



FOTO: ARCHIV

Aqua aerobic (neboli vodní aerobic) není rychlý, napínavý ani nebezpečný. Neuspokojí vyznavače adrenalinu, divokých peřejí či volných pádů. Ale má obrovskou výhodu – je zdravý a účinný. Díky odporu vody klouby netrpí, svaly sílí a podkožní tuk mizí.

Jak to vypadá v praxi? Cvičí se v bazénu s vlažnou vodou. Ta sahá buď do půli hrudníku (mělká), po ramena (přechodná), nebo až po krk (hluboká, ta je určena hlavně pro pokročilejší „cvičence“). Provádí se různé rychlé pohyby zaměřené na procvičení všech partií, a to v podstatě bez omezení. Voda jako cvičební prostředí je totiž k tělu nesmírně ohleduplná. Nehrozí pád na tvrdou zem, odřeniny ani zlomeniny.

Unavení sportovci

Vodní aerobic se vyvinul naprosto přirozeně z rehabilitačního cvičení, kterému se oddávali pacienti s bolestmi pohybového aparátu i sportovci, již potřebovali zregenerovat unavený, opotřebovaný či dokonce zraněný organismus. Ve vodě mohli dělat cviky, které by na suchu byly prostě neproveditelné.

Aqua aerobic se úplně osamostatnil asi před deseti lety ve Spojených státech. I „obyčejní“ smrtelníci, kteří se vrcholovému sportu oddávali jen

v křesle u televize, zjistili, že cvičení ve vodě je velmi efektivní a příjemnou formou pohybu.

V té době už sice existovala takzvaná vodní gymnastika, ta prý ale byla „pomalá a nudná, a tak o ni přestal být zájem“, dozvíte se na českých internetových stránkách o aqua aerobiku. Nová forma vodního pohybu se naproti tomu dynamicky vyvíjela a s přibývajícím cviky rostla i spokojenost zúčastněných.

Stačí plavky a ručník

Od té doby se aqua aerobic dostal i do Evropy a dalších částí světa. Věnují se mu samozřejmě hlavně ženy. Vodní cviky totiž dokáží až překvapivě dobře ukrajuvat z přebytkového tuku a formovat postavu. Mnoho mužů navíc považuje aqua aerobic za čistě „holčičí“ záležitost. Je to škoda – vzhledem k příznivým zdravotním účinkům tohoto sportu.

A co všechno je k vodnímu aerobiku potřeba? V podstatě nic. Stačí si jen zaplatit lekce a donést pohodlné plavky a ručník. Začít se dá v každém věku a s jakýmkoliv proporciemi. I obézní člověk začne (samozřejmě v kombinaci s vyváženou stravou a správnou životosprávou) dost brzy pocítovat, jak ho opouštějí první dekagramy a tělo je uvolněnější,

pohyblivější. Kdo s nadváhou problémy nemá, ucítí zase záhy pevnější svaly.

Vodní aerobic zná i cvičební pomůcky. U nás se objevily teprve nedávno. Základem jsou vodní činky, které zvyšují záťaž a tím i množství spálených kalorií. Speciální pásy zase stabilizují oblast bederní, čímž udržují tělo ve vertikální poloze a umožňují práci svalům trupu a končetin bez zbytečného zatížení jiných oblastí. Používají se hlavně v hluboké vodě. K posilování a relaxaci pak slouží takzvané nudle (nebo také žížaly) sloužící k nadlehčování.

Dvakrát týdně

Možností, kde se věnovat vodnímu aerobiku, už je v České republice poměrně hodně. Cena jedné hodiny se většinou pohybuje mezi padesáti a sto korunami, leckde ale stojí až dvě stovky. Většina bazénů nabízí výhodné permanentky na deset a více hodin.

Cvičit může opravdu úplně každý – včetně těhotných, seniorů i dětí. Pokud se člověk rozhodne pomoci vodního aerobiku zhubnout nebo zformovat postavu, měl by se připravit na celkovou změnu životního stylu a jídelníčku. Do bazénu by měl docházet alespoň dvakrát týdně, a to po dobu minimálně tří měsíců. ● (ad)

INFORMACE

Jak vypadá lekce

Nejprve je nutné organismus zahřát, připravit ho na záťaž. Této fázi se říká warm-up 1 a člověk při ní většinou jen chodí či vykopává. Následuje warm-up 2, kdy se intenzita pohybů zvyšuje. V hlavní části hodiny se pak provádějí aerobní cviky, které rozvíjejí sílu a vytrvalost a tvarují postavu. Cvičení se po-



stupně zrychluje, používají se pomůcky. Pak přichází na řadu fáze cool-down, neboli postupné uvolňování, relaxace. A na závěr se tělo musí znovu rozehrát, aby člověk z bazénu odcházel s pocitem tepla. K tomuto účelu může dobře posloužit například prosté plavání.

www.vodniaerobik.cz

www.aquatic.cz

<http://aquaerobic.ic.cz>

<http://aqua-aerobic.cz/>