

## NETIPIČAN TEKST O AQUAROBIKU

Hajmo malo o Aquarobiku.

Dobar je za vas.

Eto, to bi bilo to...

Naravno šalimo se, znamo mi još svašta o aquarobicu i nesebično ćemo naše znanje podeliti sa vama.

Aquarobic je fitness disciplina kojom može da se bavi apsolutno svako (kome glava viri iznad vode... ili barem nos viri iznad vode :D) čak nije ni neophodno da budete dobar plivač...

Dovoljno je da budete kupać. Prednost aquarobica je u tome što voda u kojoj se izvodi ovaj tip vežbanja „podržava“ telo i time se smanjuje mogućnost povrede mišića, t.j. Na taj način se sprečava cimanje, nagle rotacije, preveliko opterećenje na kičmeni stub it.d.

Ublažavanje gravitacije koje se dešava u vodi (evo malo fizike ☺) čini da zglobovi trpe manje stresa i pritiska i da su rasterećeniji pri istezanju. Sem toga, vežbanje u vodi upravo zbog ove rasterećenosti dozvoljava veći opseg kretanja što znači i bolju izvedbu vežbi. Voda u kojoj se odvija aquarobic čini otpor 6 puta veći na vaše telo nego kada biste iste vežbe izvodili na parteru, a vi sami procenite koji je to benefit u vežbanju.

Ublažavanje sile gravitacije (ovaj text sve više podseća na čas fizike, zar ne? Uglavnom, ako spomenemo tri Njutnova zakona, slobodno prestanite da čitate.) Elem, ublažavanje sile gravitacije koje se dešava u vodi, čini vežbanje sigurnim i za osobe starije životne dobi i za osobe sa nekim vrstama povreda kojima je potrebna rehabilitacija.

Sem toga vežbanje u vodi je zgodno i iz razloga jer sprečava pregrevanja organizma koje se javlja kao posledica vežbanja.

Čas aquarobica traje od 45 do 55 minuta, a instructor je tu da vas stalno usmerava i motiviše. Koriste se neki rekviziti kao što su bučice i daske za plivanje, ležaljke (šalimo se naravno ☺), dinamika vežbanja se stalno menja: od bržeg ka sporijem i obrnuto, i od slabijeg ka težem, pa od jačeg ka slabijem...



Vežbe koje se izvode se mogu svesti na nekoliko kategorija, a od umešnosti instruktora, njegovog umeća I kreativnosti (a mi znamo da je naš instructor izvanredan u svim ovim oblastima) zavisi koliko će vežbe biti izvodljive, teške ili zabavne u okviru svoje kategoriju. Uglavnom, vežbe koje se rade u vodi su: Hodanje, džoging I sprint, skokovi, simulacija skijanja, "ljuljanje" na nogama, savijanje nogu sa strane, prednji I zadnji udarci, rotacije nogama I izvođenje cirkularnih pokreta rukama, sklekovi (opet se šalimo ☺) ...

Nije zgoreg za spomenuti da izvođenje jednostavnih vežbi u aquarobicu troši otprilike 11 kalorija po minute, što je isto koliko bi se potrošili pri trčanju brzinom od 10km/h

Postoje neka pravila koja treba slediti da bi čas protekao prijatno i efektno...

1. Nosite kupaći kostim ☺
2. Nosite kupaći kostim koji ne spada (u protivnom bi čas mogao da protekne prijatno ljudima oko vas ☺)
3. Trudite se.
4. Izvodite vežbe onako kako vam instructor kaže. On (ona... Aleksandara ☺ ) je išla u školu za to I tačno zna kada, zašto I kako vam kaže da radite. Vežbe nisu osmišljene da se rade.
5. Kada ste u void I izvodite pokrete vežbe, stežite mišiće, to vežbu može da učini I do 30% efikasnijom, što je naravno u vašu korist.
6. Vodite računa o ishrani. Ne, nismo mislili da ponesete sendvič na bazen, nego da generalno vodite računa o ishrani jer svima nam je jasno da je ishrana pola našega zdravlja, fizičkog izgleda, dobrog sveukupnog osećaja.
7. Vežbajte. Ali vežbajte tako da se rekreirate I da se nakon vežbanja osećate prijatno... onako: "Radio sam, vredno, predano, rekreirao sam se, a sada se osećam kao... da je moj ceo svet."

