

增进健康水中体适能运动



04 增进健康水中体适能运动

水中体适能是一种有氧的水中健身操，它是将陆上的体操运动转移到水中进行。水中体适能是利用水的流动力，水的阻力及水的漂浮力的作用，增强身体适应能力，发展心肺及循环系统，并有效地为肌肉提供足够的氧气及养分，使肌肉系统有效地工作，保持身体姿态的良好。另外，步行、慢跑甚至快跑的动作，能使身体净体重与身体脂肪相对比例恰当，更能够使身体各关节有效地活动，以达到最大范围能力，且可以有效地放松或减轻身体不必要的紧张。

水中体适能是根据水对人体产生浮力和阻力的特性进行低冲击的动作为主。要进行水中体适能运动前，先要有陆上热身准备运动，这是为了使学员能更清晰明了水中各技术动作的要求，通过热身动作将身体肌肉关节作好准备，以便进行运动。而水中准备动作是使身体适应水中的平衡，为在水中运动时得到更好的拉伸作用。

水中体适能运动可增强身体运动能力及关节的柔软度；运用较少的力量去达到较大的活动范围，适当地增加关节活

动范围，减低因过度伸展产生的创伤，由于关节活动可促进血液及养分带入关节囊，使周围组织更润滑及更有弹性，可减低关节及软骨组织的退化。

水中体适能训练对肌肉细胞的神经元反射有著正面的推动力，使个体接受刺激的反应增快，也可以延迟或减低因运动后产生的肌肉僵硬，改善身体的不良坐姿或站姿的坏习惯。

柔软训练能适度减低腰椎间的压力和减低腰背痛，使肌肉常保持松弛状态，增加生活乐趣，从运动中增强个人的满足感。水中体适能除了正常的练习外，还有编排适合年纪较大的人士进行练习的动作，借助轻器械进行训练，是专门为复健，伤愈后而设计的动作。水中体适能是一种值得向大众推广的体育运动。

胡再兴（澳门理工学院体育暨运动高等学校兼职游泳讲师）



04 Exercícios de manutenção física em meio aquático para promoção da saúde

A manutenção física em meio aquático é um tipo de aeróbica aquática. Os exercícios de ginástica que se fazem no solo são transferidos para a água. A manutenção física em meio aquático tem como objectivos promover a adaptação física, melhorar as funções cardio-pulmonares e do sistema circulatório, através da pressão exercida pela água, da sua resistência e da força de flutuação. Esta actividade ajuda a fazer chegar o oxigénio e nutrientes aos músculos de forma mais eficiente, o que lhes permite funcionar melhor. Por outro lado, ajuda também a manter uma postura correcta. Paralelamente, actividades como andar, o jogging ou mesmo a corrida, ajudam a regular a proporção entre o peso e estrutura física e os lípidos existentes no corpo, facilitando assim todos os movimentos das articulações do corpo até à sua extensão máxima, sem os retesar.

A manutenção física em meio aquático é um tipo de exercício que se baseia sobretudo nas capacidades de flutuação do corpo e no facto de existir na

acção humana uma natureza contrária à realização de movimentos suaves e lentos. Antes de iniciar a manutenção física em meio aquático é preciso fazer exercícios de aquecimento. Estes exercícios vão permitir aos alunos compreender, de forma mais clara, as diferentes técnicas que usarão dentro de água. Com os movimentos de aquecimento, os músculos e articulações do corpo preparam-se para a actividade que se seguirá. Os exercícios introdutórios na água, têm como objectivo ajudar o corpo a adaptar-se ao meio aquático para que o desenho e extensão dos movimentos produzam o máximo de efeito durante os exercícios aeróbicos aquáticos.

Os exercícios de manutenção física em meio aquático permitem melhorar as capacidades atléticas do corpo e a flexibilidade das articulações. O alcance da actividade física vai ser maior com o mínimo esforço dispendido, já que, a extensão dos movimentos das articulações é a mais correcta, evitando lesões provocadas pela exagerada extensão das mesmas. Esta actividade tem como objectivos a

Continuação Pág 14 ▶



optimização do transporte do sangue e nutrientes às articulações, tornando o tecido à sua volta mais maleável e flexível, diminuindo a acção degenerativa das articulações e tecido cartilágneo.

A actividade de manutenção física em meio aquático tem uma acção muito positiva na promoção dos reflexos neuronais dos músculos e células, acelerando as respostas sensitivas aos estímulos. Depois da realização de exercícios para corrigir as posições de pé e sentada diminuem as situações de entorpecimento dos músculos.

Os exercícios de flexibilidade ajudam a aliviar a pressão das vértebras lombares e as dores de costas. Ao mesmo tempo, também resguardam os músculos em posição de relaxamento, quando estão distendidos, intensificando a sensação de vitalidade e o prazer que se desfruta

com o exercício físico. Para além dos cursos regulares de manutenção física em meio aquático, existem classes especiais para os idosos. Com o recurso a equipamentos simples é também dispensada formação para indivíduos com necessidades especiais de reabilitação ou de recuperação pós-traumática. A manutenção física em meio aquático é um exercício físico já bastante popularizado.

Hu Zai Xing

Professor de natação em part-time da Escola Superior de Educação Física e Desporto do Instituto Politécnico de Macau.

Em "Revista do Professor", Nº 11, Maio, 2005



04 Health promotion exercise of aqua fitness

Aqua fitness is a type of aerobic aquatic callisthenics. It is shifting the practice of gymnastic exercise from land to water. Aqua fitness is meant to promote the physical adaptability so as to improve the cardiopulmonary function and the circulatory system through the operation of aquatic pressure, aquatic resistance and flotative force. It helps to offer efficiently sufficient oxygen and nutrient to the muscles allowing them to function effectively and to maintain fine posture. Furthermore, activities of walking, jogging or even running can regulate the ratio of the physical net weight to its lipid, to enable the joints of the body to manifest easily all movements to their greatest extent at will without any tension.

Aqua fitness is a kind of exercise based mainly on the buoyancy of the body and the obstructive nature of the actions to perform mild swashing movements. Before the performance of aqua fitness training, it is necessary to practise warm-up exercises. The purpose is to allow the learners to have a clear comprehension of the various required technical skills in the water. Through the preparatory motions the muscles and joints of the body are well prepared for the planned program. The in-water preparation is to help the body to adapt to aqueous balance so as to exert the best drawing and stretching effect during the aerobic aquatic exercise.

Aqua fitness exercise may strengthen the athletic capacity of the body and the flexibility of the joints. This enables the acquirement of the greater scope of activity with the least effort and the appropriate increase of the extent of the

movement of the joints avoiding injuries caused by over stretching. The purpose for this practice is to enhance the transportation of blood and nourishment to the joint capsule, making the tissue around more supple and flexible, decreasing the opportunity of the joint and cartilaginous tissue degeneracy.

Aqua fitness training holds a positive promotion of neuronal reflex of the muscle and cells, speeding up the individual person's sensitiveness to stimulative reaction. It delays or decreases the possibility of producing stiff muscles after the performance of physical exercises to improve the incorrect sitting or standing posture.

Flexibility training helps to lessen the pressure of the lumbar vertebone and decrease backache. It also preserves the relax situation of the muscles to heighten the fun of vitality and to acquire self-satisfaction through physical exercises. Besides the regular practice, aqua fitness training arranges drilling activities for the elderly folk. This is making use of simple apparatus to perform the training and practice set specially for rehabilitation and postrecovery. Aqua fitness is a sort of physical exercise well worth popularizing.

Hu Zai Xing (part-time swimming lecturer of Macau Polytechnics, High School of Physical Education and Sports)

Excerpted from "Teacher's Magazine," 11th Issue, May, 2005