



## WATER THAIFIT

*“El mundo del Fitness Acuático está buscando nuevas actividades para capturar el interés de un grupo más amplio de participantes, en particular hombres y adultos jóvenes con objetivos de entrenamiento más intenso, innovador y específico.”*

THAIFIT en tierra nació en Italia en diciembre de 2010 por su creador Maximilian Arcidiaco, master trainer para tierra y responsable de la ThaiFit Academy con metas de acercar las artes marciales y las técnicas de los deportes de combate de una manera diferentes a los centros de fitness sin perder la técnica y los principios de ejercicio físico.

Los objetivos son los mismos que los del fitness: entrenamiento cardiovascular, resistencia y fuerza muscular, mejorar las habilidades coordinativas, balance, entrenar los músculos del core, velocidad, reacción, divertirse y desestresarse.

Una de las particularidades de ThaiFit es el tipo de música: NO HAY COREOGRAFÍAS pero sí pequeñas secuencias de movimientos de combate con brazos y piernas.

Thaifit Water & Kombat nació hace 5 años cuando Silvia Senati conoce a Maximilian y aprende el método Thaifit de tierra. Silvia, entrenadora de la Asociación de Ejercicios Acuáticos (AEA) y diseñadora del programa ACP (AquaCombat Program), decide combinar su programa con Thaifit para incorporar algo nuevo en la piscina. Así nace Thaifit Water & Kombat que es una mezcla de ambos programas.

Thaifit Water & Kombat es un formato que combina el ACP de Silvia y Thaifit con o sin el uso de equipamiento (tablas, guantes, bolsas de boxeo para el agua).

ThaiFit Water intenta juntar las técnicas de las artes marciales y los movimientos del combate con las propiedades del agua. El método acuático adapta los lineamientos del programa en tierra a ese medio de manera que el entrenamiento es **Seguro, Efectivo, Divertido y para todo tipo de clientes.**

Los objetivos del programa intentan capturar más hombres y adultos jóvenes para proveer nuevos y diferentes movimientos al entrenar el aparato cardiorrespiratorio y el sistema muscular.

La metodología mejora las habilidades acuáticas de una manera diferente para controlar el cuerpo en el agua mientras el alumno se divierte y disminuye el stress.

ThaiFit Water & Kombat es un programa de entrenamiento de alta intensidad muy efectivo que tiene como objetivo estimular todas las capacidades de forma más dinámica, utilizando el máximo de energía; es un buen programa para quemar grasas, para trabajar la concentración, donde los riesgos de lesiones son muy bajos porque no hay contacto. Es un efectivo estimulador de la musculatura, liberador de tensiones y una forma diferente de aprender las artes marciales y los deportes de lucha de una forma más lúdica y con música....todos estos ingredientes hacen que la actividad sea un éxito!

Dentro de una piscina con 120-130 cm de profundidad, los ejercicios de una sesión completa se basan en una variedad de movimientos específicos de diferentes artes marciales como karate y Kung Fu. En el agua, los movimientos se tornarán más lentos pero más enérgicos porque se requiere de más fuerza para vencer la resistencia del agua y la flotación:

- *En tierra* es más difícil elevar la pierna, el flexor de cadera está más tensionado (Psoas Ilíaco)
- *En agua* es más difícil empujar la pierna hacia el fondo porque va en contra de la flotación y están más involucrados los músculos posteriores del muslo.

El instructor nunca debe olvidar que todos los movimientos en el agua siguen la ley de acción y reacción y que los movimientos de todo el cuerpo o de una parte de él forman mucha turbulencia y es difícil mantener un correcto balance del cuerpo. La postura es desafiada continuamente durante la clase de aquacombat!

Las técnicas de brazos (golpe de codo, puño -jab-cross-hook-uppercut-back fist -etc, defensa) y de piernas (golpe de rodilla, patada de frente, patada de costado patada envolvente, patada atrás, patada con salto, patada suspendida, etc) se tornan más seguras y eficaces en el medio acuático. El agua ayuda a controlar la ejecución técnica y depurarla.

Para que una técnica sea efectiva se necesita usar la máxima resistencia del agua, una postura correcta y un ritmo correcto de ejecución combinado con la respiración.

Las diferencias entre la actividad en tierra y agua se visibilizan en menor estrés en articulaciones y espalda especialmente en sesiones de alta intensidad, un trabajo sinérgico de músculos agonistas y antagonistas. Siendo la actividad en agua de carácter más aeróbico y menos traumático para las articulaciones durante los movimientos por la densidad del agua. Algunas

técnicas (patadas) resultan más fáciles de ejecutar por la flotación y las técnicas de manos abiertas o defensa, son más intensas para el entrenamiento muscular del tren superior. Podemos controlar la sensación de impacto y el reclutamiento de los músculos del Core en relación con los niveles o profundidades de trabajo.

Se puede agregar más intensidad a la técnica con los guantes acuáticos y para divertirnos más, las bolsas de boxeo acuáticas (hay diferentes modelos en el mercado) o las tablas de natación.

ThaiFit Water & Kombat es la mezcla perfecta de entrenamiento de alta intensidad explosivo...pero en un ambiente seguro como el agua! Animate a combatir y salpicar en la piscina!!