

AQUA AEROBIC

– nowa forma zajęć pro-zdrowotnych.

Środowisko wodne jest wykorzystywane do ćwiczeń przez człowieka od wieków. Ogromną popularnością cieszy się pływanie wyczynowe oraz rekreacyjne. Ćwiczenia w wodzie mają ogromne zastosowanie w rehabilitacji ruchowej i są jedną z jej skuteczniejszych form.

Jednak **aqua aerobic** nadał ćwiczeniom w wodzie zupełnie innego i nowego wymiaru. Wyjątkowa forma tych ćwiczeń sprawia, że są to zajęcia bezpieczne, efektywne i dostępne praktycznie dla wszystkich. Również dlatego, że zanurzenie ciała w wodzie daje poczucie prywatności, a jednocześnie możliwy jest trening w grupie, co z pewnością mobilizuje do wysiłku. Należy też wspomnieć, że aqua aerobic to świetna zabawa, co potwierdzają uczestnicy już po pierwszych zajęciach.

Korzystny wpływ wysiłku fizycznego w wodzie na:

- **układ sercowo-naczyniowy** – spowolnienie tętna, zwiększenie pojemności wyrzutowej serca, wzrost ciśnienia krwi; przez większe działanie ciśnienia hydrostatycznego na kończyny dolne ułatwiony jest odpływ krwi żyłnej (profilaktyka i uzupełnienie leczenia żyłaków kończyn dolnych);
- **przemianę materii** – w wodzie przemiana materii wzrasta, jeśli więc wysiłek fizyczny o odpowiednio wysokiej intensywności trwa powyżej 15 minut, spalanie tkanki tłuszczowej będzie jeszcze większe;
- **układ oddechowy** – ze względu na utrudniony wydech uzyskujemy dodatkową wymuszoną pracę mięśni międzyżebrowych wydechowych i przepony;
- **układ kostno-stawowy** – odciążenie i wzmocnienie stawów bez konieczności narażania ich na urazy, poprawa gibkości, zwiększenie zakresu ruchów w stawach, profilaktyka przeciwbólowa kręgosłupa oraz uzupełnienie terapii;
- **układ mięśniowy** – wzmocnienie mięśni grzbietu, brzucha i ramion, wysmuklenie mięśni nóg i obręczy biodrowej, poprawa koordynacji nerwowo-mięśniowej;
- **układ nerwowy** – odprężenie po dniu stresów, działanie przeciwbólowe przez zmniejszenie wrażliwości zakończeń czuciowych nerwów.

Rodzaje zajęć aqua aerobicu.

Ćwiczyć można w wodzie płytkiej (głębokość do pasa), w wodzie o głębokości do klatki piersiowej oraz w wodzie głębokiej (bez kontaktu kończyn z dnem).

Z pewnością optymalnymi zajęciami będą takie, gdy uczestnicy będą się przemieszczać z wody płytkiej na głęboką i na odwrót.

W wodzie płytkiej i średniej można ćwiczyć bez dodatkowego sprzętu, ewentualnie wykorzystać przybory powodujące zwiększenie oporu. Jednak w przypadku prowadzenia zajęć w wodzie głębokiej, konieczne jest stosowanie sprzętu zwiększającego pływalność, a jednocześnie pozwalającego na swobodne poruszanie kończynami dolnymi i górnymi. Najbezpieczniejsze i bardzo wygodne są pasy wypornościowe. Ćwiczenia w głębokiej wodzie z użyciem pasa dają największą możliwość przy optymalizacji warunków obciążenia

i całkowitym braku kontaktu z podłożem. Utrzymanie pionowej pozycji ciała wymaga od ćwiczącego napięcia mięśni brzucha, grzbietu i obręczy biodrowej oraz utrzymywania tego napięcia prawie cały czas podczas zajęć. Z kolei wykonywanie ruchów ramionami i nogami powoduje zachwianie tej równowagi i konieczne jest ciągłe angażowanie do pracy dużej ilości mięśni.

Prowadzenie zajęć w pasach jest wskazane także ze względów bezpieczeństwa. Wiele osób biorących udział w zajęciach aqua aerobiku słabo pływa lub nie potrafi pływać. Pas nie krępuje ruchów, bez trudu utrzymuje ciało na wodzie (głowa jest przez cały czas nad powierzchnią wody) i daje poczucie bezpieczeństwa.

Ćwiczenia w wodzie mogą być szczególnie wskazane dla osób, które ze względów **zdrowotnych (np. kłopoty z kręgosłupem)** lub koordynacyjnych nie mogą uczestniczyć w zajęciach na sali, gdyż są bolesne lub zbyt trudne.

W zajęciach bez obaw mogą uczestniczyć kobiety w ciąży (do 7 miesiąca i po konsultacji z lekarzem).

Osoby regularnie uczestniczące w zajęcia aqua aerobiku mogą z pewnością spodziewać się zwiększenia wytrzymałości organizmu, wydolności aerobowej (tlenowej), utraty masy ciała (tkanki tłuszczowej), likwidacji przykurczów, wzmocnienia mięśni.

mgr Krzysztof MAREK-BIELEŃ
Konsultacja – lek. med. Marek POSOBKIEWICZ