VODNA AEROBIKA V BOHINJU

Konec meseca aprila smo v Vodnem parku Bohinj uspešno zaključili s pilotnim projektom AEROBNE VADBE V VODI oz. VODNE AEROBIKE v Bohinju. Program je bil organiziran in sofinanciran s strani Občine Bohinj (zdravstveno preventivni program), Vodnega parka Bohinj, ki je znatno znižal vstopnino v bazen (3 €/obisk) in Smučarskega društva Bohinj, ki je priskrbel inštruktorico aerobike.

Aerobna vadba v vodi ali skrajšano 'vodna aerobika' je nizko intenzivna vadba, ki se izvaja v bazenih s stojno višino (možno tudi v globokih bazenih). Nizka intenzivnost se nanaša na nizek srčni utrip, ki ga vadeči med vadbo dosežejo in se giblje od 100 – 140 udarcev na minuto (odvisno od starosti in fizične pripravljenosti vadečega). To pomeni, da je vadba vseskozi sproščena, da se vadeči med vadbo še vedno lahko pogovarjajo, da niso prekomerno zadihani in da v vsakem trenutku med vadbo uživajo.

Vadba je primerna za širok spekter uporabnikov, med drugimi tudi za invalide, starejše vadeče, nosečnice, osebe s prekomerno težo in podobno.

Z izvedbo in obiskanostjo programa smo na Občini Bohinj zelo zadovoljni. Na vadbo je prišlo v povprečju od 16 pa tudi do 20 vadečih, s povprečno starostjo okoli 50 let (najmlajši predstavnik je imel 20 let, najstarejši pa 74) . Sicer so prevladovale predstavnice nežnejšega spola, vendar je bilo na koncu programa na listi prisotnosti označenih 6 predstavnikov močnejšega spola. Veseli nas, da je velika večina udeležencev vadbo zelo redno obiskovalo. S tem je bilo mogoče intenzivnost vadbe zviševati in dodajati nove elemente. Vadba je bila sestavljena iz ogrevanja (15 – 20 min), glavnega-aerobnega dela (30 – 35 min) in razteznih vaj, ohlajanja ter vaj za ravnotežje in umirjanje (5 – 10 min).

V Vodnem parku Bohinj so se nam nadvse prilagodili in med vadbo ugasnili vse vodne efekte, ki bi nas pri vadbi ovirali. Včasih so se nam pri vadbi pridružili tudi gosti Eco hotela Bohinj in ostali gosti Vodnega parka. Temperatura vode v bazenu je bila optimalna, prav tako zunanja temperatura.

Vadbo smo izvajali vsak ponedeljek od 17:30 do 18:30 ure. Termin vadbe je bil za večino udeležencev optimalen. Zaradi izredno velikega interesa, kakor tudi zaradi boljših učinkov vadbe inštruktorica in vadeči predlagajo, da se za naslednjo sezono na Občini Bohinj odločijo za 2 termina na teden. Prepričani smo, da bo projekt enako uspešen oz. še uspešnejši, kot prvi.

Katarina Đurđević, prof. športne vzgoje - inštruktorica vadbe