

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 beztroską, dobrą zabawą, wyzwają endorfiny, a przy tym spalają kalorie. Każdy kij ma jednak dwa końce. 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 opowiadają nam Agnieszka Rędzia, Master Trener Jumping Frog oraz Natalia Wawszczyk, fizjoterapeutka w City Clinic.

Agnieszka Rędzia, Master Trener Jumping Frog:

Trening na trampolinie to połączenie ogólnorozwojowego treningu z muzyką i dużą dawką 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, napinając mięśnie brzucha i aktywując 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. Właściwa część zajęć to cardio podczas, której wykonujemy różnego rodzaju skoki o zmiennym tempie intensywności - część opierająca 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. Każdy trening obowiązkowo kończy się delikatnym rozciągnięciem trenowanych partii mięśniowych i wyciszeniem organizmu. Zajęcia na trampolinach przeznaczone są przede wszystkim dla osób poszukujących połączenia intensywnego treningu z dobrą zabawą. Dla urozmaicenia 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 dotlenia organizm.

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, świeże 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 życia:

Trening wykorzystujący trampoliny jest stosunkowo nową, coraz bardziej popularną formą zajęć w polskich klubach fitness. Uczestniczki zajęć chwalą 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, włączając w to głębokie partie mięśni, tzw. core system. Czy trening na trampolinach jest zatem optymalną formą treningu dla kobiet?

Mięśnie głębokie „core” odpowiedzialne są za utrzymanie stabilizacji naszego ciała zarówno w ruchu, jak i spoczynku. Tworzą swoisty mięśniowy cylinder połączony od strony jamy brzusznej, grzbietu, przepony i dna miednicy. Aby stabilizacja była zapewniona, konieczna jest koordynacja pomiędzy układem oddechowym a pracą mięśni głębokich. Wykonując przez kilkadziesiąt minut podskoki na sprężynującej macie w różnym tempie i o zmiennej częstotliwości doprowadzamy do znacznego obciążenia aparatu mięśniowo-więzadłowego przepony moczowo-płciowej (dna miednicy). Innymi słowy - na hamak mięśniowy, nad którym umieszczone są narządy miednicy mniejszej (pęcherz, 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. Wątpię, 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-płciowego. Dodatkowo nieprawidłowa koordynacja oddechu 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, stanowcze NIE dla waszego udziału w tego typu zajęciach! Dlaczego? Cięża oraz poród istotnie obciążały wasze mięśnie dna miednicy, stawy kończyn dolnych, kręgosłup, dodatkowo

codziennie sporo dźwigacie (dziecko, fotelik, wózek, zakupy itp.). Serwując 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 sportsmenkach, młodych kobietach, które nie rodziły, też wskazują ryzyko wystąpienia dysfunkcji uroginekologicznych, m.in. związanych z uprawianiem dyscyplin wymagających regularnej aktywacji mięśni głębokich 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 się ma wpływ wiele czynników, w tym rodzaj i ilość obciążeń fizycznych, dlatego istotne jest, aby świadomie wybierać taką aktywność, która z jednej strony pozwoli na poprawę kondycji, utrzymanie zgrabnej sylwetki i dobre samopoczucie, a z drugiej nie przysporzy kontuzji czy nie wywoła zmian, które mogą mieć istotny wpływ na komfort życia.

- 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 Rędzia

Zamieszczone teksty stanowią własność intelektualną autorów, tym samym nie mogą być wykorzystywane w całości lub w części bez zgody autorów.