

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, wyzwalają 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, wiekowe urazy stawu skokowego i kolan, niestabilność stawów, choroby kości,

nietrzymanie moczu i ciąża oraz okres do ok 6 miesięcy po porodzie, kiedy ciało kobiety wraca do formy – a przede wszystkim mięśnie dna miednicy podtrzymujące wszystkie organy wewnętrzne. Zajęcia Jumping Frog prowadzone są przez wyszkolonych, certyfikowanych instruktorów, którzy nie tylko prowadzą trening, ale także sprawują pieczę nad swoimi podopiecznymi pod kątem prawidłowej postawy i techniki wykonywania ćwiczeń.

Natalia Wawszczyk, mgr fizjoterapii, specjalistka w obszarze uroginekologii i opieki okołoporodowej, współpracuje z kobietami na różnych etapach ciąży:

Trening wykorzystujący trampoliny jest stosunkowo nową, coraz bardziej popularną formą zajęć w polskich klubach fitness. Uczestniczki zajęć chwalić sobie intensywne tempo ćwiczeń, podczas wykonywania których dynamicznie pracują różne grupy mięśni. Propagatorzy tej formy wysiłku podkreślają jego wysoką efektywność w spalaniu tkanki tłuszczowej, poprawie koordynacji i kompleksowym wzmacnianiu całego układu mięśniowego, w szczególności w to gębokie partie mięśni, tzw. core system. Czy trening na trampolinach jest zatem optymalną formą treningu dla kobiet?

Mięśnie gębokie „core” odpowiedzialne są za utrzymanie stabilizacji naszego ciała zarówno w ruchu, jak i spoczynku. Tworzą swoisty mięśniowy cylinder położony od strony jamy brzusznej, grzbietu, przepony i dna miednicy. Aby stabilizacja była zapewniona, konieczna jest koordynacja pomiędzy układem oddechowym a pracą mięśni gębokich. Wykonując przez kilkadziesiąt minut podskoki na sprężynującej macie w różnym tempie i o zmiennej częstotliwości doprowadzamy do znacznego obciążenia aparatu mięśniowo-więzadłowego przepony moczowo-pęciowej (dna miednicy). Innymi słowami – na hamaku mięśniowym, nad którym umieszczone są narządy miednicy mniejszej (przepona, narządy rodne, odbytnica), oddziałują dodatkowe siły. Mam obawy czy kobieta, która trafia na tego typu zajęcia, jest w stanie samodzielnie zweryfikować prawidłowe wykonanie ćwiczeń, nawet gdy ma wysoką świadomość własnego ciała. Wtedy, czy jest gotowa fizycznie, by przez blisko godzinę (zajęcia często trwają 50 min) kontrolować i w sposób właściwy aktywować mięśnie dna miednicy oraz jednocześnie koordynować ich pracę z prawidłową pracą przepony, co powinno zapobiegać powstawaniu wzmożonego ciśnienia w jamie brzusznej. Właściwa praca mięśni dna miednicy opiera się na dwóch kluczowych filarach: umiejętnym napięciu mięśni oraz ich relaksacji. W mojej opinii wykonywanie sekwencji szybkich podskoków uniemożliwia prawidłowe rozluźnienie mięśni i tym samym wprowadza je w stan długotrwałego napięcia, a to jest wstęp do zaburzeń czynnościowych w pracy układu moczowo-pęciowego. Dodatkowo nieprawidłowa koordynacja oddechowa zaburza utrzymanie prawidłowej sylwetki w czasie ćwiczeń, co potencjalnie może prowadzić do utraty stabilizacji i pogłębiania wad postawy.

Fitness na trampolinach jest często adresowany do kobiet, które po porodzie chcą zrzucić zbędne kilogramy i wrócić do formy – Drogie panie, stanowczo NIE dla waszego udziału w tego typu zajęciach! Dlaczego? Ciąża oraz poród istotnie obciążają wasze mięśnie dna miednicy, stawy kończyn dolnych, kręgosłup, dodatkowo codziennie sporo dźwigacie (dziecko, fotelik, wózek, zakupy itp.). Serwujecie swojemu organizmowi regularne, dynamiczne obciążenie, zwiększacie ryzyko wystąpienia wysiłkowego nietrzymania moczu (brak kontroli nad utrzymaniem moczu podczas kaszlu, kichnięcia czy wysiłku fizycznego, np. bieg) i/lub obniżenia narządów miednicy mniejszej czy problemów proktologicznych (nietrzymanie gazów lub stolca). Zresztą badania przeprowadzone na спортсменkach, młodych kobietach, które nie rodziły, też wskazują ryzyko wystąpienia dysfunkcji uroginekologicznych, m.in. związanych z uprawianiem dyscyplin wymagających regularnej aktywacji mięśni gębokich podczas sekwencji podskoków, takich jak np. akrobatyka, siatkówka czy skoki na trampolinie.

Wspomniane dysfunkcje uroginekologiczne mogą wystąpić u kobiet w różnym 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??. kt?ra z jednej strony pozwoli na popraw? kondycji, utrzymanie zgrabnej sylwetki i dobre samopoczucie, a z drugiej nie przysporzy kontuzji czy nie wywo?a zmian, kt?re 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.