

Zacvičíte si VO VODE

Nechce sa vám počas horúcich letných dní potiť v posilňovni? Vyskúšajte si cvičenie v bazéne.

Cvičenie vo vodnom prostredí má v porovnaní s pohybom na suchu niekoľko výhod. Po prvé - nezaťažuje kĺby, takže ho hravo zvládnu aj ľudia s nadváhou alebo s miernejšími ochoreniami kĺbov a chrbtice. Po druhé - voda vytvára proti telu prirodzený odpor, čím nenásilne zvyšuje záťaž na jednotlivé svalové partie, čo sa nám zíde najmä pri posilňovaní a tvarovaní problematických partií, ako sú brucho, stehná, ramená alebo zadok. A po tretie - voda pôsobí na telo ako elastická bandáž, ktorá prekrvuje svalstvo a rozprúdi lymfu, čo má pozitívny efekt v boji proti celulitíde. Okrem toho v letných mesiacoch sa človek určite cíti lepšie v bazéne ako v posilňovni alebo niekde v telocvični.

Ak ste sa už dostatočne navnadili, stačí si zbrať plavky, kúpaciu čiapku, uterák a vybrať sa do najbližšieho akvacentra, kde vás vyškolení inštruktori naučia, ako sa čo

najefektívnejšie hýbať pod vodou a spáliť pritom čo najviac kalórií.

ULIEVAŤ SA NEOPLATÍ

„Ak chcete dosiahnuť viditeľné výsledky, treba cvičiť aspoň dvakrát, v ideálnom prípade trikrát do týždňa po päťdesiatich minútach,“ upozorňuje fyzioterapeutka Marina Srpoňová zo Špecializovanej nemocnice pre ortopedickú protetiku v Bratislave. Jej kolegyňa Veronika Čavojská dodáva, že pri cvičení vo vode treba dodržiavať rovnako rezké tempo, ako keby sme sa hýbali na suchu. Na rozdiel od cvičenia v posilňovni alebo v telocvični nám v bazéne pri porovnateľnej záťaži vystúpi tepová frekvencia asi o desať percent nižšie, takže ak chceme dosiahnuť fázu, pri ktorej začne telo spaľovať tuky, musíme trochu zabráť. „Ideálne je držať sa pri cvičení tempa, ktoré diktuje hudba,“ radí Veronika Čavojská.

Ak však na prvej hodine akvaerobiku alebo akvafitnessu nebudete stíhať tempo, ktoré vám určí cvičiteľka, nie je to nijaká tragédia. Stačí, ak budete cvičiť podľa svojich možností a keď sa vám postupne kondícia zlepši, zaberiete viac. Pri akvaerobiku ide väčšinou najmä o rozprúdenie kardiovaskulárneho systému, pri hodinách akvafitnessu sa inštruktori viac zameriavajú na posilňovacie cviky s rôznymi pomôckami, ako sú penové činky, valce, plavecké pásy, neoprénové rukavice s plávajúcimi blanami alebo manžety na nohy. Ich úlohou je zvýšiť odpor vody a tým aj záťaž pri cvičení.

Zacvičiť si vo vodnom prostredí môžete aj na dovolenke alebo hocikde inde, na vlastnú päsť. Efekt ako pod odborným vedením asi nedosiahnete, ale aj tak môžete spraviť niečo užitočné pre svoje telo. Marina Srpoňová a Veronika Čavojská odporúčajú chôdzu alebo beh vo vode, boxovanie



K téme sa vyjadrujú:

fyzioterapeutka
Marina Srpoňová,

fyzioterapeutka
Veronika Čavojská,
Špecializovaná
nemocnica pre
ortopedickú protetiku,
www.snop.sk



rukami pod vodou alebo striedavé vykopávanie nôh. Fantázií sa medze nekladú, hlavné je, aby ste sa hýbali v rezkom tempe a neulievali sa.

NIE JE VODA AKO VODA

Voda na cvičenie by mala mať 28 až 30 stupňov. Ak je vyššia ako 33 stupňov, zvyšuje sa záťaž na kardiovaskulárny systém. Pred cvičením je vhodné osprchovať sa vlažnou vodou. Hodina v bazéne prebieha podobne ako pri cvičení obyčajného aerobiku. Inštruktorka predcvičuje jednotlivé cviky na suchu, aby ju cvičiaci dobre videli. „Začíname zahrievacou päť- až desaťminútovou fázou, potom nasleduje hlavná fáza zameraná na udržanie tepovej frekvencie a posilňovanie,“ vysvetľuje Marina Srpoňová. „Na záver si dáme strečing a uvoľníme svalstvo.“

Vo vode sa neodporúča stráviť viac ako hodinu. Aby sa predišlo vychladnutiu tela, medzi jednotlivými cvikmi by sme si nemali dávať dlhšiu pauzu. Mali by sme cvičiť plynule, v rovnomernom tempe. Voda by nám mala siahať v ideálnom prípade po plecia,

BENEFITY CVIČENIA VO VODE

- je pri ňom odľahčená chrbtica, nosné kĺby a celý pohybový aparát
- pri strečingu pod vodou sa dokonale uvoľňuje svalový tonus
- nezaťažuje sa kardiovaskulárny systém tak ako pri pohybe na suchu
- rýchlejšie sa rozvíjajú svalová sila a vytrvalosť
- spája sa s psychickým uvoľnením
- nebudete mať po ňom takú svalovú horúčku ako po porovnateľnom výkone v posilňovni

tak aby sme v nej mali ponorené celé telo. Keďže pri cvičení v bazéne sa nepotíme, nie je nevyhnutné počas neho piť. V každom prípade by sme však mali telo dobre hydratovať pred záťažou. Ak chceme cvičenie vo vode využiť pri chudnutí, mali by sme myslieť aj na primeraný stravovací režim. Lebo

chrbtica môže byť cvičenie veľmi prospešné.

Ideálnou cieľovou skupinou na cvičenie v bazéne sú aj budúce mamičky, ktoré si chcú udržať počas tehotenstva peknú postavu. Voda je veľmi príjemné prostredie pre matku aj pre dieťa – uvoľňuje stuhnuté svalové partie a príjemne nadnáša, takže aj

Najdôležitejšie je, aby ste mali pozitívny vzťah k vode

aj keď sa vo vode kilá zhadzujú jedna radosť, ak si po hodine akvaerobiku doprajete pizzu so zmrzlinou, pokroky nezaznamenáte.

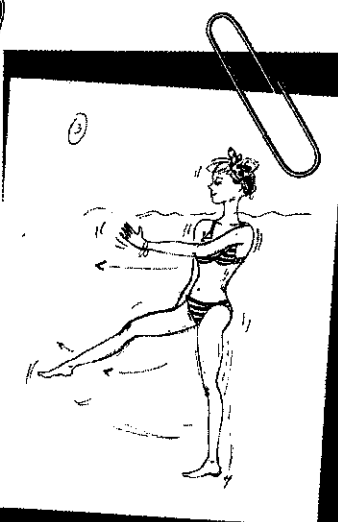
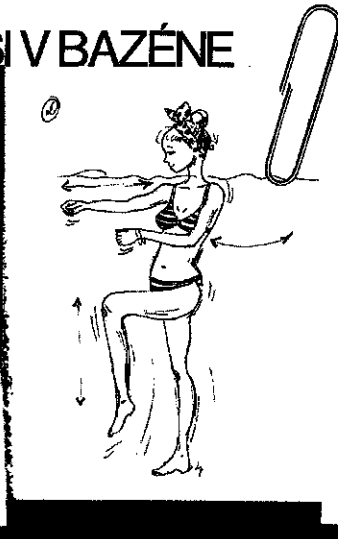
CVIČENIE PRE KAŽDÉHO?

Aj keď cvičenie vo vode sa odporúča ľuďom s niektorými zdravotnými handicapmi, ak nie ste celkom fit, mali by ste sa predtým, než sa vydáte na hodinu akvaerobiku alebo akvafitnessu, poradiť s lekárom. „Určite sa neodporúča cvičiť po operáciách alebo pri vážnejších poškodeniach pohybového aparátu,“ varuje Marina Srpoňová. Naopak, pri miernejších poškodeniach kĺbov alebo

s pomerne veľkým bruškom sa v nej môžete cítiť príjemne.

Je dôležité vedieť plávať predtým, než sa prihlásite na cvičenie vo vode? „Vo všeobecnosti sa dá povedať, že túto pohybovú aktivitu lepšie znášajú plavci ako neplavci,“ tvrdí Marina Srpoňová. Niektoré cviky sa totiž robia bez dotykového kontaktu s dnom, a to môže neplavcov trochu znestovať. Najdôležitejšie však je, aby ste mali pozitívny vzťah k vode a necítili k nej odpor. Tento základný predpoklad vám stačí na to, aby ste mali z cvičenia radosť a primeraný úžitok. ●

VYSKÚŠAJTE SI V BAZÉNE



1. Dvihajte striedavo kolená do výšky. Ruky pokrčte v predlakti, rytmicky spájajte predlaktia pred sebou a rozťahujte do strán.
2. Dvihajte striedavo kolená do výšky. Boxujte pritom rukami pred sebou, do strán a smerom nadol.
3. Striedavo vykopávajte vystreté nohy pred seba. Pritom striedavo vytláčajte pred sebou vodu pravou a ľavou rukou.