

Spis treści

Wstęp	7
1. Fitness w wodzie - wczoraj, dziś i jutro	9
1.1. Podstawowe pojęcia oraz struktura aqua fitnessu.....	9
1.2. Kierunki rozwoju fitnessu w wodzie.....	14
2. Teoretyczne podstawy prowadzenia zajęć w środowisku wodnym	17
2.1. Właściwości fizyczne środowiska wodnego.....	17
2.2. Motoryczne uwarunkowania sprawności fizycznej u osób wykonujących aktywność fizyczną w środowisku wodnym.....	22
2.3. Anatomiczno-biomechaniczne aspekty funkcjonowania człowieka w środowisku wodnym.....	24
2.4. Fizjologiczne skutki wysiłku fizycznego w środowisku wodnym	33
3. Teoretyczne aspekty treningu aqua fitnessu	36
3.1. Obszary oddziaływania aqua fitnessu na ćwiczącego.....	36
3.2. Komponenty zajęć z aqua fitnessu: moduł, częstotliwość, intensywność, objętość.....	37
3.3. Podstawowe zasady fizjologiczne treningu aqua fitnessu.....	39
3.4. Podstawowe środki dydaktyczne.....	40
3.4.1. Charakterystyka sprzętu.....	40
3.4.1.1. Charakterystyka przyborów.....	42
3.4.1.2. Charakterystyka тренаżerów.....	50
3.5. Edukacyjne aspekty prowadzenia zajęć z aqua fitnessu.....	58
3.5.1. Miejsce zajęć.....	58
3.5.2. Temperatura wody.....	59
3.5.3. Zasady dydaktyczne.....	59
3.5.4. Metody treningu.....	61
3.5.5. Struktura jednostki treningowej.....	64
3.5.6. Muzyka na zajęciach z aqua fitnessu.....	65
3.5.7. Choreografia na zajęciach z aqua fitnessu.....	69
3.5.8. Ubiór do ćwiczeń.....	73
3.5.9. Postawa instruktora aqua fitnessu.....	75
3.5.10. Sposoby komunikowania się podczas zajęć z aqua fitnessu	77
3.5.11. Monitorowanie sprawności fizycznej oraz obciążenia w trakcie zajęć.....	80
4. Aqua aerobik - podstawowa forma aqua fitnessu	86
4.1. Ogólna charakterystyka.....	86
4.2. Technika ćwiczeń.....	88

4.2.1.	Postawa ciała.....	88
4.2.2.	Pozycje ciała.....	89
4.2.3.	Ułożenie rąk.....	90
4.2.4.	Ruchy ramion.....	93
4.2.5.	Ruchy nóg.....	93
4.3.	Tok lekcji aqua aerobiku.....	96
4.4.	Podstawowe ćwiczenia w aqua aerobiku.....	97
4.4.1.	Charakterystyka ćwiczeń.....	98
4.4.2.	Podstawowe ćwiczenia stosowane na zajęciach z aqua aerobiku. . . .	99
4.4.2.1.	Ćwiczenia w wodzie płytkiej.....	99
4.4.2.2.	Ćwiczenia w wodzie głębokiej.....	129
5.	Charakterystyka wybranych form fitnessu w wodzie.....	157
5.1.	Formy o charakterze kondycyjnym.....	157
5.1.1.	Aqua aerobik.....	157
5.1.2.	Aqua aerobik z wykorzystaniem rękawic.....	158
5.1.3.	Aqua aerobik z makaronami.....	159
5.1.4.	Aqua aerobik z wykorzystaniem piłek.....	161
5.1.5.	Aqua aerobik z zastosowaniem hantli.....	162
5.1.6.	Aqua Power Stick.....	163
5.1.7.	Aqua Gymstick™.....	164
5.1.8.	Aqua Disc.....	167
5.1.9.	AcquaPole® Tone.....	168
5.1.10.	AcquaPole® Boxing Bag.....	170
5.1.11.	SAFAQUA® Board.....	172
5.1.12.	SAF AQUA Drums Vibes®.....	173
5.1.13.	Aqua Erotic.....	174
5.1.14.	Trening obwodowy.....	175
5.1.15.	AquaTabata.....	178
5.1.16.	Trening czucia głębokiego w wodzie (propriocepcja).....	180
5.2.	Formy o charakterze relaksacyjnym.....	183
5.2.1.	Watsu®.....	183
5.2.2.	Aqua Relaks.....	184
5.2.3.	Aqua Joga.....	185
6.	Fitness w wodzie dla osób o specjalnych potrzebach.....	187
6.1.	Aqua fitness dla seniorów.....	187
6.1.1.	Uwarunkowania prowadzenia zajęć w wodzie z osobami starszymi ..	188
6.1.2.	Formy fitnessu w wodzie dla osób starszych.....	192
6.1.3.	Podstawowe zalecenia dotyczące prowadzenia zajęć w wodzie z seniorami.....	194
6.2.	Aqua fitness dla kobiet w ciąży i połogu.....	196
6.2.1.	Aktywność fizyczna w środowisku wodnym kobiet w ciąży.....	196
6.2.2.	Formy aktywności fizycznej w środowisku wodnym kobiet w ciąży.....	198

6.2.3. Ćwiczenia gimnastyczne w wodzie dla kobiet w ciąży.....	202
6.2.4. Aktywność fizyczna w wodzie po porodzie.....	208
6.3. Aqua fitness w terapii otyłości.....	209
6.3.1. Czynniki warunkujące prowadzenie zajęć w wodzie z osobami z nadwagą i otyłością.....	209
6.3.2. Wybrane formy aktywności fizycznej w wodzie w treningu osób otyłych.....	211
6.3.2.1. Pływanie.....	211
6.3.2.2. Pływanie zdrowotne.....	215
6.3.2.3. Trening obwodowy.....	218
6.3.2.4. Wybrane moduły aqua fitnessu w treningu osób otyłych....	219
6.4. Aqua Kids.....	224
7. Aqua trener personalny.....	230
7.1. Cechy, zadania i kompetencje aqua trenera personalnego.....	231
7.2. Charakterystyka treningu personalnego na zajęciach z aqua fitnessu	232
7.3. Rodzaje treningu personalnego w wodzie.....	236
8. Podstawowe aspekty bezpieczeństwa na zajęciach z fitnessu w wodzie.....	240
Piśmiennictwo.....	244
Wykaz rycin.....	247
Wykaz tabel.....	248
Wykaz fotografii.....	249