

AQUAFITNESS

Aquafitness jest dla młodych i starszych, szczupłych i grubszych, jest praktycznie dla każdego.

Jeśli lubisz wodę i ruch przy muzyce - również dla Ciebie!



Mówiąc ogólnie o aquafitnessie mamy na myśli zajęcia ruchowo-rekreacyjne wykonywane w wodzie, prowadzone w grupach, przy muzyce.

Pierwsze takie zajęcia wywodziły się z ćwiczeń typowo rehabilitacyjnych. Ich zbawienny wpływ na ciało doceniło wielu sportowców traktując je nawet jako trening uzupełniający.

Aquafitness to wspaniała metoda treningu całego ciała, który zmierza do osiągnięcia maksymalnej dla danej jednostki sprawności fizycznej, w sposób atrakcyjny i bezpieczny.

Po pierwsze, woda oddziałuje na zanurzone ciało na wiele sposobów - organizm reaguje na jej temperaturę, ciśnienie, odczuwa lekkość i napięcie powierzchniowe. Dodatkowo podczas ruchów w wodzie występuje opór związany z tarciem, dzięki któremu mięśnie wykonują pracę siłową. Po drugie w środowisku wodnym mamy do czynienia z siłą wyporu, powodującą u ćwiczącego uczucie lekkości oraz ułatwiającą wykonywanie ćwiczeń. Na ciało zanurzone w wodzie działa również ciśnienie hydrostatyczne, które wywiera duży wpływ na ruchy klatki piersiowej oraz jamy brzusznej. Siła wyporu i ciśnienie hydrostatyczne zmniejszają do minimum pracę statyczną mięśni, konieczną do utrzymania pionowego ułożenia ciała oraz wpływają na odciążenie stawów i kręgosłupa. Umożliwia to dłuższe wykonywanie ruchów, które na lądzie znacznie szybciej powodują zmęczenie, lub bywają zbyt bolesne.

Aquafitness ma do zaoferowania szeroką gamę ćwiczeń, od tych zupełnie nowych po te zaczerpnięte z zajęć fitness na sali i zmodyfikowanych do możliwości ruchowych człowieka w środowisku wodnym. Przykładowo, w porównaniu do tradycyjnego aerobiku, różni się on między innymi dynamiką ćwiczeń, intensywnością oraz wykorzystaniem przyborów o innej specyfikacji. Są to pasy wypornościowe, rury z pianki poliuretanowej zwane „makaronami”, hantle, specjalne, rękawice piankowe, aqua dyski, piankowe sztangi, ciężarki oraz buty wypornościowe. Dzięki nim zajęcia charakteryzują się dużą atrakcyjnością. Co więcej, nie trzeba umieć pływać, by móc wziąć w nich udział. Cechą wspólną jest podobny podział zajęć na rozgrzewkę, część główną, część uspokajającą i stretching końcowy.

Szybki rozwój tej formy spowodował, że możemy obecnie wybierać z szerokiej gamy różnorodnych zajęć. Należą do nich np.:

Aqua aerobik - ćwiczenia wykonywane w formie prostych choreografii lub progresji liniowej, z jednoczesnym przemieszczaniem się w różnych kierunkach w wodzie sięgającej klatki piersiowej lub szyi.

Aqua step - forma aerobiku z wykorzystaniem małych platform zainstalowanych na dnie basenu, obciążonych specjalnymi obciążnikami.

Aqua walking - forma łącząca zalety marszu i prostych ćwiczeń z tonizującym i odciążającym stawy działaniem środowiska wodnego.

Aqua jogging - forma zajęć aerobowych w wodzie z wykorzystaniem różnych elementów biegu, mająca na cel poprawę kondycji ćwiczących, koordynacji ruchowej oraz wytrzymałości siłowej.

Aqua cycling - ćwiczenia w wodzie o charakterze wytrzymałościowym, realizowane na specjalnych rowerach.

Aqua joga - podstawowe ćwiczenia z zakresu jogi, ukierunkowane na rozciąganie mięśni, utrzymywanie ruchomości kręgosłupa i stawów, a także poprawianie sprawności układu sercowo-naczyniowego i oddechowego.

Aqua aerobik senior - zajęcia w wodzie dla osób w wieku seniora; formy ćwiczeń ogólnorozwojowych, oddechowych, gibkościowych, a także terapeutycznych.

Największe zalety aquafitnessu to:

- obniżenie napięcia mięśni i ułatwienie korygowania postawy,
- odciążenie kręgosłupa i stawów,
- zwiększenie ruchomości stawów,
- zwiększenie elastyczności mięśni, ścięgien i więzadeł, czyli poprawa giętkości
- wzmocnienie mięśni grzbietu, stóp i pośladków,
- zwiększenie wytrzymałości, poprawa równowagi,
- zwiększenie pojemności wyrzutowej serca oraz siły mięśni związanych z oddychaniem,
- uwalnianie w trakcie zajęć endorfin - grupy hormonów, które wpływają korzystnie na samopoczucie, likwidując napięcie i stres,
- wysmuklenie sylwetki,
- redukcja tkanki tłuszczowej,
- pomoc w walce z cellulitem,
- aktywne spędzenie czasu wolnego.

Powyższe pozytywne aspekty powodują, że aquafitness z powodzeniem poleca się osobom, które nie uprawiają czynnie sportu, mają nadwagę, są otyłe lub cierpią na schorzenia układu kostno-stawowego, np. osteoporozę. W wodzie bez obaw mogą również ćwiczyć kobiety w ciąży, nie martwiąc się o przeciążenie kręgosłupa i bezpieczeństwo swojego dziecka.