



## Aqua Fitness: Aerobic og Fitness i Vand

Af Marina Aagaard

**Om sommeren, når solen skinner, er udendørs motion og vandaktiviteter tit det der frister mest, når man skal røre sig. Hvis man er varm og dvask, giver en tur i poolen eller havet ny energi. Svømning er en mulighed, men vil man have musik, varierede øvelser og løbende instruktion, er holdtræning i vand, vandaerobic, eller det helt nye Aqua Fitness med træningsredskaber i vand, det naturlige valg.**

### Vandtræning for Alle

Træning i vand er for alle, uanset aldersgruppe og fysisk form, for der findes adskillige, meget forskelligartede former for vandtræning: Man kan svømme, dykke, dyrke synkrosvømning (koreograferede ballet-, gymnastik- og svømmeøvelser i vand til musik), spille vandpolo, lave udspring, lege i vandet eller deltage i såkaldt vandgymnastik.

Det sidstnævnte er skånsom motionstræning, der er velegnet i forbindelse med genoptræning og træning for svagere målgrupper, såsom ældre, overvægtige, personer med forskellige handicap eller ledproblemer, samt for gravide.

En nyere form for vandgymnastik med fokus på pulstræning med tempo og høj intensitet, er såkaldt vandaerobic eller aqua fitness, der får pulsen op med løb, hop og aerobic.

### Motion og Fitness i Vand

Det er efterhånden almindeligt kendt at vandgymnastik er en blid træningsform. For det første fordi kroppen på grund af vandets opdrift bæres oppe, således at man ikke bærer sin egen kropsvægt, hvilket aflaster ryggen og leddene. For det andet sikrer vandmodstanden at man bedre kan styre sine bevægelser – det er næsten umuligt at lave ballistiske, voldsomme og ukontrollerede, bevægelser i vandet, fordi man hele tiden skal spænde musklerne for at overvinde modstanden og undgå at blive bremsede under fremdriften.

Vandgymnastik eller -aerobic er dog også for de som vil træne hårdt! Netop fordi arme og ben møder modstand i alle retninger, er vandaerobic særdeles velegnet for veltrænede udøvere, og så træner man kredsløbstræning, muskeludholdenhed og bevægelig på samme tid.

For fitness entusiaster som træner ofte og meget, er det smart at medtage vandtræning i et crosstraining program, hvor man dyrker vekslende idrætsaktiviteter i ugens løb. På den måde belastes muskler og led på forskellig vis, så man kan holde sig i topform uden at overtræne kroppen med de samme bevægelser dag ud og dag ind.

### Lavt eller Dybt Vand

Vandaerobic kan foregå ved forskellig vandstand, lav som høj, men det normale er en vanddybde, hvor man står i vand til brysthøjde, svarende til cirka 0,90-1,45 meter.

En for lav vandstand resulterer i en mindre opdrift og ringere støddæmpning (impact bliver højere), mens en højere vandstand betyder, at man let kan komme til at drive omkring.

Under vandaerobic ved lav eller moderat vanddybde, får man normalt ikke hovedet under vand og behøver ikke at kunne svømme, så vandaerobic er et meget anbefalelsesværdigt alternativ til svømning, for de som gerne vil i vandet, men ikke er vandhunde.

Vandaerobic kan også foregå på dybt vand, hvor man ikke kan bunde, og i denne form kan man skiftevis flyde eller træde vande samtidigt med udførelse af diverse øvelsesserier, eventuelt med korte sekvenser, hvor man svømmer og dykker. Under vandaerobic på dybt vand benyttes, hvis man ikke er vant til at svømme, luftmanchetter til at sætte om armene, eller et svømmebælte.

Vandaerobic forekommer også, i sjældnere tilfælde, som kombineret træning, på både lavt og dybt vand, med alle mulige former for bevægelser over og under vandet.

### Badebeklædning

Det er ikke nødvendigt med andet udstyr end badetøj til vandaerobic og aqua fitness, men hvis man deltager i speciel vandaerobic, som involverer øvelser under vandet kan man 1) bære badehætte, 2) have et par svømmebriller siddende klar til brug, for at undgå vand i øjnene og se bedre under vandet, og 3) bruge ørepropper, som forhindrer at man får vand i ørerne. Det er fornuftigt at benytte ørepropper, hvis man har tinnitus (ringen for ørerne som kan provokeres af høje lyde) eller føler sig generet af larm i svømmehallen.

På tænk man som pige at gå hårdt til vandtræningen, med hop og spring, bør man, som under anden sportstræning, bære en badedragt med ekstra støtte for barmen.

I svømmehaller og badelande bæres badesandaler eller specielle badesko. Fiiserne på bassinkanten og i bassinet kan være hårde og glatte, og gulve i hal og baderum kan være smittebærere for svamp og vorter.

### Sikkerhed til lands og til vands

For at træningen ikke bare er sjov, men også sikker, skal man under alle vandaktiviteter overholde følgende sikkerhedsforskrifter: Man skal:

- Gå, ikke løbe, når man er på bassinkanten, fiisearealer eller glatte sten.
- Aldrig springe på hovedet i vandet uden at kende forholdene og uden at vanddybden er tilstrækkelig.
- Ikke være ude på dybt vand uden opsyn.
- Ikke chikanere, puffe, skubbe, dukke, andre i vandet – udover at det kan være farligt, er det ikke alle der synes at det er sjovt med en ufrivillig dukkert.
- Efter en tur i vandet, sørge for at få et varmt bad og/eller aftørring umiddelbart efter, for at undgå forkølelse.

### Opvarmning og varmebevaring

For at gøre kroppen træningsklar, pulsen op, hjertet i stabile omdrejninger, blodet (= ilten) ud til musklerne og leddene smurt, starter man, i vandaerobic, som i anden aerobic, med opvarmning.

Opvarmningens længde, om der er behov for kortere eller længere varighed, afhænger af følgende faktorer: Legemstemperaturen, inden man hopper i vandet (afhænger af lufttemperaturen og eventuel forudgående fysisk aktivitet), vandtemperaturen og ens fedtlag.

Forældre, som har børn med til træningen, skal her huske på, at børn har mindre fedt på kroppen end voksne og derfor hurtigere bliver kolde, hvilket betyder at træningen måske skal afkortes.

Generelt varer opvarmning i vand ikke særligt længe: 5-8 minutter med dynamiske helkropsbevægelser er passende, således at kropstemperaturen ikke falder (i stedet for at stige som det er meningen).

Vandets temperatur varierer fra sted til sted, normalt ligger den på 24-28 grader, hvilket er relativt køligt, så det gælder fra start til slut om at holde sig i gang i vandet og ikke være i vandet for lang tid ad gangen. Kroppen afgiver hurtigt varme i vandet, man nedkøles fire gange hurtigere end på land!

Visse steder, såsom kurcentre og behandlingssteder, findes varmtvandsbassiner, men disse benyttes først og fremmest til træning for personer med gigt og diverse muskel- eller ledsmerter og ikke til vandaerobic.

### Konditionstræning som virker

Efter opvarmningen følger selve vandaerobic'en, kredsløbstræning, i 20-30 minutter. Og det virker: Flere forsøg har vist at man kan opnå en forbedret kondition med vandaerobic, for træningen er alsidig og intensiv:

Udover gængse løbe- og hoppebevægelser er der spark, knæløft, hæltræk og sprællemandsshop, fremad, bagud, til siden, diagonalt, i cirkler, opad og nedad, sat sammen med diverse kropsbevægelser som rotationsøvelser og twist, sidebøjninger og fremover- og bagoverbøjning. Dertil arm- og håndbevægelser, som er vigtige da de ændrer vandmodstanden og derved skaber variation i træningsoplevelsen og -effekten. For eksempel forårsager en hånd, med fingrene samlede,

mere modstand end en hånd med spredte fingre, og en bøjet hånd, der skovler vandet sidelæns, skaber mere modstand end en flad hånd, der skærer sig vandret gennem vandet.

I aqua fitness trænings på løbebånd og trappemaskiner i vandet.

### Holdtræning for alle

Instruktionen foregår typisk ved at instruktøren oppe fra bassinkanten viser alle øvelserne, så de let kan ses og forstås. Ved enkelte lejligheder er instruktøren dog med i vandet for at føre an, hjælpe eller vejlede.

Deltagerne i vandet træner oftest individuelt, alle følger instruktørens øvelser som en stor gruppe, men hver for sig. For sjov, og for en ekstra dimension i træningen, socialt såvel som øvelsesmæssigt, laver man af og til serierne parvis eller i større og mindre grupper.

Selvom der er mange øvelser, er det nemt at følge med til vandaerobic; bevægelserne bremses i vandet og bliver langsommere, hvilket gør det let for alle at følge med, også for de som ikke normalt dyrker aerobic eller anden holdtræning.

Der er musik til vandaerobic og aqua fitness, primært for motivationens skyld, for man kan ikke undgå at være ude af takt en stor del af tiden. Vandmodstanden, sammen med turbulensen (hvirvelstrømmene i vandet), som man selv og de andre i vandet skaber, betyder at man ofte er ude af kurs, rytmisk såvel som rumligt, men da det gælder for alle, er der ingen der er udenfor. Selv instruktøren kan være ude af takt i forhold til musik eller udøvere, fordi vedkommende, oppe på land, skal forsøge at simulere at bevægelserne udføres i vand... og det er ikke helt let.

I øvrigt er musikken til vandaerobic, ligesom til spinning, meget varieret, flere musikgenrer og hastigheder; fordi man ikke træner slavisk efter rytmen eller laver længere serier, som det kan være tilfældet ved aerobic "på land", behøver tempo og takt ikke være ens hele vejen igennem.

### Organisation og udstyr

Vandaerobic afvikles for det meste som kontinuerlig træning, hvor træningen kører med nogenlunde samme intensitet hele vejen igennem. I mere sportsprægede formater indlægges dog intervaller med øvelser af højere intensitet i kortere perioder.

Træningen kan også foregå som en slags cirkeltræning med en lang række redskaber, som både gør træningen sjovere, men i lige så høj grad giver modstand eller hjælp efter behov. Redskaber til vandtræning er svømmebælter, svømmeplader i forskellige størrelser, "nudler" (store eller små aflange skumruller, som man kan sidde eller ligge på eller skubbe rundt i vandet) eller specielle handsker der ligner svømmefødder. Udover vandredskaber kan man også bruge hula-hop ringe, bolde, stepbænke eller stave (til skiløb eller stavgang), som sættes på bunden hvorefter man sætter af og hopper eller svinger sig i forskellige retninger.

### Styrke og stræk

Nogle vandaerobic hold medtager muskeltræningsøvelser. Disse foregår typisk inde ved bassinkanten, hvor man holder fast i kanten med hænder eller fødder, eller stående på bunden i vand til cirka skulderhøjde. Øvelserne er enkle basisøvelser for mave, ryg, arme, balder og lår: Benbøjninger, benspark, rygtræk, armhævninger (op ad kanten), skulderpres, og lignende. Der udføres et enkelt sæt af 10-12 dynamiske gentagelser for hver muskelgruppe.

For at øge træningseffekten, medtager nogle trænere små træningselastikker, lange træningsbånd, vægte og "flydere", vandredskaber af skum.

Muskeltræningen er kortvarig, omkring 10 minutter, for lige så snart man stopper med kredsløbstræningen og ikke længere laver intensive helkropsbevægelser, falder pulsen og man begynder at miste varmen.

Strækøvelserne efter vandtræningen er af samme grund kortvarige og dynamiske – udstrækning omfatter de store muskelgrupper og varer normalt maksimalt fem minutter, således at den samlede træningstid for en vandaerobic klasse ligger på omkring 45-50 minutter.

### Hvor kan man dyrke vandaerobic og aqua fitness?

Vandaerobic er ikke på programmet i alle danske svømmehaller, men til gengæld tilbyder Danmarks mange feriecentre og vandlande vandaerobic året rundt og også flere fitness- og wellnesscentre har vandaerobic på programmet – en oplagt aktivitet for hele familien, når man er på ferie sammen. Aqua fitness er en relativt nyt aktivitet og findes endnu kun i udvalgte svømmehaller.

Er man så heldig at skulle på sommerferie under varmere himmelstrøg, finder man at mange store hoteller og feriecentre har vandaerobic på programmet – og i syden foregår det endda for det meste udendørs, med højt til himlen og strålende sol, hvilket giver træningen et ekstra stæk af fornøjelse.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU Idræt, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness. Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som olympiske atleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.

aagaard	gåsebakken 48	ugelbølle	dk-8410 rønde	tel 86 37 01 67	tel 40 38 68 77	mail@marinaaagaard.dk	
---------	---------------	-----------	---------------	-----------------	-----------------	-----------------------	--