

Metodické informace k výrobku AQUAHIT

AQUA (VODA) + HIT (ÚDER) = AQUAHIT

„Tréninkové náčiní AQUAHIT se stává novým HITEM v posilovacím tréninku“

Řekněme si **proč?**

Prostředky, které při posilování používáme dnes mají řadu nedostatků.

Proto musíme hledat formy alternativního posilování, které by dokázaly efektivně doplnit běžné tréninkové prostředky.

Roky hledání a experimentů v tréninku světových sportovců přinesly výsledky, a tak byl na podzim roku 2003 patentován AQUAHIT.

Vodní náplň představuje nepevnou posilovací zátěž v rozsahu 1kg – 24kg

Manipulace vyžaduje nejenom silové nasazení hlavních, výkonných svalových skupin a intenzivní zapojení posturálního svalstva, ale vyžaduje značnou dávku koordinačních schopností.

Tyto mimořádné nároky znamenají stejný stupeň fyzické aktivace, jaký vyžaduje cvičení s vahou podstatně větší, při použití klasického náčiní. Navíc madla v podélném a příčném směru, představují mnohonásobení cvičebních variací a umožňují funkční zapojení svalů v rámci komplexního pohybu.

Při cvičení můžeme použít:

1. posilovací vak plně napuštěný vodou
2. posilovací vak částečně naplněný vodou

JAKÉ JSOU VÝHODY OBOU VARIANT

- Nepevná zátěž - vysoká svalová aktivace, koordinace, rovnováha
- Výhody směrovaných úchopů
- Změny působení a svalová aktivace různých segmentů lidského těla
- Možnost cvičení ve všech směrech, pod jakýmkoliv úhlem a v jakékoliv poloze
- Možnost procvičení prakticky všech svalových skupin
- Neúplné napuštění vodou a zpevnění tělesa vaku dofouknutím vzduchu (tlak vzduchu je tak malý, že se provádí ústy), znamenalo vytvoření úplně nového náčiní se zcela mimořádným tréninkovým efektem.
- Důsledkem pohybu vody v uzavřeném prostoru je náraz na stěnu vaku při změnách směru. Ten vyvolá stejné předpětí svalu a následnou aktivaci velkého množství svalových vláken, jak je tomu při použití reaktivní (rázové) posilovací metody.
- Víme, že plyometrická neboli reaktivní metoda je nejefektivnější formou rozvoje výbušné síly. Ale nárazy, které vyvolávají nutné předpětí svalů, omezují, ze zdravotních důvodů, rozsah jejího použití. Fyzikální vlastnosti vody při nárazu v uzavřeném prostoru toto nebezpečí eliminují a tím umožňují použití těchto cvičení ve větším rozsahu. Tato skutečnost také otevírá obrovský prostor v oblasti rehabilitace.
- Regulovatelná zátěž umožní operativní stanovení optimální intenzity cvičení, se zřetelem k úrovni cvičícího, procvičované svalové skupině a zaměření cviku
- Snadná změna pracovní váhy umožňuje využití většiny známých posilovacích metod pro komplexní posilování, lokální zaměření i posilování drobných segmentů našeho těla
- Konstrukce a funkce náčiní umožňuje posilování v rámci složitějších dynamických stereotypů, které můžeme volit podle sportovní disciplíny nebo druhu sportu- význam při obecném, všestranně cíleném i speciálním posilování

- Pohyblivá zátěž v uzavřeném prostoru klade při cvičení daleko větší nároky na koordinaci a rovnováhu než na příklad vlastní herní činnost ve sportovních hrách
- Náčiní se dá použít i při protahovacích cvičeních a přináší podstatně větší efekt než klasické formy
- Cvičení podporuje vytváření kineziologicky správných pohybových stereotypů
- Intenzita cvičení je daná vlastní zátěží a pracovním nasazením sportovce. Přestože může dosahovat limitních hodnot, omezuje nízká absolutní váha náčiní nebezpečí zdravotního poškození
- Při cvičení hlavních svalových skupin dochází k funkční impulzaci oblastí, které jsou při klasickém posilování vyřazovány
- Všestranné nároky jakéhokoliv cvičení představují komplexní aktivaci svalového aparátu v takové míře, že souběžně stimulují kompenzační mechanismy
- V rámci tréninkové jednotky mají vaky univerzální použití – při rozehrátí, rozcvičení, posilování, koordinačních cvičeních, odhodových cvičeních
- Nahrazují řadu cvičebních pomůcek a náčiní. Usnadňují materiální zabezpečení tréninku - je to vlastně vybavená posilovna „v tašce“