

MOGUĆNOSTI AQUA FITNESS-a U TURIZMU BOSNE I HERCEGOVINE NA PUTU KA EVROPSKIM INTEGRACIJAMA

Erko Solaković, Besalet Kazazović, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja u Sarajevu

Izlaganje sa naučnog skupa

Ključne riječi : turizam, voda, vježbanje, popularnost, užitak.

SAŽETAK

U razvijenim zemljama sportsko- rekreativne aktivnosti su postale sastavni dio ponude i potražnje konzumenata i prodavača usluge. U zadnjih desetak godina aqua fitness doživljava pravu ekspanziju i veliku popularnost u zemljama sa visokim ekonomskim standardom. U svijetu globalizacije i „rušenja“ granica, sve je veći broj evropljana, australaca, amerikanaca i drugih koji se zanimaju za posjetu do sada ne toliko popularne i atraktivne zemlje kao što je Bosna i Hercegovina. U tom smislu BiH ima mogućnost za ostvarenje dobrog marketinga, kroz primjenu aqua fitness-a u ponudi savremene rekreacije. Aqua fitness je aktivnost koja se vrlo lako može realizirati u našoj zemlji i na taj način možemo barem u sportskoj rekreaciji pratiti savremeno tržište.

Key words: tourism, water, training, popularity, pleasure

ABSTRACT

In modern countries sport leisure activities are the basic component of the sellers offer and the consumer's requirements. In the last ten years aqua fitness relives expansion and the great popularity in the countries with higher economic standard. In the world of the globalization and no boundary limits, more and more Europeans, Australians, Americans and others that are interested in visiting not so popular and attractive countries, our country has an opportunity and different possibilities. To paint a pretty picture and to leave the positive impression of itself our

country has the possibility to improve marketing through the application of the aqua fitness in modern leisure activities. Aqua fitness is the activity that is easily applicable in and in that way our country will be able to follow the modern market of sports leisure activities.

1. UVOD

Savremeni trendovi modernog života koji sa sobom kao neophodnost donose manjak kretne aktivnosti, navode na razmišljanje koje su to rekreativne aktivnosti najsigurnije za vježbače. Najsavremenija sportsko-rekreativna aktivnosti za vrijeme godišnjih odmora svakako je aqua fitness. Najveća greška je odmor provesti pasivno u jelu, piću, beskorisnoj zabavi i spavanju. Da se ne bi desio potpuni krah fizičke pripremljenosti za nekih 10 do 15 dana, aqua fitness kao sportsko-rekreativna aktivnost je odličan lijek za održavanje i poboljšanje opće fizičke pripremljenosti na veći nivo.

2. ŠTA JE AQUA FITNES

Aqua fitness je nastao adaptacijom vježbi na suhom bez opterećenja (aerobik, pilates i drugi), i sa opterećenjem (adaptirane vježbe iz fitness centara za vodenu sredinu). Širok je spektar aktivnosti koje se mogu obavljati u vodenoj sredini, ali i izuzetno veliki broj pozitivnih prednosti koje sa sobom nosi vježbanje u vodi. Zbog izuzetno širokog spektra aktivnosti u aqua fitness-u gotovo da je i toliki broj „konzumenata“ koji se mogu njime baviti.

Voda kao sredina u kojoj vladaju neke druge zakonitosti za razliku od zakonitosti koje vladaju na suhom nudi ove pogodnosti iz više razloga:

- rasterećenost koštano zglobnog sistema,
- olakšan rad kardiorespiratornog sistema,
- relaksacija mišića u toku aktivnosti,
- masaža vodom usljed energičnih pokreta,
- mikromasaža vodenih molekula,
- konstantno rashlađivanje i ugodan osjećaj,
- mogućnost povrede svedena na minimum.

Vježbanje u vodi može poslužiti kao izuzetno efikasno sredstvo adaptacionih vježbi u obuci elementarnog plivanja i kao sredstvo za rastjerivanje straha u vodi i stvaranje ugodnog osjećaja i sigurnosti. Vježbanje u vodi ima već dokazano izuzetno veliku moć kao sredstvo rehabilitacije i vraćanje povrijeđenog mišića u funkciju. Aqua fitness uz određene mjere opreza i adaptacije gotovo da je moguće primjenjivati u svim sredinama gdje se nalazi i voda : bazeni, banje, rijeke, jezera, mora. Naravno, vježbanje na otvorenom sa sobom nosi još puno prednosti: utjecaj sunčevih zraka, vježbanje na čistom zraku, lijep ambijent na plažama itd.

3. AKTUELNI SADRŽAJ AQUA FITNESSA

Neki od sadržaja aqua fitness-a u modernoj turističkoj ponudi današnjice su :

aqua fitness, aqua aerobik, aqua pilates, aqua jogging, aqua joga, aqua power step, aqua attack(aqua kick, boxing), aqua senior, aqua junior, aqua walking.

Aqua fitness - najpopularniji oblik aqua fitnessa je aquarap tj. vježbanje u vodi uz pomoć elastične trake koja potencira vitkost tijela i pojačan tonus i fleksibilnost mišića. Ritam vježbanja uz pomoć elastične trake diktira ritam muzike koja prati vježbanje u bazenu, ali pri tom treba paziti da se ritam otkućaja srca u jednoj minuti kreće u intervalima od 135 do 145 otkućaja. Aquarap se održava uglavnom u bazenima sa stajaćom vodom, a vježbačima voda treba da bude u visini struka. Dubina vode u kojoj se nalaze vježbači nije slučajna, jer su konstantno aktivni trbušni mišići koji neprekidno i intenzivno rade kako bi zadržali stabilnost i pravilan položaj tijela za vrijeme izvođenja vježbi. Aqua fitness se može realizirati uz pomoć manjih tegova (bučica), koje u toku vježbanja treba da su pod vodom što znači da sada vježbači ulaze u dublju vodu

(nivo vode treba da bude u visini gornjeg dijela grudi). Aqua fitness se može realizirati i uz pomoć jednoručnih lakših tegova pri čemu treba biti jako oprezan i napraviti dobru organizaciju da ne bi došlo do povrjeđivanja prilikom realizacije. Uglavnom se aqua fitness uz pomoć tegova realizira kao individualni oblik treninga kako bi sigurnost i utjecaj vježbanja bila što veća.

Aqua aerobik - zapravo predstavlja specijalnu formu zemljanog aerobika adaptiranog vodenoj sredini. Brojne su prednosti koje aqua aerobik nudi za razliku od zemljanog aerobika:

- mogućnost povrede je svedena na minimum,
- istovremeno radi kompletna muskulatura tijela,
- vježbe su sigurne i za trudnice,
- u vodi efikasno mogu vježbati i invalidi,
- sigurno je i za starije osobe kojima bi ova vrsta aktivnosti na suhom bila izuzetno teška i nosila bi sa sobom veliku mogućnost povrede,
- izuzetno mali pritisak na koštano-ligamentne veze,
- kičmeni pojas rasterećen, kao i druge prednosti.

Iz raširene mode pilatesa rodila se nova vrsta rekreacije kao posljedica učenja Josepha Pilatesa i novih wellness tendencija. Riječ je o vodenom fit latesu ili aqua pilatesu. To su klasične pilates vježbe prilagođene izvođenju u vodi. Pokreti se izvode u vodi do pojasa, do visine grudi ili tijela potpuno uronjenog u vodu, ovisno o vrsti vježbe. Pri prvim lekcijama može se početi serijom vježbi zagrijavanja kako bi se steklo povjerenje u nove tehnike i novi ambijent u kojem se vježbe izvode. Temperatura vode trebala bi biti između 23 i 26 stupnja Celzijusovih. Pilates je vježbanje koje zahtijeva vremena i strpljenja, ovladavanje motoričkim pokretima, kontrolu tijela i disanja, a sve se to postiže nakon mjesec dana treninga. Stoga se osobama koje žele vježbati pilates u vodi preporučuje da se prethodno upoznaju i iskuse klasični pilates. No izostane li to upoznavanje, dobro je početi s laganim vježbanjem na kopnu, barem 3-4 treninga, prije nego se krene na pilates u vodi. Za trudnice, ali i za osobe koje su se već bavile pilatesom, te za one koji počinju od nule, pilates u vodi predstavlja aktivnost koja

može pružiti mnogo koristi; voda omogućuje promjenu intenziteta napora. Neki položaji pilatesa ne preporučuju se trudnicama nakon prvih mjeseci trudnoće, no pilatesom u vodi buduća se majka može baviti do posljednjih sedmica trudnoće. S obzirom na to da se vježbanje odvija u vodi, nakon naučenih osnovnih položaja pilatesom se može vježbavati i na moru. Kao aktivnost koja se odvija u vodi aqua pilates donosi prednosti:

- odlična za vježbe probleme s kostima i zglobovima, za starije osobe, za one koji imaju prekomjernu tjelesnu težinu ili neki tjelesni nedostatak.
- pokreti u vodi manje opterećuju zglobove u odnosu na pokrete koji se izvode na kopnu
- osim funkcionalnih aspekata, voda ima i prednosti na psihološkom planu; osobe s prekomjernom tjelesnom težinom najčešće izbjegavaju tjelesnu aktivnost jer se stide pokazati u javnosti; u vodi se taj problem lakše savladava jer voda prikriva pokrete i svima dopušta da se slobodno izraze u harmoniji s vlastitim tijelom,
- voda stimulira mikrocirkulaciju tkiva i pozitivno utječe na zglobove na nogama (smanjuje klasičnu nadutost tipičnu za žene), ali i na psihofizičko zdravlje,
- voda pruža veći otpor nego zrak, a taj faktor ima dvostruku vrijednost: s jedne strane pomaže u držanju pilates položaja, posebno onih zahtjevnijih, a s druge strane omogućuje veću rezistenciju mišića. Drugim riječima, veća se snaga mora uložiti za izvođenje pokreta, a manja za njihovo zadržavanje.

Aqua jogging - predstavlja trčanje u vodi. Odlična aktivnost za vrhunске sportaše i za održavanje kondicionih sposobnosti na visokom nivou. Aqua jogging je odlična aktivnost za vraćanje u sportsku formu nakon povreda, npr. kod povreda skočnog i koljenog zgloba. Trčanje na suhom u početnim fazama rehabilitacije je praktično nemoguće, ali u vodi ova aktivnost je realna i sportisti daje novu snagu i samopouzdanje u procesu oporavka. Kako voda sama po sebi predstavlja dodatno opterećenje u toku kretne aktivnosti, to sa sobom donosi i povećanje opće fizičke pripremljenosti jer se često u toku trčanja u vodi koriste i ruke da bi se prešlo npr. iz dubljeg u plići dio bazena. Odlična aktivnost za razbijanje monotonije kod sportista koji veliki dio

treninga provode trčeći (atletičari, fudbaleri, rukometaši, košarkaši i mnogi drugi).

Aqua joga - predstavlja klasične joga vježbe i položaje koji se izvode u vodenoj sredini. Kada se ove vježbe i položaji izvode u vodi potrebno je zadovoljiti da temperatura vode u bazenima bude nešto toplija nego za gore pomenute aktivnosti i treba se kretati između 26°C do 29°C kako bi se omogućilo sigurno vježbanje. Propraćeno odgovarajućom muzikom i optimalnom temperaturom vode, aqua joga kao aktivnost može sa sobom donijeti ljepši ugođaj vježbanja nego na suhom. Kao što je to kazano i kod aqua pilatesa, u vodi se do nekih položaja lakše dođe i lakše i duže se mogu zadržati. I sam proces zagrijavanja u vodi je olakšan, i lakše se dolazi do željenih „oblika“ zbog pojačanog dejstva vode na fleksibilnost.

Aqua power - step također je jedna od aktivnosti na suhom adaptirana na uslove u vodi. Aqua power step nije ništa drugo do step aerobik prilagođen za vodene aktivnosti. Da bi se ova aktivnost uspješno realizirala neophodno je imati specijalno opremljene bazene koji na svojem dnu imaju fiksirane platforme koje služe za penjanje i spuštanje. I ovdje važe sve prednosti vježbanja u vodi koje su više puta pomenute.

Aqua attack - (aqua kick boxing) predstavlja formu vježbanja uz pomoć elemenata iz boričких sportova kao što su: karate, boks, kick box, full contact i dr. Izuzetno atraktivan i energičan vid vježbanja, a o tome koliko je efektivan govori i pouzdan podatak da je i legenda boksa Muhamed Ali vrlo često odlazio u bazen i vježbao razne forme kretanja i udaraca upravo u vodi, i možda baš tu prikupljao prednost koju je imao nad svojim protivnicima. Prilagođen oblik boričких sportova na kopnu ili populano nazvan tae bo vrlo je jednostavno primijeniti i prakticirati u vodi i vodenom okruženju. Efekti aqua boxinga su jako veliki i povećavaju kompletnu psihomotoričku pripremljenost, posebno: izdržljivost, brzinu, snagu, koordinaciju, samopouzdanje itd.

Aqua senior - predstavlja sve aktivnosti koje su nabrojane uz određene adaptacije amplituda pokreta, obima i intenziteta predstavljaju sportsko - rekreativne aktivnosti za starije osobe u vodenoj sredini. Vježbanje u vodi starije osobe ponovo vraća u život i izuzetno pozitivno utječe na ublažavanje otuđenosti; i usamljenosti koje

godine sa sobom donose. U vodenoj sredini i starije osobe se osjećaju sretno i podmlađeno.

Aqua junior - opće je poznata činjenica da djeca izuzetno vole vodu i aktivnosti u njoj, pa zašto onda ne iskoristiti te prednosti u potpunosti. *Aqua junior* je tjelesna aktivnost u kojoj se sve dosad nabrojane aktivnosti u vodi prilagođavaju djeci i dječijoj mašti, a sve vrijeme izvođenja aktivnosti se provodi kroz igru i takmičarski duh. Služe kao odlične adaptacione vježbe u obuci elementarnog plivanja. Povećavaju samopouzdanje kod stidljive i povučene djece, pa samim tim direktno utječu na socijalizaciju ličnosti. Nije rijedak slučaj da djeca na ove treninge dolaze sa svojim bližnjim (roditelji, braća, sestre) što ih još više opušta i čini sigurnijim. Termine vježbanja djeca uglavno napuštaju sretna i zadovoljna, jedva čekajući da dođu na sljedeći čas.

Aqua walking - se obavlja u pogodnim prirodnim ambijentima i uglavnom se *aqua walking* odvija u jutarnjim ili večernjim satima na obalama okeana, mora, jezera . . . Pošto sam ambijent u kojima se ova aktivnost odvija sa sobom donosi puno lijepih trenutaka i čistog zraka *aqua walking* je sportsko – rekreativna aktivnost koja se preporučuje svima u svim životnim dobima i na svim nivoima treniranosti.

4. UMJESTO ZAKLJUČKA

Preostaje samo toplo preporučiti ovu sportsko-rekreativnu aktivnost, koja će svojim bogatim sadržajem sigurno zadovoljiti visoke kriterije koji se danas nameću u novim trendovima turizma u Bosni i Hercegovini.

Aqua fitness je sigurno jedan od vodećih oblika sportske rekreacije u moderno razvijenim zemljama, tako da Bosna i Hercegovina ima mogućnost pratiti savremeni trend razvoja turizma po visoko postavljenim europskim kriterijima.

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

