

3 Ιουνίου 2022

## **Αqua Aerobic: Βουτάμε στο νερό και καίμε λίπος**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Δε χρειάζεται να περιμένετε τον Αύγουστο για να έρθετε σε επαφή με το υγρό στοιχείο, ούτε να είστε δεινοί κολυμβητές. Με το Aqua Aerobic γυμνάζεστε ενώ διασκεδάζετε και, το πιο σημαντικό, καίτε λίπος. Ας βουτήξουμε!



*Fit woman working out with foam dumbbell in swimming pool at leisure center. Woman engaged in doing aqua aerobic dumbbell in swimming pool.*

«Το τερπνόν μετά του ωφελίμου», μια φράση που ταιριάζει γάντι στην υδρογυμναστική ή αλλιώς Aqua Aerobic, που τα τελευταία χρόνια εντάσσεται όλο και περισσότερο στα προγράμματα των κολυμβητηρίων και των γυμναστηρίων με τις αντίστοιχες υποδομές.

Η αυξημένη ζήτηση για Aqua Aerobic είναι απόρροια των φανατικών οπαδών που έχει αποκτήσει. Διόλου τυχαία, θα συμπληρώσουμε εμείς, καθώς με τη συμβολή του νερού και με οδηγό την εμπνευστική μουσική, γυμνάζετε ευχάριστα όλο το σώμα, κοπιάζοντας μεν, χωρίς να το αντιλαμβάνεστε δε μέσα στην πισίνα, καθώς

δεν ιδρώνετε.

Ποιο είναι εκείνο το στοιχείο που το κάνει τόσο ξεχωριστό; «Το Aqua Aerobic θεωρείται ιδιαίτερα αποτελεσματικό σαν είδος γυμναστικής, καθώς καθοριστική θεωρείται η άνωση του νερού», εξηγεί ο fitness instructor Αντώνης Κολιωτάσης. Αυτό πρακτικά σημαίνει πως ο ασκούμενος νιώθει λιγότερο το βάρος του σώματός του όταν βρίσκεται μέσα στο νερό. Την ίδια στιγμή όμως, λόγω της αντίστασης που ασκείται από το υγρό στοιχείο, επιτυγχάνεται η εκγύμναση όλων των διαφορετικών μυικών ομάδων, χωρίς ωστόσο να επιβαρύνεται η καρδιακή λειτουργία.

«Επειδή η άσκηση γίνεται μέσα στο νερό, δεν ανεβαίνουν υπερβολικά οι καρδιακοί παλμοί, στον βαθμό δηλαδή που θα ανέβαιναν στην αεροβική γυμναστική στην ξηρά, χωρίς αυτό όμως να είναι απαραίτητα κακό. Τουναντίον, το νερό προσφέρει την ιδανική αντίσταση που λείπει από την κλασική αεροβική γυμναστική», συμπληρώνει ο κ. Κολιωτάσης.

Επιπλέον αποτελεί μια ιδανική άσκηση για όσους έχουν παραπάνω κιλά, καθώς δεν επιβαρύνονται οι αρθρώσεις, τα οστά και οι τένοντες. Μέσω της άνωσης του νερού εξουδετερώνεται το βάρος του σώματος σε αρκετά μεγάλο ποσοστό.

Με την αντίσταση του νερού επιτυγχάνεται η ενδυνάμωση όλου του σώματος. Αντίστοιχα, βελτιώνεται και η ισορροπία, καθώς ο ασκούμενος, παρότι βρίσκεται στα ρηχά, θα πρέπει να μη χάνει τον έλεγχο του σώματός του στην εκτέλεση των ασκήσεων έτσι ώστε να καταφέρει να ακολουθήσει σωστά τις κινήσεις.

Εκτός από τα ρηχά και τη χαμηλής έντασης άσκηση (Low Impact), ένα πρόγραμμα Aqua Aerobic μπορεί να γίνει και σε βαθιά νερά, οπότε η επιβάρυνση που δέχεται το σώμα από τους κραδασμούς και τις αναπηδήσεις είναι μηδαμινή (Non Impact).

Ενα πρόγραμμα Aqua Aerobic συνιστάται για όλες τις ηλικίες, ακόμη και για εγκύους

### **Οι σταθμοί προς την καύση του λίπους**

Ενα τυπικό μάθημα Aqua Aerobic ξεκινά ήπια και, προοδευτικά, αυξάνεται η έντασή του. Μπαίνοντας ο ασκούμενος μέσα στην πισίνα, ξεκινά το πρόγραμμα εκγύμνασης με δυναμικές διατάξεις: «Έχει μεγάλη σημασία να προετοιμαστεί σωστά το σώμα, έτσι ώστε να μπορέσει να ανταπεξέλθει στην πιο έντονη άσκηση που θα ακολουθήσει», τονίζει ο κ. Κολιωτάσης. Απώτερος σκοπός είναι να ενισχυθεί η κυκλοφορία του αίματος και να αρχίσει να μπαίνει δυναμικά στην όλη διαδικασία και η λειτουργία της καρδιάς. Η προθέρμανση μπορεί να διαρκέσει έως και πέντε λεπτά.

Στη συνέχεια, το κύριο μέρος του μαθήματος έχει διάρκεια από δέκα έως τριάντα λεπτά, ανάλογα και με τη συνολική διάρκεια του μαθήματος. Το σώμα βρίσκεται

σε κάθετη θέση και οι ασκήσεις που πραγματοποιούνται στοχεύουν στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, την ενδυνάμωση των μυών και φυσικά στην απώλεια λίπους.

Τέλος, αφού το σώμα δουλέψει αρκετά, έρχεται η ώρα να κατέβουν οι ρυθμοί και να επανέλθουν όλες οι λειτουργίες στα φυσιολογικά τους επίπεδα. Η αποθεραπεία μετά την άσκηση διαρκεί δύο με τρία λεπτά κι ενώ μπορεί να διαρκεί λίγο, είναι ένα απολύτως απαραίτητο στάδιο.

### **Μπάλες και noodles στο νερό**

Το ευχάριστο... πλατσούρισμα στο νερό συμπληρώνουν και τα προπονητικά βοηθήματα που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος Aqua Aerobic. Οι μπάλες (aqua balls), τα noodles-μακαρόνια, οι ιμάντες, τα λάστιχα αντίστασης και τα ειδικά βάρáκια ενισχύουν σε πολλές περιπτώσεις την ισχύ της άσκησης: «Ιδιαίτερα επιδραστική είναι και η χρήση των ειδικών γαντιών που χρησιμοποιούνται μέσα στο νερό. Τα χέρια αποκτούν έτσι μεγαλύτερη επιφάνεια, με αποτέλεσμα να αυξάνει η αντίσταση στο νερό και η άσκηση να είναι πιο αποτελεσματική», εξηγεί ο κ. Κολιωτάσης.

Περαιτέρω επιβάρυνση στο εύρος των κινήσεων με στόχο τη μεγαλύτερη αντίσταση δίνουν και τα βάρáκια (αλτηράκια) για τα χέρια και τα πόδια, αλλά και τα noodles, τα μακρόστενα μακαρόνια που επιπλέουν στο νερό. Αυτά μπορούν, για παράδειγμα, να χρησιμοποιηθούν για να εντείνουν τις ασκήσεις των χεριών και των ποδιών, λόγω των αμφίροπων δυνάμεων που ασκούνται από το σώμα και το νερό.

Από την άλλη, αντίστοιχη επίδραση έχουν και οι μπάλες που συμβάλλουν στην τόνωση των μυών και στην καύση του λίπους. Συνολικά, τα εξαρτήματα που χρησιμοποιούνται κάνουν πιο ευχάριστο το μάθημα και εντείνουν την αντίσταση και τη μυική ενδυνάμωση.

### **Τα οφέλη**

Η επαφή και μόνο με το νερό μπορεί να μας αναζωογονήσει και να μας προσφέρει ευεξία. Την ίδια στιγμή όμως, μετά από ένα μάθημα Aqua Aerobic έχουμε ασκηθεί ικανοποιητικά καίγοντας λίπος. Εκτιμάται ότι ακολουθώντας ένα πρόγραμμα αεροβικής γυμναστικής στο νερό διάρκειας 45 λεπτών, μπορούμε να κάψουμε περισσότερες από 500 θερμίδες. Επομένως καλό είναι να διατηρήσουμε μια πιο στενή επαφή με την πισίνα, βουτώντας στο νερό ιδανικά τρεις φορές την εβδομάδα.

Η γυμναστική στο νερό προσφέρεται και για την αποθεραπεία έπειτα από κάποιο τραυματισμό ή για την ανακούφιση των μυοσκελετικών προβλημάτων

Πηγή: [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)