

Dynamické cvičení s prvky bojových sportů ve vodě – AKB (aqua kick box)

- je dynamické, kondiční, energeticky účinné cvičení s aplikací bojových prvků do vodního prostředí (techniky jsou čerpány ze suchozemských bojových stylů kick box, tai-chi, taekwonda)
- voda a její fyzikální zákony umožňují provádět pohyb zcela odlišným způsobem než na suchu. AKB mimo základní pohybové techniky Aqua Fitness spojuje bojové prvky (úder, kop a jejich kombinace) do aerobního bloku. Cvičí se vlastní silou proti odporu vody, nebo lze využít specifické vodní pomůcky (vodní disky, vodní totémy, rukavice, košíky, větrníky)
- voda má 200x větší hustotu než vzduch, vytváří při pohybu odpor-zátěž, nadnáší nás, ovlivňuje stabilitu těla, energetický výdej a tepelnou vodivost.
- jde o bezkontaktní cvičení (bez dotyku - kontaktu s další osobou)
- energetický výdej je za celou cvičební hodinu 1000 - 2000 kcal. Cvičení je doporučováno zdravým cvičencům bez omezení věku, váhy, nebo kondice
- lekce Aqua kick box přináší klientům nejen příjemný zážitek z pohybu, ale i odreagování se od stresu, nebo pracovního vyčerpání
- při cvičení je nutno doplňovat tekutiny a to i v případě bez pocitu žízně (mírně slazený ovocný čaj, iontové nápoje s obsahem magnezia aj.) V závislosti na délce a intenzitě cvičení AKB se zvyšuje srdeční výdej až o 50%. Tepová frekvence cvičícího v klidu okamžitě vzroste při prvním kontaktu těla s vodním prostředím a teplotě cca 27 stupňů Celsia až o 15 tepů/min. Při zahájení aerobního cvičení je velká poptávka cvičících svalů po krvi (zvýšené nároky na kyslík a výživu) a dochází k rychlému vzestupu tepové frekvence. Fyzikální vlastnosti vody, konkrétně hydrostatický vztlak umožňuje pro nadlehčení váhy snadnější žilní návrat krve. Příznivě působí na rovnoměrné prokrvování všech částí těla a úsporné činnosti krve
- při pravidelném cvičení zajistí zlepšení celkové kondice, zpevnění těla, redukci a následné udržení váhy
- má pozitivní vliv na potíže s astmatem, případně se žilami a celulitidou a to díky specifickému prostředí vody. Cvičení ve vodě také snižuje otoky končetin.
- Bojové styly aplikované do vodního prostředí staví svou filozofii na principech spojení "voda - mysl - tělo" laicky převedeno (voda) tj. prostředí ve kterém cvičíme, fyzikální zákonitosti (mysl) tj. koncentrace, energie, pocity a naše (tělo) tj. jeho složení, kineziologie, technika a provedení pohybu. U AKB je důležitý soulad provedení pohybu, psychické koncentrace a vynaložené energie na úder, nebo kop.
- Při cvičení AKB ve vodě dochází k velké produkci tepla, zvláště pohybem svalů a funkcí játry. K tvorbě energie při aerobním cvičení jsou primárně využívány cukry, což vede k rychlému poklesu hladin glykémie v plazmě. Při intenzivním cvičení v aerobní zóně dochází k vyplavení prostaglanidů a norepinefrinu, což jsou látky zvyšující svalové kontrakce, které mohou teoreticky navodit křeče. (pro prevenci se doporučuje doplnit do těla hořčík, magnezium..)