

Il nuoto: lo sport del benessere.

di [Gerardo Safiotti](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Il nuoto risale fino agli albori della specie umana, e veniva usato per l'attraversamento di corsi d'acqua, fiumi o laghi, o ancora, per la pesca, veniva inoltre usato da greci e romani per allenare i propri guerrieri.

Sono stati ritrovati pittogrammi, risalenti all'era preistorica che raffigurano dei nuotatori. Le notizie scritte comprendo invece la Bibbia, l'Iliade, l'Odissea e altre ancora. Nel medioevo è andato però a decadere per poi ricomparire nella seconda metà del XIX secolo e diventare in seguito uno [sport](#) olimpico.

Questo [sport](#), sia che venga praticato a livello amatoriale o agonistico, riesce a sviluppare in maniera quasi uniforme tutti i muscoli del corpo umano, prediligendo però una maggiore muscolatura nel tronco, nelle braccia e nella parte superiore del corpo, fatta eccezione per lo stile a rana che invece dà spazio eguale a gambe e braccia. Il nuoto è un'ottima forma di esercizio, poiché, visto che la densità del corpo umano è all'incirca simile a quella dell'acqua, il corpo viene sostenuto da questa e quindi meno [stress](#) viene posto su giunture e ossa.

Inoltre è notoriamente dimostrato che questa disciplina olimpica ha grandi virtù terapeutiche e correttive, ed è proposta, ad esempio come correzione a problemi di scoliosi o usato come esercizio durante la riabilitazione a seguito di incidenti.

Essendo un esercizio aerobico, come molti altri aiuta a ridurre i problemi relativi allo [stress](#), che al giorno d'oggi è un "piccolo male" molto diffuso. A suo favore questo [sport](#) annovera anche un altro ovvio, ma importante fattore, cioè quello di essere uno sport a bassissimo rischio di infortuni, tranne nei casi di nuoto in mare, ravvicinato a scogli.

Esistono vari tipi di nuoto, che sono stati classificati in quattro distinte fasce, più comunemente definite "stili" di nuoto.

Stile libero : prevede una posizione corporea tale da implicare una minima resistenza all'acqua, e quindi far aumentare nettamente la velocità. Consiste in un movimento alternato di braccia, in contemporanea a quello delle gambe e prevede che la testa sia semi-immersa e che la bocca emerga alternativamente a destra e poi a sinistra per poter prendere il respiro.

Stile rana: è lo stile sicuramente più praticato a livello amatoriale perché permette di avanzare tenendo la testa fuori dall'acqua. Indicato anche per le lunghe nuotate questo stile prevede, a livello agonistico che le mani del nuotatore debbano essere spinte in avanti dal suo petto e che durante la bracciata non superino la linea del bacino, inoltre i gomiti non devono mai uscire fuori dall'acqua. Dallo stile a rana,

che è sicuramente lo stile più lento, si è evoluto quello a farfalla.

Stile delfino : questo stile è un'ulteriore evoluzione dello stile a farfalla. Nelle competizioni agonistiche ormai lo stile a farfalla è stato completamente soppiantato da quello a delfino, poiché quest'ultimo risulta essere molto più veloce ed efficace e consiste in due battute delle gambe unite per ogni ciclo delle braccia. Questo stile risulta essere il più faticoso, per la grande forza e coordinazione che richiede.

Stile dorso: nonostante la posizione supina permetta una respirazione naturale, visto che il viso non entrerà mai in contatto diretto con l'acqua, in molti non amano questo stile di nuoto, per via della quasi impossibilità di orientarsi data dal fatto di essere girati dalla parte opposta alla direzione in cui si sta andando. A livello agonistico non pone restrizioni di simmetria, ma i nuotatori devono stare girati sul dorso per tutta la gara, ad eccezione delle virate.

Questo sport è dunque consigliatissimo a chiunque voglia liberarsi dello stress con un po' di sana e utile attività fisica. Non è invece la disciplina più adeguata a chi sta cercando di perdere peso, poiché, per ragioni ancora non del tutto chiare il nuoto non permette di perdere molte calorie, anche se rimane un ottimo strumento per chiunque voglia scolpire in maniera atletica il proprio fisico.

Gerardo Safiotti