

# Progetto “apnea sempre giovane” (aspetto didattico per over 60)

L'APNEA , in particolare, ha questo grande dono di essere al servizio di tutti poiché può essere praticato senza limiti di età, permettendo ad ognuno di sviluppare e migliorare le proprie capacità personali pur rispettando i propri limiti individuali.

E' bene ricordare i benefici fisici che l'attività fisica in acqua porta a coloro che decidono di praticare lo sport in piscina:

- Dilatazione dei vasi sanguigni che permette una migliore irrorazione cardiaca
- Sviluppo delle prestazioni del cuore : i muscoli utilizzano meglio l'ossigeno portato dal sangue e il cuore si affatica di meno
- Miglioramento della forza, della resistenza muscolare e della coordinazione motoria
- Miglioramento della circolazione sanguigna, diminuzione della pressione arteriosa, rinforzo delle ossa (soprattutto per attività effettuate in acqua alta)
- Miglioramento dell'equilibrio fisico e psicologico

Tutto questo sottolinea quanto sia opportuno per un “over 60” fare attività motoria in acqua sia come prevenzione che come coadiuvante alle terapie farmacologiche verso le patologie tipiche della terza età, legate alla funzionalità cardiaca e circolatoria e alla condizione ossea.

Si pensi che in meno di dieci minuti d'attività in piscina la pressione esercitata dall'acqua fa aumentare, distribuendo omogeneamente il volume del sangue. Nello stato di sospensione e galleggiamento del corpo si esercita una pressione sull'addome che spinge il muscolo diaframmatico in alto e che a sua volta comprime cuore e polmoni, stimolando così verso questi organi, una maggiore irrorazione sanguigna. Inoltre si può riscontrare un beneficio vascolare derivante dalla perdita di peso corporeo e dell'effetto di gravitazionale, che incidono in maniera notevole sulla facilitazione del ritorno del sangue venoso, specie nei distretti estremi degli arti inferiori.

L'acqua conduce il soggetto a modificare l'organizzazione relativa al proprio corpo ed obbliga a dei costanti adeguamenti, permettendo l'adattamento dell'atto motorio situazione nuove o rinnovate.

Un percorso apneistico per gli “over 60” prevede :

- Mantenimento in acqua : utile per mantenere il proprio benessere, attraverso proposte motorie acquatiche semplici ed efficaci, con adeguate progressioni didattiche e sfruttando appieno le potenzialità dell'acqua alta
- Acquaticità : in età matura avviene una nuova scoperta e conoscenza dell'acqua attraverso semplici e graduali esercizi che conducono alla tecnica dell'apnea e di altre discipline acquatiche
- Rilassamento; nell'abbraccio liquido della piscina alla ricerca dell'armonia del corpo e della mente

*"Sono le sfide a rendere la vita interessante."*

*"Nessuno può tornare indietro e incominciare un nuovo inizio, ma chiunque può partire oggi e creare un nuovo finale."*