dai vasi superficiali a quelli più profondi, determinando un aumento della gittata cardiaca.

L'effetto della pressione idrostatica agisce anche sulla diminuzione del tono arterioso vascolare periferico e la vasocostrizione, consentendo un aumento del ritorno venoso e migliorando l'efficienza della contrattilità del cuore, aumentando così la funzionalità del cuore.

- Miglioramento dell'efficienza respiratoria, dovuta alla Pressione Idrostatica che comprime la parete toracica, opponendosi all'espansione della stessa durante l'inspirazione, comportando quindi un maggior lavoro della respirazione (+50%) e di conseguenza un maggior sviluppo dei muscoli della respirazione.

IL PROTOCOLLO I.P.E.

- **COSA PREVEDE?**

È una forma di attività aerobica innovativa, caratterizzata da vari esercizi svolti a corpo libero in immersione parziale, mantenendo la normale respirazione fisiologica, sfruttando le forze generate dall'acqua e il galleggiamento del proprio corpo, in posizione eretta e non.

Vi sono 3 livelli di intensità (bassa – media – alta), a seconda dell'età e delle condizioni fisiche del soggetto.

- **A CHI È RIVOLTO?**

A soggetti giovani, adulti ed anziani, sani o affetti da problematiche muscolo-scheletriche e posturali non gravi, o reduci da traumi ed infortuni di lieve/media entità.

A tutti coloro che vogliono semplicemente mantenere un buon grado di fitness corporea, migliorare la tonicità muscolare di tutto il corpo e il proprio senso di benessere psico-fisico.

- **QUANDO E DOVE PUO' ESSERE SVOLTO?**

In qualsiasi momento della giornata, al mare o in piscina.

- **QUANTO DURA UNA SEDUTA DI ALLENAMENTO?**

Dai 20 ai 40 min, anche tutti i giorni.

- **COME OTTENERE IL PROGRAMMA COMPLETO?**

Ricevere il programma completo e personalizzato è molto semplice e puoi farlo in due modi:

1. Seguendo la pagina instagram [strongphysicalfit_](https://www.instagram.com/strongphysicalfit/) e inviando un messaggio di presentazione (Nome, Età e condizioni fisiche generali, indicando inoltre le problematiche muscolo-scheletriche e posturali ed i relativi traumi/infortuni qualora ve ne fossero).
Nel giro di pochi minuti riceverai il tuo programma e tutti gli eventuali chiarimenti di cui hai bisogno.
Inoltre, nella pagina, troverai numerose informazioni, novità e consigli utili riguardo lo sport ed uno stile di vita sano.
2. Inviando una email di presentazione a dariofiore9@gmail.com (Nome, Età e condizioni fisiche generali, indicando le problematiche muscolo-scheletriche e posturali ed i relativi traumi/infortuni qualora ve ne fossero).