

**Peslová Eva – učební text**  
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

## ***Pohybové aktivity ve vodě – aqua-fitness***

**Zpracovala: Pokorná Jitka (katedra plaveckých sportů UK FTVS)**

Pod pojmem **aqua-fitness** rozumíme různé druhy pohybových aktivit ve vodním prostředí, zaměřených na pozitivní ovlivňování tělesné zdatnosti člověka. Programy aqua-fitness jsou určeny pro všechny věkové kategorie, osoby s různou plaveckou i gymnastickou zkušeností, výkonnostní i začínající sportovce, zdravotně postižené i osoby s nadváhou. Osoby, které se chtějí do těchto programů zařadit, by měly mít kladný vztah k vodě a zvládnout adaptaci na vodní prostředí.

Cíle jednotlivých programů aqua-fitness mohou být:

- kondiční (udržení nebo zvyšování kondice zlepšením funkčního stavu organismu, rozvojem kondičních a koordinačních schopností, kloubní pohyblivosti),
- zdravotní (prevence a podpora zdraví, prevence civilizačních onemocnění, redukce tělesné hmotnosti a formování postavy, rehabilitace po zranění),
- pohybový rozvoj (kultivování pohybového projevu, zvyšováním počtu dovedností, zvládnutí specifických dovedností),
- relaxační (odbourání stresu, aktivní odpočinek po pracovním zatížení, odreagování se, zvýšení sebedůvěry),
- společensko-psychologický (společenský kontakt a komunikace, pozitivní mezilidské vztahy, zvýšení psychické odolnosti).

Pohybové aktivity ve vodě mají oproti tréninku na suchu řadu výhod (Dargatz, Koch, 2003):

- snížení tělesné váhy vlivem vztlaku,
- odlehčení kloubů,
- zlepšení krevního oběhu, zejména žilního,
- zvýšení spotřeby energie,
- zvýšení imunity,
- masáž kůže,

- zpomalení pohybů a tím jejich přesné provedení,
- snížení nebezpečí úrazu.

Účinek aqua-fitness na organismus je v dlouhodobějším režimu zatěžování porovnatelný s účinkem jiných aerobních aktivit na suchu, ale na rozdíl od aktivit na suchu výrazně šetří pohybový aparát (vlivem vztlaku je snížená zátěž kloubů a páteře, nárazy na dno jsou tlumené), srdečně-cévní systém (snížení hodnot srdeční frekvence o 7-13 tepů za minutu).

Vhodná teplota vody je podle zaměření programu 28 - 32°C.

Čechovská, Novotná (2003) charakterizuje aqua-fitness jako pohybovou aktivitu složenou ze tří základních programů, kde je účelně propojováno plavání, plavecká lokomoce a prvky synchronizovaného plavání (formou plavání v aqua-fitness) s gymnastikou - základní a rytmickou (formou aqua-gymnastiky) a aerobikem (formou aqua-aerobiku).

➤ Plavání v aqua-fitness předpokládá určitou adaptaci jedince na vodní prostředí a zvládnutí plaveckých dovedností (klidná reakce na zalití obličeje vodou, na potopení při ztrátě rovnováhy, ovládání účinných vyrovnávacích pohybů pažemi). V programech jsou zařazeny obměny plaveckých technik, plavecké dýchání, polohování ve vodě, cvičení na pocit vody. V těchto programech využíváme dostupných plaveckých pomůcek (plavecké desky, kolečka, piškoty, packy, nudle, krátké ploutve) především ke zpestření obsahu. V programech aqua-fitness je trénink pomocí plaveckých technik doporučovanou formou zatěžování pro plavce. Pro ostatní může být sestaven pestrý, účinný a také zábavný kondiční program, který čerpá z obsahu kondičního plavání (nejtradičnější formy rozvoje tělesné zdatnosti ve vodním prostředí).

Plavání v aqua-fitness ve spojení s aqua-gymnastikou a aqua-aerobikem se v nejvyšší míře podílí na rozvíjení aerobní kapacity.

➤ V aqua-gymnastice využíváme gymnastická cvičení záměrně aplikovaná na vodní prostředí a speciální plavecké dovednosti. Cílem aqua-gymnastiky je pozitivně ovlivňovat stav hybného systému, podporovat celkovou pohyblivost, zvyšovat svalovou a funkční zdatnost. Vzhledem k tomu, že pohybová struktura většiny cvičení prováděných ve vodě je velmi jednoduchá, jejich provedení zvládne každý člověk. Při cvičení ve vodním prostředí je nutné se věnovat i nácviku vyrovnávacích pohybů, aby nedocházelo k nesprávnému

provedení jednotlivých prvků. Voda by měla dosahovat do výše prsou, cvičíme převážně na místě, volně v prostoru nebo využíváme okraje bazénu (pro usnadnění a ustálení výchozí polohy) nebo některých stabilizačních pomůcek (např. plavecké nudle).

Vodní prostředí umožňuje specifické propojení protahovacích, mobilizačních, posilovacích a relaxačních cvičení do komplexních programů cíleně zaměřených na zdokonalování řízení pohybu, na kultivování pohybového projevu cvičenců a na získávání prožitků z relativně snadného pohybu ve vodě. Při aqua-gymnastice podmíněně vnímáme vodní prostředí a fyzikální vlastnosti vody, což vytváří jedinečné podmínky pro permanentní korekci držení těla, pro udržování rovnovážné polohy, pro vědomé vedení pohybu v prostoru (Čechovská 2003). Cvičení je vhodné doprovázet melodickou hudbou, která napomáhá k udržení rytmu a tempa pohybu.

➤ Aqua-aerobik je forma kondiční pohybové aktivity ve vodě, zatěžující jak srdečně-cévní a dýchací soustavu, tak i pohybové ústrojí lokomocí a cvičením ve vodě. Polohy a pohyby končetin se mnohokrát opakují se změnami rozsahu pohybu, velikosti a nastavení ploch částí těla pohybujících se proti odporu vody (Čechovská 2003). Cvičení aqua-aerobiku je realizováno s hudebním doprovodem, který nám udává tempo a rytmus.

Aqua-aerobik je rozdělován podle hloubky vody na cvičení v mělké vodě (hloubka od pasu po prsa), v přechodné (hloubka maximálně po ramena) a v hluboké vodě (bez kontaktu se dnem s využíváním nadlehčovacích a stabilizačních pomůcek). V programech aqua-aerobiku se využívá chůze (aqua walking), běhu a poskoků (aqua-jogging, aqua-jumping), prvků aerobiku (choreografie), posilování ve vodě (aqua-power) a protahovacích cvičení ve vodě (aqua-stretching). Pro posilování ve vodě jsou využívány speciální pomůcky, jako jsou rukavice, plavecké nudle, plavecké desky, vodní činky, stepy, vodní návleky, vodní boty. V přechodné a hluboké vodě cvičíme s pomocí nadlehčovacích pásů (aqua-jogger) nebo plavecké nudle (woggle).

Cvičební lekce v aqua-fitness dělíme na úvodní, hlavní a závěrečnou část.

➤ V úvodní části je nutné organismus připravit na zátěž. Proto nejprve zařazujeme cvičení, která plní funkci rozcvičení, zahřátí (warm up) celého těla. Jsou to jednoduchá cvičení, prováděná v menším rozsahu, která uvedou do pohotovosti oběhový systém a zrychlí látkovou výměnu ve svalích, mají za úkol navozovat správné držení těla. Velmi vhodné je rozplavání některou z plaveckých technik se změnou rychlosti plavání. Následuje protažení velkých svalových skupin a mobilizace kloubů. Doba trvání této části je do 10 minut.

- Hlavní část lekce je orientována převážně na zatížení, které zaměřujeme podle sledovaného efektu na oběhový systém. Aerobní trénink ve vodě zahrnuje prostředky a metody rozvoje aerobní vytrvalosti. Podle obsahu je možno zvolit jeden druh pohybové činnosti (aqua-jogging) nebo kombinovat prvky pohybových programů aqua-fitness. Tato aerobní část by měla trvat minimálně 20 minut. Do hlavní části zařazujeme také blok posilovacích cvičení většinou s využitím pomůcek. Cvičení by měla být zaměřena především na posilování břišního svalstva.
- V závěrečné části lekce se intenzita cvičení opět snižuje. Dochází k postupnému snížení srdeční frekvence, uklidnění organismu a především protažení zatěžovaných svalů. Vzhledem k tomu, že cvičení jsou prováděna ve vodním prostředí, je vhodný dynamický typ stretchingu (protahovací cvičení se střídají s lokomocí nízké intenzity). Je vhodné v této části zařadit také plavecké dovednosti, vznášecí a relaxační polohy nebo vyplavání.

Sestavení programů aqua-fitness by mělo vycházet z obecnějších tzv. F.I.T.T. principů pro aerobní činnosti.

- Frekvence tréninkových jednotek by měla být zpočátku 2x týdně (udržení aerobní zdatnosti), později 3x týdně s postupně se zvyšující intenzitou činnosti.
- Intenzita určuje úroveň zátěže. Podle intenzity rozdělujeme cvičení s maximální, submaximální, střední a mírnou intenzitou. Pro stanovení intenzity cvičení ve vodě může být vhodným ukazatelem dynamika srdeční frekvence.
- Doba trvání (Time) - délka cvičební jednotky. Obecně se doporučuje 20-30 minut souvislé dostatečně intenzivní cvičení (SF dosahuje alespoň 130 tepů za minutu).
- Druh pohybové aktivity (Type) - volba vhodné pohybové činnosti v programech aqua-fitness (plavání, aqua-jogging, cvičení z aqua-gymnastiky nebo aqua-aerobiku).

**Použité zdroje a doporučená literatura:**

BENEŠOVÁ, M. *Cvičení ve vodě (Aquagymnastika)*. Praha : ČASPV, 1997.

ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Aqua-fitness. In sborník *Pohybové aktivity jako prostředek ovlivňování člověka*, Praha 2003, FTVS.

ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V., MILEROVÁ, H. *Aqua-fitness*. Praha : Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0462-5.

DARGATZ, T., KOCH, A. *Bodytrainer Akvafitness*. Praha : Ivo Železný, 2003. ISBN 80-237-3790-2

