

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 trenażerów 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. SAF AQUA® 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. Aqua Tabata	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