

# AQUA – FITNESS

V pojmu **aqua-fitness** se spojuje vodní prostředí a tělesná zdatnost v jeden celek.

Představuje široký záběr všech cvičebních programů od klasického plavání přes specializované druhy cvičení až po rehabilitační programy.



Historie aplikovaného plavání a cvičení ve vodě je dávná. Z léčebných, rehabilitačních a rekreačních důvodů byly pohybové činnosti ve vodě vždy hojně vyhledávány



Dnes jsou znovuobjeveny a rozvíjí se atraktivními a moderními způsoby.

Využívá se různých pohybových forem, hudby a pomůcek.

Pod **aqua-fitness** rozumíme různé pohybové aktivity ve vodě, které přispívají k:

- rozvoji aerobní vytrvalosti
- rozvoji silových schopností
- zlepšení a udržení pohyblivosti
- formování postavy
- psychické harmonizaci a relaxaci



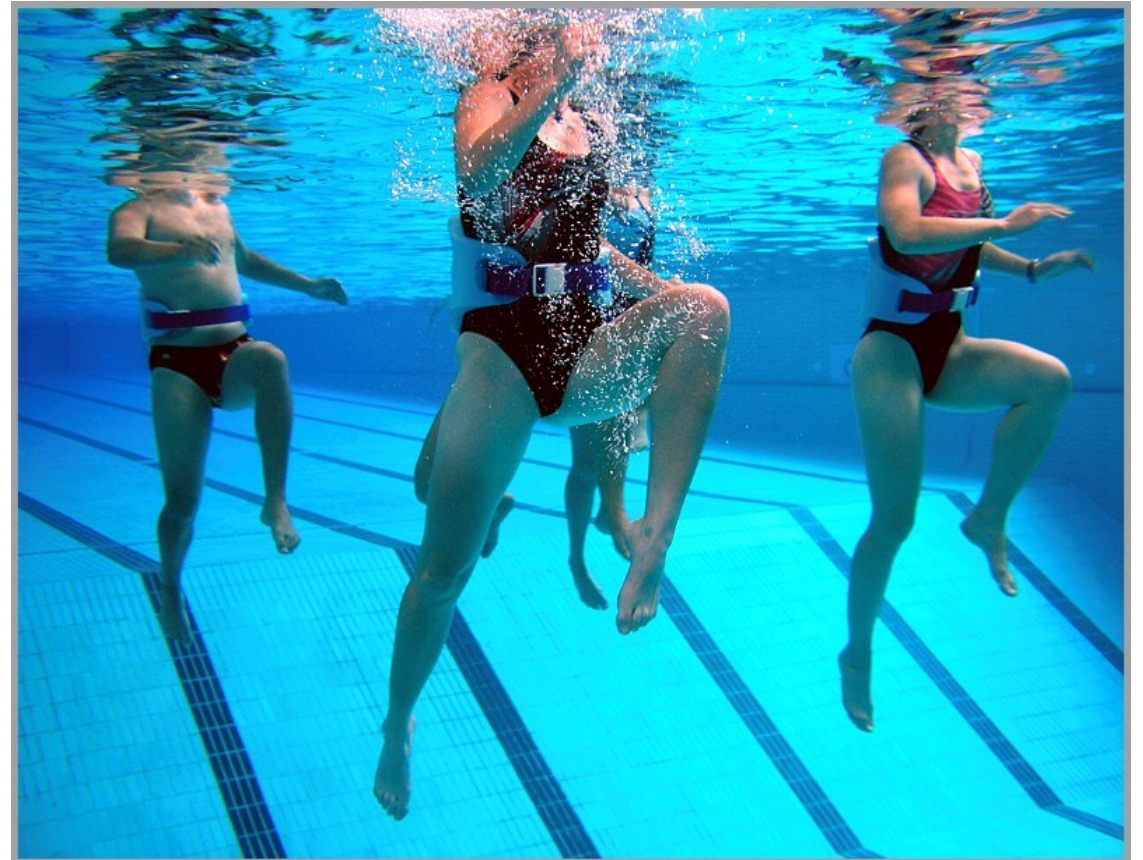
# Druhy cvičení.....

- aqua-walking
- aqua-jogging
- aqua-gymnastika
- aqua-aerobik
- aqua-power
- aqua-dance
- aqua-strečink
- aqua-step
- aqua-cycling



# Podmínky cvičení

- hloubka vody
- teplota vody
- hudba
- vodní pomůcky

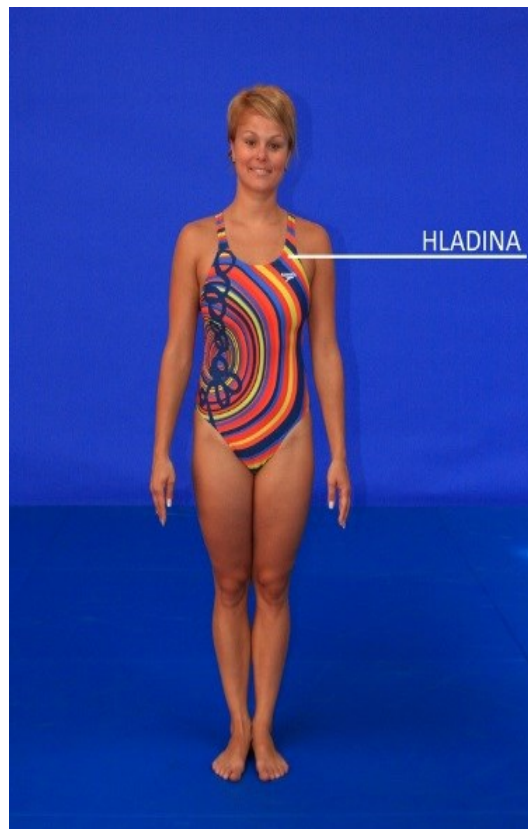


# Rozdělení podle hloubky vody

**mělká voda**



**přechodová voda**

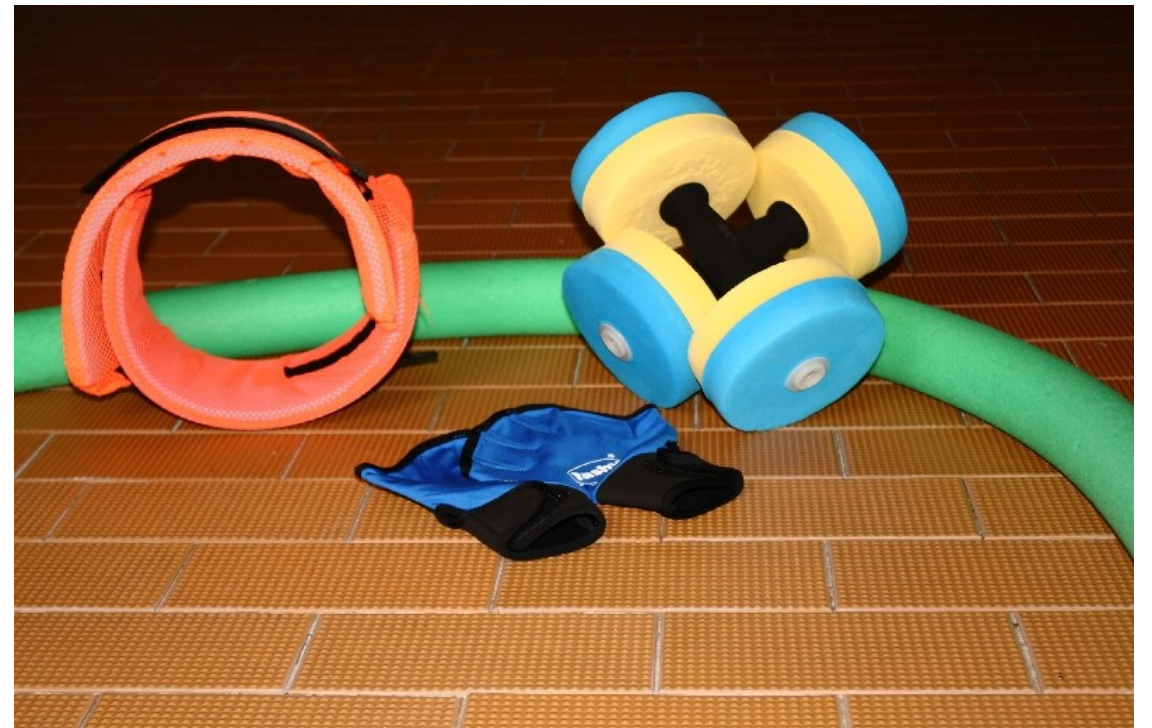


**hluboká voda**



# Vodní pomůcky

- aqua – nudle
- aqua – pás
- aqua – rukavice
- aqua – činky
- unipásy



# Zvyšování zátěže a variabilita cvičení



- změna tvaru těla nebo jeho částí
- změny polohy těla
- zvětšení záběrové plochy - využití pomůcek
- přesuny v různých směrech
- změny rychlosti



# Výhody a rizika

- cvičení určené pro všechny bez omezení věku i schopností
  - využití v jakémkoliv vodním prostředí
  - odlehčení nosných kloubů i páteře
  - minimalizace rizika úrazu a zranění
  - nepřetěžování kardiovaskulárního systému
- 
- nesprávné provedení pohybu
  - přetížení hýžděového a lýtkového svalstva
  - prochladnutí organismu
  - podráždění sliznic očí a nosu





# ZDRAVOTNÍ PLAVÁNÍ

Zdravotní (rehabilitační) plavání se zaměřuje především na:



- **nácvik správného držení těla**
- **vyrovnávání svalových dysbalancí**
- **nácvik pravidelného a prohloubeného dýchání**



Pro účely zdravotního plavání lze využít :

- téměř všechny **plavecké způsoby** (znak, prsa, kraul)
- **prvky s modifikací**
- **prvky s pomůckami** (desky, ploutve, nadlehčovací pomůcky)

# Zdravotní význam plavání

- všestranně a rovnoměrně zatěžuje svalstvo
- odlehčení páteře i celého podpůrného aparátu
- vodorovná poloha těla je prospěšná oběhovému systému
- přispívá k rozvoji a udržení kloubní pohyblivosti
- rozvoj termoregulačních schopností
- rozvoj dýchacího ústrojí
- rozvoj vytrvalostních schopností
- nízká možnost úrazu
- pozitivní vliv na duševní funkce člověka



Při využití zdravotního plavání se jedná především o aplikaci zdokonalovacího výcviku se specifickým zaměřením

### oslabení pohybového aparátu

vhodný **výběr plaveckých prostředků** a **přesnost provedení** jednotlivých poloh a pohybů

### interní oslabení

přiměřené **dávkování plaveckého zatížení** vzhledem k zdravotnímu i aktuálnímu stavu



- **!Plavání nelze chápat jen jako prostředek pro rozvoj motorických schopností, ale také jeho příznivý vliv na psychosomatický stav pacientů!**

# Učební podpora

- <http://www.fsps.muni.cz/impact/aktualni-formy-a-metody-sportovnich-cinnosti-ve-vode/>
- <http://www.fsps.muni.cz/impact/kondicni-trenink-4/>

Přístupové jméno: visitor

Heslo: p1l0t (pé jedna el nula té)



AŽ VÁS PLAVÁNÍ BAVÍ

