

Trening na trampolinach – dwie strony medalu

Trening na trampolinie, czyli jumping fitness, obecny jest w Polsce od niedawna, jednak z roku na rok zyskuje na popularności i zaskarbia sobie coraz większe grono zwolenników. Podskoki w rytm muzyki kojarzą się z bez troską, dobrą zabawą, wyzwala endorfiny, a przy tym spalają kalorie. Kiedyś ma jednak dwa kody. Okazuje się, że tego typu aktywność nie jest dla wszystkich i można sobie wyrządzić więcej szkody niż pożytku...

O plusach i minusach treningu na trampolinie opowiadaj nam Agnieszka Różdża, Master Trener Jumping Frog oraz Natalia Wawszczyk, fizjoterapeutka w City Clinic.

Agnieszka Różdża, Master Trener Jumping Frog:

Trening na trampolinie to połączenie ogólnorozwojowego treningu z muzyką i dodatkowym dobrego humoru. Taka aktywność poprawia kondycję, modeluje sylwetkę, wyzwala endorfiny oraz spala tkankę tłuszczową. 10 minut skakania odpowiada ok. 30 min joggingu, a w czasie godziny zajęć można spalić nawet do 1000 kalorii. Na trampolinie nie skacze się jak na zwykłej ogrodowej zabawce dla dzieci. Bardzo ważna jest technika. Przede wszystkim należy podskakiwać na ugiętych kolanach, napinać mięśnie brzucha i aktywować mięśnie głębokie.

Zajęcia zaczynają się od rozgrzewki polegającej na prostych krokach. W ten sposób przygotowujemy do pracy wszystkie partie ciała, a także stopniowo zwiększamy tempo pracy serca. Następnie uczymy się kroków, z których tworzone są proste układy choreograficzne, dopasowane do muzyki. Wciąż czujemy zajęć to cardio podczas, której wykonujemy różnego rodzaju skoki o zmiennym tempie intensywności – czujemy opierając się na podskokach trwa ok. 30 minut. Kolejnym elementem są ćwiczenia wzmacniające jak np. pompki, przysiady, brzuszki w trakcie których wykorzystujemy niestabilne podłoże co pozwala na lepszą pracę wszystkich mięśni. Kiedyś trening obowiązkowo kończy się delikatnym rozciąganiem trenowanych partii mięśniowych i wyciszeniem organizmu. Zajęcia na trampolinach przeznaczone są przede wszystkim dla osób poszukujących połączenia intensywnego treningu z dobrą zabawą. Dla urozniczenia i zwiększenia intensywności treningu opracowaliśmy program JUMPING FROG EXTREME, gdzie wykorzystujemy piłki, hantle czy expandery. Trampolina daje naprawdę masę możliwości. Mamy też w ofercie zajęcia dla dzieci JUMPING FROG KIDS, prowadzone przez certyfikowanych instruktorów na specjalnie dostosowanych do dzieci trampolinach. Aktywność ta w znacznym stopniu wspomaga rozwój motoryczny dzieci, poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, koncentrację uwagi, rytmikę, wzmacnia współpracę w grupie, ale przede wszystkim pozwala na uwolnienie nagromadzonej energii i dotlenienie organizmu.

Największy plus trampolin to wszechstronność. Skacząc, angażujemy do pracy wszystkie mięśnie, ćwiczymy równowagę i koordynację, a także budujemy wytrzymałość. Co ważne, dzieje się to bez zbędnego nadwyrężania stawów. Dzięki temu z trampoliny mogą korzystać także osoby, które narzekają na bóle kolan czy bioder. Dzięki miękkiemu podłożu trening jest dużo łagodniejszy dla naszego organizmu, ponieważ ruch jest amortyzowany. Zajęcia są więc mniej kontuzjogenne niż choćby bieganie, step czy inne aktywności uprawiane na twardym podłożu.

Oczywiście jak każdy sport, fitness na trampolinach nie jest dla wszystkich. Najważniejsze przeciwwskazania to zaburzenia równowagi, dyskopatia, nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia, wieńce urazy stawu skokowego i kolan, niestabilność stawów, choroby kości,

nietrzymanie moczu i ci??a oraz okres do ok 6 miesi?cy po porodzie, kiedy cia?o kobiety wraca do formy – a przede wszystkim mi??nie dna miednicy podtrzymuj?ce wszystkie organy wewn?trzne. Zaj?cia Jumping Frog prowadzone s? przez wyszkolonych, certyfikowanych instruktorów, którzy nie tylko prowadz? trening, ale tak??e sprawuj? piecz? nad swoimi podopiecznymi pod k?tem prawid?owej postawy i techniki wykonywania ?wicze?.

Natalia Wawszczyk, mgr fizjoterapii, specjalistka w obszarze uroginekologii i opieki oko?oporodowej, wspó?pracuje z kobietami na ró?nych etapach ?ycia:

Trening wykorzystuj?cy trampoliny jest stosunkowo now?, coraz bardziej popularn? form? zaj?? w polskich klubach fitness. Uczestniczki zaj?? chwal? sobie intensywne tempo ?wicze?, podczas wykonywania których dynamicznie pracuj? ró?ne grupy mi??ni. Propagatorzy tej formy wysi?ku podkre?laj? jego wysok? efektywno?? w spalaniu tkanki t?uszczowej, poprawie koordynacji i kompleksowym wzmacnianiu ca?ego uk?adu mi??niowego, w??czaj?c w to g??bokie partie mi??ni, tzw. core system. Czy trening na trampolinach jest zatem optymaln? form? treningu dla kobiet?

Mi??nie g??bokie „core” odpowiedzialne s? za utrzymanie stabilizacji naszego cia?a zarówno w ruchu, jak i spoczynku. Tworz? swoisty mi??niowy cylinder po??czony od strony jamy brzusznej, grzbietu, przepony i dna miednicy. Aby stabilizacja by?a zapewniona, konieczna jest koordynacja pomi?dzy uk?adem oddechowym a prac? mi??ni g??bokich. Wykonuj?c przez kilkadziesi?t minut podskoki na spr??ynuj?cej macie w ró?nym tempie i o zmiennej cz?stotliwo?ci doprowadzamy do znacznego obci??enia aparatu mi??niowo-wi?zad?owego przepony moczowo-p?ciowej (dna miednicy). Innymi s?owy – na hamak mi??niowy, nad którym umieszczone s? narz?dy miednicy mniejszej (p?cherz, narz?dy rodne, odbytnica), oddzia?uj? dodatkowe si?y. Mam obawy czy kobieta, która trafia na tego typu zaj?cia, jest w stanie samodzielnie zweryfikowa? prawid?owe wykonanie ?wicze?, nawet gdy ma wysok? ?wiadomo?? w?asnego cia?a. W?tpi?, czy jest gotowa fizycznie, by przez blisko godzin? (zaj?cia cz?sto trwaj? 50 min) kontrolowa? i w sposób w?a?ciwy aktywowa? mi??nie dna miednicy oraz jednocze?nie koordynowa? ich prac? z prawid?ow? prac? przepony, co powinno zapobiega? powstawaniu wzmo?onego ci?nienia w jamie brzusznej. W?a?ciwa praca mi??ni dna miednicy opiera si? na dwóch kluczowych filarach: umiej?tnym napi?ciu mi??ni oraz ich relaksacji. W mojej opinii wykonywanie sekwencji szybkich podskoków uniemo?liwia prawid?owe rozlu?nienie mi??ni i tym samym wprowadza je w stan d?ugotrwa?ego napi?cia, a to jest wst?p do zaburze? czynno?ciowych w pracy uk?adu moczowo-p?ciowego. Dodatkowo nieprawid?owa koordynacja oddechowa zaburza utrzymanie prawid?owej sylwetki w czasie ?wicze?, co potencjalnie mo?e prowadzi? do utraty stabilizacji i pog??biania wad postawy.

Fitness na trampolinach jest cz?sto adresowany do kobiet, które po porodzie chc? zrzuci? zb?dne kilogramy i wróci? do formy – Drogie panie, stanowcze NIE dla waszego udzia?u w tego typu zaj?ciach! Dlaczego? Ci??a oraz poród istotnie obci??y?y wasze mi??nie dna miednicy, stawy ko?czyn dolnych, kr?gos?up, dodatkowo codziennie sporo d?wigacie (dziecko, fotelik, wózek, zakupy itp.). Serwuj?c swojemu organizmowi regularne, dynamiczne obci??enie, zwi?kszacie ryzyko wyst?pienia wysi?kowego nietrzymania moczu (brak kontroli nad utrzymaniem moczu podczas kaszlu, kichni?cia czy wysi?ku fizycznego, np. bieg) i/lub obni?enia narz?dów miednicy mniejszej czy problemów proktologicznych (nietrzymanie gazów lub stolca). Zreszt? badania przeprowadzone na sportsmenkach, m?odych kobietach, które nie rodzi?y, te? wskazuj? ryzyko wyst?pienia dysfunkcji uroginekologicznych, m.in. zwi?zanych z uprawianiem dyscyplin wymagaj?cych regularnej aktywacji mi??ni g??bokich podczas sekwencji podskoków, takich jak np. akrobatyka, siatkówka czy skoki na trampolinie.

Wspomniane dysfunkcje uroginekologiczne mog? wyst?pi? u kobiet w ró?nym wieku, a na ich

ujawnienie si? ma wp?yw wiele czynnik?w, w tym rodzaj i ilo?? obci??e? fizycznych, dlatego istotne jest, aby ?wiadomie wybiera? tak? aktywno??. która z jednej strony pozwoli na popraw? kondycji, utrzymanie zgrabnej sylwetki i dobre samopoczucie, a z drugiej nie przysporzy kontuzji czy nie wywo?a zmian, które mog? mie? istotny wp?yw na komfort ?ycia.

- Haslam J., Laycock J., *Therapeutic management of incontinence and pelvic pain*, Springer 2008
- Nygaard I., „Urinary Incontinence in Elite Nulliparous Athletes”, *Obstet.Gynecol.*, 1994, 84, 2, 183–187
- <http://martaokuniewska.pl/fitness-na-trampolinach-a-miesnie-dnamiednicy-u-kobiet>
- <http://www.makingmomstrong.com/how-to-jump-on-a-trampolineand-not-pee-your-pants>

Tekst: Natalia Wawszczyk fizjoterapeuta, Agnieszka R?dzia

Zamieszczone teksty stanowi? w?asno?? intelektualn? autor?w, tym samym nie mog? by? wykorzystywane w ca?o?ci lub w cz??ci bez zgody autor?w.