

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Aqua-fitness – „propojení plavání, gymnastiky a aerobiku“

Irena Čechovská, Viléma Novotná

Uveřejněno:

ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Aqua-fitness - „propojení plavání, gymnastiky a aerobiku“. In ČECHOVSKÁ, I. (editor) *Problematika plavání a plaveckých sportů IV*. Praha : KPS FTVS UK, 2004. s. 119-122. ISBN 80-903285-3-9.

Úvod

Termín aqua-fitness byl zaveden pro označení různorodých pohybových aktivit prováděných ve vodě za účelem především udržení nebo rozvoje kondice. Aqua-fitness může plnit samozřejmě i další funkce, jakými jsou: podpora zdraví, relaxace, regenerace ve vodě, může rozšiřovat pohybovou zkušenost i pohybově kultivovat. Aqua-fitness využívá obsahově plavání a prvků synchronizovaného plavání, gymnastiku základní, rytmickou a účelovou a aerobik.

Cíl sdělení

Cílem tohoto sdělení je zprostředkovat zkušenosti ze společné práce odlišně odborně zaměřených autorek (Čechovská, Novotná, Milerová, 2003). Propojení gymnastiky a plavání vyžadovalo vyrovnat se s odlišnostmi např. z hlediska odborné terminologie, náhledů na efekty funkčního zatěžování, konstrukce konkrétních programů.

Východiska

Aqua-fitness je v současnosti mezinárodně vyhledávanou, komerčně zajímavou službou. Tento fakt se projevuje i v množství vydané literatury k této problematice. Bohužel, převážnou většinu titulů lze označit za literaturu polodbornou nebo popularizační až komerčně účelovou a reklamní, ve které je řada faktů prezentována povrchně nebo zkresleně, bez souvislostí i nesprávně.

Náhledy na aqua-fitness v České republice ovlivnili německy píšící autoři. U nich se objevuje s delší historickou tradicí gymnastika ve vodě. Cvičení přenesená do vody (cvičení u okraje bazénu) vytvořila posléze systém aquagymnastiky. Novější literatura propojuje s gymnastickými cvičeními jednoduchou lokomoci (aqua-aerobic, aqua-jogging). Mezi autory se objevují jak primárně plavecky zaměření autoři, tak specialisté z oblasti gymnastiky, např. Dargatz, Koch, 2002; Reischle, 1997; Kukuk, Voncken-Schulz, 1981.

U anglicky píšících autorů je většina titulů cíleně zaměřena na komerční oblast (důraz na efekty: hubnutí, prožitky z pohybu ve vodě, prevence civilizačních chorob). Programy se účelově vymezují – aqua-power, nudel workout. Publikace působí schematicky: motivační úvod s teoretickými základy, často povrchními, soubor cvičení demonstrovaný obrázky se

stručným popisem. Pozitivní je cílené zaměření i na střední věk a seniory. Využívání různých pomůcek sleduje často především komerční efekt. Na druhou stranu ale pomůcky činnosti příjemně zpestřují. (Case, 1997; Gaines, 1993; Katz, 1996; Koury, 1996; Krasevec, Grimes, ; Sova, 1995.)

V české odborné literatuře byl donedávna k dispozici pouze jediný titul (Benešová, M., 1997). Dominovala aquagymnastika jako cvičení jednotlivců u okraje bazénu, které měly charakter cviků přenesených ze cvičení na suchu, u opory. V současnosti převládá v praxi (a v pro ni vytvořených metodických materiálech) aquarobic, jako aerobik přenesený do vodního prostředí. Převažují jednoduché lokomoční pohyby (kroky, poskoky, chůze, běh), posilování svalstva paží a nohou s využitím pomůcek (speciální rukavice, plavecké činky atd.).

Slovenská odborná literatura je podstatně četnější a pestřejší než česká, i když vychází z převzaté literatury (Labudová, 1999; Ďurechová-Labudová, 2001; Labudová-Ďurechová, 2000, 2001, 2002 a další).

Přínosem jsou publikace na rozhraní aqua-fitness a hydrokinezioterapie. Ve srovnání s komerčními oblastmi jsou cvičení uváděna se zdravotním (léčebným, rehabilitačním) efektem (Čelko, Zálešáková, Gúth, 1997). Jde jak o cvičení převážně na místě (u tyče, okraje bazénu, v prostoru) zaměřená na pohyblivost, svalovou sílu a v určitém režimu i na kardiorespirační zdatnost. Dále jde o cvičení zaměřená na mobilitu – chůze, běh ve vodě, plavání. Typické je promyšlené (funkční) využívání pomůcek jak pro stabilizaci polohy nebo nadlehčení.

Zkušenosti z propojení gymnastiky a plavání v oblasti terminologie

Pro odborný jazyk v oblasti plavání je na rozdíl od gymnastiky typické:

- větší množství značkových názvů (sebezáchovná poloha, kraulové nohy),
- odchylky od tělocvičného názvosloví (v plavání je základní poloha na prsou, podle tělocvičného názvosloví na břicho, termín na břichu využívá pouze baby plavání,
- sémantická nejednotnost (pro pohyby horních končetin se užívá prsařské, ne prsové, ale znakové, častěji než znakařské),
- často odborný slang.

V anglickém názvosloví aqua-aerobiku se vychází z tradičního aerobiku, proto převažují v názvech symboly, zcela chybí popis. „Odborný“ jazyk je nutný pro pochopení konkrétního cvičení znát. Typický je odborný slang.

Při zpracování jednotného textu se ukázala nutnost konstituovat názvosloví v základních plaveckých dovednostech (př. vznášecí polohy, splývavé polohy (rovné, skrčmo). Pro změny poloh a značkové názvy byla využita systematika vycházející z tělocvičného názvosloví uplatňující se i v aqua-gymnastice. Příklady: splývavá poloha na prsou „T“, splývavá poloha na zádech skrčmo „klubíčko“, vznášení v poloze na zádech „floating“.

V aqua-aerobiku volit pro korektní provedení vedle zavedeného názvosloví i popis s využitím tělocvičného názvosloví.

Tvorba konkrétních programů aqua-fitness

Náhledy na efekty funkčního zatěžování formou cyklické a převážně acyklické činnosti se mohou v odborné literatuře dost výrazně lišit. Objektivizace efektů různě zaměřených programů v rámci aqua-fitness je nedostatečná. Obecně se předpokládá převažující zaměření na aerobní rozvoj v zónách zatěžování směřujících k efektům regeneračním, kondičně udržovacím nebo rozvojovým. Jednodušší poradenství pro řízení intenzity konkrétní pohybové činnosti se udává u cyklicky zaměřené činnosti (plavání, chůze, běh ve vodě, monotematicky zaměřený aqua-aerobik). Pro různorodou pohybovou aktivitu (aqua-gymnastika, aqua-aerobik) zvláště s využíváním různých plaveckých pomůcek je bez

objektivní zpětné vazby např. pomocí měřičů srdeční frekvence obtížné určit odezvu organismu na zátěž.

Subjektivní pocity se mohou u zatížení v nižších až středních intenzitách ve vodě a v obvyklých podmínkách výrazně lišit. Při stejné úrovni srdeční frekvence může být pohybová činnost ve vodě vnímána jako o mnoho náročnější (s pocity schvácenosti) než pohybová činnost na suchu (pozn. počítáme s faktem, že ve vodě se stejná zátěž bude projevat na úrovni srdeční frekvence zhruba o 10 tepů méně). Jednoznačně obtížněji je vnímána plavecká lokomoce, kromě plavců specialistů. Stejný soubor cviků aerobiku na suchu a ve vodě může být některými jedinci vnímán jako snazší, druhými jako obtížnější. Tyto skutečnosti souvisejí nejvíce s mírou adaptace na vodní prostředí a plaveckou úrovní.

Pro koncepci programů pohybových aktivit ve vodě doporučujeme funkčně využít možností plavání, gymnastiky i aerobiku. Plavání, plavecká lokomoce, zvláště v účelových modifikacích i pro méně plavecky vybavené jedince, poskytuje podněty pro efektivní funkční zatěžování. Gymnastická cvičení ve vodě u okraje bazénu a zvláště v prostoru kladou důraz na uvědomělé vedení pohybu, na držení těla a rovnováhu. Způsob provedení jednotlivých cviků určuje jeho konkrétní účinek (protahování, mobilizaci, posílení, relaxaci). Aqua-aerobik svým tradičním obsahem i prostřednictvím využívání různých pomůcek nabízí různorodost efektů zatěžování. Stabilizační pás umožňuje chůzi a běh i v hluboké vodě s účinky podobnými plavání. Posilování lze provádět s využitím speciálních rukavic zvětšujících plochu dlaní a zvyšujících odpor při pohybu. Na podobném principu je založeno i posilovací cvičení s plaveckými činkami. Jsou z velmi lehkého materiálu, pro jejich potopení i při pohybu s nimi pod hladinou musíme vynaložit zvýšené úsilí (překonat vztlak, odpor prostředí). Obdobně lze využít i všechny plavecké pomůcky určené pro plaveckou výuku a trénink (plavecké desky různé velikosti, odporové destičky, plavecké „nudle“, „piškoty“, kolečka a další). Aqua-aerobik poskytuje pestrost, specifčnost, je pro řadu zájemců více motivující činností než jiné pohybové aktivity ve vodě.

Gymnastická cvičení ve vodě může umocňovat hudební doprovod. Vhodnější je hudební doprovod funkční, vyhovující tempem i charakterem možnostem pohybu ve vodním prostředí. Povzbuzující je i hudební doprovod, který jen volně činnost doprovází, nesmí rušit v soustředění na provedení pohybu ve vodě.

Závěr:

Z četné literatury k problematice aqua-fitness si vybírat jen tu, v pravém slova smyslu, odbornou. I v odborné literatuře zatím chybí dostatečné důkazy o efektech zatěžování v rámci aqua-fitness, které hojně deklarují texty založené na zkušenosti z praxe.

Chybné je schematické přejímání cviků ze sucha do vody, které inzerují některé publikace. Rovněž chybou je nadřazenost vnější formy nad principy provedení pohybu. Problematické je i využití některých doporučovaných pomůcek.

Výhodnější než úzce zaměřené programy (aqua-power, aqua-jogging) jsou komplexnější programy využívající pozitiv jak plavecké lokomoce, tak možností různorodých gymnastických cvičení.

Literatura:

- Akvatréning a cvičenie vo vode*. Sestavila Labudová, J. Bulletin Šport pre všetkých, Bratislava : Korekt, SOV, 1999. č. 20.
- CASE Le A. *Fitness Aquatics*. 1. vyd. Human Kinetics, 1997 ISBN 0-87322-963-0, 165 s.
- ČELKO, J., ZÁLEŠÁKOVÁ, J., GÚTH, A. *Hydrokinezioterapia*. Bratislava : Liečreh Gúth, 1997. ISBN 80-967383-6-4. 159 s.
- BENEŠOVÁ, M. *Cvičení ve vodě. (Aquagymnastika)*. 2. opravené vyd. Praha : ČASPV, 1997. 69 s.
- ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V., MILEROVÁ, H. *Aqua-fitness*. Praha : Grada Publishing, 2003.
- DARGATZ, T., KOCH, A. *Aquafitness: aquarobic, Aqua-Jogging, Aqua-Power, Wassergymnastik*. 4. vyd. Munchen : Copress Sport, 2002. ISBN 3-7679-0644-9.
- ĎURECHOVÁ-LABUDOVÁ, J. Aqua-fitness, charakteristika a zameranie novej pohybovej aktivity mládeže a dospelých. In *Sport v České republice na začátku nového tisíciletí*. Ed. UK Praha, 2001, s.138-142.
- GAINES, M.P. *Fantastic Water Workouts*. 1. vyd. Human Kinetics Publishers, 1993. ISBN 0-87322-458-2, 176 s.
- KATZ, J. *The new W.E.T. Workout. Water Exercise Techniques for strengthening, toning, and lifetime fitness*. 1. vyd., New York : Facts On File, 1996. ISBN 0-8160-3342-0, 205 s.
- KOURY, J.M. *Aquatic Therapy Programming. Guidelines for Orthopedic Rehabilitation*. 1. vyd. Human Kinetics Publishers, 1996, ISBN 0-87322-971-1, 280 s.
- KUKUK, H.F., VONCKEN-SCHULZ, U. *Wassergymnastik für jedermann*. 4. vyd. Schorndorf : Verlag Karl Hofmann, 1981. ISBN 3-7780-9584-6. 56 s.
- KRASEVEC, J. A., GRIMES, D. C. *HydroRobics. A water exercise program for individuals of all ages and fitness levels*. 2. vyd. Human Kinetics Publishers, ISBN 0-88011-266-2, 224 s.
- LABUDOVÁ-ĎURECHOVÁ, J. *Aquafitness. Telesná výchova & šport*, 2000, roč. X., č. 4, s. 44-47.
- LABUDOVÁ-ĎURECHOVÁ, J. *Aquajogging, jedna z foriem aquafitnessu. Telesná výchova & šport*, 2001, roč. XI., č. 2, s.14-17
- LABUDOVÁ-ĎURECHOVÁ, J. *Aquagymnastika. Telesná výchova & šport*, 2002, roč. XII., č. 1, s.18-20
- LABUDOVÁ-ĎURECHOVÁ, J. *Obsah a možnosti využitia aquafitnessu v pohybových aktivitách mládeže*. In *Zdravie, zdatnosť, výkonnosť a pohybový režim mládeže a dospelých*. Ed. Glesk, P, Broska, E., Rolníková, B. Trenčianska Univerzita v Trenčíne, 2001, ISBN 80-88914-40-X, s. 35-37.
- REISCHLE, K. *Aquafit. Im Wasser bewegen = Wohlbefinden durch trainieren, spielen, lernen und probieren*. 1. vyd., Bad Durkheim: mkg!, 1997, ISBN 3-931410-12-9. 73 s.
- SOVA R. *Water fitness after 40*. Human Kinetics, 1995, ISBN 0-87322-604-6, 216 s.

Pozn.: **Doc. PhDr. V. Novotná**

Katedra gymnastiky UK FTVS Praha

