

**Erko Solaković,**

**Elvir Kazazović**

*Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Sarajevo*

## **AQUA AEROBIC KAO MODERNI TREND RAZVOJA SPORTSKE REKREACIJE**

### **1. UVOD**

O ljekovitom dejstvu vodenih postupaka pisalo se još prije 1500 g. prije nove ere u Indijskoj knjizi, „Rig vedi“ : „Pranje daje deset prednosti- bistrinu razuma, svježinu, živahnost, zdravlje, snagu, ljepotu, mladost, čistoću, izdržljivost, prijatnu boju kože...“.

Kod starih Rimljana sreću se opisi svečanosti na vodi sa teatralnim predstavama, gdje se od učesnika zahtjevalo ne samo da dobro plivaju već i da predstavljaju mitske ličnosti. Tako su se u Starom Rimu na Ostijskom jezeru svake godine u maju organizovale masovne igre i zabave koje su dobile naziv „majumi“. U program tih igara uključivali su se i nastupi na vodi. Starorimski pjesnik Marcial je zabilježio da su mladići i djevojke plivali u obliku tritona i nimfi, čineći lijepa narodna kola.

### **2. IDEJA Aqua aerobica**

Ideja Aqua aerobic-a prvi put je opisan u manuskriptu Stare Kine. U to vrijeme, pri istočnim dvobojima, kineski monasi su često od svojih učenika zahtjevali da oštrinu i preciznost svojih udaraca uvježbavaju u vodi.

Dvadesetih i tridesetih godina prošlog vijeka bilo je rasprostranjeno tzv. umjetničko plivanje ili kako se tada nazivao umjetnički marš na vodi, pod pratnjom duhovnog orkestra. Ovi nastupi nisu imali sportski cilj, osnovni cilj im je bio propaganda plivanja i aktivnosti na vodi.

Kasniju veliku promociju vježbanja u vodi napravio je *lakoatletičar* visokog ranga Glen Makuoterz koji je bio ranjen u bedro tokom vijetnamskog rata pa je bio lišen mogućnosti da se bavi trčanjem. To ga je natjeralo da razmišlja o novom sistemu vježbanja koje je on razradio sa specijalnim plivačkim prslukom, koji mu je omogućavao da trči u vodi i da na taj način povрати svoju sportsku formu. Tako se i pojavio danas popularani aqua jogging - priznat kao aktivnost u kojoj se mogu izbjeći suvišni kilogrami, a može se poboljšati kondicija, koordinacija pokreta. Velika prednost ovog vježbanja je u tome što uz pomoć rekvizita noge ne moraju da dodiruju dno.

### **3. POČETCI Aqua aerobica**

*Aqua aerobic* se najprije koristio kao novi oblik pripreme sportaša svih oblika sporta. Veliku popularizaciju aqua aerobica dali su reprezentativci SAD-e u atletici koji su ovaj vid vježbanja upražnjavali kao jedno od efikasnih sredstava u pripremi za Olimpijske igre i druga takmičenja. Aqua aerobic predstavlja izuzetno atraktivan i energičan vid vježbanja. O tome koliko je efektivan govori i pouzdana činjenica da je živa legenda

boksa Muhamed Ali često odlazio u bazen i vježbao razne forme kretanja i udaraca. Možda je baš tu prikupljao prednost koju je imao nad svojim protivnicima. Da aqua aerobic nema samo primjenu u individualnim sportovima dokazuje i podatak da je i najpopularniji košarkaš svih vremena Michael Jordan često odlazio u bazen i vježbao razne forme kretanja koje je kasnije prilagođavao kretanju na terenu.

U posljednje vrijeme *aqua aerobic* je postao neobično popularan u čitavom svijetu. Ono što je bitno naglasiti da jednaku popularnost i primjenjivost ima i kod muškaraca i kod žena. Baveći se aerobicom Vi:

jačate srce, kardiovaskularni sistem, normalizujete krvni pritisak; sposobnosti respiratornog sistema se popravljaju na viši nivo; čuvate zglobove, rasterećujete kičmu, popravljate loše držanje tijela; isključujete traume, osjećaj bola i druge neprijatne posljedice; spašavate se od celulita, činite kožu glatkom i elastičnom; aktivacija razmjene materija, izbacuju se štetne materije i toksini; organizam se čeliči i prekaljuje i na taj način postaje otporniji na spoljašnje stresove; osjećate se slobodno i opuštено; povećano je samopouzdanje jer uspjevate „izgurati“ do kraja; zračite vedrinom i raspoloženjem.

*Jačamo srce, krvne sudove, normalizujemo krvni pritisak*

*Aqua aerobic* predstavlja sistem fizičkih vježbi u vodi. Izvođenje tih vježbi koje je vezano sa potapanjem u vodu, rashlađenjem tijela i pritiskom vode na njega, izaziva pojačan rad srca. Pritisak vode olakšava dotok krvi do srca, a horizontalni položaj tijela koji čovjek zauzima pri izvođenju vježbi u vodi značajno olakšava uslove rada srca. Prema tome, *aqua aerobic* s jedne strane aktivira srce da radi pojačano, a s druge – poboljšava uslove njegovog rada. Ono što je bitno naglasiti da se rad srca normalizuje nakon jednog minuta pauze poslije opterećenja. Aktivan rad srca pozitivno se odražava na stanje cjelokupnog nervnog sistema. Pri tome jačaju zidovi krvnih sudova. Normalizuje se krvni pritisak.

*Jačamo zglobove, rasterećujemo kičmu, popravljamo loše držanje*

Tijelo se u vodi oslobađa od većeg dijela svoje težine, što se blagotvorno odražava na zglobove. U vodi se smanjuje udarno opterećenje na noge, posebno na kičmu, a što je karakteristično za trčanje, skokove i druge analogne vježbe na kopnu. Takva opterećenja se najčešće javljaju kod gojaznih osoba, i kod slabo utreniranih osoba, mada se mora kazati da ne zaobilaze i vrhunske sportaše. Ovih opterećenja u vodi nema, pa je to velika prednost a posebno za gojazne osobe i one sa niskim nivoom fizičkih sposobnosti. U vodi su antigravitacioni mišići rasterećeni uz pomoć sile potiska što pozitivno utiče na prevenciju i loše držanje tijela.

*Gubimo višak kilograma, a ne vodu*

Druga neosporna pozitivna strana fizičke aktivnosti u vodi jeste to što tijelo ne mora da luči znoj da bi se rashladilo. To naravno čini sama voda, koja četiri puta efikasnije hladi nego vazduh. Pri hlađenju u vodi organizam ne ostaje bez vode i ne gubi sa znojem mineralne materije. Gubljenje kalorija sa istovjetnim vježbanjem u vodenoj sredini i na kopnu takođe se značajno razlikuje. U vodi je potrošnja veća za dva puta zahvaljujući efektu suprotstavljanja gušće sredine i veće toplotne provodljivosti. Pri brzem izvođenju vježbi veća je potrošnja energije. Naprimjer, pri hodaњу brzinom od 6km/h čovjek gubi 360 kilokalorija na čas, a u vodi ovi gubici čine 720 kilokalorija na čas.

### *Spašavamo se od celulita*

Masaža, kojom je uvijek praćeno kretanje u vodi povoljno djeluje na perifernu cirkulaciju krvi i skidanje masnoće na bilo kom dijelu tijela. Pritisak vode na površinu tijela i njeno osvježavajuće dejstvo u početku smanjuje dotok krvi na površinu kože a kasnije se pojaćava (vazodilatacija i vazokonstrikcija krvnih sudova), zahvaljujući tome koža postaje glatka, gipka i elastićna. U isto vrijeme dok traje vježba, voda izvodi „ljekovitu seansu“: koža – kao najveći površinski organ izbacuje štetne materije kroz mnogobrojne pore. Tako, neprimjetno za vrijeme jednoćasovne vježbe nestaju akne, preko perutanja kože i na taj naćin ćine kožu ljepšom i otpornijom na spoljašnje faktore.

### *Jaćamo nervni sistem*

Odavno je poznato da je voda odlićan antidepresiv, smanjuje napetost, razdražljivost, blagotvorno djeluje na sistem za varenje i krvni sistem. Izbjeći sindrom hronićnog zamora, povećati radnu sposobnost, hormonalnu i fizićku aktivnost pomoći će Vam vježbe *aqua aerobica*.

*Aktiviramo razmjenu materija, izbacujemo iz organizma štetne materije, otrove i toksine*

Pri bavljenju *aqua aerobicom* dolazi do stalne masaže unutrašnjih organa, aktivira se razmjena materija. Hidrostatika djeluje na takav naćin da se bubrezi intenzivnije snadbijevaju krvlju. To svojevrsno potpomaže bržem izbacivanju iz organizma štetnih materija, otrova i toksina.

### *Ćelićimo organizam*

Bavljenje *aqua aerobicom* povećava otpornost i imunitet organizma. Konstantno djelovanje vode „toplo – hladno“ dovodi do vazodilatacije i vazokonstrikcije i do produbljenog i pojaćanog disanja usljed vježbanja, ćini da Vaše tijelo postaje otpornije na spoljašnje uticaje. Osobe koje redovno upražnjavaju *aerobic* u vodi nemaju problema sa: kihanjem, šmrćanjem, prehladama i na taj naćin su puno efektivniji u obavljanju svojih profesionalni dućnosti u okviru radnih mjesta.

### ***Kontraindikacije za bavljenje aqua aerobicom***

Ako ste se odlućili baviti *aqua aerobicom* neophodno je skrenuti paćnju na nekoliko stvari. Savremena medicinska istraćivanja utvrdila su sljedeće bolesti kod kojih se ne preporućuje bavljenje *aerobicom* u vodi:

bilo kakve infekcijske bolesti; visok arterijski pritisak (180/100 mm živinog stuba i više); poremećaji rada srca, srćani napadi i slićno; teški oblici dijabetesa; teške psihićke bolesti; uroćene mane srca; maligni tumori; apopleksija, infarkt miokarda; anervizam srca i krvnih sudova; poremećaj krvotoka II i III stepena; aritmija srca; bronhijalna astma sa ćestim nastupima, bolesti jetre, žućno mjevura sa ćestim nastupima bola; bolesti bubrega sa znacima bubrećnih nedostataka; bolesti organa kretanja sa bolnim sindromom; kratkovidost sa povrijećenom mrećnjaćom oka; ćesta krvarenja kod bolesti razlićitih organa

## **4. ZAKLJUCAK**

Aktivnosti i vježbanje u vodi poznate su još prije oko 3000.g., ali tek u zanjih nekoliko decenija dobijaju svoj pravi oblik, visokosofisticiranu formu i primjenjivost.

Uz pomoć aqua aerobica : jačate srce, kardiovaskularni sistem, normalizujete krvni pritisak; sposobnosti respiratornog sistema se popravljaju na viši nivo; čuvate zglobove, rasterećujete kičmu, popravljate loše držanje tijela; isključujete traume, osjećaj bola i druge neprijatne posljedice; spašavate se od celulita, činite kožu glatkom i elastičnom; aktivacija razmjene materija, izbacuju se štetne materije i toksini; organizam se čeliči i prekaljuje i na taj način postaje otporniji na spoljašnje stresove; osjećate se slobodno i opušteno; povećano je samopouzdanje jer uspjevate „izgurati“ do kraja; zračite vedrinom i raspoloženjem.

## 5. LITERATURA

1. Adami, R.: Aquafitness, Dorling Kindersley (2003).
2. Česhovska, I., V. Novotna., H. Milerova. : Aqua – fitness, Grada Publishing, Praha (2003).
3. Ott, D., N., Hillebrecht. : Aquagymnastik, Meyer Fachverlang und Buchhandel Gmbh (2006).
4. Hadžikadunić, M. i saradnici : Sportska rekreacija, FFK, Sarajevo (2002).
5. Pietrusik, K.: Plywanie nauczanie i doskonalenie, TKKF, Warszawa (2005).
6. White, M.: Water Exercise, Foreword by Leland Winston, MD
7. www.AFAA.com
8. www.fit.pl

## SUMMARY

*The modern offer in sport recreation in our region goes along with modern developmental trends. One of the most popular segments of today's sport recreation is the aqua aerobic. Water activities and water workout dates back in 3000.b.c, but today's form of aqua aerobic has developed 20 to 30 years ago. Water exercise benefits are numerous, so it is not unusual that it is used by males and females equally as well as the elite athletes and amateurs. There are numerous advantages of water exercises, compared to exercises at floor. But off course, as every other sport activity, water exercise has its limitations which should be adhered to, in order to increase the training efficiency.*

**Key words:** aqua aerobic, trend, recreation.