

FITNESS – obecnie stosowane formy rozwijania i utrzymywania sprawności fizycznej

I. Zajęcia kolektywne przy muzyce:

A/ Dominanta cardio (wzmacnianie układu krążenia):

1. Hi Lo Combo – choreografia na parkiecie bez z podskokiem
2. Low impact – choreografia na parkiecie gdzie co najmniej jedna noga ma kontakt z podłożem
3. Dynamicznější forma ruchu np.: funki, hip-hop itp.
4. Aerobicing

B/ Dominanta uspokojenie:

- Stretching – rozciąganie grup mięśniowych po uprzedniej rozgrzewce
- Relaksacja – joga, tai-chi, wizualizacje itp.

C/ Dominanta wzmacniania układu mięśniowego

- Body sculpting - rzeźbienie ciała:
 - ABF (Absolute Body Fitness)
 - ABS (Abdominal Body System),
 - ABT (Abdominal, Buttecks, Thighs),
 - BBC (Biodra, Brzuch, Stretching) - to szereg ćwiczeń wzmacniających i ujędrniających ramiona, brzuch, pośladki, uda.

Circuit training - trening obwodowy.

D/ Formy mieszane, połączenie cardio i wzmacnianie mięśni:

- Step
- Indoor-cycling - rower stacjonarny
- Magic Bar, Pump – ćwiczenia ze sztangą oraz bez sprzętu dodatkowego
- Aqua-aerobik
- Trening interwałowy
- TBC (Total Body Conditioning) – to ćwiczenia mieszane

II. Siłownia oraz sprzęt cardio

- Są to indywidualnie dobrane ćwiczenia na siłowni pod kontrolą trenera.

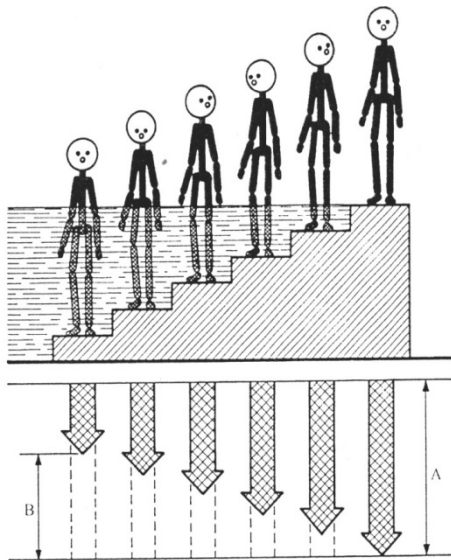
ZAJĘCIA W WODZIE

WŁAŚCIWOŚCI FIZYCZNE WODY:

1/ jest środowiskiem gęstszym od powietrza, więc stawia większy opór, który zmniejsza się wraz ze wzrostem temperatury. Gęstość wody jest około 820 razy większa niż powietrza, a więc ciśnienie i temperatura wody działają podobnie jak masaż, sprzyjając usuwaniu produktów przemiany materii oraz usprawniając proces termoregulacji.

2/ przewodnictwo cieplne wody 25-krotne, a pojemność cieplna 4-krotnie większe niż powietrza powodują, iż odparowanie ciepła z powierzchni ciała w wodzie przebiega znacznie szybciej (zwiększa się o około 60-80%) ale jednocześnie następuje hartowanie i wzmocnienie odporności organizmu oraz ulega przyspieszeniu przemiana materii,

- 3/ środowisko wodne zmniejsza prędkość ruchu,
 4/ wpływ temperatury na stan mięśni: cieplejsza woda rozluźnia mięśnie i stawia mniejszy opór, zmniejsza ból mięśni i stawów,
 5/ ciężar ciała znajdującego się w wodzie sięga zaledwie kilku kilogramów i zależy od głębokości na której się znajduje:



woda płytka – zanurzenie do wysokości obręczy biodrowej (kolce biodrowe) - ciężar wynosi 50% mc.

woda średnia – zanurzenie do wysokości klatki piersiowej lub po szyję C7 – ciężar wynosi 25-30% mc.

woda głęboka – nie wyczuwamy gruntu, w takiej wodzie niezbędne jest wykorzystanie dodatkowego sprzętu - ciężar wynosi 10% mc. (np. ciało o masie 70 kg zanurzone w wodzie zachowuje się tak, jak gdyby ważyło 6,5-7 kg)

- 6/ zmiana dźwigni ruchu zmienia intensywność ćwiczenia – im mniejsza dźwignia tym łatwiejszy ruch,
 7/ krótkotrwałe kąpiele w zimnej i gorącej wodzie powodują zmiany kurczliwości naczyń krwionośnych, co z kolei zwiększa wydolność organizmu i hartuje go, 8/ pływalność zależy ona od:
- wzajemnego stosunku objętości tkanki mięśniowej i tłuszczowej w organizmie:
 - objętości ciała znajdującego się nad i w środowisku wodnym
 - objętości zawartego w płucach powietrza.

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z TRENINGU W WODZIE

- odciążenie stawów i kręgosłupa,
- obniżenie napięcia mięśniowego,
- wzmocnienie siły mięśni oddechowych, zaangażowanie dodatkowych mięśni oraz uelastycznienie tkanki płucnej.
- zwiększenie ruchomości i zakresu ruchu w stawach
- zwiększenie elastyczności mięśni, więzadeł i ścięgien,
- zwiększenie wytrzymałości organizmu, poprawa koordynacji ruchowej i równowagi,
- opóźnienie czasu zmęczenia z uwagi na pozorne zmniejszenie ciężaru ciała,
- wysmuklenie sylwetki (45 minut aqua aerobiku pozwala spalić do 500 kcal), **jedna z najlepszych form aktywności fizycznej do spalania nadmiaru tkanki tłuszczowej**
- ćwiczenia w wodzie i pływanie (w temp. wody 26°- 28°) sprzyjają zwiększeniu sprawności układu krążenia powodując wzrost :
 - objętości serca (ok. 180 ml)
 - objętości wyrzutowej serca (ok. 25%)
 - pojemności minutowej (ok. 30-60 %).

RODZAJE TRENINGU W WODZIE

- *Pływanie nawrotowe*
 - *Nurkowanie*
 - *Jogging*
 - *Aerobik*
- *Trening wzmacniający*
- *Trening rozciągający*
 - *Rehabilitacja*
- *Joga w wodzie i relaksacja*
- *Spinning w wodzie (trening na rowerach)*
 - *Gry i zabawy w wodzie*

AQUA AEROBIK

Są to rytmiczne ruchy całego ciała wykonywane w basenie na **płytkiej** lub **głębokiej** wodzie przy muzyce. Ćwiczenia gdzie przy najniższym poziomie obciążania stawów można wykonać bardzo intensywną pracę mięśni.



Aqua fitness jest połączeniem aerobiku i wielu ćwiczeń z pływaniem, czyli różnorodne ćwiczenie w wodzie przy muzyce w postaci prostych choreografii przypominających aerobic przy zaangażowaniu wszystkich grup mięśniowych.

RODZAJE ZAJĘĆ AQUA FITNESS

1. Aqua fatburner – charakter aerobowy z elementami ćwiczeń wzmacniających, ukierunkowany na spalanie tkanki tłuszczowej.

2. Aqua circuit training – trening wytrzymałościowo-wzmacniający w formie obwodu stacyjnego.

3. Aqua intervall training – najbardziej intensywna forma zajęć z zastosowaniem odpowiednio zgranej muzyki.

Aqua step – rytmiczne wchodzenie i schodzenie z platformy, połączenie treningu układu krążeniowego z wzmacnianiem mięśni kończyn dolnych.

5. Aqua senior – przy odpowiedniej muzyce jest to trening oparty na prostej choreografii i ćwiczeniach ogólnorozwojowych, oddechowych, gibkościowych oraz usprawniających dla osób starszych.

6. Aqua dance – charakter wytrzymałościowy zajęć przy odpowiedni dobranej muzyce tanecznej.

7. Aqua Joga, stretching – wymagana jest woda o tem. 30°C, ćwiczenia o charakterze statycznym.

8. Aqua Pilates – wzmacnianie mięśni głębokich tułowia, wymaga koncentracji i dokładności ruchu.

9. Aqua dla kobiet w ciąży – szczególna uwaga na rozluźnienie napiętych i wzmocnienie słabych mięśni oraz atmosfera relaksu i odprężenia.

Prekursorką aqua fitness na świecie jest **dr M. Sanders**, założycielka szkoły **Speedo Aquatic Fitness System**. W 1999 w Polsce jako jedne z pierwszych **A. Figurska** i **I. Stasikowska** stworzyły program szkolenia instruktorów **Open Mind Aqua**.

Temperatura wody wynosi 26°C – 28°C, na zajęciach rehabilitacji około 35°C.

Muzyka od 90-160 BPM

Pozycje do ćwiczeń:

- neutralna – kontakt z dnem (**NEUTRAL**)
- z wyskokiem, kontakt z dnem lub nie (**REUBOND**)
- w zawieszeniu, bez kontaktu z dnem (**SUSPENDEND**)

SPRZĘT UŻYWANY DO ĆWICZEŃ W WODZIE:



**Pasy wypornościowe
zapinane wokół tułowia**



Plastikowe rękawice zwiększające opór



Makarony – rurki wykonane



Piankowe sztangi i ciężarki



aqua twin



mankiety



powerstick



Aqua step



sharkbike