



## Aquafitness

Najbardziej popularna, atrakcyjna i ciekawa forma aktywności fizycznej w wodzie.

### Prowadzenie zajęć w wodzie o zróżnicowanej głębokości:

- Pas biodrowy
- Klatka piersiowa
- Szyja

Lekcja – 45min-60min

Część I – rozgrzewka

- Rozgrzewka /Warm up/
- Rozgrzewka /Cadio/

Część II – główna

- Aerobowa
- Wzmacniająca

Część III – końcowa /cool down/

- Uspokajająca
- Stretching.

### Korzyści płynące z treningu w wodzie

1. Odciążenie stawów i kręgosłupa
2. Obniżenie tonusu mięśniowego
3. Wymuszone ruchy mięśni oddechowych
4. Opóźnienie czasu występowania zmęczenia
5. Zwiększenie ruchomości i zakresu ruchu w stawach
6. Zwiększenie elastyczności mięśni, ścięgien i więzadeł
7. Uzyskanie efektów relaksacyjnych
8. Wysmuklenie sylwetki

### Podstawowe ustawienie rąk:

- **SLICE** /plaster/ - ręka w pozycji wyprostowanej, opływowej, prowadzona w wodzie z wyprostowanymi palcami, przecina wodę.

- **FIST** /pięść/ - ręka trzymana w piąstkę.
- **CUP** /kielich, uchwyt/ - ręka w ugięciu dłoniowym, ustawienie wykorzystywane w ruchach wiosłujących w wodzie.
- **WEB** /pajęczyna, błona, żabka/ - palce rąk maksymalnie rozstawione.
- **FLEX** /przeprost grzbietowy/ - ręka ustawiona prostopadle do kierunku ruchu, pozycja zalecana aby zrównoważyć powtarzanie ćw. Wymagające przesadnego zgięcia w stawie nadgarstkowym.
- **POINT** /przeprost dłoniowy/ - ręka w ugięciu dłoniowym, układ stosowany w celu wzmocnienia i relaksu.

#### Podstawowe kroki w wodzie:

- **BALANCE** /równowaga/ - utrzymanie prawidłowej pozycji ciała zanurzonego w wodzie przy pomocy ruchów kończyn górnych i dolnych o małej amplitudzie i dużej częstotliwości.
- **WALKING** /marsz/ - marsz w miejscu oraz w różnych kierunkach, z zastosowaniem naprzemianstronnych ruchów kończyn górnych w różnych płaszczyznach.
- **KICKING** /kopnięcie/ - kombinacje kopnięć w przód, w bok, w tył z wykorzystaniem naprzemianstronnych i równoczesnych ruchów kończyn górnych w różnych płaszczyznach.
- **JUMPING** /wysoki/ - proste ćwiczenia z odbicia obunóż, z jednoczesnym wyrzutem ramion w przód, w bok, w kierunku dna basenu.
- **ROCKING** /przeskoki/ - przeskoki z nogi ustawionej z tyłu na nogę ustawioną w przodzie, z jednoczesnym pochyleniem tułowia w przód i ściągnięciem ramion, a następnie ich odwiedzeniem do tyłu /konik/
- **SCISSORS** /nożyce/ - ćwiczenia polegające na wykonywaniu ruchów nożycowych kończynami dolnymi w płaszczyźnie czołowej i poprzecznej, w różnych pozycjach.

Przykładowy sprzęt do aquafitnessu:

<https://aqua-sfera.pl/pl/c/Aquafitness/185>